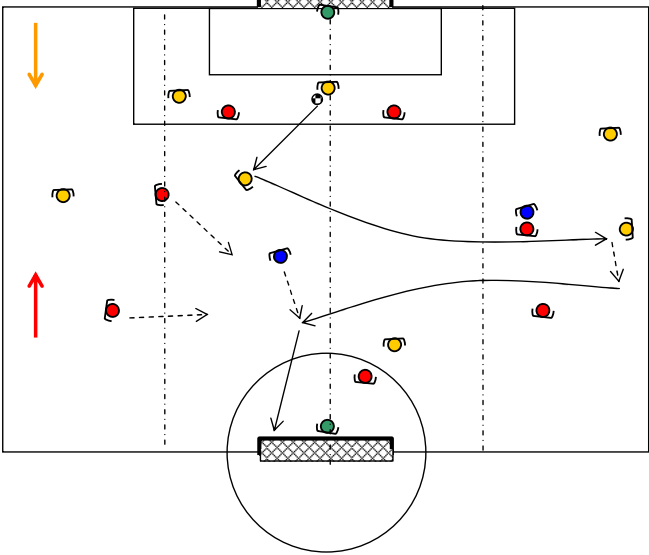


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Aérobic capacité</i>	N° Séance : 34	Effectif prévu : 18
<b>Dominante technique :</b>	<i>Jeu long</i>	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Fixation et renversement</i>		
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	
<b>ECHAUFFEMENT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Analytique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passes, Remise,</li> <li>Appui/soutien,</li> <li>Déviations</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire deux ateliers sous la forme d'un passe et suit.</li> <li>Sur un terrain de 40 x 20 m</li> <li>1 ballon pour 8 joueurs</li> <li>(A) cherche un appui avec (B) et enchaîne une passe profonde sur (C),</li> <li>(B) vient en soutien de (C) et remise pour (C),</li> <li>(C) vient en appui de (B) et passe profonde pour (A')</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modifier les rotations, type d'appui et contacts.</li> <li>Jeu en une touche de balle.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter la vitesse d'exécution,</li> <li>Diminuer les espaces d'appuis,</li> <li>Les joueurs veilleront à attaquer leur ballon et à le transmettre dans la course du partenaire.</li> <li>Veillez à ce que les joueurs utilisent la bonne surface de contact.</li> </ul>	Cônes 1 ballon pour 8
<b>ETIREMENTS BOISSON</b> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : xxxT <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Travail sur la fixation et le renversement. <u>Jeu en zone.</u> <u>Objectifs :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fixation par un jeu en passes courtes.</li> <li>Renversement et jeu long</li> <li>Alternance jeu court/jeu long.</li> <li>Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu en 3 contre 3 dans une zone de 20 x 40m sur les côtés.</li> <li>Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) joue avec le milieu excentré.</li> <li>Dès que le milieu excentré contrôle le ballon, les trois joueurs jouent réel.</li> </ul> </li> <li>Les attaquants doivent effectuer 4 passes consécutives pour pouvoir jouer avec (A).</li> <li>Dès que (A) reçoit le ballon, il renverse sur (B) qui sollicite un ballon sur le côté opposé.</li> <li>(B) à deux touches de balle pour centrer sur deux attaquants placés dans l'axe du terrain en opposition à un défenseur.</li> <li>Jeu libre.</li> <li>Travail à gauche et droite du but. Sur 5 séquences.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre une opposition sur (B) qui réagit sur le temps de passe.</li> <li>Dans la zone de fixation, le joueur placé au plus prêt de la zone des 16,5m sollicite le centre de (B) + 1 défenseur</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corriger le placement de (A) et (B)</li> </ul>	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer un espace pour jouer sur un autre</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens, avec les règles du foot à 11.</li> <li>❑ Jeu à 7 contre 7 + 2 joueurs qui jouent avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>❑ Tracer trois lignes dans le sens de la longueur du terrain.</li> <li>❑ Les trois zones ont la même largeur.</li> <li>❑ Jeu libre.</li> <li>❑ Lorsque le ballon est sur un côté, l'équipe qui défend doit resserrer côté ballon.</li> <li>❑ But marqué sur passe du côté opposé : 3 points.</li> <li>❑ But marqué sans contrainte : 1 point.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.</li> <li>❑ Adapter la longueur du terrain si objectif non atteint (3/4 de terrain).</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL																																																																								
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p><u>Echauffement :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1238 906 1518"> <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>Amélioration des qualités physique :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1574 1441 1769"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>DROITE</th> <th>GAUCHE</th> <th>AXE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ATTAQUE</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>DEFENSE</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 1825 1441 1998"> <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 1	DROITE	GAUCHE	AXE	ATTAQUE												DEFENSE												EQUIPE 1	EQUIPE 2																						
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																																											
EQUIPE 1	DROITE	GAUCHE	AXE																																																																									
ATTAQUE																																																																												
DEFENSE																																																																												
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																																											