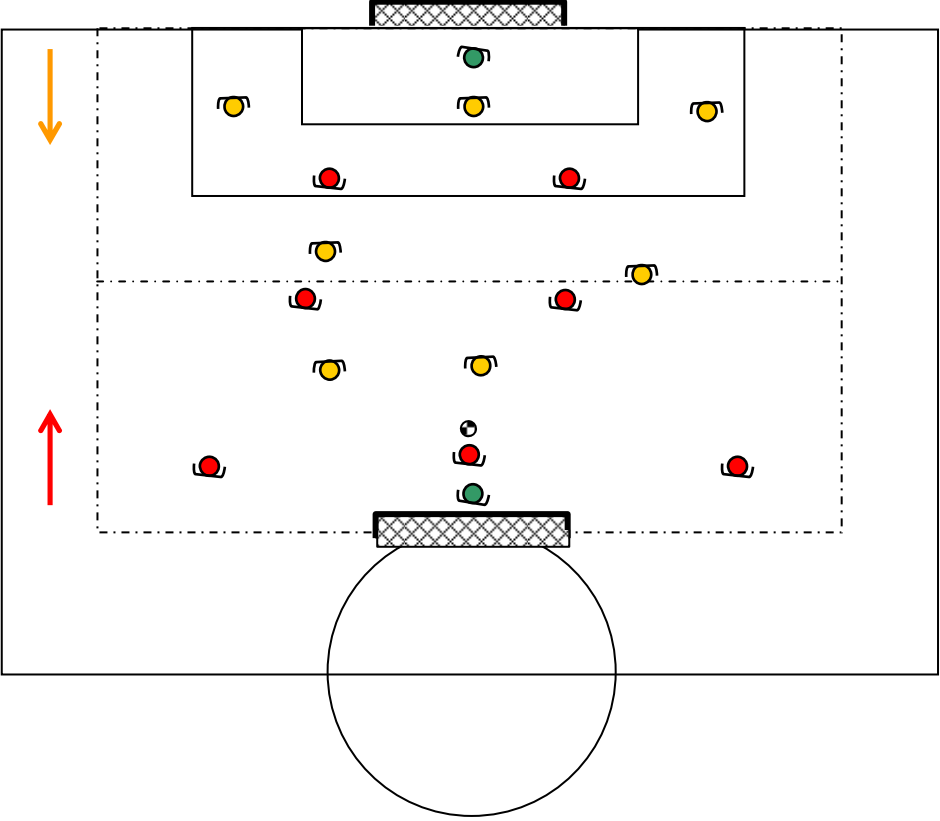









OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Capacité aérobie</b>		<b>N° Séance : 1</b>	<b>Effectif : 16</b>
	<b>Volume :</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Intensité :</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>1 h 50</b>
<b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b>	Footing : Endurance capacité renforcement. <input type="checkbox"/> Séquence de 2 x 20 minutes de footing.		<input type="checkbox"/> Récupération de 4 minutes entre les séries.	
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b>  <b>TEMPS :</b> 5 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Assiettes  Boissons
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>  <b>TEMPS :</b> 10 min	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 abdominaux Isométrie : 2 séries de 4 x 30" d'abdominaux		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.	Boissons

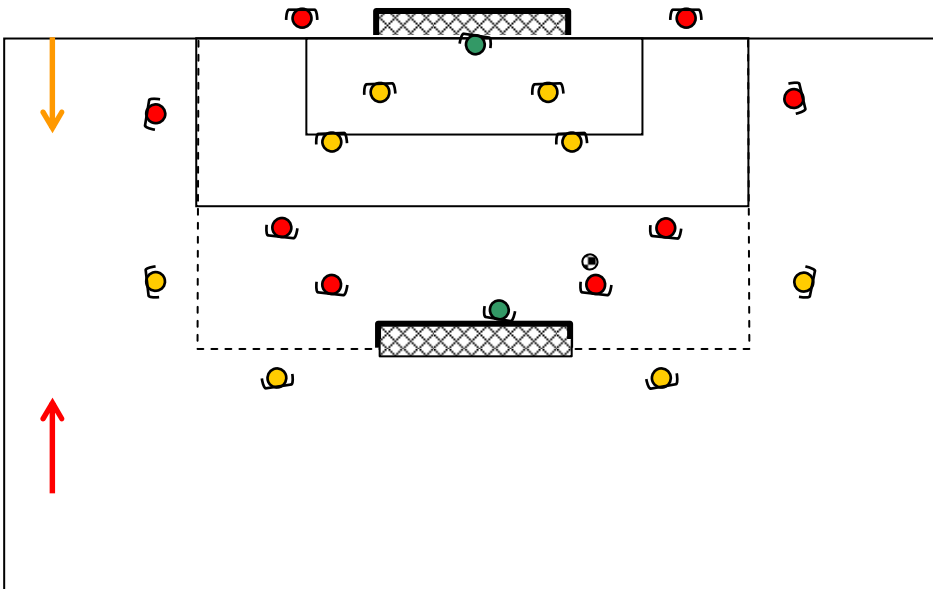
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 010T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendre l'espace libre</li> <li>➤ Déséquilibrer l'adversaire</li> <li>➤ Utiliser le dribble</li> </ul> <p>Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p> <p><b>TEMPS :</b> 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 2 contre 2 sur une surface de 12X16.5 m.</li> <li>➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse.</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner.</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer les adversaires en utilisant le système de montée/descente.</li> <li>➤ 2 minutes de récupération entre chaque match.</li> <li>➤ Marquage individuel stricte</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>Chasubles</p>



OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 031J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon et déséquilibre de l'équipe adverse</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Obliger les joueurs à être toujours en mouvement.</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens, avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ Matérialiser une ligne médiane</li> <li>➤ Jeu libre dans la partie défensive</li> <li>➤ 3 touches, puis 2 dans la partie offensive</li> <li>➤ Pour que le but soit valable toute l'équipe doit être dans sa partie offensive.</li> <li>➤ Hors jeu à partir de la médiane</li> <li>➤ Marquage individuel stricte</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ En partie offensive, passes latérales et vers l'avant interdite. (favoriser le duel).</li> <li>❑ A chaque but marqué, l'équipe choisie une charge de travail pour l'équipe adverse (abdominaux ou pompes).</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement pour se mettre en position de frappe.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p><b>Durée : 10 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu libre sur une ½ de terrain de foot à 11 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens</li> </ul>	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>	 <p>Maintien en position statique</p>	 <p>Maintien en position statique</p>	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec</li> <li>➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui.</li> <li>➤ Travail sur 4 répétitions</li> <li>➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.</li> </ul>	Aucun
<b>Commentaires :</b>				

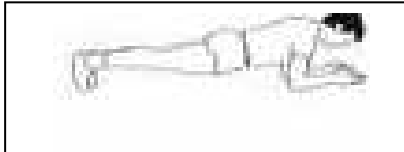


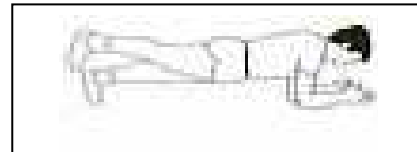
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL	
<b>Thème :</b>	<b>Capacité aérobie</b>		N° Séance :	<b>2</b>		Effectif :	<b>18</b>	
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>					<b>1h50</b>
<b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b>  <b>TEMPS :</b> 40 minutes	Footing : Endurance capacité renforcement. <input type="checkbox"/> Séquence de 2 x 15 minutes de footing.		<input type="checkbox"/> Récupération de 3 minutes entre les séries.				Boissons	
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b>  <b>TEMPS :</b> 5 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>				Assiettes  Boissons	
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>  <b>TEMPS :</b> 10 min	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 pompes Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.				Boissons	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 020E</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Circuit technique</li> </ul> <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relation au poste en circuit avec passe et va</li> <li>- Endurance capacité.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sur un terrain entier de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>□ Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, dans un circuit d'un but à l'autre.</li> <li>□ Dès que B a fait la passe à C, le joueur situé en A envoie un autre ballon.</li> <li>□ Possibilité de doubler les postes suivant l'intensité.</li> <li>□ Les joueurs à la finition doivent frapper avant leur entrée dans la surface.</li> <li>□ 3 séries de 3 minutes.</li> <li>□ 2 minutes de récupération.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Bon et mauvais pied.</li> <li>□ Jouer en une-deux à chaque poste</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Vérifier les pulsations</li> <li>□ Travail sur une durée de 3 minutes avec 1'30" entre chaque série.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Chasubles</p>

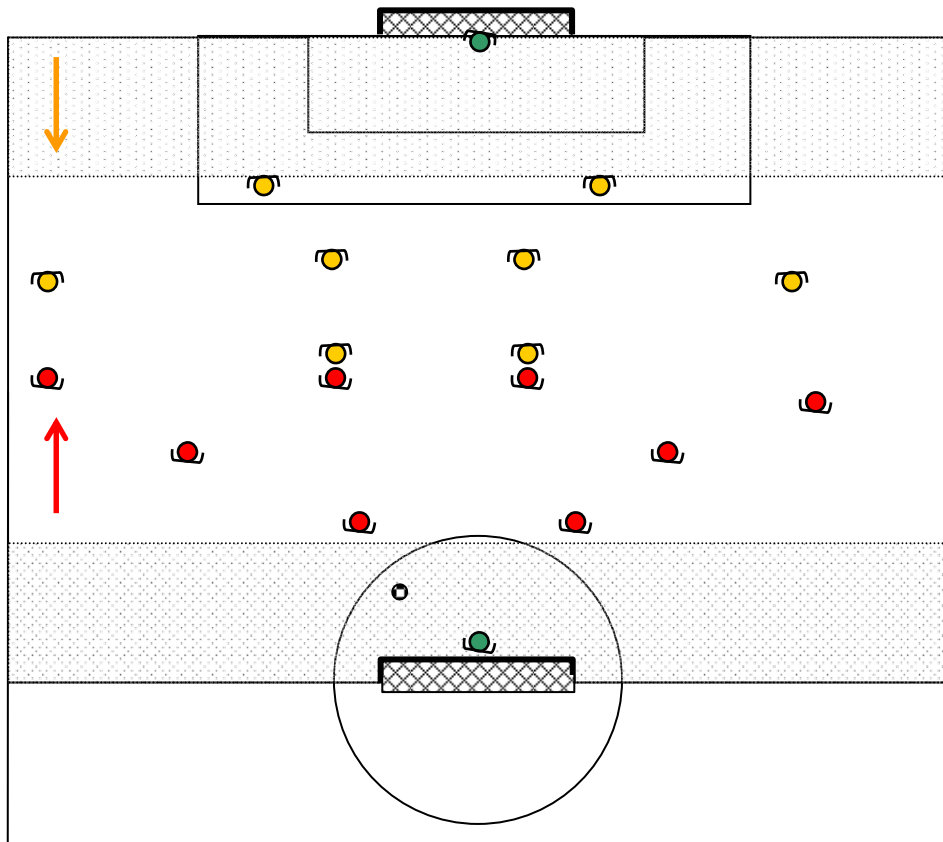
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N°: 035J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 4 équipes + 2 gardiens fixes</li> <li>❑ Sur un terrain de 35 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens, sous forme de tournoi : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ l'équipe qui gagne reste sur le terrain</li> <li>○ l'autre sort et se place derrière le but,</li> </ul> </li> <li>❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots</li> <li>❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu.</li> <li>❑ Les pivots n'ont pas le droit de jouer entre eux.</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 couleurs Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p><b>Durée : 10 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu libre sur un ¼ de terrain de foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> </ul>	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>	 <p>Maintien en position statique</p>	 <p>Maintien en position statique</p>	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec</li> <li>➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui.</li> <li>➤ Travail sur 4 répétitions</li> <li>➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.</li> </ul>	Aucun
<b>Commentaires :</b>				

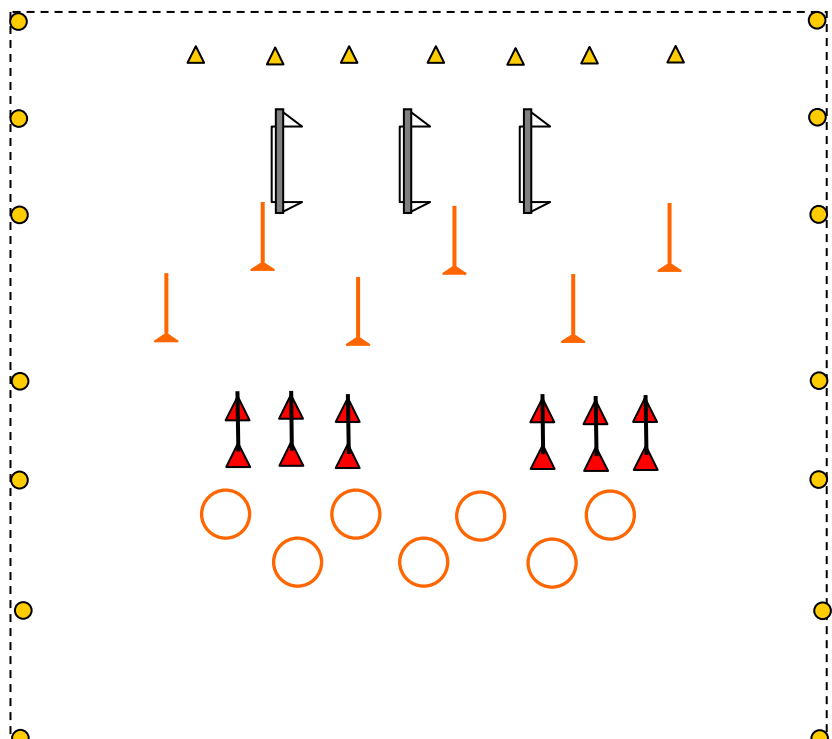




OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>TEST 1</b>	<b>N° Séance : 3</b>	<b>Effectif :</b>	<b>36</b>
<p><b>N° : 007end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ TEST VMA</li> </ul> <p><b>Résistance</b></p> <p><b>TEMPS : 30 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur une piste tracée ou une piste d'athlétisme</li> <li>➤ Test VMA</li> <li>➤ Faire 2 groupes <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 groupe en test</li> <li>○ 1 groupe en récupération par deux ou trois avec échanges de balles en vivacité.(1 ou 2 mètres) en alternant au sol puis en jonglerie.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>1 double décamètre</p> <p>2 chronomètres</p> <p>1 ampli</p> <p>Lecteur MP3</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

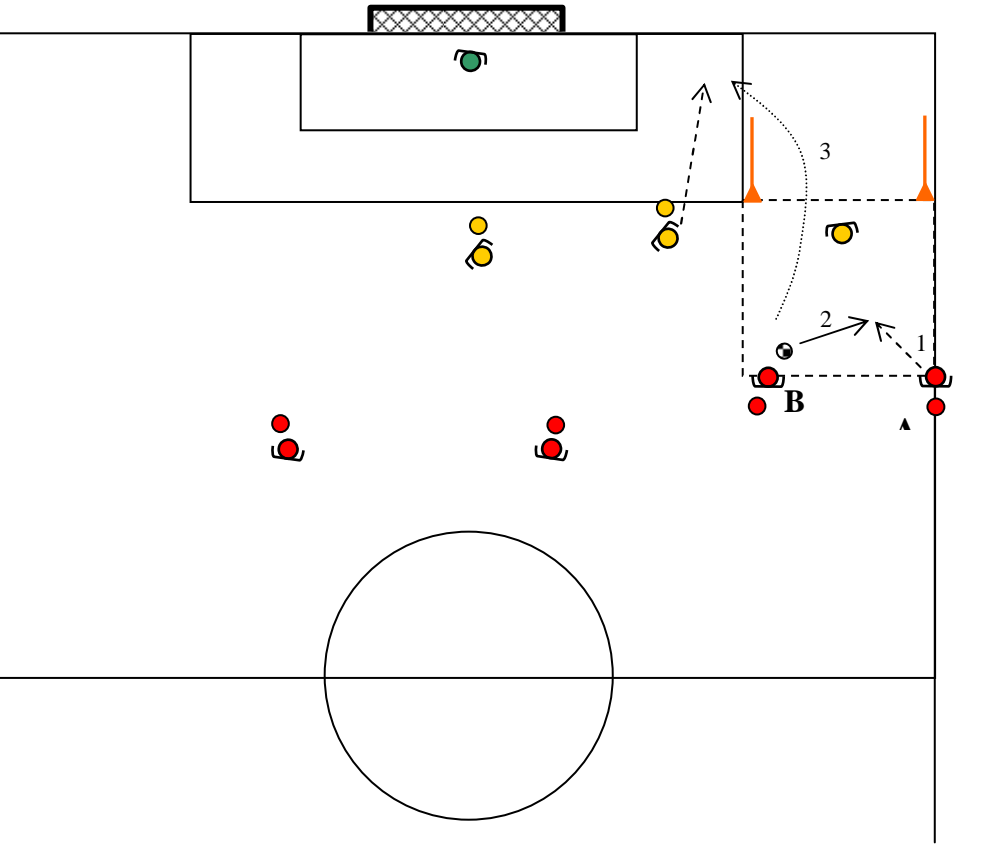
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>	 <p>Maintien en position statique</p>	 <p>Maintien en position statique</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec</li> <li>➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui.</li> <li>➤ Travail sur 4 répétitions</li> <li>➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.</li> </ul>	<p>Aucun</p>
	 <p>Maintien en position statique</p>	 <p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p>		

