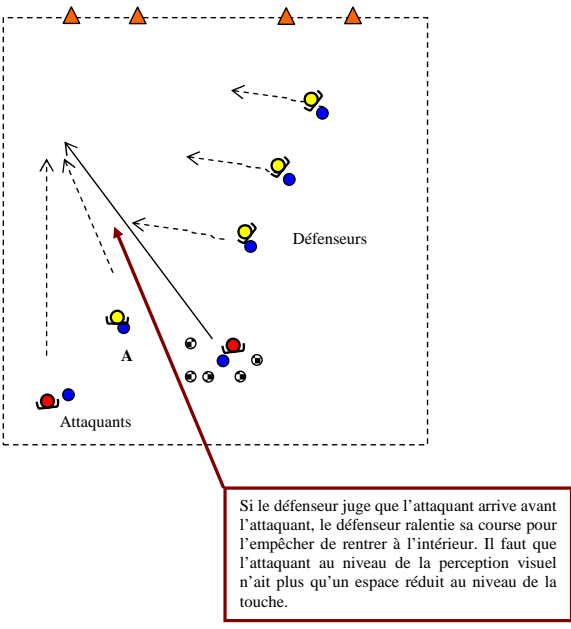
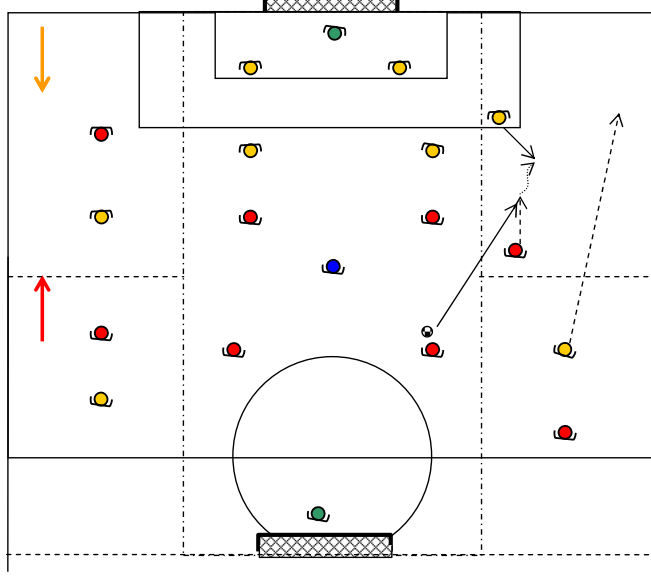


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Vitesse de réaction</i>		N° Séance : 26	Effectif prévu : 19
Dominante technique :	<i>Techniques défensives</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Récupération du ballon</i>			
Volume :		Intensité :		
N° : 097E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs <input type="checkbox"/> Les joueurs travaillent en continu <input type="checkbox"/> L'éducateur annonce le travail à effectuer dans la zone de travail comme suit : - 1 - 2 allers-retours en aérobie, - 2 - Talons-fesses sur la zone de travail, - 3 - Levés de genoux entre les assiettes, - 4 - Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche), - 5 - Travail de hanche à droite et à gauche(fermeture sur un premier passage puis ouverture au second), - 6 - 1 appui entre chaque plot (skipping), - 7 - 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot (inverser sur le deuxième passage), - 8 - 1 appui de côté (à droite et à gauche), - 9 - slalom entre les plots (petits pas), - 10 - slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas), <input type="checkbox"/> 11 - Appui talon entre les cônes, <input type="checkbox"/> A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 15 mètres. <input type="checkbox"/> Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage. <input type="checkbox"/> Refaire même exercices mais à partir de (6). REMARQUES : <input type="checkbox"/> Afin de préserver les terrain faire le travail d'appui en dehors du terrain.	Assiettes Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 8 min	Etirements activo-dynamiques	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson
VIT-012 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction <u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux joueurs (A et B) se trouvent dans un carré de 10 X 10. <input type="checkbox"/> Le joueur A trotte dans le carré et au signal de l'éducateur, il doit toucher un cône. <input type="checkbox"/> Au même moment, B doit toucher le même cône et tenter d'intercepter cette action. <input type="checkbox"/> Le joueur C effectue une passe à A qui doit frapper au but. <input type="checkbox"/> Travail de vitesse de réaction VARIANTES : <input type="checkbox"/> Annoncer une couleur de cône <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, 3 pompes et touché d'un cône puis duel entre les deux joueur A et B REMARQUES : <input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer un penalty <input type="checkbox"/> Insister sur la feinte de l'attaquant avant de toucher le cône Maximum 4 à 5 passages par série.	Ballons Cônes Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATÉRIEL
<p>N° : 003T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Techniques défensives</p> <p><u>Interceptions, protection de balle, relance.</u></p> <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p data-bbox="582 616 933 750">Si le défenseur juge que l'attaquant arrive avant l'attaquant, le défenseur ralentie sa course pour l'empêcher de rentrer à l'intérieur. Il faut que l'attaquant au niveau de la perception visuel n'ait plus qu'un espace réduit au niveau de la touche.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur B intervient sur des ballons donnés pour l'attaquant dans son dos. Dans les autres positions, le défenseur travaillera sur des ballons adresser entre lui et l'attaquant. Les plots sont placés pour que le défenseur travaille sur des angles de course différents. ❑ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de prendre le ballon à l'intérieur d'un des petits buts, balle au pied. ❑ Le défenseur pourra soit dégager le ballon en dehors des limites du terrain soit il relance vers l'entraîneur (il pourra utiliser l'un de ses coéquipiers en appui) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'exercice sera effectué des 2 cotés pour habituer les défenseurs à défendre à droite et à gauche. ❑ Le défenseur doit moduler sa course en fonction de l'attaquant. ❑ Doser les ballons pour mettre le défenseur en situation de protection de balle ou de relance immédiate. ❑ Par un dosage approprié de ses passes, l'éducateur provoquera, s'il le désire, des situations propice à l'interception. ❑ L'éducateur sensibilisera le joueur sur les raisons de son échec 	<p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>4 cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATÉRIEL
