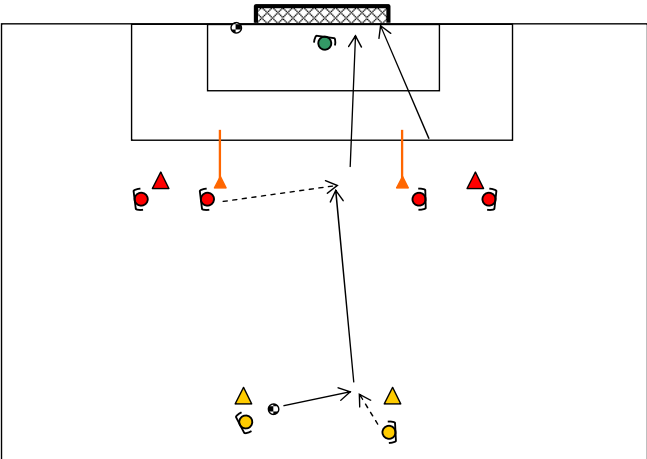
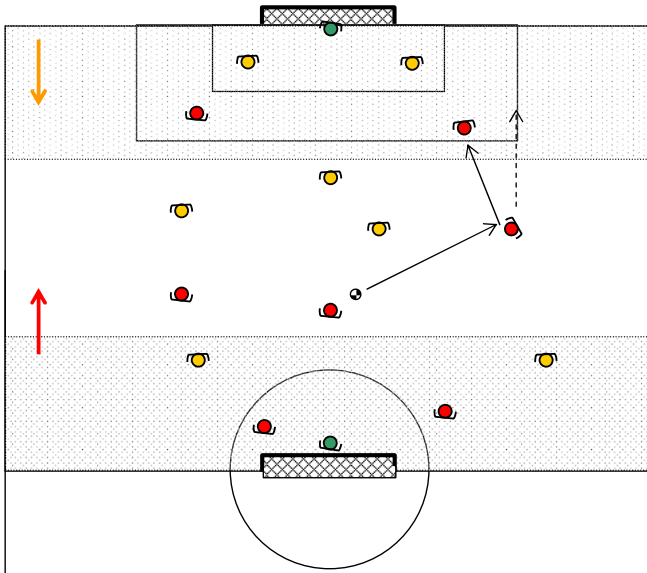


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance puissance</i>		N° Séance : 23	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Contrôles et tirs</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu à deux à trois</i>			
Volume :		Intensité :		
<p>N° : xxxE</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</p> <p><input type="checkbox"/> Conservation du ballon</p> <p><u>Jeu à thème au pied :</u> Conservation du ballon en supériorité numérique avec zones</p> <p>TEMPS : 15 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu 7 contre 7 sur un terrain de 40 x largeur + 2 joueurs neutres <input type="checkbox"/> Tracer trois lignes dans le sens de la largeur du terrain <input type="checkbox"/> Chaque équipe défend 2 buts et attaque 2 buts. <input type="checkbox"/> Dès qu'un joueur réussit à faire une passe dans un des deux buts adverse = 1 point <input type="checkbox"/> 3 touches de balle dans les zones latérales. <input type="checkbox"/> 2 touches dans les zones axiales. <input type="checkbox"/> Interdiction de sauter les zones axiales. <input type="checkbox"/> Lorsque le ballon est dans une zone latérale, les joueurs qui défendent n'ont pas le droit d'occuper la zone latérale opposée. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à se rendre disponible au porteur du ballon. <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballon</p> <p>3 couleurs de chasubles</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>ENDURANCE CAPACITE</p> <p><i>Travail sur 1 minutes</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> En duel, 4 joueurs par équipe. <input type="checkbox"/> 4 équipes sur une distance de travail de 30m <input type="checkbox"/> Une barre de constri-foot par équipe <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe débute sa course en marche avant, la barre de constri-foot à la main, <input type="checkbox"/> Au cône, il revient en marche arrière et vient chercher un coéquipier et ainsi de suite. <input type="checkbox"/> Une fois que tous les joueurs ont fait la course le premier lâche le constri-foot jusqu'au dernier qui termine seul. <input type="checkbox"/> L'équipe dont le dernier joueur est arrivé en premier gagne. <input type="checkbox"/> 5 séries par équipe. 	<p>Assiettes</p> <p>Barre de 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° : 042T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Technique analytique sur la prise balle dans l'axe et tir</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demander le ballon avant une position de hors jeu - Mettre son coéquipier en position de frappe - Travail sur la prise de balle et l'orientation du joueur pour se mettre en position de tir. 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Séquence à 3 joueurs + 1 gardien ❑ Préparation entre deux joueurs axiaux, ❑ Dès que le porteur du ballon est prêt, l'attaquant appelle le ballon entre les constri-foot, et ce, avant d'être en position de hors-jeu. ❑ Dès qu'il reçoit le ballon, il doit enchaîner sur un contrôle orienté et une frappe, ❑ Travail uniquement dans l'axe, ❑ Demander aux joueurs deux touches de balle maximum et une frappe avant la surface de réparation. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre une opposition dans l'axe (départ du défenseur au 5,5m) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ sur une première séquence demander un travail de précision puis ensuite y associé la puissance. