

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>		N° Séance : 59	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Prise de balle et enchaînement</i>		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 20
Dominante tactique :	<i>Jeu vers l'avant</i>			
Volume :			Intensité :	
<p>N° : xxxE</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois <p>TEMPS : 20 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de 40 x 40 m avec 4 pivots par équipe ❑ Trois puis deux touches de balle. ❑ Conserver le ballon pendant un temps fixé par l'éducateur (30, 45sec). ❑ Pivot rentrant (une touche de balle pour les pivots pour pouvoir rentrer). ❑ Temps de jeu de 4 minutes <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Voir avant de recevoir. ❑ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + Boisson		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><u>Jeu pré-sportif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu vers l'avant. - Soutenir l'attaquant. - Rechercher un attaquant dans la profondeur. - Utilisation largeur/profondeur. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un terrain de 40m x 65m. 2 joueurs « cible » dans les deux zones de 5m x 25m. ❑ 3 contre 2 dans 2 carrés de 20m x 25m. ❑ 3 joueurs « Appui » dans la zone médiane de 5m x 40m. ❑ L'entraîneur est pourvoyeur vers les défenseurs. ❑ Lorsque les attaquants jouent avec le joueur « cible », ils repartent en attaquant s'ils reviennent jouer avec un joueur « joker ». ❑ Libre, 3 puis 2 touches de balle. ❑ Les joueurs « Appui » peuvent accompagner l'attaque. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Défenseur montant. ❑ Joueurs « Appui » fixes. ❑ Les joueurs « cible » sont rentrant. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Utilisation largeur/profondeur. ❑ Déplacement dans les intervalles. ❑ Synchroniser les déplacements. ❑ Ne pas être aligné. ❑ Qualités des transmissions et des prise de balle. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle et enchaînement : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Centre <input type="checkbox"/> Tir <input type="checkbox"/> Dribble <input type="checkbox"/> Passe <input type="checkbox"/> Conduite - Centre et reprise. - Relancer rapidement sur les côtés. - Conserver le ballon si pas de déséquilibre. <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu 7 contre 7 + 2 gardiens sur un terrain de 50m x largeur <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 mais pas de hors jeu. <input type="checkbox"/> Tracer une zone médiane inattaquable de 5m devant chaque surface. <input type="checkbox"/> Tracer deux couloirs inattaquable de 5m le long des lignes de touche et placer deux « appui » dans la zone offensive de chaque équipe. <input type="checkbox"/> dans les zones tracées, 2 touches de balle pour enchaîner soit sur un centre, dribble, tir... <input type="checkbox"/> Les défenseurs ne peuvent monter en zone supérieure. <input type="checkbox"/> Le gardien relance dans sa zone défensive. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les défenseurs sont libres de monter d'une zone <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à utiliser les « appuis » pour créer le déséquilibre. <input type="checkbox"/> Varier les centres. <input type="checkbox"/> Varier les courses d'appel. <input type="checkbox"/> Position de ¾ pour enchaîner. 	<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>	Etirements + boisson	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																													
<p>Commentaires :</p>	<p><u>COMPOSITION DES EQUIPES ECHAUFFEMENT :</u></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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> </tbody> </table> <p><u>COMPOSITION DES EQUIPES PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</u></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>COMPOSITION DES EQUIPES JEU D'APPLICATION :</u></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>DEFENSEUR CENTRAL</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>PIVOT</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>PIVOT</td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2															EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	GARDIEN			DEFENSEUR CENTRAL			LATERAL			LATERAL			ATTAQUANT			ATTAQUANT			PIVOT			PIVOT				
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																															
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																																														
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																														
GARDIEN																																																																
DEFENSEUR CENTRAL																																																																
LATERAL																																																																
LATERAL																																																																
ATTAQUANT																																																																
ATTAQUANT																																																																
PIVOT																																																																
PIVOT																																																																