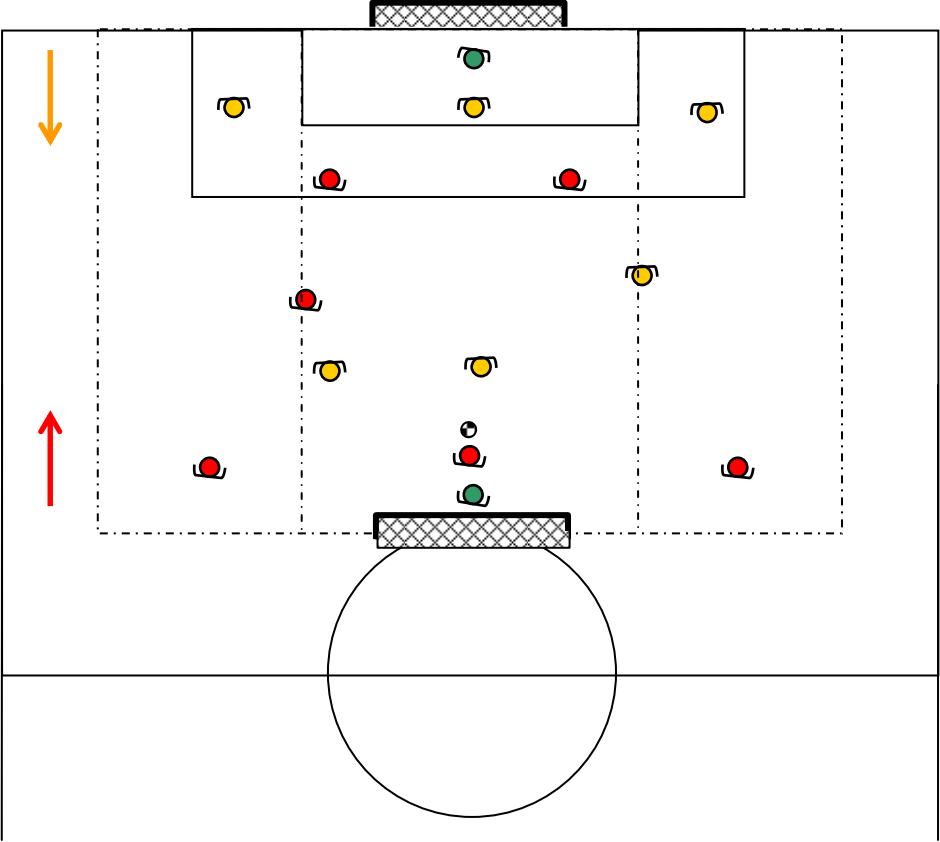
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 015T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale</li> <li>- Le défenseur ne doit pas se jeter</li> <li>- Il doit pousser l'attaquant à la faute.</li> <li>- Se mettre en position pour attendre le retour d'un partenaire</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 dans la partie finition + un gardien</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs.</li> <li>➤ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection.</li> <li>➤ Tracer une zone de 20 X 15 m côte à côte, dans l'axe du terrain.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 4 mètres matérialisée par deux constri-foot.</li> <li>➤ Les défenseurs, défendent chacun une zone et ne peuvent être qu'un par zone, pour arrêter la situation, ils doivent sortir le ballon de leur zone.</li> <li>➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti d'une zone, le défenseur situé dans la zone opposée sort pour défendre après avoir touché son constri-foot extérieur.</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone.</li> <li>○ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé</li> <li>❑ Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>





OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 034J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense et attaque rapide</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aller de l'avant</li> <li>- Prendre l'espace libre en attaque pour rechercher une situation de finition en supériorité numérique</li> <li>- Utiliser le hors jeu</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 8 contre 8 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une zone de finition de 13 m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>➤ Ne peuvent pénétrer en situation de finition, dans la zone, qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires.</li> <li>➤ Dès que le joueur rentre dans la zone il a deux touches maximum pour frapper</li> <li>➤ Compter le hors jeu à partir de la zone de finition</li> <li>➤ Dès que le gardien touche le ballon, la situation est terminée</li> <li>➤ Relance du gardien libre</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone.</li> <li>➤ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer</li> <li>➤ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste</li> <li><input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Endurance capacité aérobie</b>		<b>N° Séance : 4</b>	<b>Effectif : 20</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b>	Footing : Endurance capacité. <input type="checkbox"/> Séquence de 2 x 15 minutes de footing.		<input type="checkbox"/> Après chaque fin de série vérifier les pulsations.	
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b>				Assiettes Boissons
	Aine	Mollet	Ischios	Quadriceps

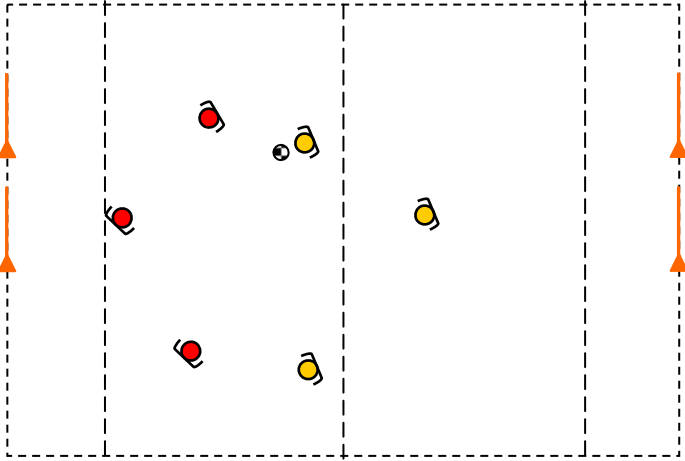
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 031E</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p><u>Pliométrie :</u> Travail des appuis Renforcement musculaire</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Parcours plyométrique : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 appui entre chaque cône (skipping)</li> <li>○ Saut de haies</li> <li>○ Appui entre chaque constri-foot</li> <li>○ Cloche pied droit puis cloche pied gauche</li> <li>○ 1 appui dans chaque cerceau</li> <li>○ Course progressive pour finir à 130 % de VMA</li> </ul> </li> <li>❑ Travail en 2 X 6 minutes</li> <li>❑ 3 minutes de récupération</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Ce n'est pas un travail de vitesse mais un travail de recherche des appuis.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>6 constri-foot</p> <p>7 cerceaux</p> <p>19 cônes</p>
<p><b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b></p>	<div data-bbox="425 893 840 1133" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique </div> <div data-bbox="884 893 1299 1133" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique </div> <div data-bbox="425 1157 840 1396" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique </div> <div data-bbox="884 1157 1299 1396" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique sur 3 appuis </div>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec</li> <li>➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui.</li> <li>➤ Travail sur 4 répétitions</li> <li>➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.</li> </ul>	<p>Aucun</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-024  <b>PERFECTIONNEMENT</b>  <b>Tactique individuelle :</b></p> <p>❑ Situation</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jouer en 2 contre 1 sur le côté en perturbant le défenseur par une course dans le dos.</li> <li>❑ Conserver le ballon si pas de déséquilibre</li> <li>❑ Rester en triangle</li> </ul> <p><u>Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Aider son partenaire</li> <li>❑ Récupérer le ballon pour jouer le contre</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 2 dans la partie finition + 1 gardien</li> <li>➤ tracer une zone de 15 X 15, le long de la ligne de touche.</li> <li>➤ départ de la situation :</li> <li>➤ 1 – (A) l'attaquant sollicite le ballon vers l'intérieur</li> <li>➤ 2 – (B), son partenaire, fait une passe dans sa course</li> <li>➤ 3 – Dès que le ballon sort de la zone, entre les deux constris, un attaquant participe à l'attaque et joue un 3 contre 2</li> <li>➤ Si le ballon sort de la zone de jeu par un autre côté que celui des deux constris : la situation est terminée</li> <li>➤ Ne compter le hors jeu qu'après que le ballon soit sorti de la zone.</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Demander à l'attaquant qui sort de la zone, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation.</li> <li>❑ Ne pas oublier de rester en soutien du porteur du ballon</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 7 joueurs</p> <p>2 constris-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>



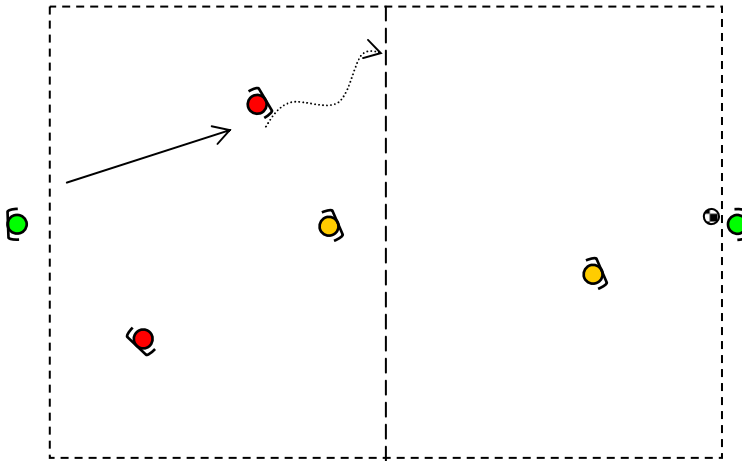

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>➤ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points</li> <li>➤ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p><b>Durée : 10 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu libre sur un ¾ de terrain de foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> </ul>	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Préparation physique</b>		<b>N° Séance : 5</b>	<b>Effectif : 20</b>
<b>Volume :</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<b>Intensité :</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>1 h 40</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b>  <b><u>TEMPS</u> : 15 min</b>	<input type="checkbox"/> Séquence de 5 minutes de footing sans ballon <input type="checkbox"/> 5 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m <input type="checkbox"/> Séquence de 5 minutes de footing avec ballon		<input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations.	Assiettes
<b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique sur 3 appuis </div> </div>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec</li> <li>➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui.</li> <li>➤ Travail sur 4 répétitions</li> <li>➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.</li> </ul>	Aucun
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b><u>TEMPS</u> : 5 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	Assiettes  Boissons

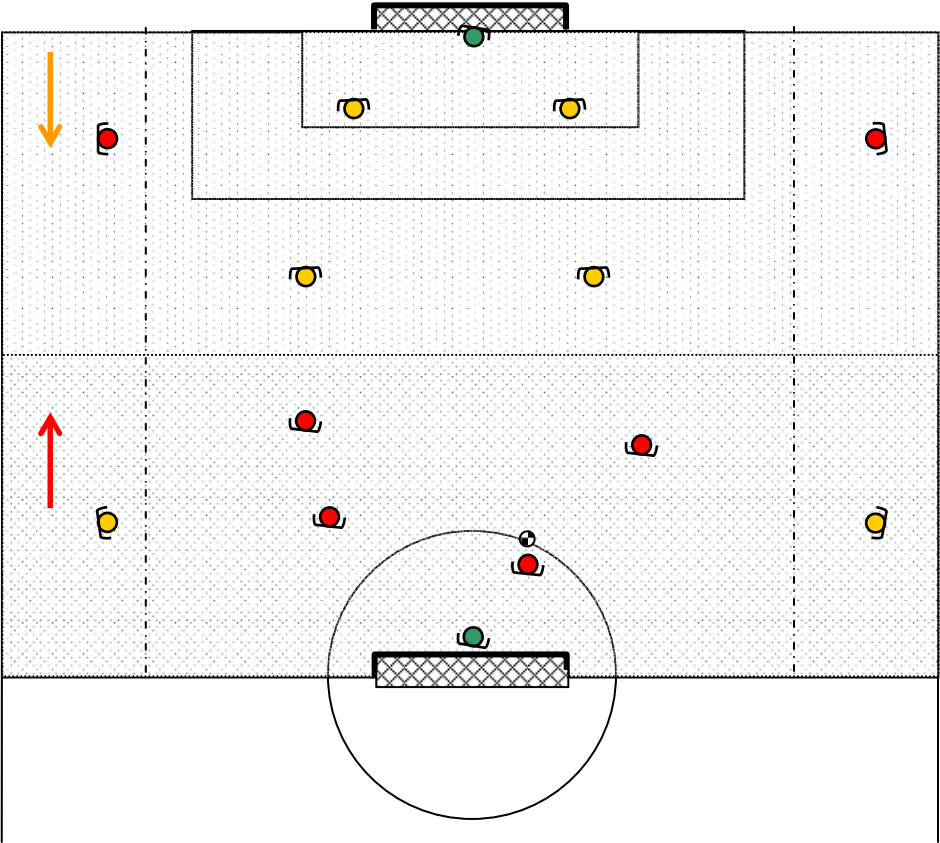
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL												
<p><b>N° : 009end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Puis 20/20 en ligne</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance puissance aérobie sans ballon</li> </ul> <p><b><u>TEMPS</u> : 35 min</b></p>		<p><b>1<sup>ère</sup> SERIE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par groupes de 3 à 4 joueurs ayant la même VAM.</li> <li>➤ Travail sur 3 x 8 mn</li> <li>➤ Récupération : 5 mn</li> <li>❑ Travail à 105% de la VMA</li> <li>❑ Récupération active sous forme de jonglerie à deux.</li> </ul> <table border="1" data-bbox="1447 371 1921 464"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A-B</td> <td>87.5</td> <td>90.42</td> <td>93.33</td> <td>96.25</td> <td>99.17</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Respecter les temps de récupération.</li> <li>❑ Bien marquer les temps.</li> </ul>	PALIER	14	15	16	17	18	A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4joueurs</p> <p>3 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>
PALIER	14	15	16	17	18										
A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17										
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b><u>TEMPS</u> : 10 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>												



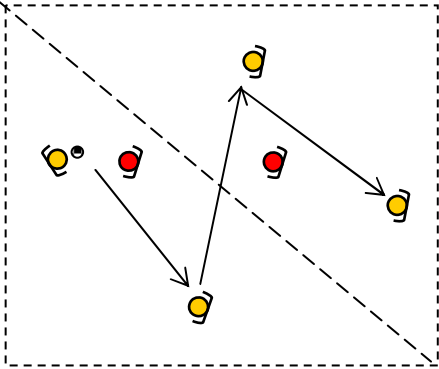
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 060E</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance puissance aérobie avec ballon</li> </ul> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li>❑ Conduite de balle</li> </ul> <p><u>TEMPS : 10 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20x20 m avec deux buts de 4 m</li> <li>➤ Marquer dans un but sans gardien</li> <li>➤ Le but n'est valable que si le tir à lieu dans la zone des 5m</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive</li> <li>➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> <li>➤ 3 minutes de récupération</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans leur partie offensive.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>➤ Demander un marquage individuel en variante</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 008J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens.</li> <li>➤ Jeu à 8 contre 8 avec les règles du foot à 11.</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain.</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches.</li> <li>➤ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points.</li> <li>➤ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point.</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> <li>➤ Séquence de 3 x 3 min.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Travail technique				N° Séance : 6		Effectif :			18
Volume :					Intensité :					1h30
<p><b>N° : 060E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li>❑ Conduite de balle</li> </ul> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>					<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par 4 avec un ballon dans une surface de 10x15 m. + 2 appuis</li> <li>➤ Conserver le ballon d'un appui à l'autre</li> <li>➤ Les défenseurs défendent à un par zone.</li> <li>➤ Les attaquants peuvent aller partout.</li> <li>➤ Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite.</li> <li>➤ Changer les appuis toutes les trois minutes.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Si les attaquants perdent le ballon, ils deviennent défenseurs à un par zone, etc.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source.</li> <li>❑ Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer.</li> <li>❑ Si dos au jeu, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt que d'essayer de se retourner.</li> </ul>				<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>	
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><u>TEMPS : 5 min</u></p>									<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>	
Aine		Mollet		Ischios		Psoas		Quadriceps		

