

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Vitesse avec ballon</i>		N° Séance : 38	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Passes longues et mi-longues</i>		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu en profondeur</i>			
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <u>Conservation du ballon</u> <u>Objectifs :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois - Voir avant de recevoir - Choix du partenaire - Déplacement et jeu en mouvement. TEMPS : 12 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> 2 équipes de 8 joueurs + 2 joueurs jouant avec l'équipe en possession du ballon sur un terrain de 30 x 50 m 2 séquences de mise en train : <ul style="list-style-type: none"> 1^{ère} séquence (6 minutes) : <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par équipe, les joueurs ont deux touches « obligatoires » avec interdiction de rejouer avec le partenaire qui lui a fait la passe. 2nd séquence (6 minutes) : <ul style="list-style-type: none"> Conservation du ballon et « stop-ball » Les joueurs jouent soit « libre » ou en une touche : le joueur ayant reçu une passe d'un partenaire « libre » a une touche de balle. Tous les joueurs de l'équipe en possession du ballon doivent être en mouvement. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Le joueur en possession du ballon doit s'informer et choisir le partenaire qui aura l'espace et le temps pour jouer en une touche de balle. Le receveur doit déjà voir avant de recevoir le ballon. 	Maximum de Ballons Assiettes Cônes 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> 	Boisson
VIT-029 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES VITESSE AVEC BALLON <i>Vitesse capacité</i> TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> En duel, 4 joueurs par équipe Dans un carré de 5 X 5, 3 joueurs font une passe chacun au quatrième joueur qui remet en une touche Au signal de l'éducateur, les 3 joueurs partent en même temps, slaloment entre les constri-foot et rentrent dans leur carré Dès que le joueur a fait ses 3 remises il doit retourner à son point de départ en slalomant REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) Remise volée, demi-volée, tête. Faire ramener les ballons en conduite de balle 	Assiettes Constri-foot Ballons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu en profondeur - Travail sur la dernière passe - Attaque rapide - Fixation et renversement - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens. □ Jeu à 7 contre 7 + 2 joueurs jouant avec l'équipe qui a le ballon avec les règles du foot à 11. □ Préparation → Progression → Finition □ Touches de balle libre. □ Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur inattaquable dans sa zone défensive. □ Effectuer 4 passes consécutives dans la zone de conservation (40m X Largeur) puis enchaîner sur un jeu en profondeur. □ Un seul défenseur peut défendre sur l'attaquant ayant sollicité le ballon en profondeur. □ Attaque rapide si interception dans la moitié de terrain adverse. □ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>VARIANTE 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur (à hauteur des 5,5m). L'équipe qui n'a pas le ballon doit serrer côté ballon ; l'équipe en possession doit avoir au moins un joueur dans chaque zone. □ S'il y a fixation d'un côté et renversement de l'autre, le joueur recevant le ballon côté opposé peut en conduite de balle déborder et centrer pour un attaquant en duel face à un défenseur. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée. 	<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>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Relance sur coup de pied de coin et finition <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cran, - Détermination - Combinaisons <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Deux équipes sur un 3/4 de terrain □ Une équipe attaque le grand but. □ Travail 10min à gauche et 10min à droite □ L'autre équipe est en défense. □ Deux joueurs sont en situation d'attente de contre, □ Sur la relance, les défenseurs recherche leurs deux attaquants qui jouent un 2c2. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Deux équipes sur un 3/4 de terrain <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison □ Définir les rôles et les placements 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS 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																			
Commentaires :	Echauffement :																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 120 644 154">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="644 120 911 154">EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1	EQUIPE 2																	
	EQUIPE 1	EQUIPE 2																				
Perfectionnement technique :																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 430 611 463">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="611 430 842 463">EQUIPE 2</th> <th data-bbox="842 430 1058 463">EQUIPE 3</th> <th data-bbox="1058 430 1289 463">EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <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																			
Jeu d'application :																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 618 644 651">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="644 618 911 651">EQUIPE 2</th> <th data-bbox="911 618 1176 651">EQUIPE 3</th> <th data-bbox="1176 618 1441 651">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																			
Remarques :																						