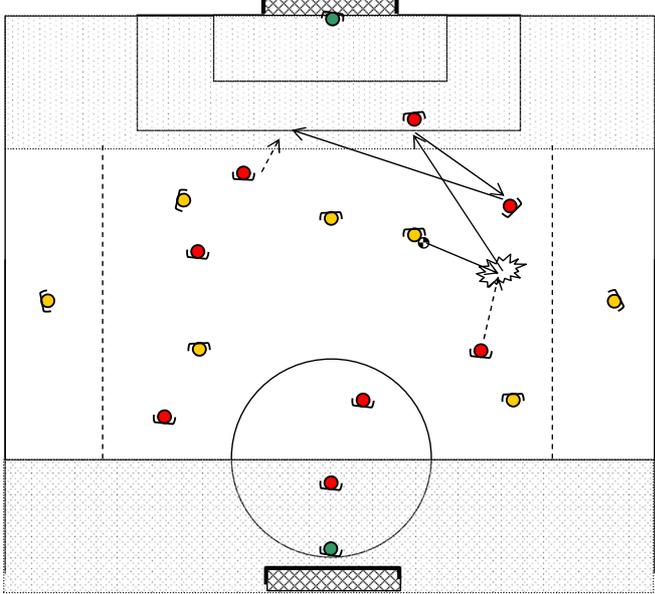


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Aérobic capacité</i>		N° Séance : 25	Effectif prévu : 16 + 2g
Dominante technique :	<i>Interception</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu vers l'avant</i>			
Volume :		Intensité :		
<p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <p>Analytique :</p> <ul style="list-style-type: none"> Passes, Remise, Appui/soutien, Déviations <p>TEMPS : 20 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire deux ateliers sous la forme d'un passe et suit. Sur un terrain de 40 x 20 m 1 ballon pour 8 joueurs (A) cherche un appui avec (B) et enchaîne une passe profonde sur (C), (B) vient en soutien de (C) et remise pour (C), (C) vient en appui de (B) et passe profonde pour (A) <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Modifier les rotations, type d'appui et contacts. Jeu en une touche de balle. Travail sur l'alternance jeu court jeu long (passe aérienne). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmenter la vitesse d'exécution, Diminuer les espaces d'appuis, Les joueurs veilleront à attaquer leur ballon et à le transmettre dans la course du partenaire. Veillez à ce que les joueurs utilisent la bonne surface de contact. 	<p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 8</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 	<p>Boisson</p>
<p>N° : 002T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> INTERCEPTION <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire 4 équipes Délimiter 3 zones, la zone du milieu étant moins large Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones Les passes aériennes sont interdites Un joueur de la zone centrale peut sortir pour cadrer ou contrer le porteur du ballon. Quand 1 joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en attaquant le but qui est face à lui. L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Bien matérialiser les surfaces de jeux 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 Une équipe travaille un exercice choisi par l'éducateur. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 gardiens</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Interception</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Interception et enchaînement vers l'avant. - Favoriser le jeu à deux à trois. - Anticiper les passes - Changer de statut rapidement. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Jeu à 6 contre 6 + 2 pivots latéraux + 2 pivots en zone offensive. ❑ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain, la zone du milieu étant plus large que les autres ❑ L'objectif des défenseurs : trouver un appui puis l'autre = 1 point (celui qui donne à l'appui le remplace) ❑ Trois touches de balle ❑ L'objectif des attaquants : intercepter le ballon et enchaîner rapidement un jeu vers l'avant en trouvant un appui. ❑ Les attaquants doivent toujours attaquer le but le plus éloigné. ❑ 3 touches de balle en zone médiane, 2 touches de balle en zone offensive. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants doivent éliminer leur adversaire direct par la passe. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES	MATERIEL																																												
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Echauffement et Perfectionnement technique:</u></p>																																																	
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">EQUIPE 1</th> <th style="width: 25%;">EQUIPE 2</th> <th style="width: 25%;">EQUIPE 3</th> <th style="width: 25%;">EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>							EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																								
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																															
<p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">EQUIPE 1</th> <th style="width: 50%;">EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>							EQUIPE 1	EQUIPE 2																																										
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																	
<p><u>Remarques :</u></p>																																																		