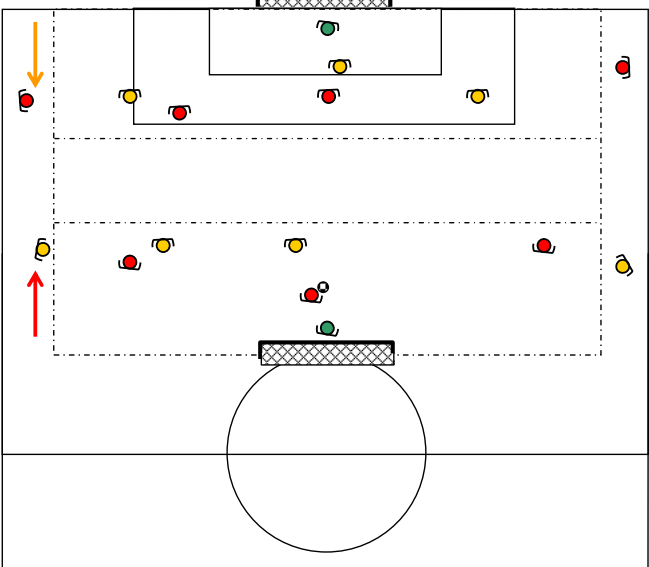


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Puissance aérobie</i>		N° Séance : 60	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Contrôle/Passes</i>		N° du Cycle : 3	Durée : 1 h 20
Dominante tactique :	<i>Jeu vers l'avant</i>			
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT	Sans schéma		CONSIGNES :	Boisson
TEMPS : 10 min			<input type="checkbox"/> Par trois avec un ballon, les joueurs échangent le ballon. <input type="checkbox"/> Après chaque passe, le joueur répète les gestes suivants : <input type="checkbox"/> Talons fesse, levé de genoux, mouvement haut du corps, etc.	
MAITRISE DES APPUIS AVEC BALLON			CONSIGNES :	Assiettes
<input type="checkbox"/> Maîtrise des appuis <u>Jeu à thème :</u> - Etre réactif au sol, - Concentration, - Coordination haut et bas du corps, - Maîtrise et ajustement des appuis	REMARQUES : <input type="checkbox"/> Etre sur l'avant du pied, <input type="checkbox"/> Coordination bras/jambes, <input type="checkbox"/> Tête levée et buste droit, <input type="checkbox"/> Avoir toujours le regard porté sur le ballon à jouer, <input type="checkbox"/> Baisser le centre de gravité, <input type="checkbox"/> Etre concentré et équilibré.		<input type="checkbox"/> Par 4 avec 2 ballons <input type="checkbox"/> 4 ateliers Atelier 1 : <input type="checkbox"/> Atelier de 4 joueurs avec 2 passeurs <input type="checkbox"/> Se déplacer à deux en huit autour de deux cerceaux et recevoir une passe à l'extérieur du huit. Atelier 2 : <input type="checkbox"/> Appuis latéraux entre les lattes et échange en bout d'échelle avec partenaire Atelier 3 : <input type="checkbox"/> Skipping latéraux au dessus des haies (Zappuis entre les haies) et échange avec un partenaire en volée Atelier 4 : <input type="checkbox"/> Appuis rapide entre les lattes et échange avec un partenaire en volée <input type="checkbox"/> Le joueur qui a effectué le geste technique remplace le passeur VARIANTES : <input type="checkbox"/> Faire évoluer le type et le nombre d'appui entre les lattes <input type="checkbox"/> Travail par deux (modifier l'emplacement des cerceaux et les consignes)	2 Cerceaux 1 échelle de pliométrie 2 haies de 40cm 4 barres de constri-foot 2 ballons 4 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSON	Etirements + Boisson	CONSIGNES :	Boisson
TEMPS : 5 min		<input type="checkbox"/>	
AMELIORATION DES QUALITES ATHLETIQUES		CONSIGNES :	Maximum de Ballons
Amélioration spécifique avec support tactique collectif <u>Gestion défensive en infériorité numérique</u> <u>Objectifs du jeu d'application :</u> - Puissance aérobie - Conserver le ballon si pas de déséquilibre.		<input type="checkbox"/> Jeu 4 contre 4 + 1 gardien sur un terrain de 50m x 40m <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 - Hors jeu à la ligne matérialisée. <input type="checkbox"/> Attaque/Défense en 4 contre 3. Un joueur de l'équipe qui défend reste en « appui » au milieu de terrain. <input type="checkbox"/> A la récupération du ballon, les défenseurs doivent jouer avec leur « appui ». <input type="checkbox"/> Trois touches de balle sauf pour le joueur « appui » qui n'a que deux touches de balle. <input type="checkbox"/> Temps de travail de 3mn.	Assiettes
TEMPS : 25 min		REMARQUES :	Chasubles
		<input type="checkbox"/> Utilisation de la largeur dès la récupération du ballon. <input type="checkbox"/> Varier les courses d'appel.	2 buts de foot à 11

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 « appuis » 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>	<p>Etirements + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																										
<p>Commentaires :</p>	<p>COMPOSITION DES EQUIPES ECHAUFFEMENT ET JEU D'APPLICATION :</p> <table border="1" data-bbox="379 1240 906 1541"> <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>COMPOSITION DES EQUIPES MAITRISE DES APPUIS ET JEU AMELIORATION DES QUALITES PHYSIQUES :</p> <table border="1" data-bbox="379 1603 1439 1742"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1 (Vert)</th> <th>EQUIPE 2 (Jaune)</th> <th>EQUIPE 3 (Bleu)</th> <th>EQUIPE 4 (Jaune)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </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> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Remarques :</p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2																					EQUIPE 1 (Vert)	EQUIPE 2 (Jaune)	EQUIPE 3 (Bleu)	EQUIPE 4 (Jaune)																		
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																												
EQUIPE 1 (Vert)	EQUIPE 2 (Jaune)	EQUIPE 3 (Bleu)	EQUIPE 4 (Jaune)																																										