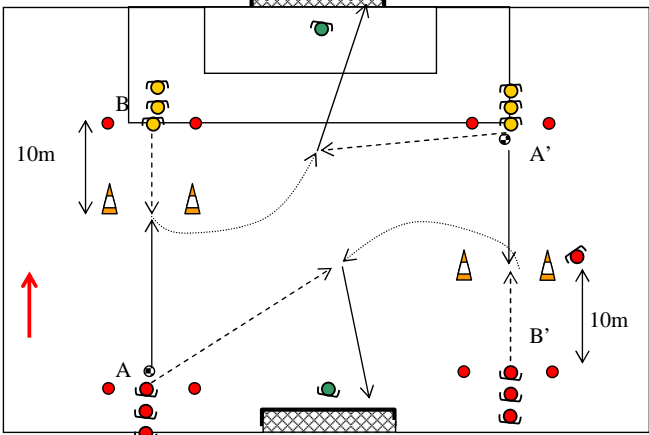
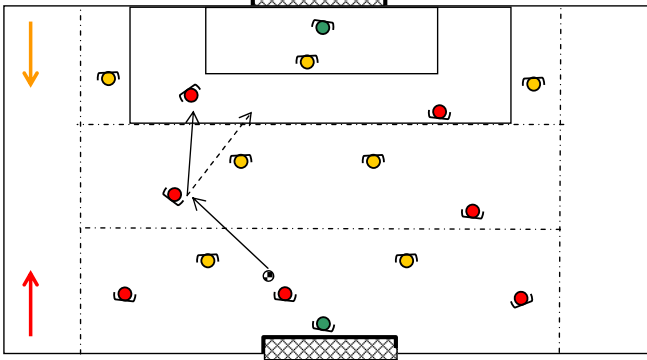


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Vitesse avec ballon</i>		<b>N° Séance :</b> 47	<b>Effectif prévu :</b> 16
<b>Dominante technique :</b>	<i>Jeu court</i>		<b>N° du Cycle :</b> 2	<b>Durée :</b> 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Se placer et se déplacer</i>			
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>TECHNIQUE</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <u>Jeu pré-sportif :</u> Jeu à deux à trois  <b>TEMPS :</b> 15 min			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dans un carré de 15m x 15m.</li> <li><input type="checkbox"/> 2 contre 5 dont 4 appuis « rentrant » sur passe du joueur intérieur.</li> <li><input type="checkbox"/> Echange à 5 en utilisant alternativement les appuis « intérieur » et « extérieur ».</li> <li><input type="checkbox"/> 1 point à chaque fois que l'appui « intérieur » est trouvé.</li> <li><input type="checkbox"/> L'appui « intérieur » joue librement.</li> <li><input type="checkbox"/> Les appuis « extérieurs » se rendent disponible sur la largeur et ont deux touches de balle puis une touche.</li> <li><input type="checkbox"/> Ne pas jouer sur 2 appuis « extérieurs » successifs et l'appui « intérieur » doit absolument trouver un troisième joueur.</li> <li><input type="checkbox"/> Les deux gardiens effectuent un échauffement spécifique.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Occupation du carré.</li> <li><input type="checkbox"/> Être sur des appuis dynamiques</li> <li><input type="checkbox"/> Orienter les contrôles</li> <li><input type="checkbox"/> Se déplacer entre 2.</li> <li><input type="checkbox"/> Anticiper l'interception ou la perte de balle.</li> </ul>	Assiettes  Ballons  2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>TECHNIQUE</b>  <u>Jeu pré-sportif :</u> Anticiper et se déplacer à la perte de balle.  <b>TEMPS :</b> 15 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sur 2 carrés de 20m x 20m espacés de 3m</li> <li><input type="checkbox"/> 3 contre 7 vers 7 contre 3.</li> <li><input type="checkbox"/> Réussir 4 passes consécutives dans son carré sans redoubler.</li> <li><input type="checkbox"/> Règle : récupérer + venir conserver. Les 3 derniers qui ont touché le ballon défendent.</li> <li><input type="checkbox"/> Si la balle sort du carré E relance vers carré opposé.</li> <li><input type="checkbox"/> Les deux gardiens effectuent un échauffement spécifique.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Occupation du carré.</li> <li><input type="checkbox"/> Être sur des appuis dynamiques</li> <li><input type="checkbox"/> Orienter les contrôles</li> <li><input type="checkbox"/> Se déplacer entre 2.</li> <li><input type="checkbox"/> Anticiper l'interception ou la perte de balle.</li> </ul>	Assiettes  Ballons  2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b> Vitesse élevée et opposition indirecte</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de balle.</li> <li>- Enchaîner une frappe rapidement.</li> <li>- Duel 1 contre 1.</li> <li>- Vitesse avec ballon.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par 4 sur un demi-terrain + 2 gardiens.