

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique : <i>Endurance capacité</i>	N° Séance : 49	Effectif prévu : 16	
Dominante technique : <i>Jeu court</i>	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30	
Dominante tactique : <i>Se placer et se déplacer</i>			
Volume :		Intensité :	
TECHNIQUE <u>Jeu pré-sportif :</u> Anticiper et se déplacer à la perte de balle. TEMPS : 15 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur 2 carrés de 20m x 20m espacés de 3m ❑ 3 contre 7 vers 7 contre 3. ❑ Réussir 4 passes consécutives dans son carré sans redoubler. ❑ Règle : récupérer + venir conserver. Les 3 derniers qui ont touché le ballon défendent. ❑ Si la balle sort du carré relance vers carré opposé. ❑ Les deux gardiens effectuent un échauffement spécifique. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Occupation du carré. ❑ Être sur des appuis dynamiques ❑ Orienter les contrôles ❑ Se déplacer entre 2. ❑ Anticiper l'interception ou la perte de balle. 	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
TAC-039 AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: <u>Gestion offensive en supériorité numérique</u> <u>Objectifs de l'attaquant:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Avoir toujours une solution sur les côtés. - Courses croisées. - Récupérer le ballon pour jouer le contre. - Conserver le ballon si pas de déséquilibre. - Rester en triangle. TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 contre 2 dans une surface de 30 X 40 m (ZB) + 2 « pivots » + 1 gardien ❑ Tracer une zone de 5 m sur toute la longueur de la surface de jeu. (ZA) ❑ Mettre un joueur pivot, dans chaque zone latérale.(ZA) ❑ Départ de la situation : ❑ 1 – L'éducateur fait une passe à l'un des deux attaquants placés à l'extérieur de la zone de jeu. ❑ Dès que l'attaquant touche le ballon les 4 joueurs jouent réel. ❑ Les pivots : ne sortent pas de leur zone, sont inattaquables, ne sont jamais hors jeu et ont deux touches de balle pour remiser ou centrer. ❑ Si les défenseurs récupère le ballon, ils doivent faire un « stop ball » sur la ligne à la sortie de la zone de jeu. Ils peuvent utiliser les joueurs « pivots ». REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Séparer la zone de jeu en deux parties : interdiction d'avoir les deux attaquants dans la même zone ; à la transmission du ballon en ZA les deux attaquants doivent changer de zone. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Demander à l'attaquant qui récupère le ballon, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation. ❑ L'attaquant non porteur du ballon doit être vigilant au hors jeu. ❑ Demander aux joueurs d'utiliser les courses croisées pour déséquilibrer l'adversaire lorsque le ballon se trouve sur le côté. ❑ Les attaquants devront veiller à ne pas être alignés. 	Assiettes 1 ballon pour 5 joueurs 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Se placer, se déplacer, se replacer</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Courses croisées. - Déplacement par rapports aux partenaires. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur ¾ terrain 3 zones en zone de finition. ☐ Tracer une zone de 10m sur toute la largeur du terrain. ☐ 2 touches de balle en zone médiane, libre pour les attaquants. ☐ Les joueurs peuvent monter d'une zone. ☐ Pas de hors jeu, ni de corner. ☐ But marqué après une course croisée = 3 points. Sinon 1 point. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée. ☐ Les attaquants ne doivent être trop proche de la zone médiane de 10m afin d'utiliser efficacement les courses croisées et pour une meilleure vision du jeu et des partenaires. 	<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>COMPOSITION DES EQUIPES :</p> <table border="1" data-bbox="379 1256 1174 1509"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR DROIT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR GAUCHE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>Remarques :</p>	POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	GARDIEN			DEFENSEUR DROIT			DEFENSEUR			DEFENSEUR GAUCHE			MILIEU			ATTAQUANT			ATTAQUANT			ATTAQUANT				
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2																												
GARDIEN																														
DEFENSEUR DROIT																														
DEFENSEUR																														
DEFENSEUR GAUCHE																														
MILIEU																														
ATTAQUANT																														
ATTAQUANT																														
ATTAQUANT																														