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 031T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer après un dribble de débordement</li> <li>- Opposition en supériorité offensive</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien</li> <li>➤ Après un dribble de débordement, le joueur effectue un centre sur un attaquant.</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier le nombre de défenseurs et le nombre d'attaquant. (2vs1, 2vs2, 1vs2)</li> <li>➤ Modifier la position des défenseurs.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>❑ Demander à varier les formes de centre (à raz de terre en retrait, lobé, tendu, au premier, au second, etc.) en fonction de la course des défenseurs.</li> <li>❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> <li>❑ Contrôler l'attitude des défenseurs. Ils doivent constamment contrôler l'attitude de l'attaquant et la position du ballon.</li> <li>❑ Lors du dribble de débordement l'attaquant doit bien marquer le changement de direction.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

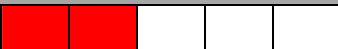
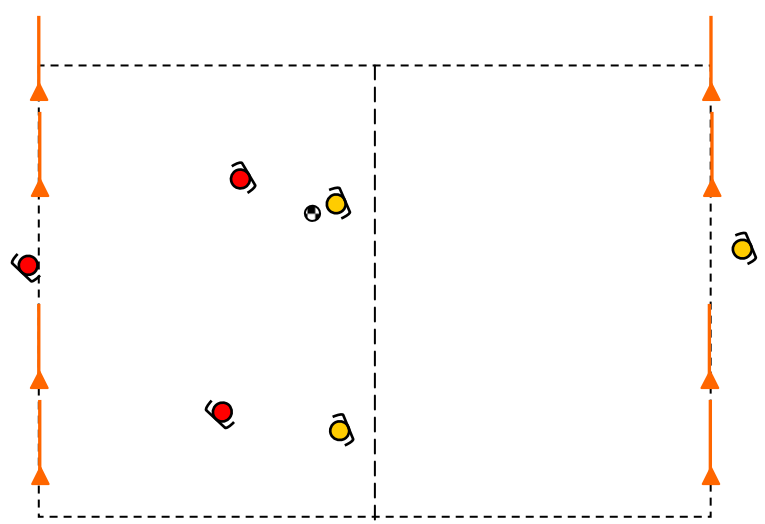
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe.</li> <li>❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes</li> <li>❑ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie offensive.</li> <li>❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place.</li> <li>❑ But marqué après cinq passes : 2 points</li> <li>❑ But marqués en moins de cinq passes : 1 point.</li> <li>❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Puissance Maximale Aérobie</b>		<b>N° Séance :</b> 7	<b>Effectif :</b> 20
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>N° : 062E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <u>Technique libre :</u> <input type="checkbox"/> Amélioration du jeu entre deux joueurs. <input type="checkbox"/> Développer la coordination et améliorer la concentration.  <u>TEMPS :</u> 15 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> 4 contre 2 dans un carré de 13 X 13 divisé par une diagonale <input type="checkbox"/> Les défenseurs sont changés toutes les 2 minutes <input type="checkbox"/> Les attaquants restent par deux dans leur moitié. <input type="checkbox"/> Les défenseurs se déplacent librement. <input type="checkbox"/> Franchir en une touche de balle le plus de fois possible la diagonale  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Se déplacer pendant le trajet du ballon. <input type="checkbox"/> S'écarter afin de créer de l'espace au milieu <input type="checkbox"/> Utiliser les feintes (de regard, de pieds...) <input type="checkbox"/> Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct	Assiette  1 ballon pour 6
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b>	<b>TEMPS :</b> 5 min		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Assiettes  Boissons

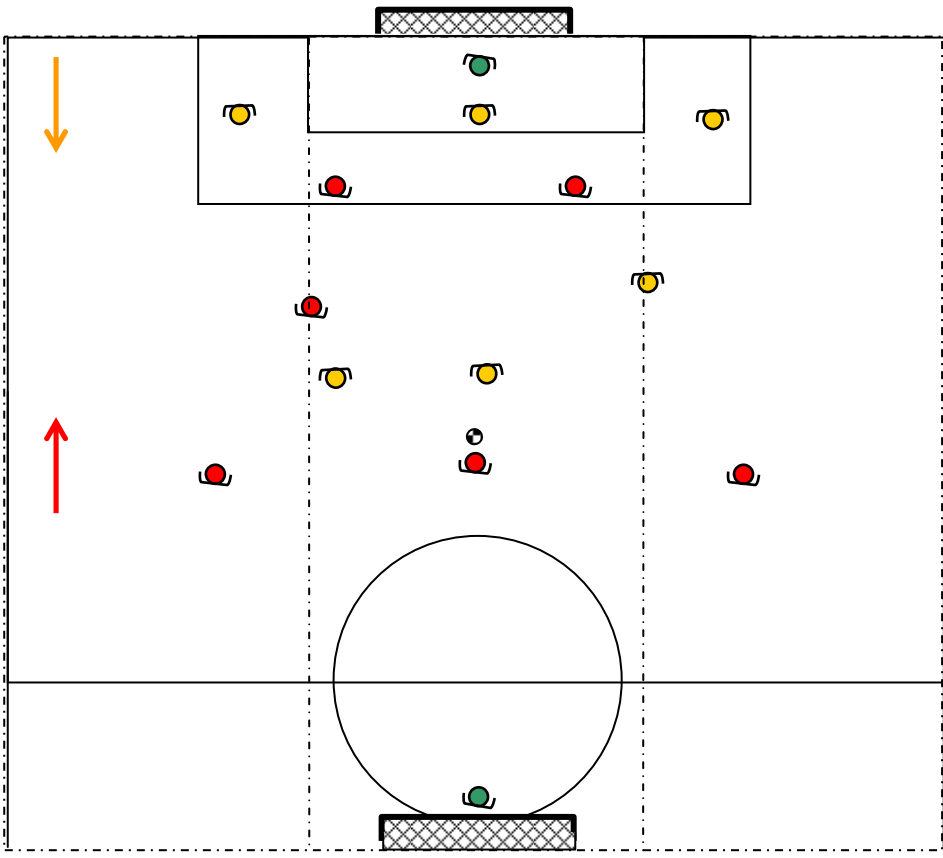
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL												
<p><b>N° : 009end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Puis 20/20 en ligne</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance puissance aérobie sans ballon</li> </ul> <p><b>TEMPS : 35 min</b></p>		<p><b>1<sup>ère</sup> SERIE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par groupes de 3 à 4 joueurs ayant la même VAM.</li> <li>➤ Travail sur 3 x 8 mn</li> <li>➤ Récupération : 5 mn</li> <li>❑ Travail à 105% de la VMA</li> <li>❑ Récupération active sous forme de jonglerie à deux.</li> </ul> <table border="1" data-bbox="1444 368 1921 459"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A-B</td> <td>87.5</td> <td>90.42</td> <td>93.33</td> <td>96.25</td> <td>99.17</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Respecter les temps de récupération.</li> <li>❑ Bien marquer les temps.</li> </ul>	PALIER	14	15	16	17	18	A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4joueurs</p> <p>3 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>
PALIER	14	15	16	17	18										
A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17										
<p><b>N° : 011T</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p>Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendre l'espace libre</li> <li>➤ Déséquilibrer l'adversaire</li> <li>➤ Utiliser le dribble</li> <li>➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</li> </ul>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20 X 16.5 m</li> <li>➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu libre, interdire les passes vers l'avant</li> <li>➤ Marquer la moitié de terrain, pour marquer, tous les joueurs doivent être dans leur zone offensive.</li> <li>➤ Le point compte double si un joueur de l'équipe adverse n'est pas revenu dans sa zone défensive.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>➤ Demander un marquage individuel en</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>3 haies</p> <p>2 buts de foot à 11</p>												

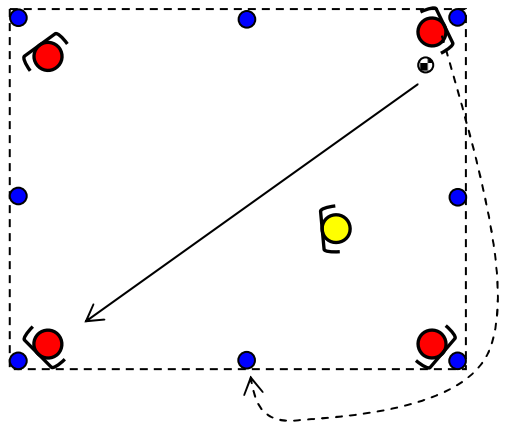

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
		variante	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 007J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ Touche de balle libre pour les défenseurs dans leur partie défensive.</li> <li>➤ Deux touches de balle pour les attaquants dans leur partie offensive</li> <li>➤ But marqué après cinq passes : deux points</li> <li>➤ But marqué en moins de cinq passes : 1 point</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

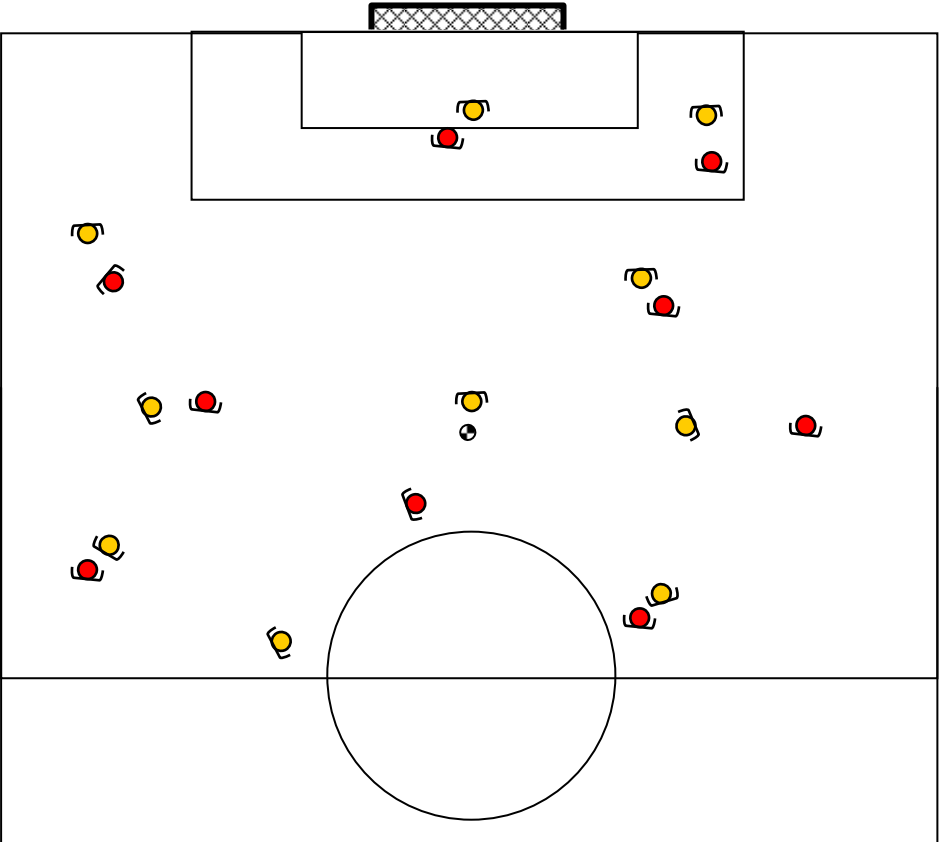
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>3<sup>ème</sup> séance de la semaine</b>		<b>N° Séance :</b> type	<b>Effectif :</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	<b>18</b>
<b>N° :</b>				<b>1 h 40</b>
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><u>Objectifs</u></p> <p>- Améliorer le jeu à deux</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li><input type="checkbox"/> Conduite de balle</li> </ul> <p><u>TEMPS :</u> <b>15 min</b></p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 + 1 soutien sur 12 x 18 mètre</li> <li>➤ Deux portes à attaquer et deux portes à défendre : passer en conduite dans une porte = 1 point.</li> <li>➤ Le soutien à deux touches de balle maxi.</li> <li>➤ 3 minutes de récupération</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Créer le déséquilibre en 1 contre 1 ou 2 contre 1 ; (une-deux, dédoublement, appel croisé devant ou derrière).</li> <li>➤ Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu.</li> <li>➤ Si bloqué, ressortir sur le soutien.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 Ballon pour 6</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><u>TEMPS :</u> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance</p> <p>+ boisson</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	<p>Boissons</p>

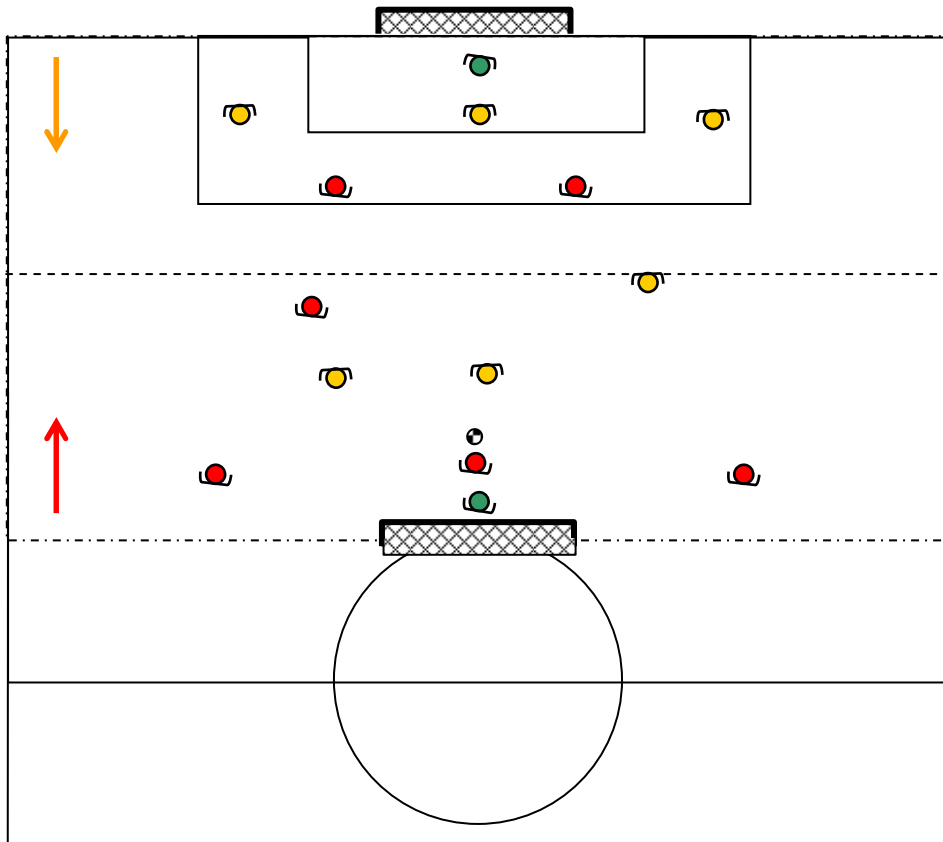
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 105T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Centre et jeu de volée</li> </ul> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Passe sur l'ailier</li> <li>☐ 1 contre 1</li> <li>☐ Débordement et finition</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 équipes de 8 joueurs + 1 gardien</li> <li>➤ 2 contre 1 dans la zone axiale</li> <li>➤ 1 ailier dans un couloir</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- (A) donne à (B)</li> <li>- Dès que (A) a reçu le ballon, les 4 joueurs joue réel.</li> <li>- 1 contre 1 dans le couloir (C)</li> <li>- 1 contre 1 dans l'axe du but</li> </ul> </li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> <li>➤ Si l'ailier rentre en Za le défenseur ne peut plus défendre</li> <li>➤ Si l'ailier rentre en Zb balle aux pieds, le défenseur le suit + finition en deux touches maxi.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travail sur la couverture du milieu de terrain (D)</li> <li>➤ Demandé de ne faire que du cadrage sur (B) pour temporiser l'arrivé de (D)</li> <li>➤ 1 contre 1 en Za entre (B) et (D)</li> <li>➤ Augmenter les opposition dans l'axe du but.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle.</li> <li>☐ Il utilise la feinte et le changement de rythme.</li> <li>☐ Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

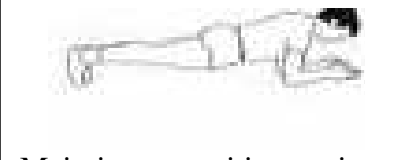

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur 1/2 terrain + 18 m</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>➤ But valable après que le ballon soit passé par les trois zones</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> <li>➤ Jeu libre, trois puis deux touches de balle.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre.</li> <li>❑ Réduire les espaces entre les lignes sur les phases défensives.</li> </ul>	<p>Ballon</p> <p>Chasubles</p> <p>1 but amovible</p> <p>Assiette</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour faire un retour sur les exercices précédents + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Préparation physique</b>		<b>N° Séance : 9</b>	<b>Effectif : 18</b>
<p><b>N° : 011E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise en main du groupe</li> </ul> <p>Taureau : Conservation du ballon en supériorité avec passe et va</p> <p><b>TEMPS : 12 min</b></p>			<p><u>CONSIGNES :</u> Débuter l'entraînement par 10 minutes de course en aisance respiratoire puis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Dans une surface de 10 X 10, mettre huit assiettes</li> <li>□ Taureau 4 contre 1</li> <li>□ Dès que le joueur a fait la passe (1), il va à une assiette où il n'y a personne, en passant dans le dos d'un partenaire (2)</li> <li>□ Constituer des groupes de niveaux</li> <li>□ Touches de balle libres, trois puis deux</li> <li>□ Changer le défenseur à chaque interception</li> <li>□ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus.</li> <li>□ Si les attaquants font quatre passes, le défenseur reste une fois de plus.</li> <li>□ Changer les groupes de joueurs.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u> Savoir attendre que le partenaire se positionne, pour avoir une solution de plus.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon / 6 joueurs</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>				<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>
	Aine	Mollet	Ischios	Quadriceps