<p>N° : 041J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu en zone - Préparation de l'attaque placée - Duels 1 contre 2 sur les côtés <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 8 contre 8 + 2 gardiens + 1 « joker » sur ¼ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ❑ Règles foot à 11. ❑ Tracer 2 lignes dans le sens de la longueur du terrain ❑ 1 contre 1 dans chaque zone latérale ❑ Trois touches de balle en zone axiale, libre en zone latérale. ❑ Le latéral peut soutenir ou dédoubler avec son milieu excentré (2c contre 1) ❑ Le « joker » à 2 touches de balle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le milieu excentré opposé peut participer à l'action offensive et à la réception d'un centre venant du côté opposé. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les latéraux à trouver une solution intérieur pour solliciter un une deux. ❑ Obliger le milieu excentré à provoquer et fixer son adversaire direct et attendre l'arrivé du soutien ou dédoublément du latéral. ❑ Utilisation du jeu sans ballon. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>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>Exercice de perfectionnement technico-tactique</u>																															
	<table border="1" data-bbox="616 120 1145 427"> <thead> <tr> <th data-bbox="616 120 880 154">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="880 120 1145 154">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>			EQUIPE 1	EQUIPE 2																											
EQUIPE 1	EQUIPE 2																															
Remarques :	<u>Jeu d'application :</u>																															
	<table border="1" data-bbox="580 483 1410 786"> <thead> <tr> <th data-bbox="580 483 880 517"> </th> <th data-bbox="880 483 1145 517">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="1145 483 1410 517">EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="580 517 880 618">AXIAUX</td> <td data-bbox="880 517 1145 551"> </td> <td data-bbox="1145 517 1410 551"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="580 551 880 584"> </td> <td data-bbox="880 551 1145 584"> </td> <td data-bbox="1145 551 1410 584"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="580 584 880 618"> </td> <td data-bbox="880 584 1145 618"> </td> <td data-bbox="1145 584 1410 618"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="580 618 880 651">JOKER AXIAL</td> <td data-bbox="880 618 1145 651"> </td> <td data-bbox="1145 618 1410 651"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="580 651 880 685">LATERAL DROIT</td> <td data-bbox="880 651 1145 685"> </td> <td data-bbox="1145 651 1410 685"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="580 685 880 719">LATERAL GAUCHE</td> <td data-bbox="880 685 1145 719"> </td> <td data-bbox="1145 685 1410 719"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="580 719 880 752">MILIEU EXCENTRE DROIT</td> <td data-bbox="880 719 1145 752"> </td> <td data-bbox="1145 719 1410 752"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="580 752 880 786">MILIEU EXCENTRE GAUCHE</td> <td data-bbox="880 752 1145 786"> </td> <td data-bbox="1145 752 1410 786"> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="580 786 880 819">ATTAQUANT</td> <td data-bbox="880 786 1145 819"> </td> <td data-bbox="1145 786 1410 819"> </td> </tr> </tbody> </table>				EQUIPE 1	EQUIPE 2	AXIAUX									JOKER AXIAL			LATERAL DROIT			LATERAL GAUCHE			MILIEU EXCENTRE DROIT			MILIEU EXCENTRE GAUCHE			ATTAQUANT	
	EQUIPE 1	EQUIPE 2																														
AXIAUX																																
JOKER AXIAL																																
LATERAL DROIT																																
LATERAL GAUCHE																																
MILIEU EXCENTRE DROIT																																
MILIEU EXCENTRE GAUCHE																																
ATTAQUANT																																