

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante physique :	Endurance Capacité		N° Séance : 7	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	Jeu à deux à trois		N° du Cycle : PP	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	Soutien au porteur			
Volume :			Intensité :	
N° : xxxE ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <u>Conservation du ballon</u> Objectifs : - Jeu à deux à trois TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de 40 x 40 m avec 2 pivots par équipe Trois puis deux touches de balle. Conservé le ballon d'un appui à l'autre. Changer les pivots toutes les deux minutes. Temps de jeu de 2 x 6 minutes REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Voir avant de recevoir. Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. 	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements activo-dynamiques + Boisson		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Position de départ. Allongement du muscle. Contraction musculaire pendant 6 à 8 secondes. Exercice dynamique. 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
N° : xxxEnd ENDURANCE <ul style="list-style-type: none"> Endurance aérobie Bondissements Technique : <ul style="list-style-type: none"> Contrôles et passes Conduite Jonglage Athlétique : <ul style="list-style-type: none"> Développement de l'aérobie, Maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensité différente TEMPS : 30 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Faire quatre équipes de 5 à 6 joueurs. Quatre zones de jeu de 25 X 25m Quatre Ateliers techniques : <ul style="list-style-type: none"> Atelier 1 et Atelier 3: Passe et suit (pied droit atelier 1 et pied gauche atelier 3) Atelier 2 et 4: Passe et suit avec appui/soutien (pied droit atelier 2 et pied gauche atelier 4). Quatre Ateliers à dominante physique : <ul style="list-style-type: none"> Appuis courts arrière/avant entre lattes puis 2 appuis cerceaux avant/arrière Atelier 50m environ 80% VMA Bondissements latéraux Bondissements horizontaux Exercice technique 2minutes. Exercice athlétique compris entre 6 et 15 secondes 2 blocs de 12min (3 tours) 4min de récupération entre blocs REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Réaliser le circuit en respectant les temps faibles et temps sans perte de la qualité technique, Garder la même qualité technique malgré la fatigue 	Assiettes Lattes Cerceaux Constri-foot 4 couleurs de chasubles Ballons	
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> 2 groupes en étirements + 2 groupes sur le jeu d'application. 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ATELIER 4 JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif <u>Se placer, se déplacer, se replacer</u> <u>Objectifs du jeu d'application :</u> - Gestion offensive en supériorité numérique. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Sur 1/2 terrain – Tracer la moitié du terrain – 6 contre 6 + 2 gardiens. <input type="checkbox"/> 3 contre 3 dans chaque zone défensive . <input type="checkbox"/> Un joueur de la zone défensive peut apporter le surnombre en zone offensive sur une passe d'un attaquant. <input type="checkbox"/> Jeu au sol uniquement <input type="checkbox"/> Compenser dès la perte de balle. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles 2 buts de foot à 11
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																
Commentaires :	<table border="1"> <thead> <tr> <th>VIOLET</th> <th>BLEUS</th> <th>VERTS</th> <th>ORANGES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ABIVEN Steven</td> <td>BOURDAREL Simon</td> <td>PUILLANDRE Florent</td> <td>LESVEN Vincent</td> </tr> <tr> <td>QUEGUINER Thomas</td> <td>SERAGENT Baptiste</td> <td>AUFFRET Martin</td> <td>PORHEL Romain</td> </tr> <tr> <td>SIMON Guillaume</td> <td>TANNE Samuel</td> <td>LENUE Clément</td> <td>REFLOCH Alexis</td> </tr> <tr> <td>BRAEM-VASCO Frédéric</td> <td>CRENN Paul</td> <td>LARVOR Clément</td> <td>BELLIER Jordan</td> </tr> <tr> <td>ACQUITER Paul</td> <td>CARIOU Leo</td> <td>LEGALL Vincent</td> <td>MAIA Leonardo</td> </tr> <tr> <td>STRULLU Benjamin</td> <td>SAOUT Alexandre</td> <td>GUIVARCH Nicolas</td> <td>LE GOUPIL Maxime</td> </tr> <tr> <td></td> <td>UGUEN Gabriel</td> <td>LANNURIEN Rémi</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	VIOLET	BLEUS	VERTS	ORANGES	ABIVEN Steven	BOURDAREL Simon	PUILLANDRE Florent	LESVEN Vincent	QUEGUINER Thomas	SERAGENT Baptiste	AUFFRET Martin	PORHEL Romain	SIMON Guillaume	TANNE Samuel	LENUE Clément	REFLOCH Alexis	BRAEM-VASCO Frédéric	CRENN Paul	LARVOR Clément	BELLIER Jordan	ACQUITER Paul	CARIOU Leo	LEGALL Vincent	MAIA Leonardo	STRULLU Benjamin	SAOUT Alexandre	GUIVARCH Nicolas	LE GOUPIL Maxime		UGUEN Gabriel	LANNURIEN Rémi			
VIOLET	BLEUS	VERTS	ORANGES																																
ABIVEN Steven	BOURDAREL Simon	PUILLANDRE Florent	LESVEN Vincent																																
QUEGUINER Thomas	SERAGENT Baptiste	AUFFRET Martin	PORHEL Romain																																
SIMON Guillaume	TANNE Samuel	LENUE Clément	REFLOCH Alexis																																
BRAEM-VASCO Frédéric	CRENN Paul	LARVOR Clément	BELLIER Jordan																																
ACQUITER Paul	CARIOU Leo	LEGALL Vincent	MAIA Leonardo																																
STRULLU Benjamin	SAOUT Alexandre	GUIVARCH Nicolas	LE GOUPIL Maxime																																
	UGUEN Gabriel	LANNURIEN Rémi																																	
ENTRETIEN AVEC LES JOUEURS DE L'EQUIPE C (REVENIR SUR LA DEFAITE DU WEEK-END) : Rappeler les objectifs de l'équipe C ENTRETIEN INDIVIDUEL AVEC FREDERIC BRAEM-VASCO																																			