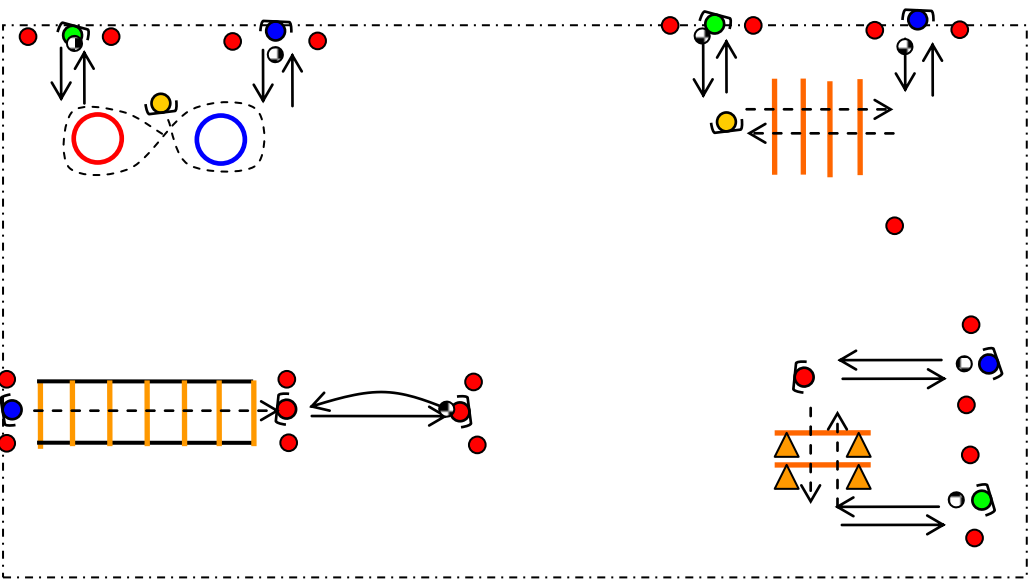
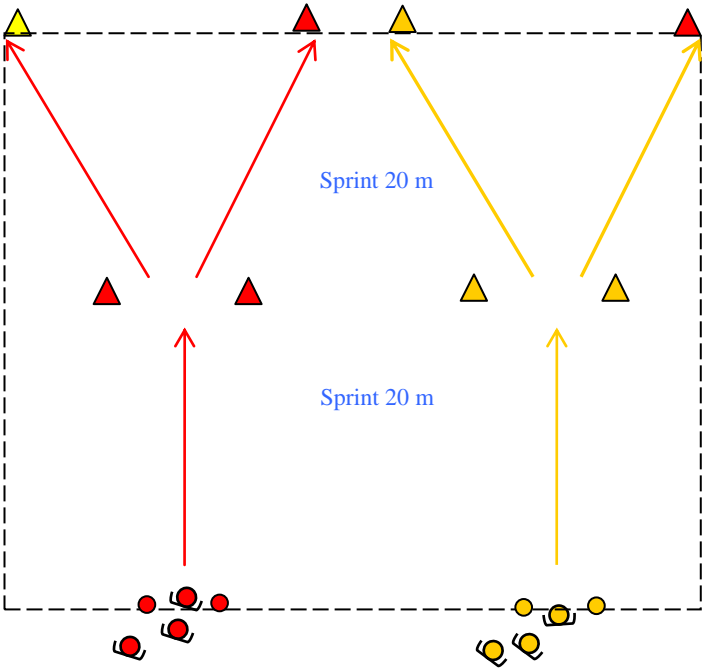
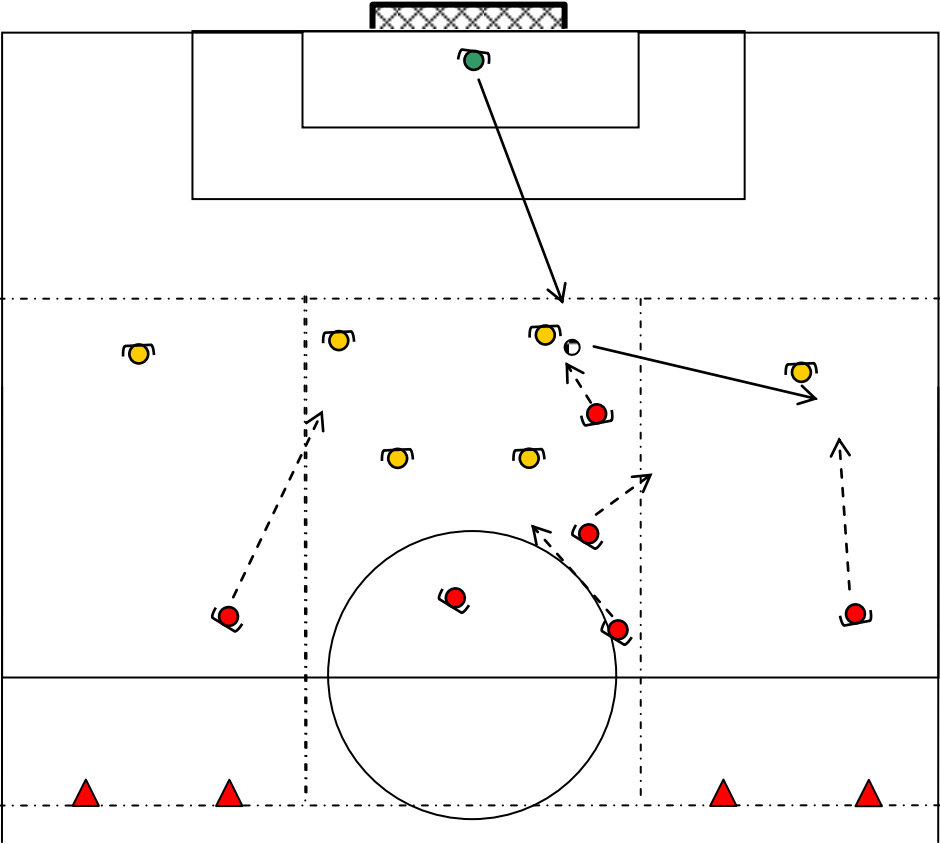


OBJECTIF		SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL			
<b>Dominante athlétique :</b>		<i>Vitesse de réaction</i>		<b>N° Séance : 5</b>		<b>Effectif prévu : 16</b>			
<b>Dominante technique :</b>		<i>Jeu à deux, à trois</i>		<b>N° du Cycle : 1</b>		<b>Durée : 1 h 20</b>			
<b>Dominante tactique :</b>		<i>Mise en place</i>							
<b>Volume :</b> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: red; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: red; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: white; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: white; border: 1px solid black;"></span>				<b>Intensité :</b> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: red; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: green; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: white; border: 1px solid black;"></span> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: white; border: 1px solid black;"></span>					
<p><b>N° : xxxE</b></p> <p><b>MOTRICITE</b></p> <p><input type="checkbox"/> Maîtrise des appuis</p> <p><u>Jeu à thème :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre réactif au sol,</li> <li>- Concentration,</li> <li>- Coordination haut et bas du corps,</li> <li>- Maîtrise et ajustement des appuis</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etre sur l'avant du pied,</li> <li><input type="checkbox"/> Coordination bras/jambes,</li> <li><input type="checkbox"/> Tête levée et buste droit,</li> <li><input type="checkbox"/> Avoir toujours le regard porté sur le ballon à jouer,</li> <li><input type="checkbox"/> Baisser le centre de gravité,</li> <li><input type="checkbox"/> Etre concentré et équilibré.