

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b> <i>Endurance capacité</i>	<b>N° Séance :</b> 39	<b>Effectif prévu :</b> 18	
<b>Dominante technique :</b> <i>Passes longues et mi-longues</i>	<b>N° du Cycle :</b> 2	<b>Durée :</b> 1 h 30	
<b>Dominante tactique :</b> <i>Fixation et renversement</i>			
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	
<p><b>N° : 065E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>□ Jeu de conservation de la balle concentration.</p> <p><i>Jeu de conservation et occupation du terrain</i></p> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Avant de débiter l'exercice : pendant 6 minutes, les joueurs, par trois, s'échangent le ballon (le premier donne au second qui remise en une touche de balle pour rechercher le troisième). Demander aux joueurs d'allonger leurs passes en fin d'exercice puis :</li> <li>□ Sur un 1/2 de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien).</li> <li>□ Jeu libre, trois puis 2 touches</li> <li>□ A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point.</li> <li>□ Match d'une durée de 6 à 8 mn</li> <li>□ Récupération de 3 mn</li> <li>□ Nombre de match 3 à 4</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Travail 1/4 du temps du mauvais pied</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</b></p> <p><i>Récupération du ballon et renversement de jeu.</i></p> <p><b>Objectifs du jeu d'application :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise aérienne sur diagonale.</li> <li>- Renversement de jeu.</li> <li>- Jeu long.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>	<p style="text-align: center;">EXERCICE ANALYTIQUE</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 3 équipes de 6 joueurs + 2 gardiens</li> <li>□ 2 équipes s'affrontent et la troisième travaille en analytique sur du jeu long.</li> <li>□ Sur deux surfaces de 20 X 20 séparées d'une zone de 6 X 40m.</li> <li>□ 2 défenseurs contre 1 attaquant recherchent le jeu long sur un coéquipier (A) placé dans la zone centrale (inattaquable).</li> <li>□ Dès que (A) entre dans la zone offensive les quatre joueurs jouent réels en 2 contre 2 (3 touches de balle).</li> <li>□ Les autres joueurs sont en attente.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Changer les appuis régulièrement.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer un espace pour jouer sur un autre</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens, avec les règles du foot à 11.</li> <li>❑ Jeu à 7 contre 7 + 2 joueurs qui jouent avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>❑ Tracer trois lignes dans le sens de la longueur du terrain.</li> <li>❑ Les trois zones ont la même largeur.</li> <li>❑ Jeu libre.</li> <li>❑ Lorsque le ballon est sur un côté, l'équipe qui défend doit resserrer côté ballon.</li> <li>❑ But marqué sur passe du côté opposé : 2 points.</li> <li>❑ But marqué sans contrainte : 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 fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.</li> <li>❑ Adapter la longueur du terrain si objectif non atteint (3/4 de terrain).</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>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																																								
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p><u>Echauffement :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1240 906 1487"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Perfectionnement technique :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1585 1056 1783"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1841 1174 2087"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>PIVOTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2																	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																									EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																										
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																																										
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																																																									
EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																																																																									