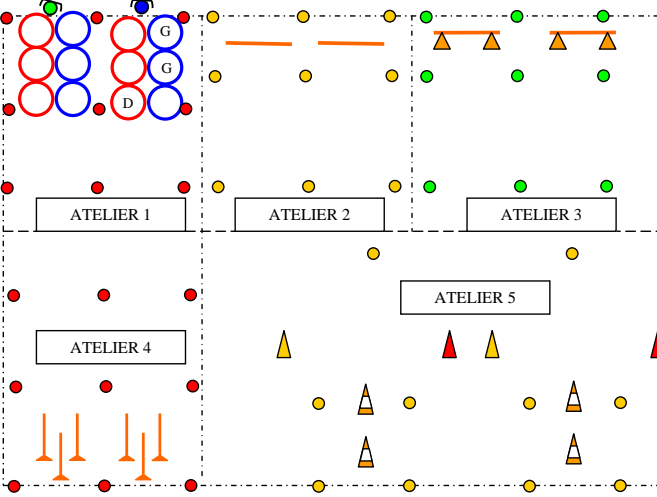
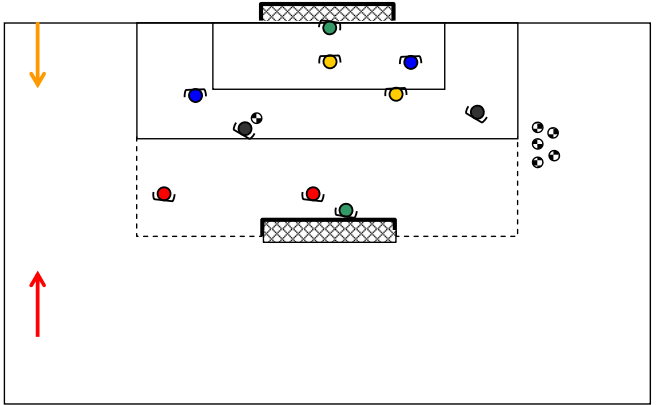


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante physique :</b>	Vitesse de démarrage		N° Séance : 6	Effectif prévu : 18
<b>Dominante technique :</b>	Interception		N° du Cycle : PP	Durée : 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	Occupation du terrain			
Volume :		Intensité :		
<b>ECHAUFFEMENT</b>  <u>Jeu pré-sportif :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu vers l'avant et recherche des intervalles.</li> <li>- Jeu court au sol.</li> <li>- Fermeture des intervalles.</li> <li>- Interception.</li> <li>- Rechercher un attaquant dans la profondeur.</li> <li>- Utilisation largeur/profondeur</li> </ul> <b>TEMPS :</b> 20 min			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un terrain de 40m x 20m. 2 joueurs « cible » . par équipe.</li> <li>3 joueurs par zone avec alternance des équipes à chaque zone.</li> <li>Les joueurs doivent rechercher le joueur « cible » .</li> <li>3 touches de balle avec jeu au sol</li> <li>En cas d'interception, recherche du jeu vers l'avant.</li> <li>Lorsque le joueur « cible » est trouvé les joueurs devront par contre rechercher leurs défenseurs.</li> <li>changer les joueurs « cible » toutes les 3 minutes.</li> </ul> <b>VARIANTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un joueur de la ligne peut sortir au cadrage sur le porteur du ballon. Les autres joueurs doivent compenser la montée du joueur.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <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 lorsque l'on maîtrise ballon.</li> <li>S'aligner et fermer les intervalles lorsque l'on a perdu le ballon.</li> <li>Qualités des transmissions et des prises de balle.</li> <li>Les joueurs « cibles » doivent se rendre disponibles.</li> </ul>	Assiettes  Ballons  2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS :</b> 5 min	Etirements activo-dynamiques + Boisson		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Position de départ.</li> <li>Allongement du muscle.</li> <li>Contraction musculaire pendant 6 à 8 secondes.</li> <li>Exercice dynamique.</li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>JEU COLLECTIF</b>  Amélioration spécifique avec support tactique collectif  <u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u>  <u>Objectifs du jeu d'application :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu en profondeur</li> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Travail sur la dernière passe</li> <li>- Remplacement et placement</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <b>TEMPS :</b> 20 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur 3/4 terrain de foot à 11.</li> <li>Trois zones dans le sens de la longueur de surfaces égales + une zone médiane de 5m.</li> <li>Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11.</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>Sur préparation de l'équipe adverse, les milieux de terrain doivent être dans la zone médiane de 5m, côté ballon (zone opposée non occupée).</li> <li>L'attaquant effectue un pressing et s'organise pour faire jouer les centraux adverses sur les latéraux.</li> <li>Les milieux excentrés sortent au pressing sur le temps de passe, le latéral sert le milieu excentré adverse, le défenseur central compense, etc...</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> <b>REMARQUES :</b> <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>	Maximum de Ballons  Assiettes  2 couleurs de chasubles  2 buts de foot à 11

