

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<b>Vitesse avec ballon</b>	N° Séance : <b>67</b>	<b>Effectif prévu :</b>	<b>16</b>
<b>Dominante technique :</b>	<b>Contrôles et passes</b>	N° du Cycle : <b>3</b>	<b>Durée :</b>	<b>1 h 30</b>
<b>Dominante tactique :</b>	<b>Jeu en profondeur</b>			
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Relation : <u>Placement et déplacement pour jouer en profondeur</u></li> </ul> <p><b>Analytique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passes, Remise,</li> <li>- Appui/soutien,</li> <li>- Déviations</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire deux ateliers sous la forme d'un passe et suit.</li> </ul> <p><b>Exercice 1 : (10 minutes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur une zone de 50 x 20 m</li> <li>1 ballon pour 8 joueurs</li> <li>(A) cherche un appui avec (B) – (A) enchaîne une passe profonde sur (C),</li> <li>(B) sollicite le une deux avec (C).</li> <li>(C) passe pour (A')</li> </ul> <p><b>Exercice 2 : (10 minutes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Idem exercice 1.</li> <li>Hors jeu à partir de la ligne des derniers cônes.</li> <li>Mais (C) sollicite un ballon en profondeur pour une frappe au but avant les 16,5m.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modifier les rotations, type d'appui et contacts.</li> <li>Jeu en une touche de balle.</li> <li>Passe de (B).</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter la vitesse d'exécution,</li> <li>Diminuer 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> <li>Corriger les orientation du corps à la prise de balle.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<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
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p><b>Vitesse élevée</b></p> <p>Travail sur la prise de balle et l'enchaînement débordement puis centre.</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><b>Technique analytique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de balle.</li> <li>- Enchaîner contrôle orienté et débordement.</li> <li>- Centres et reprises</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 25 min</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 (B) et (B') effectuent un travail de maîtrise d'appui en vivacité puis accélération sur 10m.</li> <li>(A) et (A') donnent respectivement un ballon à (B) et (B'). lorsque ces deux derniers passent la porte de 2m.</li> <li>(A) et (A') sollicitent respectivement les centres de (B) et (B') dans l'axe.</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>Changer le travail de maîtrise d'appui à chaque passage.</li> <li>En décalant (A) et (A'), réaliser un travail en appui/soutien puis ballon en profondeur pour (B) et (B').</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passe 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>Timing entre le centreur et le receveur.</li> <li>Le receveur du centreur doit veiller à ne pas rentrer trop tôt dans les 16,5m.</li> </ul>	<p>1 but amovible</p> <p>4 cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballon</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE AVEC OPPOSITON :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu en appui soutien</li> </ul> <p><u>Jeu pré-sportif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu vers l'avant.</li> <li>- Soutenir l'attaquant.</li> <li>- Rechercher un attaquant dans la profondeur.</li> <li>- Utilisation largeur/profondeur.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sur un terrain de 30m x 55m + 2 surface de 16,5m devant deux buts (2 touches de balle dans cette dernière zone). 2 joueurs « cible » dans les deux zones dans ces deux zones.</li> <li>□ 3 contre 3 dans 2 carrés de 30m x 25m. Deux joueurs « joker » dans la zone médiane de 5m x 30m.</li> <li>□ Les gardiens sont pourvoyeurs de ballon.</li> <li>□ Pour que les attaquants puissent marquer, il faut jouer un une deux avec le joueur « cible ».</li> <li>□ Libre, 3 puis 2 touches de balle.</li> <li>□ Les joueurs « Joker » peuvent accompagner l'attaque.</li> <li>□ Les défenseurs peuvent monter d'une zone.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Défenseur montant.</li> <li>□ Joueur « Joker » fixe.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Utilisation largeur/profondeur.</li> <li>□ Déplacement dans les intervalles.</li> <li>□ Synchroniser les déplacements.</li> <li>□ Ne pas être aligné.</li> <li>□ Qualités des transmissions et des prise de balle.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>But amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></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>- Dédoublement</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens.</li> <li>□ Tracer deux couloirs de 12m de large le long des lignes de touche.</li> <li>□ Jeu à 7 contre 7 + 2 joueurs jouant avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>□ Touches de balle libre.</li> <li>□ Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur inattaquable dans sa zone défensive.</li> <li>□ Un seul défenseur peut défendre sur l'attaquant ayant sollicité le ballon en profondeur.</li> <li>□ Attaque rapide si interception dans la moitié de terrain adverse.</li> <li>□ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> <li>□ But marqué après avoir effectué un dédoublement = 3 points sinon 1 point.</li> </ul> <p><b>VARIANTE 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur (à hauteur des 5,5m). L'équipe qui n'a pas le ballon doit serrer côté ballon ; l'équipe en possession doit avoir au moins un joueur dans chaque zone.</li> <li>□ S'il y a fixation d'un côté et renversement de l'autre, le joueur recevant le ballon côté opposé peut en conduite de balle déborder et centrer pour un attaquant en duel face à un défenseur.</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
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS :</b> 10 min	Etirements + boisson	<u>CONSIGNES :</u> □	Boisson
<b>Commentaires :</b>	<b>Remarques :</b>		