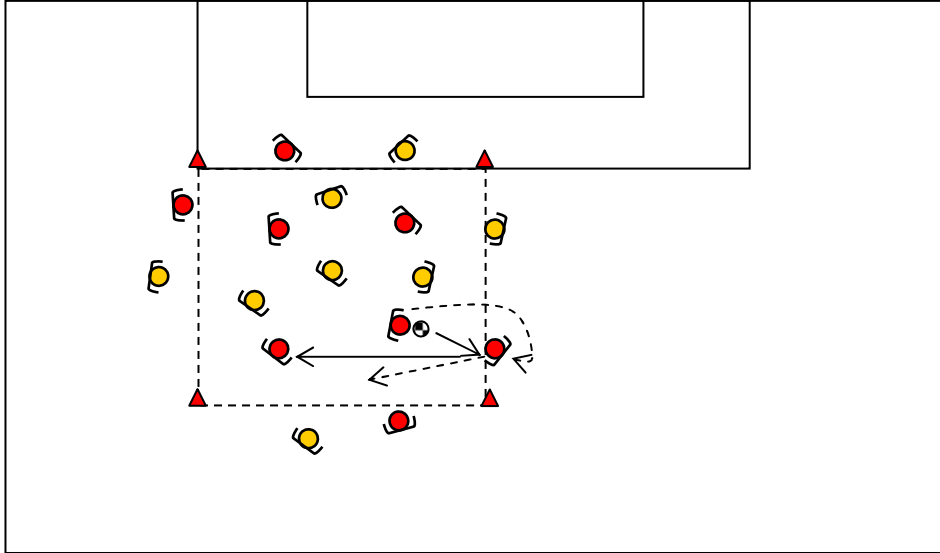
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																								
<p><b>N° : 009end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Puis 10/10 en ligne</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance puissance aérobie 110 % VMA</li> </ul> <p><b>Durée : 30 min</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travail à 110% de la VMA sur</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération à 60% de VMA.</li> <li><input type="checkbox"/> Travail sur 8 minutes</li> <li><input type="checkbox"/> 3 blocs</li> <li><input type="checkbox"/> 4 minutes de récupération</li> </ul> <table border="1" data-bbox="1435 284 1917 486"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W</td> <td>45,8</td> <td>48,8</td> <td>50,42</td> <td>51,94</td> <td>53,47</td> </tr> <tr> <td>R (60%)</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>R (50%)</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> </tr> </tbody> </table> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération.</li> <li><input type="checkbox"/> Bien marquer les temps.</li> </ul>	PALIER	15	16	17	18	19	W	45,8	48,8	50,42	51,94	53,47	R (60%)	25	26	27	28	29	R (50%)	21	22	23	24	25	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
PALIER	15	16	17	18	19																						
W	45,8	48,8	50,42	51,94	53,47																						
R (60%)	25	26	27	28	29																						
R (50%)	21	22	23	24	25																						

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxend</p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu de conservation et balle assise</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un demi terrain.</li> <li>❑ 2 équipes de 9 joueurs (sans gardien)</li> <li>❑ Conservation de la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de s'asseoir.</li> <li>❑ A chaque fois qu'un joueur peut bloquer la balle avec le pied s'asseoir dessus se relever sans être touché par l'adversaire = 1 points.</li> <li>❑ Jeu libre, 3 puis 2 touches de balle</li> <li>❑ Durée 2 x 8 minutes</li> <li>❑ Récupération = 4 minutes.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travail sur 2 X 6 mn avec 3 mn de récupération</li> <li>❑ Prendre les pulsations après chaque série</li> <li>❑ Le retour se fait en marchant</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer la lecture du jeu profonde avant de recevoir le ballon.</li> <li>- Améliorer le jeu à deux à trois et la vitesse du jeu.</li> <li>- Développer la prise de vitesse sur les contrôles et les passes en une touche</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 avec médiane</li> <li>➤ Jeu à 8 contre 8 avec les règles du foot à 11 (organisation 4-2-3).</li> <li>➤ Tracer une ligne dans le sens de la largeur du terrain.</li> <li>➤ La règle du hors jeu s'applique à la médiane.</li> <li>➤ On ne peut faire qu'une touche pour jouer de l'avant, sauf les gardiens et sur les remises en jeu.</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Demander aux joueurs de prendre l'information avant de recevoir le ballon.</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>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec</li> <li>➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui.</li> <li>➤ Travail sur 4 répétitions</li> <li>➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.</li> </ul>	Aucun
<b>Commentaires :</b>	Terminer la séance par des étirements.			

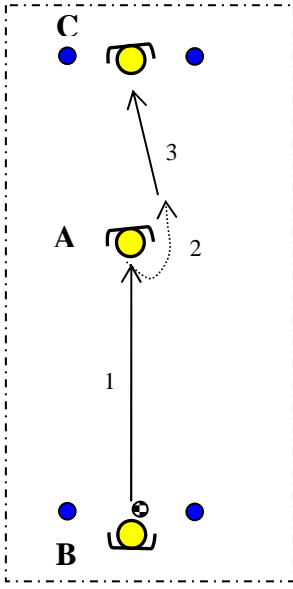
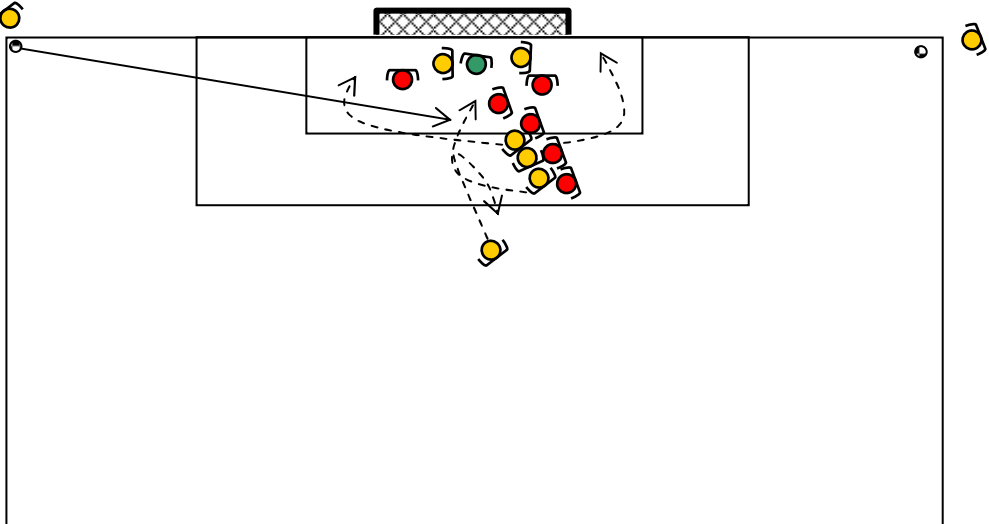
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES				MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Préparation Athlétique : Circuit training</b>	<b>N° Séance :</b>	<b>10</b>	<b>Effectif :</b>	<b>16</b>	
<b>Volume :</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Intensité :</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<b>1 h 40</b>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxE</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu de conservation de la balle</li> </ul> <p><i>Appui soutien en espace réduit</i></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la qualité des enchaînements.</li> <li>- Améliorer la mobilité et la disponibilité.</li> <li>- Solliciter la vision du jeu.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dans un carré de 30 x 30</li> <li>❑ 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone</li> <li>❑ Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place.</li> <li>❑ L'appui doit, avec ou sans contrôle, trouver un troisième.</li> <li>❑ Deux touches obligatoires dans le carré.</li> <li>❑ 2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Orientation et qualité des appuis</li> <li>❑ Vitesse d'enchaînement.</li> <li>❑ Voir avant de recevoir.</li> <li>❑ Disponibilité et mobilité du troisième</li> <li>❑ Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire).</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

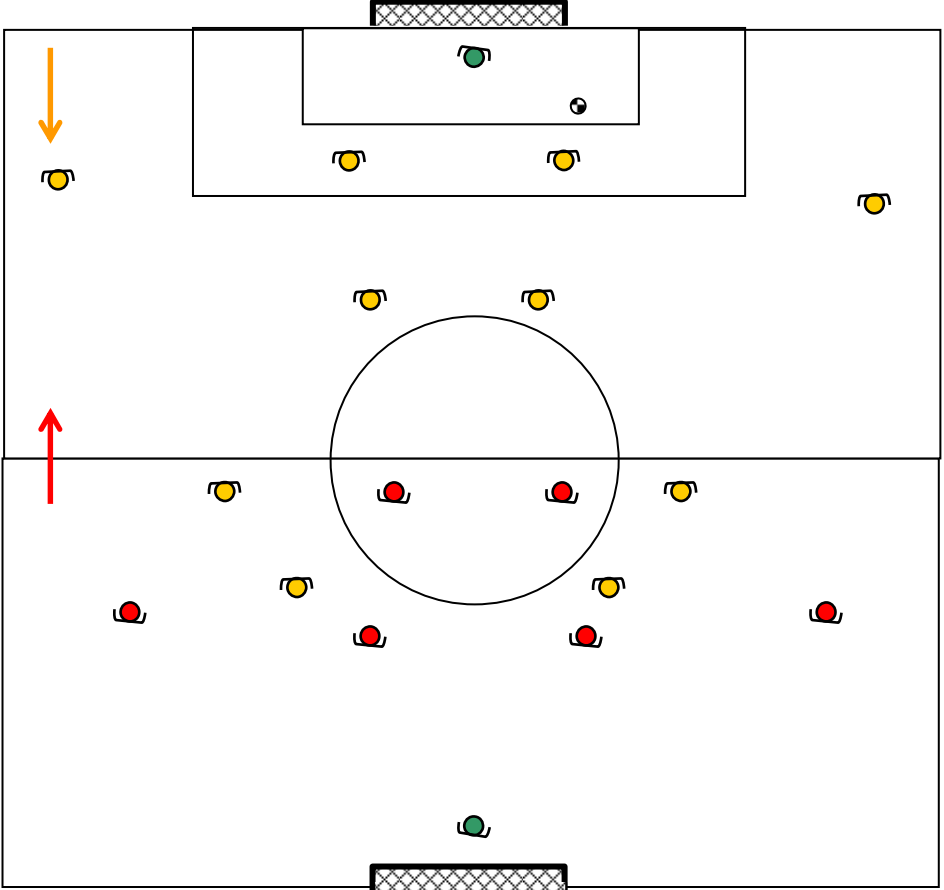
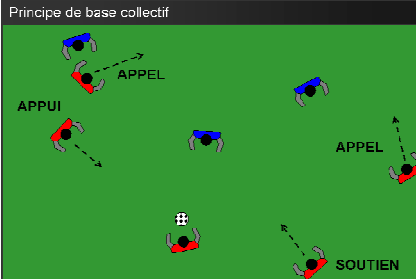
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL											
<p>N° : xxxend</p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Circuit training musculaire</li> </ul> <p><i>8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Endurance</li> <li>❑ force</li> </ul> <p><b>TEMPS : 40 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Circuit training musculaire</li> <li>❑ ATELIER 1 : faire 10 sauts pieds joints au dessus de haies (40cm).</li> <li>❑ ATELIER 2 : Récupération marche</li> <li>❑ ATELIER 3 : slalomes pas chassés</li> <li>❑ ATELIER 4 : Contour du cône et frappe au but</li> <li>❑ ATELIER 5 : Récupération en aisance respiratoire pour récupérer le ballon.</li> <li>❑ ATELIER 6 : 10 levés de médecine-ball (5kg) pour un travail des quadrille seps.</li> <li>❑ ATELIER 7 : Récupération 50% de VMA</li> <li>❑ ATELIER 8 : Trampoline prise de deux appuis bas enchaîner de 2 sauts de haies (80cm)</li> <li>❑ ATELIER 9 : Skipping latéral à gauche et à droite au dessus de barres.</li> <li>❑ ATELIER 10 : Course à 100% de VMA</li> <li>❑ ATELIER 11 : Récupération en marchant</li> </ul> <p><b>CARACTERISTERISTIQUES DU TRAVAIL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Complet : 8 minutes</li> <li>❑ Nombre de blocs : 3</li> <li>❑ Récupération : 4 minutes</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Médecine-ball</p> <p>Lattes</p> <p>Cordes à sauter</p>											
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	<p style="text-align: center;">Etirements (2x 30sec par exercices)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quadriceps</td> <td>Ischios</td> <td>Pectoraux</td> <td>Dos</td> <td>Epaules</td> <td>Epaules / bras</td> </tr> </table>							Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras									

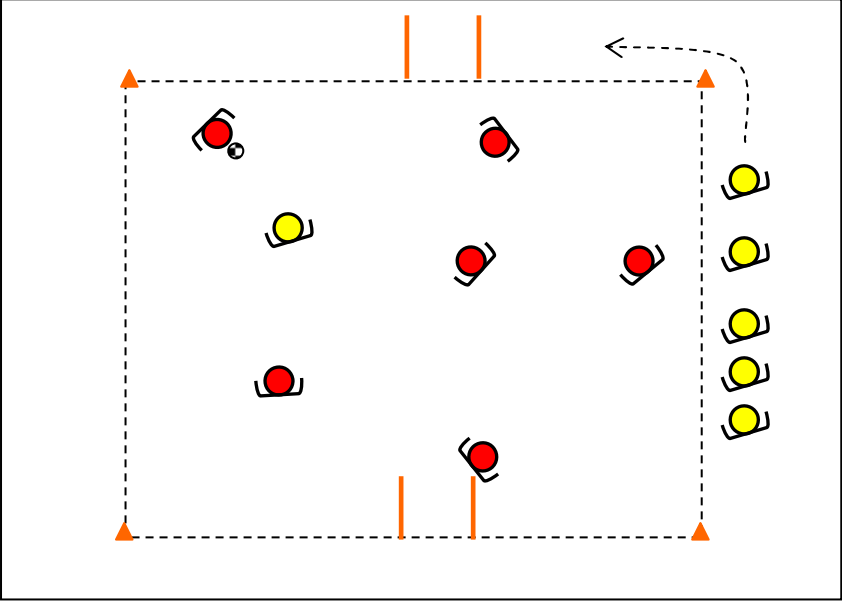


















OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																		
<p><b>N°: 035J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes</li> <li>❑ Sur un terrain de 40 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots</li> <li>❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. Devant de but dans les 6 mètres ou en retrait</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>																		
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Etirements :</p> <table border="1" data-bbox="344 839 1883 1034"> <thead> <tr> <th colspan="6" data-bbox="344 839 1883 874">Etirements (2x 30sec par exercices)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="344 874 607 986"></td> <td data-bbox="607 874 855 986"></td> <td data-bbox="855 874 1113 986"></td> <td data-bbox="1113 874 1368 986"></td> <td data-bbox="1368 874 1624 986"></td> <td data-bbox="1624 874 1883 986"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="344 986 607 1034">Quadriceps</td> <td data-bbox="607 986 855 1034">Ischios</td> <td data-bbox="855 986 1113 1034">Pectoraux</td> <td data-bbox="1113 986 1368 1034">Dos</td> <td data-bbox="1368 986 1624 1034">Epaules</td> <td data-bbox="1624 986 1883 1034">Epaules / bras</td> </tr> </tbody> </table> <p>Durée : 10 mn</p>			Etirements (2x 30sec par exercices)												Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras
Etirements (2x 30sec par exercices)																					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras																

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>3<sup>ème</sup> séance de la semaine</b>		<b>N° Séance :</b> type	<b>Effectif :</b>
<b>Volume :</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<b>Intensité :</b>	<b>18</b>
<b>Volume :</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<b>Intensité :</b>	<b>1 h 40</b>
<b>N° : 021E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts   <u>TEMPS :</u> 15 min			<u>CONSIGNES :</u> <input type="checkbox"/> Chaque équipe attaque et défend tous les buts <input type="checkbox"/> Quand un but est marqué, il est « mort ». <input type="checkbox"/> L'équipe qui a « chassé » le plus de buts a gagné. <input type="checkbox"/> Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts. <input type="checkbox"/> Le but est valable dans les deux sens. <input type="checkbox"/> Jeu aux pieds : le joueur doit faire une passe à un coéquipier pour chasser le but.  <u>REMARQUES :</u> Pas de gardien de but..	Assiettes  Ballons  10 Constr-foot  2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b>  <u>TEMPS :</u> 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<u>CONSIGNES :</u> <input type="checkbox"/>	Boissons

