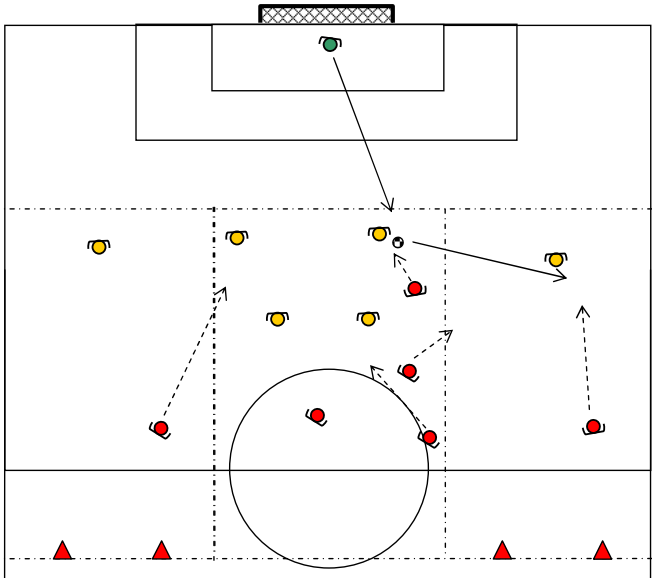


| OBJECTIF | SCHEMA | | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--|--------------------|---|---|
| Dominante athlétique : | <i>Vitesse de réaction</i> | | N° Séance : 8 | Effectif prévu : 16 |
| Dominante technique : | <i>Jeu en une deux touches</i> | | N° du Cycle : 1 | Durée : 1 h 20 |
| Dominante tactique : | <i>Mise en place</i> | | | |
| Volume : | | Intensité : | | |
| N° : 018E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu pré-sportif :</u> Balle au capitaine TEMPS : 15 min | | | CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 25x40 <input type="checkbox"/> 2 « pivots » par équipe dans une zone de 3m inattaquable <input type="checkbox"/> 1 touche de balle pour les « pivots » 3 touches dans la zone de jeu. <input type="checkbox"/> Transmission d'un « pivot » à l'autre = 1 point. <input type="checkbox"/> Jeu au sol VARIANTES : <input type="checkbox"/> Appui sur un joueur qui recherche un troisième REMARQUES : Le capitaine ne doit pas rester statique dans sa zone. | Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles |
| 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 |
|---|--------|---|--|
| N° : 026T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs <u>Placement et déplacement du défenseur :</u> <i>Objectifs des défenseurs:</i> <input type="checkbox"/> Maitriser l'appel de balle de l'attaquant <input type="checkbox"/> Régler son intervention par rapport - au comportement de l'attaquant - à la vitesse de course de l'attaquant - à la trajectoire du ballon Durée : 20 min | | CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque <input type="checkbox"/> Le défenseur est au marquage et l'attaquant sollicite le ballon en diagonale pour un one-deux avec l'éducateur <input type="checkbox"/> L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m) <input type="checkbox"/> Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle <input type="checkbox"/> Faire l'exercice à gauche et à droite REMARQUES : <input type="checkbox"/> Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant <input type="checkbox"/> Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant <input type="checkbox"/> Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible <input type="checkbox"/> Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant <input type="checkbox"/> Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue | Assiettes Cônes Un maximum de ballons 2 couleurs de chasubles |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--|--|-----------------------------------|
| <p>N° : 012J</p> <p>AMELIORATION DES QUALITES TACTIQUES</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Placement des joueurs lorsque l'équipe n'a pas le ballon.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Concentration, - Contrôle des espaces entre les lignes et des intervalles entre les joueurs. <p>TEMPS : 20 min</p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Sur un ½ terrain de foot à 11, 2 équipes de 6 joueurs, □ Départ de la situation : □ Le gardien (ou l'éducateur relance court sur la défense) □ Travailler sur le pressing et le starter de l'avant centre <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Le 9 vient presser les défenseurs axiaux pour les obliger à donner aux latéraux, □ Sur le temps de passe, 7 (ou 11) vient presser sur le latéral, 10 vient fermer le jeu intérieur, le milieu défensif le plus prêt vient en couverture du 10. <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Faire un jeu d'application □ Les défenseurs marquent dans une des deux portes latérales, □ Les attaquants marquent dans le but de foot à 11 | <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> |
| <p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p> <p>Commentaires :</p> | <p>Etirements + Boisson</p> | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ | <p>Boisson</p> |
| | | | |