

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Endurance capacité</i>	N° Séance :	<b>64</b>	<b>Effectif prévu :</b>
<b>Dominante technique :</b>	<i>Tir sans contrôle</i>	N° du Cycle :	<b>3</b>	<b>Durée :</b>
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Jeu en profondeur</i>			<b>1 h 30</b>
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>		
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Jeu à thème :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attention,</li> <li>Concentration,</li> <li>Vigilance.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire trois équipes de six joueurs.</li> <li>Sur un terrain de 40 x 20m</li> <li>2 ballons par équipe et échange libre au pied, puis, l'éducateur impose un circuit de couleurs en boucle (par exemple : bleu, rouge et jaune).</li> <li>Faire évoluer plusieurs fois l'ordre des couleurs du circuit afin de maintenir la concentration et jouer sur la reprogrammation.</li> <li>Les jaunes ont une touche de balle, les bleus ont deux touches et les rouges ont trois touches.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ballons rouges à la main et ballons jaunes au pied,</li> <li>Contrôle d'un pied remise de l'autre,</li> <li>Jeu sur 1/2 terrain avec possibilité d'alterner le jeu et jeu long</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obliger les joueurs à être toujours en mouvement</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de ballon</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Relation : <i>Placement et déplacement pour conclure par un tir sans contrôle</i></li> </ul> <p><u>Analytique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passes, Remise,</li> <li>Appui/soutien,</li> <li>Jeu dans les intervalles,</li> <li>Tir sans contrôle.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire trois ateliers sous la forme d'un passe et suit.</li> </ul> <p><b>Atelier 1 : (5 minutes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un 3/4 de terrain</li> <li>1 ballon pour 6 joueurs</li> <li>(A) cherche un appui avec (C) qui joue en soutien sur (B)</li> <li>(B) sollicite le ballon en profondeur après un faux appel sur le côté.</li> <li>(B) passe pour (C) qui conclue par un tir sans contrôle.</li> </ul> <p><b>Atelier 2 : (5 minutes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Idem exercice 1 mais dans l'axe</li> </ul> <p><b>Atelier 3 : (5 minutes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Idem exercice 1 mais sur le côté gauche</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modifier les rotations, type d'appui, distance et contacts.</li> <li>dernière passe aérienne et longue</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 ou augmenter 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>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Mannequins</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	Etirements + Boisson	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>AMELIORATION SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TACTIQUE COLLECTIF</b></p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée et recherche du jeu en profondeur.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu en profondeur</li> <li>- Travail sur la dernière passe</li> <li>- Attaque rapide</li> <li>- Jeu dans les intervalles.</li> <li>- Finition</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 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>Jeu à 7 contre 7 + 2 joueurs jouant avec l'équipe qui a le ballon avec les règles du foot à 11.</li> <li>Trois touches de balle en zone défensive et zone de préparation.</li> <li>Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur inattaquable dans sa zone de préparation.</li> <li>3 passes minimum dans sa moitié de terrain avant de trouver la profondeur et la zone de finition.</li> <li>Un seul défenseur peut défendre sur l'attaquant ayant sollicité le ballon en profondeur.</li> <li>L'attaquant a deux touches de balle pour frapper au but.</li> <li>Attaque rapide si interception dans la moitié de terrain adverse.</li> <li>Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tracer deux lignes dans le sens de la longueur dans la continuité des 16,5m, si un joueur sollicite le ballon en profondeur dans cette zone, il est inattaquable et un attaquant doit solliciter le ballon dans l'axe.</li> <li>Varié la position du bloc en diminuant la distance entre la ligne de hors jeu et la ligne de but.</li> <li>3 points si le but est marqué sur une fixation renversement.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée.</li> <li>Attention aux prises de balle des joueurs excentrés.</li> <li>Travail sur la communication.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxx.J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Tir sans contrôle et gestion offensive en supériorité numérique.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu à deux à trois</li> <li>- Utilisation d'un appui pour enchaîner sur un tir sans contrôle.</li> <li>- Déplacement et jeu en mouvement.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un terrain de 40 x 30 + 2 gardiens</li> <li>Trois joueurs minimum dans la zone de jeu.</li> <li>Le but ne peut être marqué que sur un tir sans contrôle.</li> <li>Jeu libre.</li> <li>Dès qu'une équipe marque un joueur de celle-ci rentre, un joueur de l'équipe adverse sort (sauf s'il n'y a que trois joueurs).</li> <li>L'équipe marque un point lorsque tous les joueurs sont rentrés + 1 but.</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation de deux « appuis » sur les côté inattaquables.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre le partenaire dans les meilleures dispositions pour qu'il puisse enchaîner sur un tir sans contrôle.</li> <li>Utilisation de l'appui/soutien.</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 : 10 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 ECHAUFFEMENT :</b>																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="381 120 647 154">EQUIPE 1 (BLEU)</th> <th data-bbox="647 120 914 154">EQUIPE 2 (JAUNE)</th> <th data-bbox="914 120 1177 154">EQUIPE 3 (ORANGE)</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> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1 (BLEU)	EQUIPE 2 (JAUNE)	EQUIPE 3 (ORANGE)																										
	EQUIPE 1 (BLEU)	EQUIPE 2 (JAUNE)	EQUIPE 3 (ORANGE)																													
<b>COMPOSITION DES EQUIPES AMELIORATION DES QUALITES TACTIQUE :</b>																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="381 378 647 412"> </th> <th data-bbox="647 378 914 412">EQUIPE 1 (JAUNE)</th> <th data-bbox="914 378 1177 412">EQUIPE 2 (ORANGE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>MILIEU</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>MILIEU</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>JOKER</td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>				EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)	GARDIEN			DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			MILIEU			MILIEU			ATTAQUANT			ATTAQUANT			JOKER		
	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																														
GARDIEN																																
DEFENSEUR																																
DEFENSEUR																																
DEFENSEUR																																
MILIEU																																
MILIEU																																
ATTAQUANT																																
ATTAQUANT																																
JOKER																																
<b>COMPOSITION DES EQUIPES SUR LE JEU D'APPLICATION :</b>																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="381 714 647 748">EQUIPE 1 (JAUNE)</th> <th data-bbox="647 714 914 748">EQUIPE 2 (ORANGE)</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> </tbody> </table>			EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																												
EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																															
<b>Remarques :</b>																																