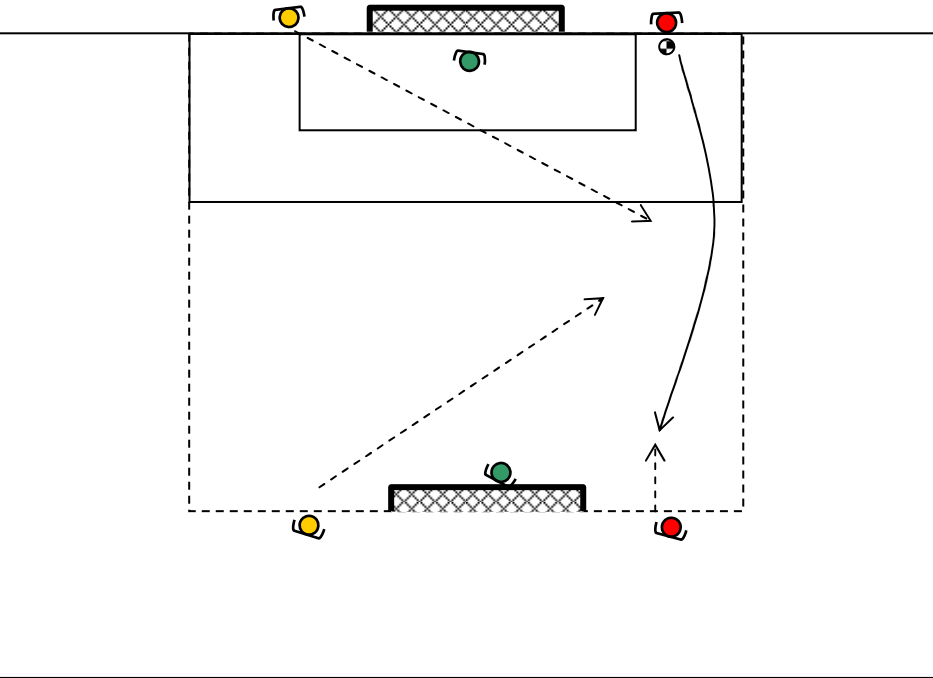
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TRAVAIL TECHNIQUE ANALYTIQUE</b></p> <p><i>Réapprentissage des gestes</i></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 1 ballon pour 3 sur 20 mètres</li> <li>❑ (A) fait un appel contre appel</li> <li>❑ (B) donne à (A) qui contrôle orienté</li> <li>❑ (A) donne à (C)</li> <li>❑ Travail au milieu sur 2 minutes</li> </ul> <p><b>Variante sur les contrôles:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Int pied droit/ext pied gauche</li> <li>❑ Augmenter l'agressivité du joueur lorsque celui ci est défenseur</li> </ul> <p><b>REMARQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier la position du joueur avant réception du ballon (de face, ¾...)</li> <li>➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>
<p><b>N° : 039T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en infériorité numérique en défense</li> <li>- Gestion Offensive et défensive que les coups de pieds arrêtés</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 9 attaquants contre 7 défenseurs + 1 gardien</li> <li>➤ Travail à gauche et à droite du but</li> </ul> <p><b>VARAINTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Varier les centres (au premier, au second)</li> <li>❑ Travail sur coup-franc à gauche et à droite du but à la sortie des 16,5 m</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des centres</li> <li>❑ Demander aux attaquants de croiser leurs courses.</li> <li>❑ Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

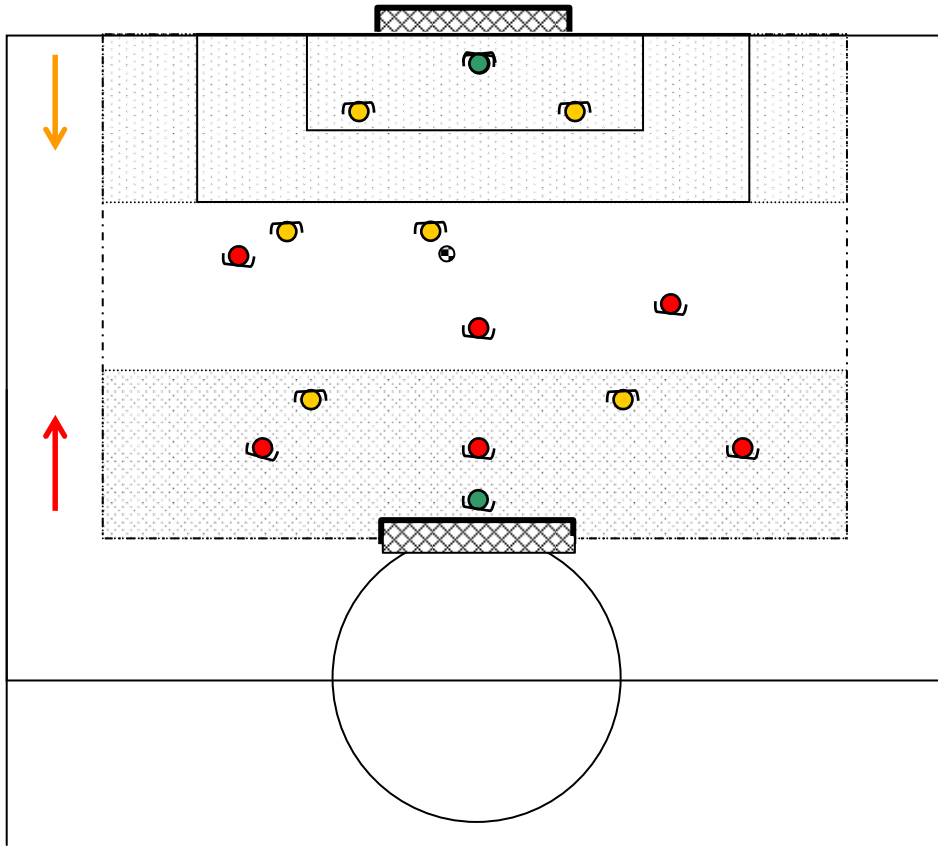


















OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Jeu en deux touches de balle, libre quand un joueur intercepte le ballon.</li> <li>➤ Mise en place de situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>






OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° :</p> <p><b>TRAVAIL TACTIQUE</b></p> <p>Améliorer la relation entre les lignes</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer les relations entre les lignes</li> <li>- Application de l'organisation de jeu.</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 11 contre 7 sur un terrain entier, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Débuter le jeu, au 5,5m avec une relance sur un des latéraux.</li> <li>➤ Jeu en une touche de balle,</li> <li>➤ Mise en place de situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Libérer le couloir pour la montée des latéraux</li> <li>❑ Rappeler aux latéraux qu'ils ne peuvent monter que si le ballon est totalement maîtrisé.</li> <li>❑ Demander aux milieux offensifs de proposer une solution en soutien au milieu de terrain.</li> <li>❑ rain.</li> <li>❑ Rappeler le principe de base pour l'aide au porteur du ballon :</li> </ul> <div data-bbox="1456 726 1915 1029" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Principe de base collectif</p>  </div>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour faire un retour sur les exercices précédents + boisson</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prévoir les chaussures adaptées si match sur synthétique</li> <li>❑ Pour les joueurs qui n'ont pas de licence à jour, passer la visite médicale et prendre une pièce d'identité légale.</li> <li>❑ Rappeler l'heure de rendez-vous pour le lendemain.</li> </ul>		

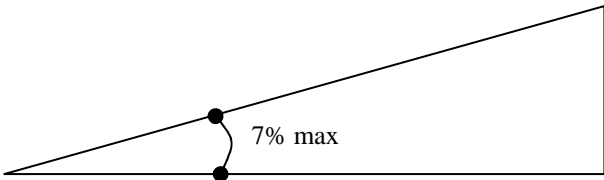
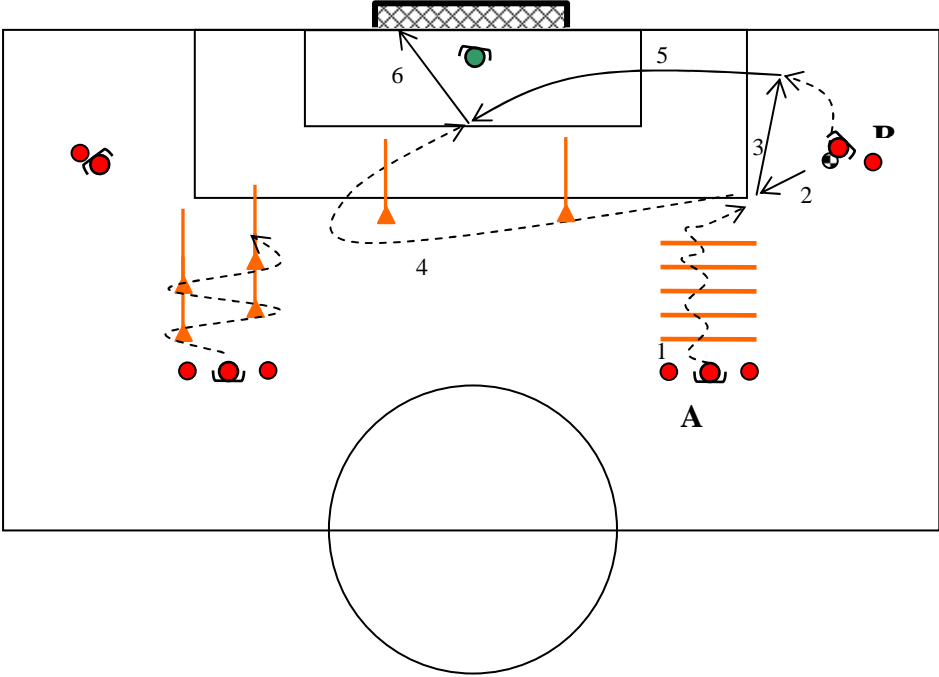
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES		MATERIEL												
<b>Thème :</b>	<b>Puissance Maximale Aérobie : 30/30</b>	<b>N° Séance :</b>	<b>12</b>	<b>Effectif :</b>												
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>		<b>1 h 40</b>												
<p><b>N° : 005E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise en main du groupe</li> </ul> <p>Enchaînement, passes</p> <p>et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conservation du ballon en supériorité numérique</li> <li>○ Puissance aérobie</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Dans un carré de 40 X 40</li> <li>□ Les joueurs en possession doivent effectuer 10 passes d'affilées.</li> <li>□ Les adversaires trottent autour de la zone en file indienne. Dès qu'il passe devant une porte, le premier rentre dans la zone pour récupérer le ballon à chaque fois qu'un joueur passe devant une porte il peut entrer ( 2 joueurs par tour max)</li> <li>□ Si l'éducateur le souhaite il peut faire rentrer un joueur ou fermer la porte.</li> <li>□ Dès qu'un défenseur touche le ballon intervertir les rôles</li> <li>□ Si les attaquants réussissent 10 passes consécutives tous les défenseurs reprennent leurs positions en dehors de la zone. L'équipe marque 1 point.</li> </ul>		<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>Chasubles</p>												
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p style="text-align: center;"><b>Etirements (2x 30sec par exercices)</b></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quadriceps</td> <td>Ischios</td> <td>Pectoraux</td> <td>Dos</td> <td>Epaules</td> <td>Epaules / bras</td> </tr> </table>									Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>
																
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras											

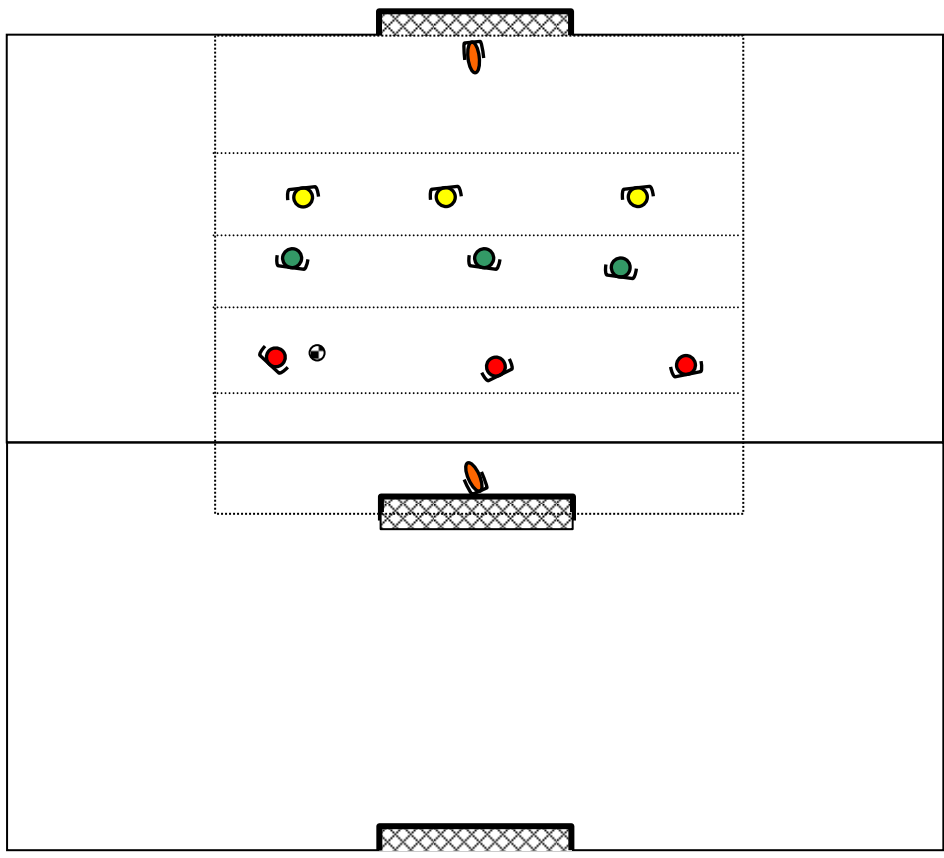
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017end</p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Circuit training musculaire</li> </ul> <p><i>8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vitesse force</li> </ul> <p><b>TEMPS : 40 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires.</li> <li>❑ ATELIER 1 : Corde à sauter</li> <li>❑ ATELIER 2 : Toucher les cônes (5m) à chaque trajet</li> <li>❑ ATELIER 3 : Skipping latéral avec trois cônes.</li> <li>❑ ATELIER 4 : Saut de haie (de côté) + accélération sur 10m (changer de côté à chaque passage)</li> <li>❑ ATELIER 5 : Bonds sur banc (50cm) 1 appui propulsion verticale en alternance (reprendre une bonne position dos bien droit)</li> <li>❑ ATELIER 6 : Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées</li> <li>❑ ATELIER 7 : Accélération en aller/retour sur 5m, 6m et 7m toucher le cône et revenir.</li> <li>❑ ATELIER 8 : 2 Bondissements verticaux avec tenue isométrique.</li> </ul> <p><b>DUREE CIRCUIT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Complet : 8 minutes</li> <li>❑ Nombre de tours : 2 à 3</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>15 Cônes</p> <p>2 Médecine-ball</p> <p>Lattes</p> <p>2 Cordes à sauter</p>

