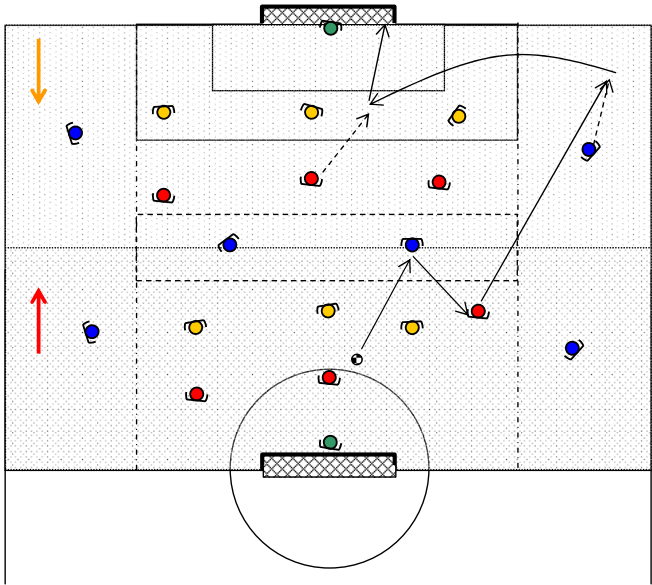


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Vitesse avec ballon</i>		N° Séance : 22	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Contrôles et passes</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu à deux à trois</i>			
Volume : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Intensité : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<p>N° : xxxxE</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><u>Analytique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes, Remise, - Jeu à deux, à trois - Déviations <p>TEMPS : 20 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire trois ateliers sous la forme d'un passe et suit. <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 40 x 20 m <input type="checkbox"/> 2 ballons pour 6 joueurs <input type="checkbox"/> Faire les exercices suivant les schémas présentés <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Modifier les rotations, type d'appui et contacts. <input type="checkbox"/> Jeu en une touche de balle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Augmenter la vitesse d'exécution, <input type="checkbox"/> Diminuer les espaces d'appuis, <input type="checkbox"/> Les joueurs veilleront à attaquer leur ballon et à le transmettre dans la course du partenaire. <input type="checkbox"/> Veillez à ce que les joueurs utilisent la bonne surface de contact. 	<p>Cônes</p> <p>2 ballons pour 6</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
<p>VIT-029</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> En duel, 6 joueurs par équipe. <input type="checkbox"/> 3 ateliers identiques. <input type="checkbox"/> Dans un carré de 10 X 10m, 3 joueurs font une passe chacun au quatrième joueur qui remet en une touche. <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe part en même temps, slalomant entre les constri-foot. <input type="checkbox"/> Dès qu'ils rentrent dans le carré, ils doivent échanger 3 passes avec leurs coéquipiers puis retourner directement toucher la main du joueur suivant. <input type="checkbox"/> L'équipe dont le dernier joueur est arrivé en premier gagne. <input type="checkbox"/> 3 séries par équipe (varier le départ des joueurs à chaque série). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire ramener les ballons en conduite de balle 	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p>	
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire. - Améliorer les situations de dédoublement - Utilisation de l'appui/soutien pour trouver de la profondeur. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. (2 appuis neutres dans les couloirs avec deux touches de balle) ❑ Trois contre trois dans chaque zone. 3 touches. ❑ Mettre des « appuis » dans chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive. ❑ Mettre une zone de 40 x 7 m à la moitié de terrain avec 2 appuis qui jouent avec l'équipe qui a le ballon (2 touches de balle) ❑ Le joueur ayant joué le soutien peut participer à l'offensive. ❑ But marqué sur une reprise : 3 points sinon 1 point. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le « joker » côté opposé au ballon peut rentrer pour recevoir le centre. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																					
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Perfectionnement technique et exercice de vitesse</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1238 1187 1433"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="352 1512 1268 1760"> <thead> <tr> <th>ZONES</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ATTAQUANTS</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>DEFENSEURS</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>GARDIENS</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																			ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	ATTAQUANTS				DEFENSEURS				GARDIENS					
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																						
ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																					
ATTAQUANTS																																								
DEFENSEURS																																								
GARDIENS																																								