</li> <li>Au signal de l'éducateur (A) et (A') donnent respectivement un ballon à (B) et (B'), lorsque ces derniers passent la porte de 2m.</li> <li>(A') défend sur (B) et (B') sur (A)</li> <li>(B) et (B') doivent soit enchaîner sur une frappe avant les 16,5m soit provoquer le duel face à leur défenseur.</li> <li>Travailler sur 8 répétitions pour chaque joueur.</li> <li>2 blocs par équipe (1 bloc à gauche et l'autre à droite).</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre une haie de 60cm.</li> <li>Varié les départs : assis, allongé, de dos...</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passer dans le bon timing et relation entre le passeur et le receveur.</li> <li>Prise de balle et orientation pour se sortir du marquage.</li> <li>Duel 1 contre 1</li> </ul>	<p>2 buts amovibles</p> <p>4 cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Haie de 60cm</p> <p>Maximum de ballon</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Se placer et se déplacer</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <p><b>TEMPS : 30 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens.</li> <li>7 contre 7 sur 45 m x 16,5m 3 zones.</li> <li>Un joueur peut monter d'une zone en possession du ballon mais doit se replacer à la perte.</li> <li>Interdit de descendre d'une zone.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Créer de l'espace en utilisant la largeur.</li> <li>Anticiper l'appel</li> <li>Se démarquer au bon moment.</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 BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	<p>Etirements + boisson</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																							
<b>Commentaires :</b>	<b>COMPOSITION DES EQUIPES :</b>																									
	<table border="1"><thead><tr><th data-bbox="379 141 644 174">POSTE</th><th data-bbox="644 141 911 174">EQUIPE 1</th><th data-bbox="911 141 1176 174">EQUIPE 2</th></tr></thead><tbody><tr><td data-bbox="379 174 644 203">DEFENSEUR</td><td data-bbox="644 174 911 203"></td><td data-bbox="911 174 1176 203"></td></tr><tr><td data-bbox="379 203 644 232">DEFENSEUR</td><td data-bbox="644 203 911 232"></td><td data-bbox="911 203 1176 232"></td></tr><tr><td data-bbox="379 232 644 262">DEFENSEUR</td><td data-bbox="644 232 911 262"></td><td data-bbox="911 232 1176 262"></td></tr><tr><td data-bbox="379 262 644 291">MILIEU</td><td data-bbox="644 262 911 291"></td><td data-bbox="911 262 1176 291"></td></tr><tr><td data-bbox="379 291 644 320">MILIEU</td><td data-bbox="644 291 911 320"></td><td data-bbox="911 291 1176 320"></td></tr><tr><td data-bbox="379 320 644 349">ATTAQUANT</td><td data-bbox="644 320 911 349"></td><td data-bbox="911 320 1176 349"></td></tr><tr><td data-bbox="379 349 644 378">ATTAQUANT</td><td data-bbox="644 349 911 378"></td><td data-bbox="911 349 1176 378"></td></tr></tbody></table>			POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			MILIEU			MILIEU			ATTAQUANT			ATTAQUANT	
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2																								
DEFENSEUR																										
DEFENSEUR																										
DEFENSEUR																										
MILIEU																										
MILIEU																										
ATTAQUANT																										
ATTAQUANT																										
	<b>Remarques :</b>																									