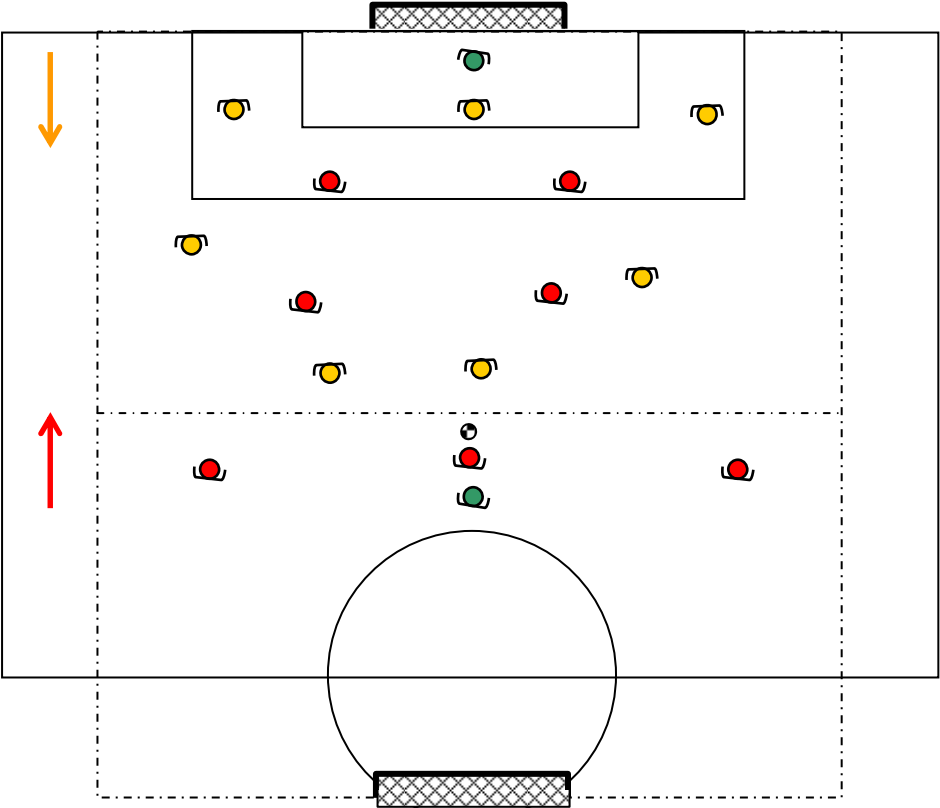

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-022</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT</b> <b>Tactique individuelle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu d'application</li> </ul> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jouer de l'avant</li> <li>❑ Frapper au but dès que possible</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute</li> <li>❑ Récupérer le ballon pour relancer ou frapper.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 + 2 gardiens sur une surface de 30 X 40 m</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 – (A) sollicite le ballon</li> <li>➤ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A)</li> <li>➤ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels</li> <li>➤ Pas de hors jeu</li> <li>➤ Après 30 " maximum, la situation est terminée</li> <li>➤ Toutes les 5 minutes changer la possession de balle</li> <li>➤ L'éducateur peut arrêter la situation quand il veut</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>1 but amovible</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																		
<p>N° : 011J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon faire le bon choix d'attaque</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 sur <math>\frac{3}{4}</math> de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres</li> <li>➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans la zone du milieu, personne ne peut défendre sur lui.</li> <li>➤ Il doit en deux touches après la récupération du ballon, enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les milieux à presser à plusieurs l'adversaire, porteur du ballon.</li> <li>❑ Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3 secondes qui suivent la récupération.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>																		
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Etirements :</p> <table border="1" data-bbox="412 1054 1946 1249"> <thead> <tr> <th colspan="6">Etirements (2x 30sec par exercices)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quadriceps</td> <td>Ischios</td> <td>Pectoraux</td> <td>Dos</td> <td>Epaules</td> <td>Epaules / bras</td> </tr> </tbody> </table> <p>Durée : 10 mn</p>			Etirements (2x 30sec par exercices)												Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras
Etirements (2x 30sec par exercices)																					
																					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras																

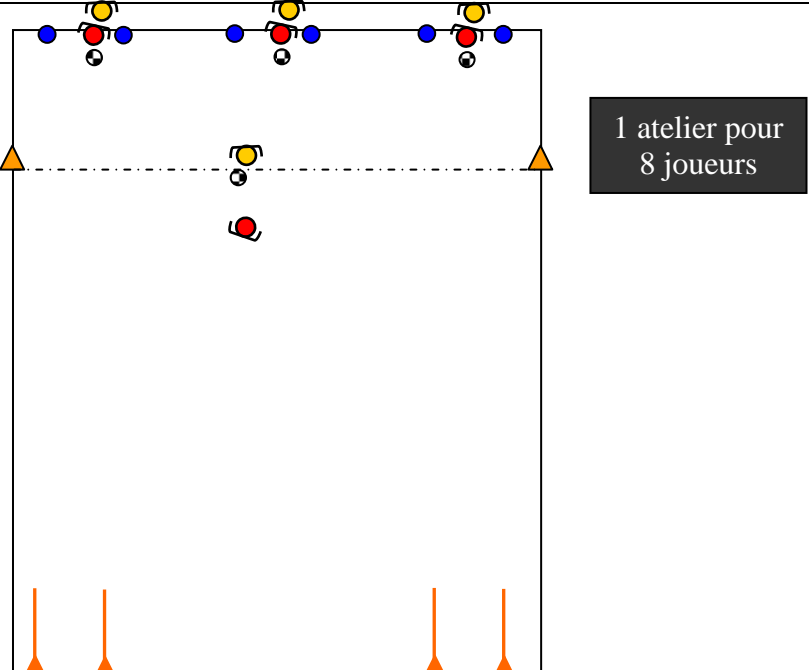
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATÉRIEL		
<b>Thème :</b>	<b>PMA avec et sans ballon</b>	<b>N° Séance : 13</b>	<b>Effectif :</b>	<b>16</b>		
<b>N° : 023E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Préparation au travail de vitesse  <u>TEMPS : 20 min</u>	PAS DE SHEMA		<u>CONSIGNES :</u> <input type="checkbox"/> Course en aisance respiratoire pendant 10 minutes <input type="checkbox"/> PMA à 95% de VMA en 10/20 pendant 5 minutes <input type="checkbox"/> Course avec gestes imposés à 100% (talons-fesses, levé de genoux, accélérations, etc.)	Assiettes  Ballons  Chasubles  Cônes		
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <u>TEMPS : 5 min</u>	 Aïne	 Mollet	 Ischios	 Psoas	 Quadriceps	Assiettes  Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxVit</b></p> <p><b>VITESSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travail de vitesse sans ballon</li> </ul> <p><u>Vitesse force</u></p> <p><u>TEMPS : 15 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur une distance de 10m, 15m puis 20m</li> <li>❑ Par deux, de niveaux équivalents, les joueurs démarrent à un signal visuel ou sonore de l'éducateur.</li> <li>❑ Travail sur une pente de 7% max</li> <li>❑ Répétitions : 10</li> <li>❑ Nombre de bloc : 3</li> <li>❑ Temps de récupération entre série : 20 fois le temps de travail</li> <li>❑ Temps de récupération entre bloc : 3 minutes.</li> </ul>	<p>Terrain adaptés</p>
<p><b>VIT-036</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vitesse spécifique</li> </ul> <p><u>Distance 10 à 20 m</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Enchaîner des appuis, une remise et une frappe dans un sprint.</li> </ul> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➢ Le joueur enchaîne une remise et une frappe dans un sprint comme suit :</li> <li>➢ 1 – (A) enchaîne des appuis puis,</li> <li>➢ 2 – (B) fait une passe à (A).</li> <li>➢ 3 – (A) remise en profondeur dans la course de (B).</li> <li>➢ 4 – (A) sollicite le ballon plein axe en contournant le constri-foot.</li> <li>➢ 5 – (B) centre dans la course de (A)</li> <li>➢ 6 – (A) sans contrôle frappe au but.</li> <li>➢ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Varié les formes de centres ( raz de terre, aérien, au premier poteau puis au second, Etc.).</li> <li>➢ Faire reculer le porteur du ballon et le faire travailler en vitesse avec ballon en slaloms.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Demander au joueur (B), d'attendre pour centrer dans la course du partenaire (A).</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri</p> <p>Lattes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 002T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>☐ INTERCEPTION</p> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire 3 équipes</li> <li>➤ Délimiter 3 zones</li> <li>➤ Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones</li> <li>➤ Les passes aériennes sont interdites</li> <li>➤ Quand 1 joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en 1 contre 1 face au gardien</li> <li>➤ L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones</li> <li>➤ Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux</li> <li>➤ En variante, l'éducateur proposera un duel 1 contre 1 entre le joueur de la zone centrale qui à intercepté le ballon et le passeur</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 gardiens</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>


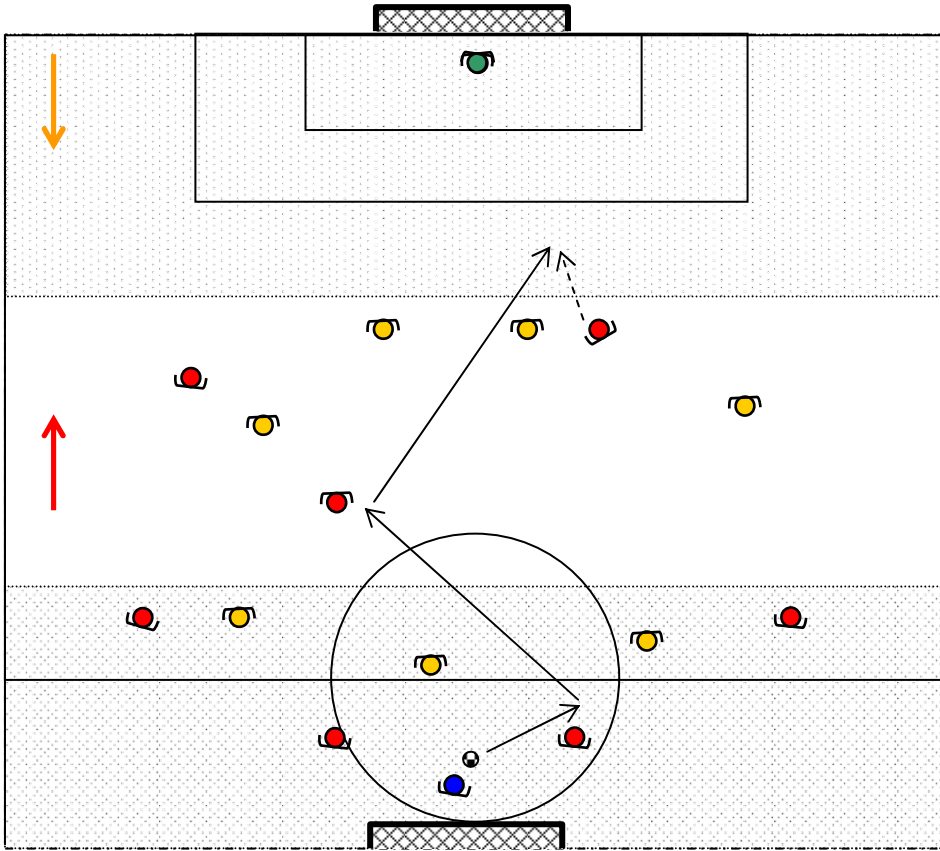
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 007J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circulation des joueurs en fonction de la position du ballon.</li> <li>- Endurance puissance</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ Jeu libre</li> <li>➤ Marquage individuel stricte.</li> <li>➤ Le but n'est valable que si tous les joueurs de l'équipe se trouvent dans leur zone offensive.</li> <li>➤ Séquence de 3 minutes de jeu avec 1min30 de récupération.</li> <li>➤ L'équipe qui marque choisit un travail que doit effectuer l'adversaire (travail autorisé : 2 séquences de 10 pompes ou abdominaux)</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p><b>Durée : 10 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu libre sur un ¾ de terrain de foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> </ul>	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	 <p>Aine    Mollet    Ischios    Psoas    Quadriceps</p>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>	<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			

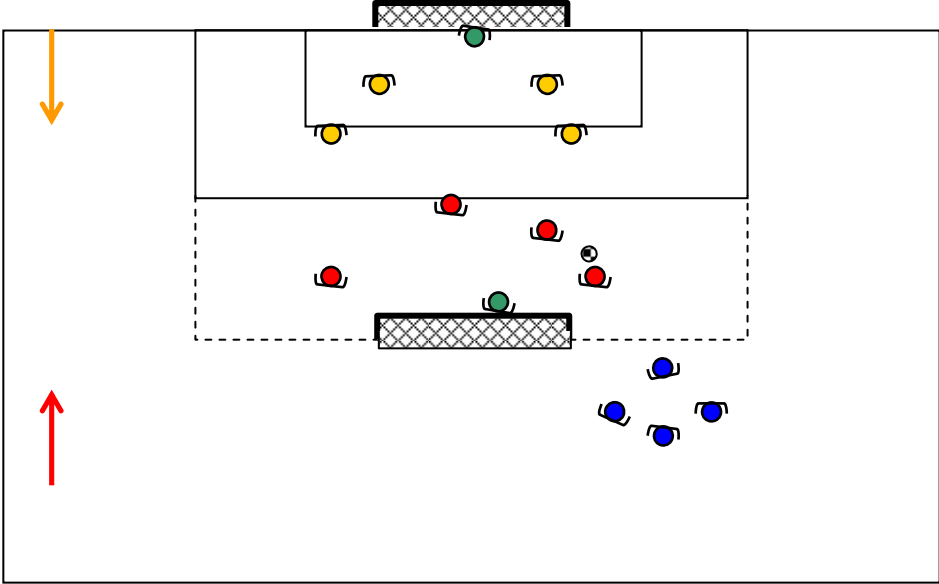
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Vitesse</b>		<b>N° Séance :</b> 14	<b>Effectif :</b> 16
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<p><b>N° : 047E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><i>Taureau</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p><input type="checkbox"/> Récupération ou conservation du ballon pour le transmettre à un coéquipier dans une zone en utilisant un relais.</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deux zones de 15 X 15, espacées l'une de l'autre d'une zone de 5 X 15 (ou 20x20 si 4 contre 4).</li> <li>➤ Taureau avec 2 équipes de 6 joueurs + 1 joker par équipe.</li> <li>➤ Dans les deux zones extérieures 3 contre 3. Dans la zone axiale les 2 jokers.</li> <li>➤ Les joueurs se déplacent librement dans la zone.</li> <li>➤ Le joker est inattaquable.</li> <li>➤ Touches de balle libres, trois puis deux.</li> <li>➤ Transmettre le ballon, directement, à un de ses coéquipiers dans l'autre zone ou en utilisant le joker comme relais.</li> <li>➤ 1 point à chaque fois que le ballon est transmis d'une zone à l'autre.</li> <li>➤ Changer les groupes de joueurs toutes les 3 minutes.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p><input type="checkbox"/> Obliger les attaquants à se déplacer dans la zone.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 14 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>VIT-004</b></p> <p><b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b></p> <p><i>Duel sur distance :</i> VITESSE SANS BALLON</p> <p><b>Vitesse puissance</b></p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deux équipes en duel sans ballon</li> <li><input type="checkbox"/> 3 appuis de chaque côté du constri-foot et départ explosif 10 mètres</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mettre en place des duels de niveau équivalent.</li> <li><input type="checkbox"/> 4 séries de 5 répétitions</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération passive entre les répétitions</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Faire un départ au signal de l'éducateur</li> <li><input type="checkbox"/> Varier le nombre d'appui des joueurs</li> <li><input type="checkbox"/> Même exercice mais appui en face à 1,50 m</li> </ul>	<p>Assiettes ou constris-foot.</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamiques		Boissons
<b>VIT-013</b>  <b>AMELIORATION</b> <b>QUALITES</b> <b>PHYSIQUES</b>  Duel 1 contre 1  <i>Méthode Coerver</i>  <b>TEMPS : 15 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dans un rectangle de 15 X 25</li> <li>❑ Au signal de l'éducateur, le défenseur conduit le ballon suivit par l'attaquant à 2 mètres derrière lui.</li> <li>❑ A hauteur de la ligne, le défenseur arrête le ballon avec la semelle et se retourne avec l'objectif de défendre les 2 buts placés dans son dos.</li> <li>❑ L'attaquant qui doit réagir très rapidement au démarrage du défenseur, prend possession de la balle pour aller marquer dans l'un des trois buts.</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Mettre 3 portes</li> <li>❑ Mettre 2 buts mobiles avec gardiens.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Insister sur la feinte du porteur de ballon et le changement de direction.</li> </ul>	Assiettes  Ballons  Constris-foot  Chasubles