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>2 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les attaquants doivent éliminer leur adversaire direct par la passe. - Favoriser le jeu à deux à trois. - Le défenseur doit jouer l'interception - Il doit gagner le ballon - Utiliser le hors jeu - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Jeu à 8 contre 8 avec les règles du foot à 11 ❑ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ❑ La zone du milieu étant plus large que les autres ❑ 2 contre 2 dans chaque partie défensive et 3 contre 3 au milieu ❑ Le passeur de la zone médiane doit participer à l'action offensive et créer le 3 contre 2 ❑ Touche de balle libre. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies ❑ En cas de récupération du ballon, un joueur de la zone médiane peut participer à la phase de préparation. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Touches de balle libre en zone médiane et défensive, 2 touches dans la zone offensive. ❑ En cas de récupération du ballon le défenseur est inattaquable. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants doivent éliminer leur adversaire direct par la passe. 	<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>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																					
Commentaires :	<u>Perfectionnement technique et exercice de vitesse</u>																							
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th data-bbox="381 120 647 154">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="647 120 914 154">EQUIPE 2</th> <th data-bbox="914 120 1187 154">PIVOTS</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>			EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																		
	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																					
EXERCICE PREPARATION PHYSIQUE :																								
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th data-bbox="381 418 647 452">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="647 418 914 452">EQUIPE 2</th> <th data-bbox="914 418 1179 452">EQUIPE 3</th> <th data-bbox="1179 418 1445 452">EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																		
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																					
JEU D'APPLICATION :																								
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th data-bbox="360 636 596 669">ZONES</th> <th data-bbox="596 636 826 669">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="826 636 1051 669">EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="360 669 596 725">ATTAQUANTS</td> <td data-bbox="596 669 826 725" style="background-color: yellow;"></td> <td data-bbox="826 669 1051 725" style="background-color: cyan;"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 725 596 853" rowspan="3">MILIEUX</td> <td data-bbox="596 725 826 781" style="background-color: yellow;"></td> <td data-bbox="826 725 1051 781" style="background-color: cyan;"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 781 826 837" style="background-color: yellow;"></td> <td data-bbox="826 781 1051 837" style="background-color: cyan;"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 837 826 853" style="background-color: yellow;"></td> <td data-bbox="826 837 1051 853" style="background-color: cyan;"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 853 596 909">DEFENSEURS</td> <td data-bbox="596 853 826 909" style="background-color: yellow;"></td> <td data-bbox="826 853 1051 909" style="background-color: cyan;"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 909 596 943">GARDIENS</td> <td data-bbox="596 909 826 943" style="background-color: yellow;"></td> <td data-bbox="826 909 1051 943" style="background-color: cyan;"></td> </tr> </tbody> </table>			ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2	ATTAQUANTS			MILIEUX							DEFENSEURS			GARDIENS					
ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2																						
ATTAQUANTS																								
MILIEUX																								
DEFENSEURS																								
GARDIENS																								
EN CAS D'ABSENCE D'UN JOUEUR PRENDRE : MARTIN LEBORGNE																								