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxxE</b></p> <p><b>AMELIORATION DES QUALITES PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Vitesse de démarrage</li> </ul> <p><u>Jeu à thème :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre réactif au sol,</li> <li>- Concentration,</li> <li>- Coordination haut et bas du corps,</li> <li>- Maîtrise et ajustement des appuis.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Faire deux équipes de 4 joueurs.</li> <li>□ Mettre en place des opposition par deux de niveaux équivalents.</li> <li>□ 2 séries par groupe.</li> <li>□ Désigner un capitaine par groupe qui comptera le nombre de points.</li> </ul> <p><b>Atelier 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Appui Gauche – Gauche – Droit (1<sup>ère</sup> série + inverse 2<sup>ème</sup> série).</li> <li>□ Vitesse maximale sur 10m.</li> </ul> <p><b>Atelier 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Deux appuis devant la latte + accélération 10m</li> </ul> <p><b>Atelier 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1 Saut avant + 1 saut arrière par dessus une haie de 40cm + accélération 10m.</li> </ul> <p><b>Atelier 4 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Faire un huit entre 2 contri-foot + contourner le dernier contri-foot + accélération 10m.</li> <li>□ Les joueurs touchent le cône le plus éloigné et reviennent toucher le cône du départ.</li> <li>□ L'éducateur annonce le cône qu'il devront toucher (rouge ou jaune).</li> <li>□ Accélération 7m.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Temps de repos = temps de travail x 20.</li> <li>□ L'éducateur veillera à changer les signaux de départ (sonore, couleur, visuel...)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>4 Cerceaux</p> <p>6 contri-foot</p> <p>2 haies de 40cm</p> <p>2 barres de contri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 2 groupes en étirements + 2 groupes sur le jeu d'application.</li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 055J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu offensif et finition</li> </ul> <p><u>Travail de finition devant le but:</u></p> <p><i>Objectifs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Endurance</li> <li>➢ Force</li> <li>➢ Technique</li> <li>    = Prises d'initiatives</li> <li>    = Finition</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 35 x 30m</li> <li>□ 4 équipes de 2 joueurs + 2 gardiens</li> <li>□ Jeu libre. Pas de hors-jeu ni de corner</li> <li>□ Les joueurs peuvent attaquer n'importe quel but</li> <li>□ C'est l'éducateur remet en jeu après sortie ou but.</li> <li>□ L'éducateur fixe un nombre de but à atteindre, dès qu'une équipe atteint ce score, l'équipe qui a marqué le moins de but est éliminée les trois autres continuent le jeu</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Encourager l'imagination et la précision dans le jeu et dans le dernier geste</li> <li>□ Insister sur l'importance du dernier geste.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS : 5 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><u>Composition équipes :</u></b>		
	<b>BLEUS</b>	<b>ORANGES</b>	
	AUFFRET Martin	BOURDAREL Simon	
	SERGENT Baptiste	PUILLANDRE Florent	
	BRAEM-VASCO Frédéric	PASTEZEUR Louis	
	GUIVARCH Nicolas	LARVOR Clément	
	LEGALL Vincent	SIMON Guillaume	
	ABIVEN Steven	UGUEN Gabriel	
	TANGUY Antoine	TANNE Samuel	
	LE ROUX Damien	CARIOU Leo	