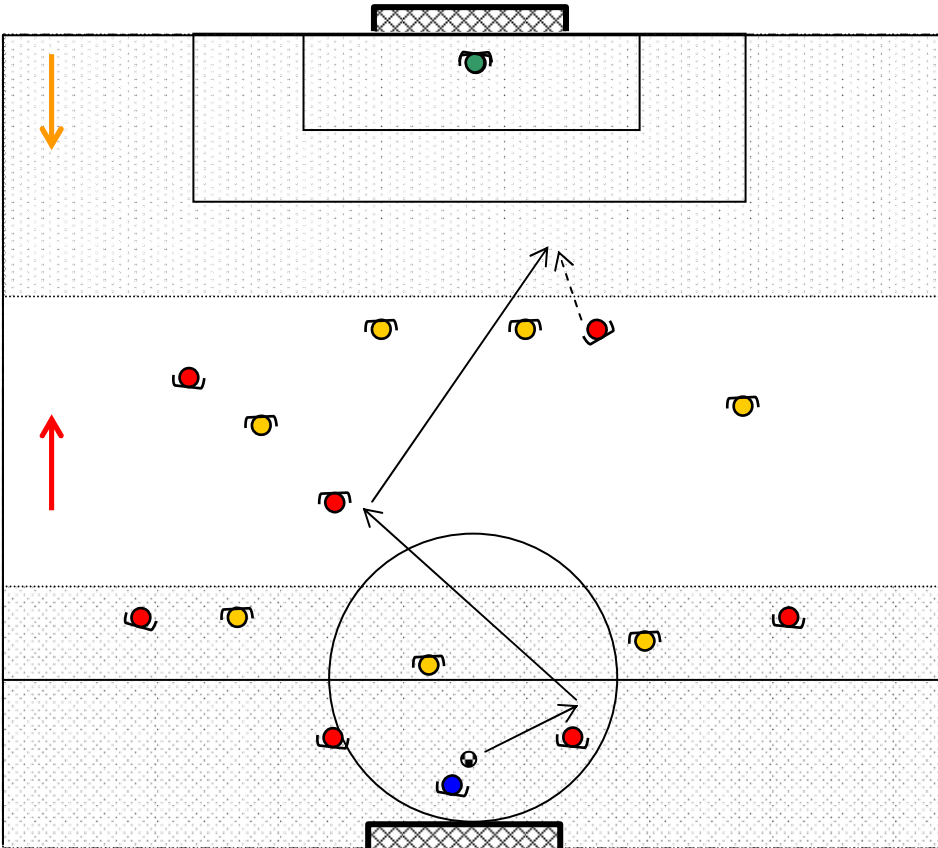
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 013J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en infériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déséquilibrer les adversaires par le dribble</li> <li>- Feinter la passe et va</li> <li>- Si pas de déséquilibre, conserver le ballon pour rechercher le soutien</li> <li>- Faire des « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes de placements et replacements</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 + 2 gardiens sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>➤ 1 contre 2 dans chaque zone offensive, 4 contre 4 au milieu</li> <li>➤ Interdiction de changer de zone, sauf sur une passe donné par un partenaire en soutien ; de la zone offensive vers la zone du milieu. Dans ce cas, le milieu rentre dans la zone offensive en conduite de balle.</li> <li>➤ Dès la perte du ballon, remplacement dans sa zone.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les milieux de terrain à solliciter le ballon en soutien.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

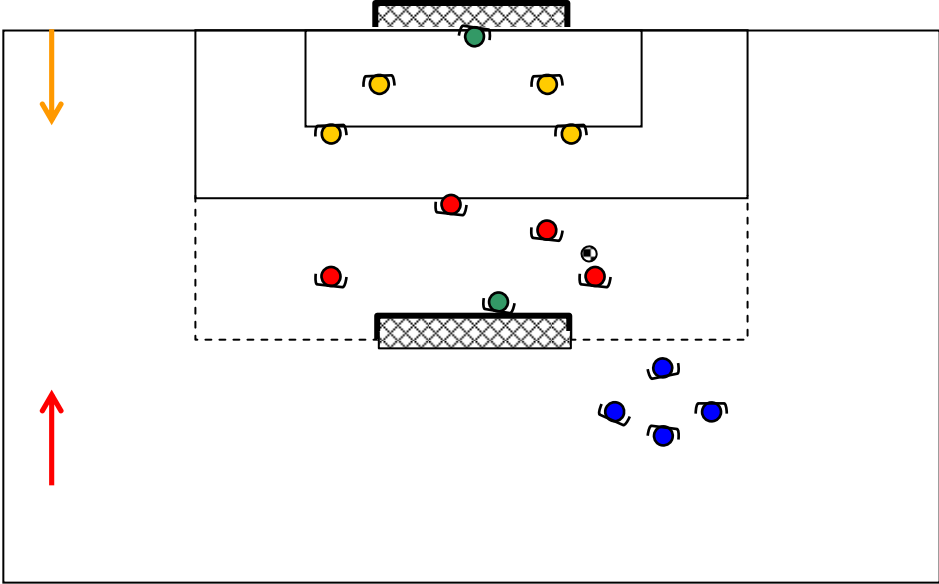
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Puissance Maximale Aerobie		N° Séance : 15	Effectif : 16
Volume :			Intensité :	1 h 45
N° : xxxE	20 minutes en aisance respiratoire		CONSIGNES :	Assiettes
AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Echauffement pendant 20 minutes</li> <li>➤ Travail ensuite sur la puissance maximale aérobie à 105% de VMA en 20/20</li> <li>➤ 3 blocs de 8 minutes</li> <li>➤ Récupération entre bloc : 4 minutes</li> </ul>	24 cônes
<input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  Objectifs : Puissance Maximale Aérobie 105% en 20/20  TEMPS : 40 min			REMARQUES :	Chasubles











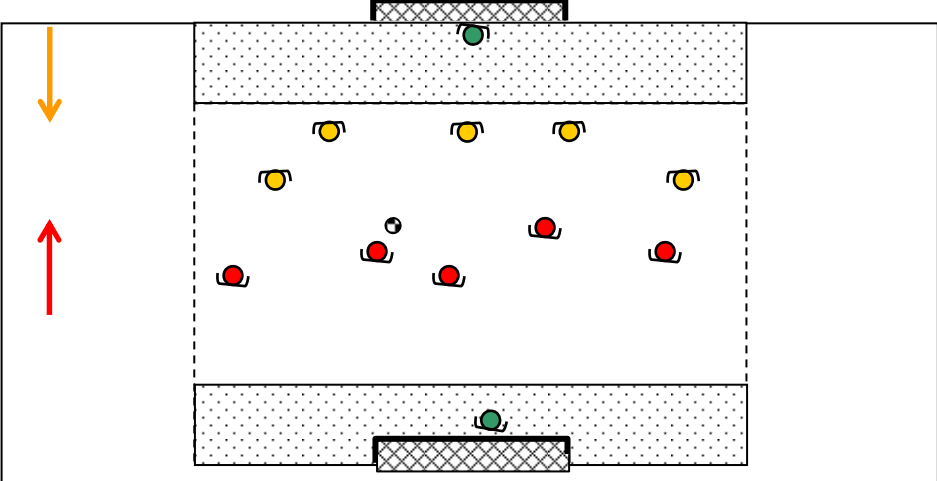
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b></p>	 <p>Aine   Mollet   Ischios   Psoas   Quadriceps</p>	<p>Assiettes Boissons</p>	<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b></p>
<p><b>N° : 111T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Timing du démarquage</li> <li>- Changement de rythme dans l'appel</li> <li>- Se placer dans le dos des défenseurs et coordonner les courses.</li> </ul> <p>Durée : 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 + 1 gardien sur ¾ de terrain, en longueur, avec un but de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres (20x40m).</li> <li>➤ Sur remise en jeu en zone défensive, construire pour trouver un joueur lancé dans le dos de la défense</li> <li>➤ 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>➤ Toutes les remises en jeu sont réalisés par l'éducateur.</li> <li>➤ Changer les oppositions toutes les 10 remises en jeu.</li> <li>➤ L'équipe qui n'a pas le ballon ne peut pas défendre en zone défensive.</li> <li>➤ Hors jeu signalé en zone défensive.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Faire l'appel au bon moment pour ne pas être hors-jeu.</li> <li><input type="checkbox"/> Aller fixer le gardien et dribbler large</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

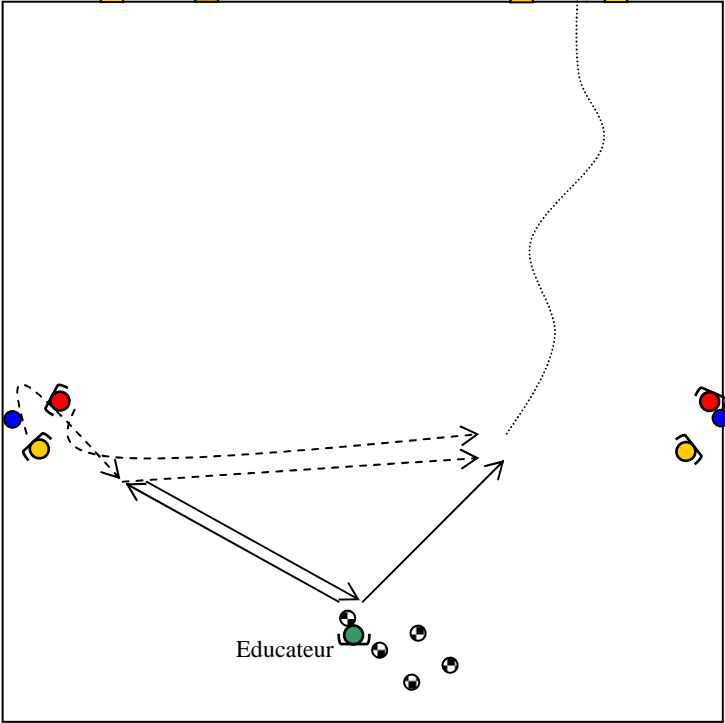
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

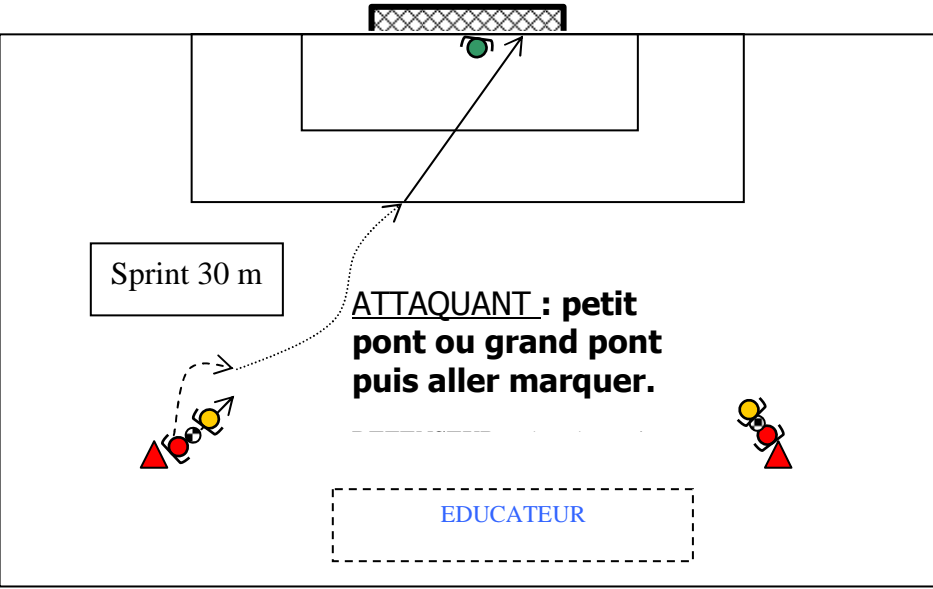
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Puissance Maximale Aerobie		N° Séance : 15	Effectif : 16
Volume :			Intensité :	1 h 45
N° : xxxE	20 minutes en aisance respiratoire		CONSIGNES :	Assiettes
AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Echauffement pendant 20 minutes</li> <li>➤ Travail ensuite sur la puissance maximale aérobie à 105% de VMA en 20/20</li> <li>➤ 3 blocs de 8 minutes</li> <li>➤ Récupération entre bloc : 4 minutes</li> </ul>	24 cônes
<input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  Objectifs : Puissance Maximale Aérobie 105% en 20/20  TEMPS : 40 min			REMARQUES :	Chasubles
<p>The diagram shows a rectangular track with a diagonal line from the top-left to the bottom-right. The track is divided into 19 stages, labeled PALIER 14 through PALIER 19, arranged in a descending staircase pattern from right to left. The total length of the track is 102,8 meters. The width of the track is 50 meters. The stages are positioned at the following distances from the top-left corner: PALIER 19 (102,8m), PALIER 18 (99,1m), PALIER 17 (96,2m), PALIER 16 (93,3m), PALIER 15 (90,5m), and PALIER 14 (87,5m). The horizontal distance between PALIER 14 and PALIER 15 is 50m. The horizontal distance between PALIER 15 and PALIER 16 is 51,6m. The horizontal distance between PALIER 16 and PALIER 17 is 53m. The horizontal distance between PALIER 17 and PALIER 18 is 55m. The horizontal distance between PALIER 18 and PALIER 19 is 56,67m. The horizontal distance between PALIER 19 and the right edge of the track is 58,3m. The vertical distance between PALIER 14 and PALIER 15 is 1,85m. The vertical distance between PALIER 15 and PALIER 16 is 1,45m. The vertical distance between PALIER 16 and PALIER 17 is 1,45m. The vertical distance between PALIER 17 and PALIER 18 is 1,45m. The vertical distance between PALIER 18 and PALIER 19 is 1,50m. The vertical distance between PALIER 14 and the bottom edge of the track is 0,80m. The vertical distance between PALIER 15 and the bottom edge of the track is 0,80m. The vertical distance between PALIER 16 and the bottom edge of the track is 1,00m. The vertical distance between PALIER 17 and the bottom edge of the track is 0,66m. The vertical distance between PALIER 18 and the bottom edge of the track is 0,83m. The vertical distance between PALIER 19 and the bottom edge of the track is 0,66m.</p>				

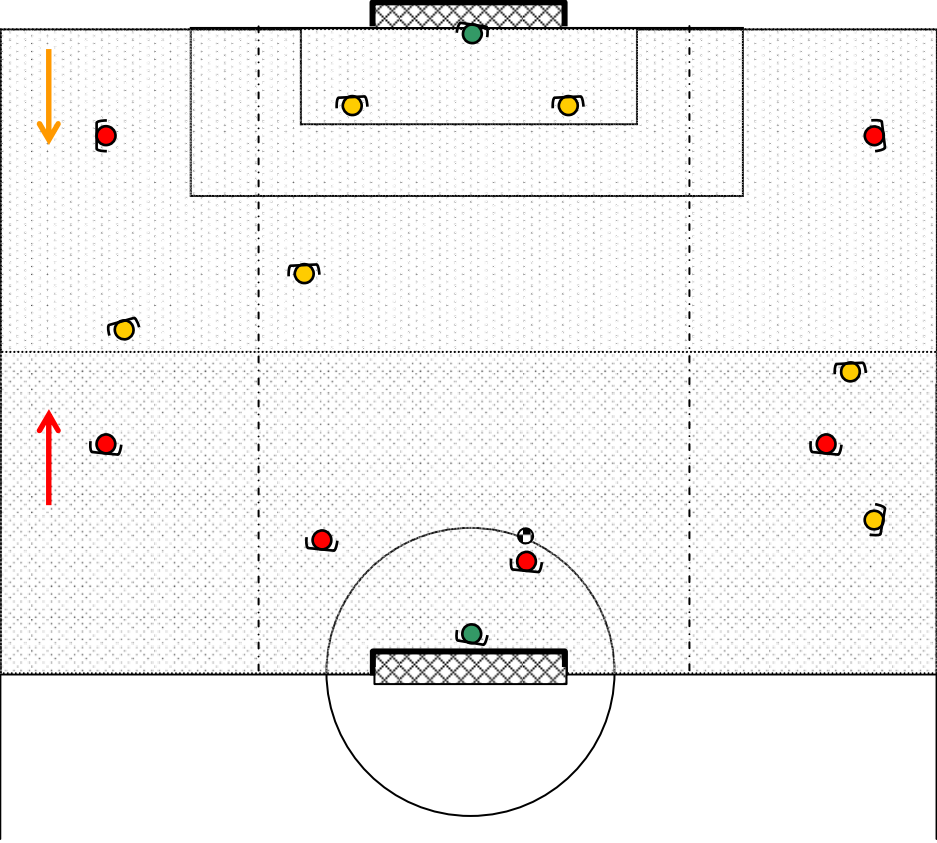
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b></p>	 <p>Aine    Mollet    Ischios    Psoas    Quadriceps</p>	<p>Assiettes Boissons</p>	<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b></p>
<p><b>N° : 111T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Timing du démarquage</li> <li>- Changement de rythme dans l'appel</li> <li>- Se placer dans le dos des défenseurs et coordonner les courses.</li> </ul> <p>Durée : 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 + 1 gardien sur ¾ de terrain, en longueur, avec un but de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres (20x40m).</li> <li>➤ Sur remise en jeu en zone défensive, construire pour trouver un joueur lancé dans le dos de la défense</li> <li>➤ 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>➤ Toutes les remises en jeu sont réalisés par l'éducateur.</li> <li>➤ Changer les oppositions toutes les 10 remises en jeu.</li> <li>➤ L'équipe qui n'a pas le ballon ne peut pas défendre en zone défensive.</li> <li>➤ Hors jeu signalé en zone défensive.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Faire l'appel au bon moment pour ne pas être hors-jeu.</li> <li><input type="checkbox"/> Aller fixer le gardien et dribbler large</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
<p>N°: 033J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

