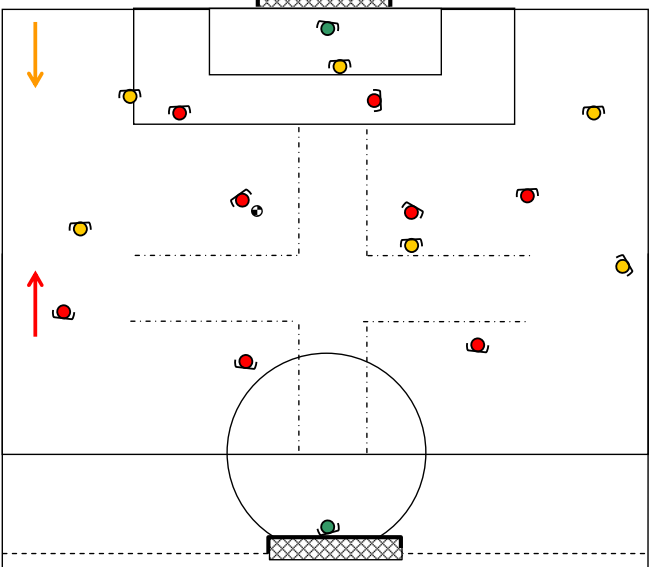


| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|---------------------------------|--|--|
| Dominante athlétique : | Endurance capacité | N° Séance : 61 | Effectif prévu : 18 |
| Dominante technique : | Contrôle + Dribble + Tir | N° du Cycle : 3 | Durée : 1 h 30 |
| Dominante tactique : | Jeu à deux à trois | | |
| Volume : | | Intensité : | |
| ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu:</u> - Marqué dans un des deux buts - Travail sur le changement de statut TEMPS : 15 min | | CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Chaque équipe attaque et défend deux buts <input type="checkbox"/> Sur un terrain 40 x 50m, 8 contre 8 <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice à la main pendant 6 minutes <input type="checkbox"/> Ensuite, jeu au sol, trois touches de balle. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Obligation de marquer après un une-deux. <input type="checkbox"/> Mettre des planches à rebond à la place des buts. <input type="checkbox"/> Deux touches de balle REMARQUES : <input type="checkbox"/> Critères de réalisation : voir avant de recevoir, se rendre disponible au porteur du ballon, utilisation des espaces libres. <input type="checkbox"/> Valoriser la disponibilité au porteur du ballon sur les une-deux. | Assiettes Ballons 8 Constri-foot 2 couleurs de chasubles 2 mini-buts |
| ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min | Etirements + Boisson | CONSIGNES : <input type="checkbox"/> | Boisson |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--------|---|---|
| AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES Amélioration spécifique sans support tactique et sans opposition <u>Analytique</u> Objectifs : - Enchaînement contrôle + feinte + tir. - Vitesse d'exécution. TEMPS : 25 min | | CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire trois groupes. <input type="checkbox"/> Trois ateliers : <input type="checkbox"/> ATELIER 1 : <input type="checkbox"/> (A) en appui/soutien avec (B). <input type="checkbox"/> (C) sollicite le ballon dans l'intervalle et vient après un contrôle orienté au duel face à un adversaire (mannequin) et enchaîner avant les 16.5m par un tir. <input type="checkbox"/> ATELIER 2 : <input type="checkbox"/> Jeu à trois, (B) après un appel contre-appel sollicite le ballon dans l'axe qui a une touche de balle pour donner à (C). <input type="checkbox"/> (C) remet en une touche de balle à (B) qui vient face à trois adversaires (mannequins) et enchaîner par un tir avant les 16.5m. <input type="checkbox"/> Varier la position de (C) à droite et à gauche de (B). <input type="checkbox"/> ATELIER 3 : <input type="checkbox"/> Idem atelier 1. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Synchronisation des appels de balle. <input type="checkbox"/> Travailler sur la qualité des enchaînements . <input type="checkbox"/> Favoriser la précision de la frappe de balle plutôt que la puissance. | Maximum de Ballons Assiettes Chasubles Cônes |

| 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"> - Appui/soutien et enchaînement - Centre et reprise. - Conserver le ballon si pas de déséquilibre. <p>TEMPS : 25 min</p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 8 contre 8 + 2 gardiens sur un ¾ de terrain. ❑ Règles foot à 11. ❑ Tracer une croix de 5m au milieu du terrain de 40 x 40m. ❑ Jeu en une touche de balle dans la croix. On ne peut y rentrer que sur un appel de balle. ❑ Jeu en trois touches de balle. ❑ But marqué après un enchaînement appui/soutien et enchaînement tir = 3 points. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ La zone tracée est inattaquable. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à utiliser les « appuis » pour créer le déséquilibre. ❑ Valoriser la prise de risque. | <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"> ❑ | <p>Boisson</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|------------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Commentaires :</p> | <p><u>COMPOSITION DES EQUIPES ECHAUFFEMENT ET JEU D'APPLICATION :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1240 909 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>COMPOSITION DES EQUIPES SUR L'AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1576 1174 1742"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1 (Vert)</th> <th>EQUIPE 2 (Jaune)</th> <th>EQUIPE 3 (Bleu)</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>Remarques :</u></p> | EQUIPE 1 | EQUIPE 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | EQUIPE 1 (Vert) | EQUIPE 2 (Jaune) | EQUIPE 3 (Bleu) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EQUIPE 1 | EQUIPE 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EQUIPE 1 (Vert) | EQUIPE 2 (Jaune) | EQUIPE 3 (Bleu) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |