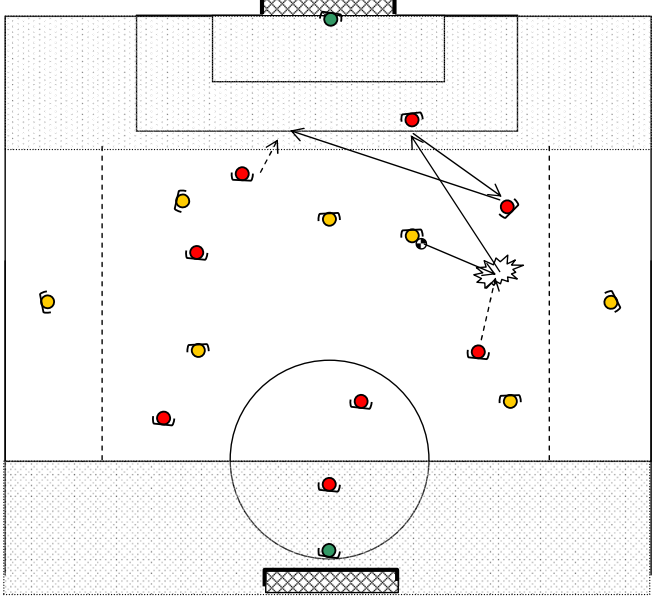


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Aérobic capacité</i>		N° Séance : 25	Effectif prévu : 16 + 2g
Dominante technique :	<i>Interception</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu vers l'avant</i>			
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Analytique : - Passes, Remise, - Appui/soutien, - Déviations TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux ateliers sous la forme d'un passe et suit. <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 40 x 20 m <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 8 joueurs <input type="checkbox"/> (A) cherche un appui avec (B) et enchaîne une passe profonde sur (C), <input type="checkbox"/> (B) vient en soutien de (C) et remise pour (C), <input type="checkbox"/> (C) vient en appui de (B) et passe profonde pour (A) VARIANTES : <input type="checkbox"/> Modifier les rotations, type d'appui et contacts. <input type="checkbox"/> Jeu en une touche de balle. <input type="checkbox"/> Travail sur l'alternance jeu court jeu long (passe aérienne). REMARQUES : <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.	Cônes 1 ballon pour 8

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson
N° : 002T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <input type="checkbox"/> INTERCEPTION TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire 4 équipes <input type="checkbox"/> Délimiter 3 zones, la zone du milieu étant moins large <input type="checkbox"/> Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones <input type="checkbox"/> Les passes aériennes sont interdites <input type="checkbox"/> Un joueur de la zone centrale peut sortir pour cadrer ou contrer le porteur du ballon. <input type="checkbox"/> Quand 1 joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en attaquant le but qui est face à lui. <input type="checkbox"/> L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones <input type="checkbox"/> Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués REMARQUES : <input type="checkbox"/> Bien matérialiser les surfaces de jeux <input type="checkbox"/> En variante, l'éducateur proposera un duel 1 contre 1 entre le joueur de la zone centrale qui à intercepté le ballon et le passeur <input type="checkbox"/> Une équipe travaille un exercice choisi par l'éducateur.	Assiettes 1 ballon 2 gardiens 3 couleurs de chasubles 1 but amovible
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Interception</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Interception et enchaînement vers l'avant. - Favoriser le jeu à deux à trois. - Anticiper les passes - Changer de statut rapidement. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Jeu à 6 contre 6 + 2 pivots latéraux + 2 pivots en zone offensive. ❑ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain, la zone du milieu étant plus large que les autres ❑ L'objectif des défenseurs : trouver un appui puis l'autre = 1 point (celui qui donne à l'appui le remplace) ❑ Trois touches de balle ❑ L'objectif des attaquants : intercepter le ballon et enchaîner rapidement un jeu vers l'avant en trouvant un appui. ❑ Les attaquants doivent toujours attaquer le but le plus éloigné. ❑ 3 touches de balle en zone médiane, 2 touches de balle en zone offensive. <p><u>REMARQUES :</u></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</p> <p>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>Echauffement et Perfectionnement technique:</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1236 1442 1379"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> <th>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> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1456 912 1706"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																	EQUIPE 1	EQUIPE 2																						
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																										
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																												