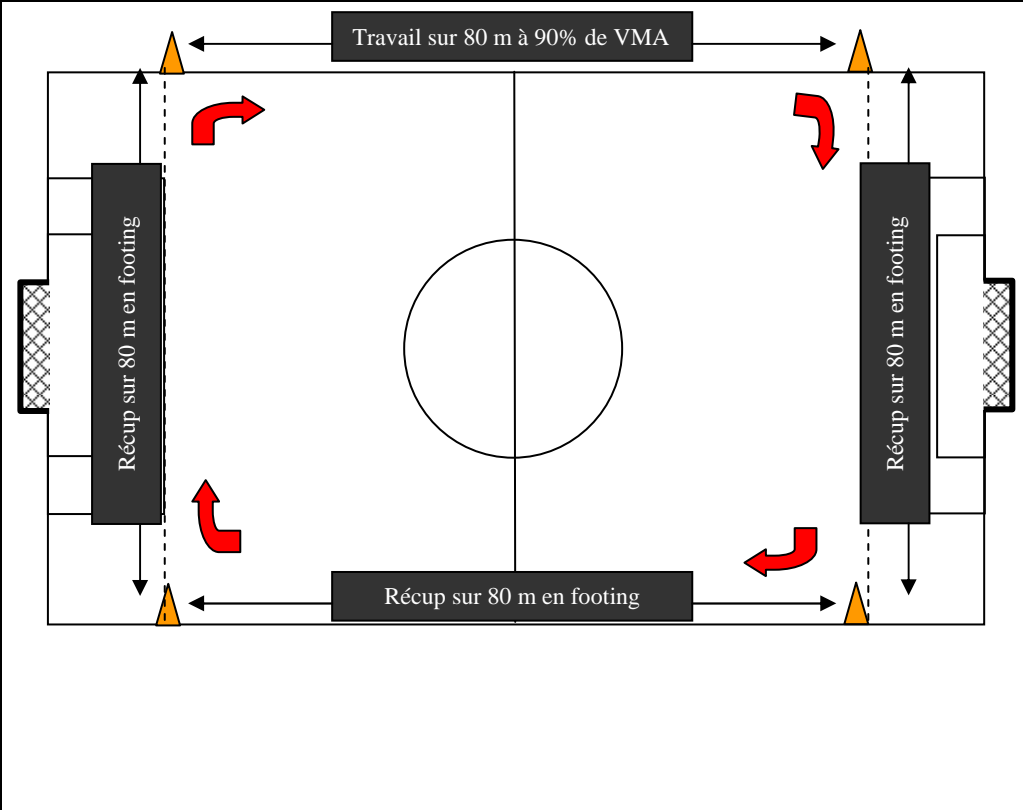
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Dominante vitesse et technique</b>		<b>N° Séance :</b> 17	<b>Effectif :</b> 18
<b>Volume :</b>	    	<b>Intensité :</b>	    	<b>1 h 30</b>
<p><b>N° : 064E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><i>Jeu à thème mains/pieds :</i></p> <p>➤ Déstabiliser l'adversaire en recherchant le jeu long.</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu 8 contre 8 sur une surface de 40x50 m</li> <li>❑ Mettre les buts de foot à 11 en dehors de la surface à 5,5m de la ligne de but.</li> <li>❑ Marquer, de la tête, dans un but avec gardien en dehors de la surface de jeu.</li> <li>❑ Les passes se font uniquement de mains/pieds</li> <li>❑ Interdit de courir avec le ballon.</li> <li>❑ Interdit de toucher l'adversaire.</li> <li>❑ Dès que le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ But de volée et demi volée.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à se démarquer rapidement.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

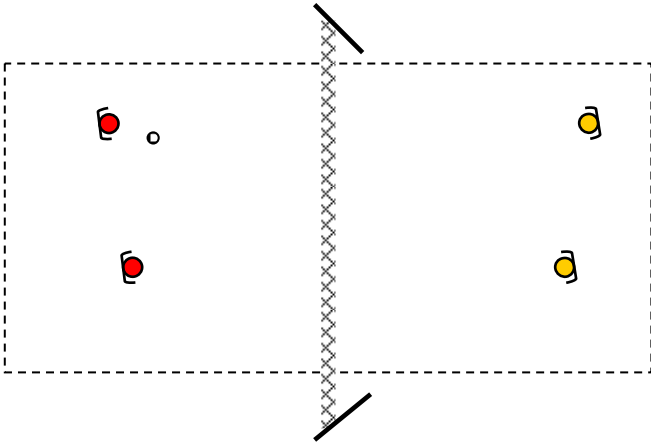
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N°: 026T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maitriser l'appel de balle de l'attaquant</li> <li>➤ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> <li>- au comportement de l'attaquant</li> <li>- à la vitesse de course de l'attaquant</li> <li>- à la trajectoire du ballon</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque</li> <li>❑ Le défenseur est au marquage et l'attaquant sollicite le ballon en diagonale pour un one-deux avec l'éducateur</li> <li>❑ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m)</li> <li>❑ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle</li> <li>❑ Faire l'exercice à gauche et à droite</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant</li> <li>❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible</li> <li>❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

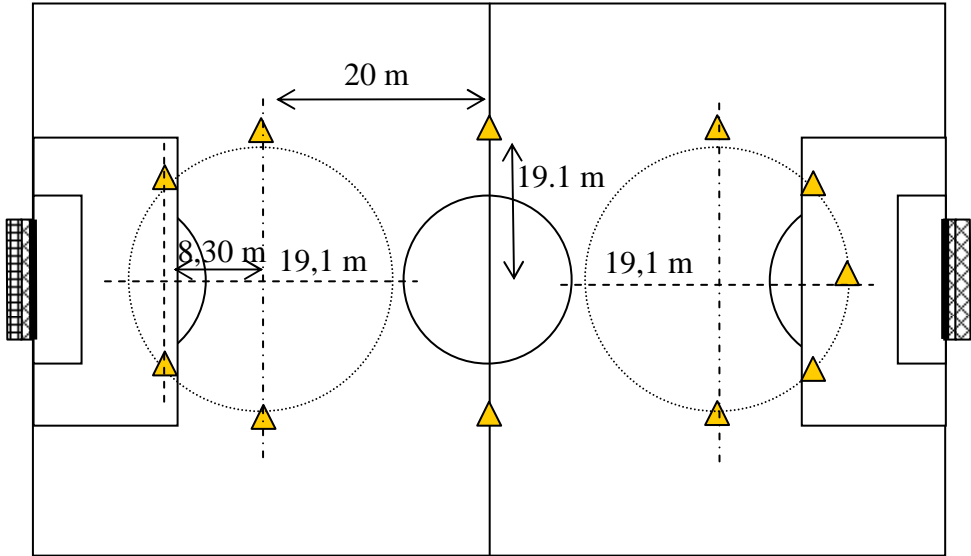
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-030</b></p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <p>Vitesse avec ballon</p> <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Spécifique intégrée (conduite et tir)</li> <li>❑ Vitesse</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>	 <p><b>ATTAQUANT : petit pont ou grand pont puis aller marquer.</b></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par 2 avec 1 gardien</li> <li>❑ L'attaquant a la balle et fait un petit pont ou un grand pont au défenseur placé devant lui.</li> <li>❑ Il doit conduire la balle et marquer dans les 16.5 m.</li> <li>❑ Le défenseur doit courser l'attaquant et récupérer le ballon pour le relancer vers l'éducateur.</li> <li>❑ Inverser les rôles sur chaque passage</li> <li>❑ Travail à gauche et à droite du but</li> </ul> <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Nombre de série : 3 en attaque et 3 en défense</li> <li>❑ Nombre de bloc : 2 ou 3</li> <li>❑ Récupération : 15 fois le temps de travail</li> <li>❑ Récupération entre les blocs : 3 minutes</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Quantité = qualité des passages</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

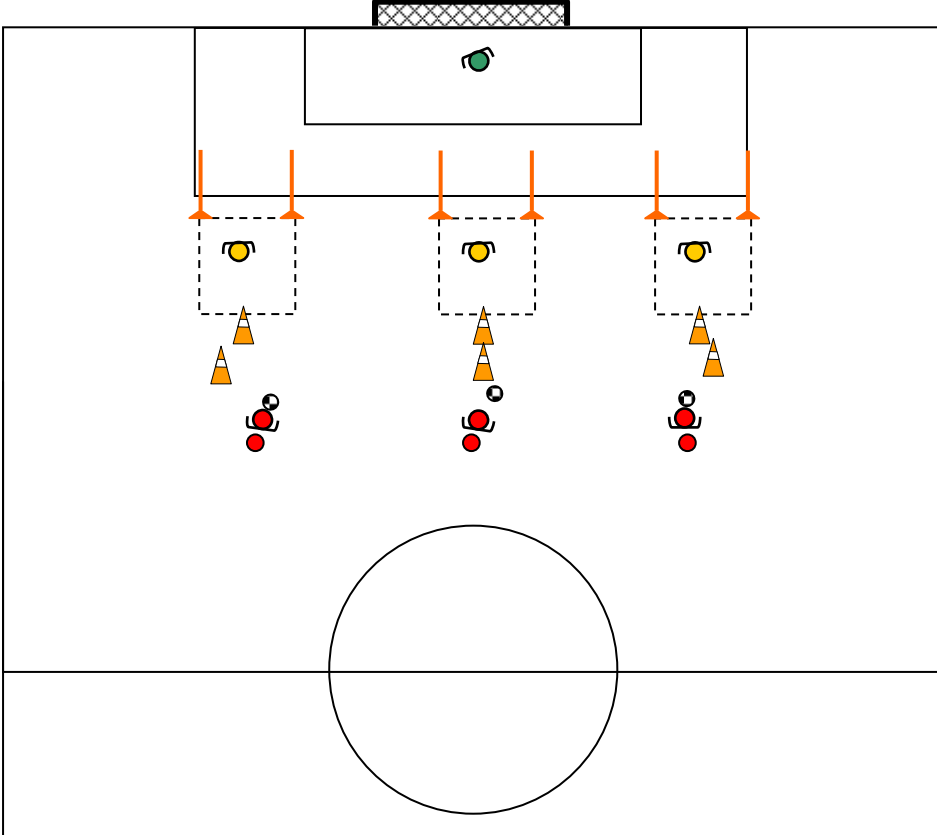
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p><b>N° : 025J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser la conservation de balle en zone défensive pour déséquilibrer l'adversaire.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><u>Durée : 25 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 9 contre 9 sur <math>\frac{3}{4}</math> d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Diviser le terrain en trois parties égales dans le sens de la largeur</li> <li>❑ Pour pouvoir jouer vers l'avant les joueurs doivent valider les trois zones défensives.</li> <li>❑ Jeu libre en zone défensive, trois puis 2 touches</li> <li>❑ Toutes les remises en jeu sont faites par les gardiens.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>VARIANTE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Désigner les latéraux dans chaque équipe, les joueurs désignés ne peuvent donner le ballon en zone offensive qu'en une touche de balle.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Récupération</b>	<b>N° Séance : 18</b>	<b>Effectif :</b>	<b>18</b>
<b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b>	Footing : Endurance capacité récupération d'après match. <input type="checkbox"/> Séquence de 35 minutes de footing.		<input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations.	
<b>ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min</b>			<u>CONSIGNES :</u> <input type="checkbox"/>	Assiettes  Boissons

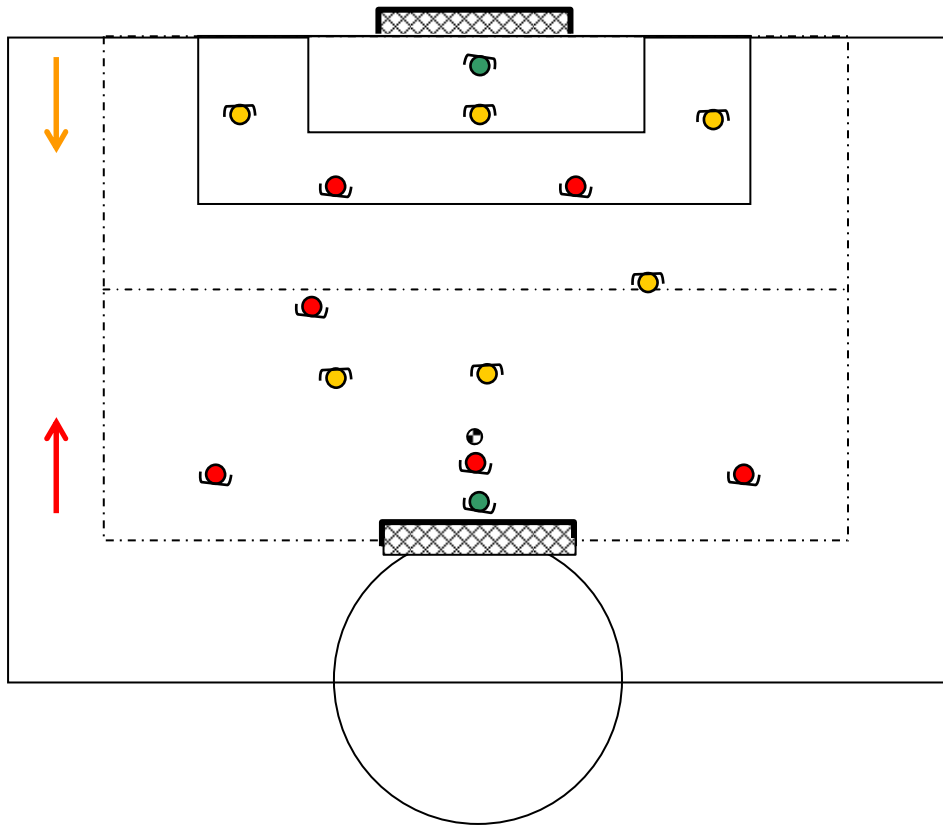
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N°: 017end</b></p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Circuit récupération</li> </ul> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Récupération</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 80 m à 90% de VMA (20 secondes)</li> <li>❑ Récupération 240m footing</li> </ul> <p><b>DUREE CIRCUIT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Nombre de tours : 8</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention au respect des temps de récupération</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 037T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Jeu</i></p> <p>Tennis ballon</p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de tête</li> <li>- Remise coup de pied</li> <li>- Remise des deux pieds</li> <li>- Remise des deux pieds après contrôle de la poitrine</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deux contre deux avec un ballon, tennis ballon sur un terrain de 15 X 25</li> <li>➤ Toutes surfaces de rattrapages autorisées par les règles du football</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Corriger les gestes réalisés</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Filet et piquet</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>EVALUATION – dribbles et feintes</b>	<b>N° Séance : 15</b>	<b>Effectif :</b>	<b>24</b>
<p><b>N° : 007end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><input type="checkbox"/> TEST VMA</p> <p><b>Résistance</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur une piste tracée ou une piste d'athlétisme</li> <li>➤ Test VMA</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>1 double décimètre</p> <p>2 chronomètres</p> <p>1 ampli</p> <p>Lecteur MP3</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Récupération active par la jonglerie à deux ou à trois.</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 106T</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Spécifique au poste</li> </ul> <p><i>Atelier spécifique joueurs offensifs</i></p> <p><u>Conduite, dribbles et feintes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Utiliser le dribble face à un adversaire pour se mettre en situation de frappe.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Seul avec un ballon + un gardien</li> <li>➤ Les joueurs offensifs, travaillent dans la partie finition et de prédilection.</li> <li>➤ Tracer 3 zones de 5 x 5m dans la partie de finition.</li> <li>➤ L'attaquant, pour pouvoir frapper au but doit, franchir la ligne matérialisée par deux constris et protégée par un adversaire.</li> <li>➤ Si le joueur y parvient, il reste attaquant.</li> <li>➤ Si la ballon sort, de la zone de jeu, par une autre ligne, il devient adversaire.</li> <li>➤ L'adversaire ne défend que dans sa zone de jeu.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Interdire lobes et grands ponts.</li> <li>❑ La frappe se fait en deux touches</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>6 cônes</p> <p>6 constris</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-041</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique:</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renverser le jeu pour rechercher un joueur laissé libre à l'opposé.</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monter sur le porteur du ballon et jouer le hors-jeu.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 3 sur <math>\frac{3}{4}</math> d' <math>\frac{1}{2}</math> terrain en longueur + 1 gardien</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but.</li> <li>➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) en soutien.</li> <li>➤ Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Après 30", la situation est terminée.</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants doivent le plus vite possible renverser le jeu pour rechercher le joueur laissé libre à l'opposé.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent monter sur le porteur et utiliser le hors-jeu pour récupérer le ballon.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus vite possible s'il y a un changement de jeu.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 007J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon et duel</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aller le plus loin possible en duel en zone offensive.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ 3 Touches de balle puis 2 pour les défenseurs dans leur partie défensive.</li> <li>➤ Les passes vers l'avant sont interdites en zone offensive</li> <li>➤ But marqué après un duel : deux points</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Obliger les joueurs à tenter le duel.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p><b>Durée :</b> 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu libre sur un ¾ de terrain de foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> </ul>	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			

