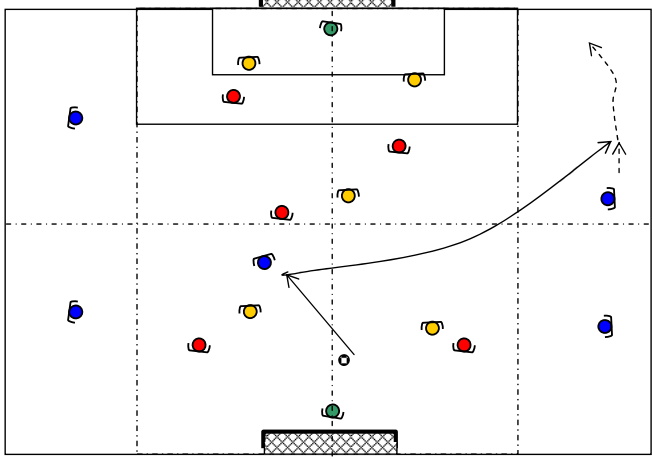


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance Puissance</i>	N° Séance :	69	Effectif prévu :
Dominante technique :	<i>Jeu long</i>	N° du Cycle :	3	Durée :
Dominante tactique :	<i>Renversement</i>			1 h 30
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu:</u> - Jeu vers l'avant. - Renversement - Occupation de l'espace. - Travail sur le changement de statut TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Sur un 1/2 terrain, 8 contre 8 avec les du foot à 11 sans gardien (pas de hors-jeu). <input type="checkbox"/> Le carré du milieu de 10x10m est interdit et le ballon ne peut y rouler. <input type="checkbox"/> Les équipes attaquent et défendent deux buts. <input type="checkbox"/> L'équipe marque un point si un joueur trouve un partenaire sur une passe dans une des portes. VARIANTES : <input type="checkbox"/> 3 points si but marqué à la suite d'un passe longue. <input type="checkbox"/> Trois touches de balle et libre après renversement. 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 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
AMELIORATION DES QUALITES ATHLETIQUES <input type="checkbox"/> Amélioration de la puissance maximale aérobie - Avec ou sans ballon TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux groupes. Dans chaque groupe les joueurs travaillent par deux sur les ateliers vitesse. <input type="checkbox"/> Travail en intermittent en régénération à 100% de la VMA avec ballon (10% d'abatement dans le calcul de la distance avec ballon) alterné par un travail de vitesse sans ballon. <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur le 1 ^{er} groupe travail sur un 15/15, le 2 ^{ème} groupe travail par deux sur un des 6 ateliers «vitesse». <input type="checkbox"/> Au signal suivant, le 1 ^{er} groupe travail sur un 15/15, le 2 ^{ème} groupe travail sur un autre atelier vitesse. <input type="checkbox"/> Au troisième signal, le 1 ^{er} groupe travail en vitesse et le 2 ^{ème} groupe passe en VMA. Atelier Vitesse : - Atelier Cerceaux : Appui pied gauche dans cerceau orange et appui pied droit dans cerceau bleu en vivacité. - Atelier coupelles : Deux appuis entre chaque coupelle en vivacité. - Atelier cônes : Pas chassés en slalom entre les cônes en vivacité. - Atelier « touche cône » : Les joueurs touchent le cône, reviennent derrière la ligne et accélération maximale. - Atelier haies : 6 haies de 20cm, bondissements jambes tendues. - Atelier vitesse simple : les joueurs démarre au signal en vitesse maximale.(non schématisé). <input type="checkbox"/> Après travail de maîtrise d'appui, les joueurs accélèrent sur 10m. <input type="checkbox"/> Travail sur 2 blocs. <input type="checkbox"/> Récupération entre bloc : 4 minutes.	Maximum de Ballons Assiettes Cônes 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon et jeu à deux à trois :</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu long - Prise de balle - Centre et reprise - Voir avant de recevoir - Choix du partenaire - Déplacement et jeu en mouvement. <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un 1/2 terrain x 40m avec deux couloirs inattaquables le long des lignes de touches. ❑ Diviser en deux la zone restante. 1 joueur « Jocker » qui joue avec l'équipe qui a le ballon. ❑ 5 contre 5 dans la zone du milieu. ❑ Jeu en trois touches de balle sauf pour les pivots qui ont deux touches de balle. ❑ On ne peut donner sur aux « Pivots » dans les couloirs que sur une passe longue en sautant une zone. ❑ Le « Pivot » à l'opposé peut participer à l'action offensive. ❑ But marqué sur un centre = 3 points sinon 1 point. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le receveur doit orienter son contrôle pour enchaîner sur un centre. ❑ Il doit également prendre l'information avant de recevoir le ballon (voir avant de recevoir). ❑ L'équipe qui défend doit mettre en déficit de temps et d'espace son adversaire. ❑ Demander aux latéraux d'utiliser la largeur pour ensuite trouver la profondeur. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 10 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 :</u></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><u>COMPOSITION DES EQUIPES AMELIORATION DES QUALITES TACTIQUE :</u></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																																																