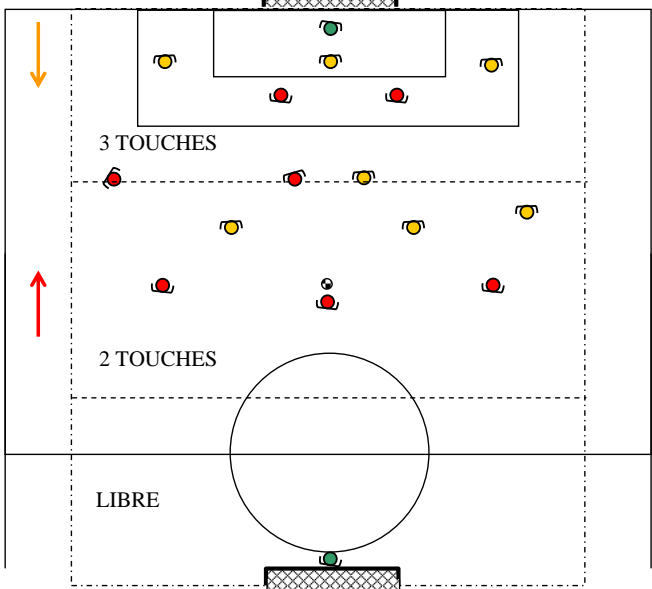


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Aerobie</i>		N° Séance : 68	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Conduite + Enchaînement</i>		N° du Cycle : 3	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu en profondeur</i>			
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT : <input type="checkbox"/> Relation : <i>Conduite et relation entre les joueurs</i> Analytique : - Conduite, - Contrôle et passe TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux ateliers sous la forme d'un passe et suit. <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 8 joueurs <input type="checkbox"/> (A) et (B) partent en même temps en conduite de balle. <input type="checkbox"/> A la sortie des constri-foot, les joueurs effectuent une feinte + Dribble et enchaînent une passe aux joueurs en attente. <input type="checkbox"/> Le joueur en face des constri-foot doit transmettre entre les constri-foot (jeu dans un intervalle). VARIANTES : <input type="checkbox"/> Modifier les surfaces de contact (intérieur, extérieur, pied gauche pied droit...). <input type="checkbox"/> En face des cônes, l'éducateur fixe l'emmenée du ballon à droite puis à gauche. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Augmenter la vitesse d'exécution, <input type="checkbox"/> Diminuer les espaces, <input type="checkbox"/> Veillez à ce que les joueurs utilisent la bonne surface de contact.	Maximum de Ballons Assiettes Cônes 4 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson
AMELIORATION TACTIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE : <i>Conservation du ballon et finition en supériorité numérique</i> Objectifs offensif - Utilisation des appuis et soutien dans le but de conserver la balle, - Aller rapidement au but - La passe , l'interception, le contrôle et le tir - Endurance capacité Durée : 25 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 2 attaquants jaunes / 2 défenseurs rouges et 1 gardien dans la zone de finition. <input type="checkbox"/> 1 attaquant dans chaque surface latérale <input type="checkbox"/> 1 soutien dans une zone de 5 mètres en zone de progression. <input type="checkbox"/> Les défenseurs attaquent le porteur du ballon et ils n'ont pas le droit de franchir les lignes de soutien <input type="checkbox"/> les attaquants tentent de marquer un but en conservant la balle grâce aux appuis et soutiens <input type="checkbox"/> Lorsque les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent relancer avec le joueur en appui. (1 point). VARAINTE : <input type="checkbox"/> Jouer un trois contre trois dans chaque zone. <input type="checkbox"/> Varier la position des attaquants et des défenseurs. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes <input type="checkbox"/> Demander aux joueurs pivots de ne pas rester statiques & de multiplier les appels de balles Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer.	Maximum de Ballons Assiettes Cônes Chasubles de couleurs différentes

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 061J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se rendre disponible au porteur du ballon pour trouver le « une-deux » en zone de finition. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 7 contre 7 + 2 gardiens + joueurs neutres sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ❑ Règles foot à 11. ❑ En zone défensive : 3 touches ❑ En zone médiane : 2 touches ❑ En zone offensive : libre ❑ Les joueurs neutres évoluent dans la zone de finition (où préparation), il reste inattaquable ❑ But marqué sur un « une-deux » = 3 points sinon 1 point. ❑ Mise en place de situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<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 : 10 min</p>	<p>Etirements + boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																													
<p>Commentaires :</p>	<p>COMPOSITION DES EQUIPES ECHAUFFEMENT :</p> <table border="1" data-bbox="379 1236 912 1489"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1 (BLEU)</th> <th>EQUIPE 2 (JAUNE)</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> <p>COMPOSITION DES EQUIPES AMELIORATION DES QUALITES TACTIQUE :</p> <table border="1" data-bbox="379 1545 1177 1798"> <thead> <tr> <th></th> <th>EQUIPE 1 (JAUNE)</th> <th>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> </tbody> </table> <p>Remarques :</p>	EQUIPE 1 (BLEU)	EQUIPE 2 (JAUNE)																		EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)	GARDIEN			DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			MILIEU			MILIEU			ATTAQUANT			ATTAQUANT				
EQUIPE 1 (BLEU)	EQUIPE 2 (JAUNE)																																															
	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																																														
GARDIEN																																																
DEFENSEUR																																																
DEFENSEUR																																																
DEFENSEUR																																																
MILIEU																																																
MILIEU																																																
ATTAQUANT																																																
ATTAQUANT																																																