</li> </ul> </div>				<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Par 4 avec 2 ballons</li> <li><input type="checkbox"/> 4 ateliers</li> </ul> <p><b>Atelier 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Atelier de 4 joueurs avec 2 passeurs</li> <li><input type="checkbox"/> Se déplacer à deux en huit autour de deux cerceaux et recevoir une passe à l'extérieur du huit.</li> </ul> <p><b>Atelier 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Appuis latéraux entre les lattes et échange en bout d'échelle avec partenaire</li> </ul> <p><b>Atelier 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Skipping latéraux au dessus des haies (2appuis entre les haies) et échange avec un partenaire en volée</li> </ul> <p><b>Atelier 4 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Appuis rapide entre les lattes et échange avec un partenaire en volée</li> <li><input type="checkbox"/> Le joueur qui a effectué le geste technique remplace le passeur</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Faire évoluer le type et le nombre d'appui entre les lattes</li> <li><input type="checkbox"/> Travail par deux (modifier l'emplacement des cerceaux et les consignes)</li> </ul>		<p>Assiettes</p> <p>2 Cerceaux</p> <p>1 échelle de pliométrie</p> <p>2 haies de 40cm</p> <p>4 barres de constri-foot</p> <p>2 ballons</p> <p>4 couleurs de chasubles</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><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>		<p>Boisson</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-035</b></p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vitesse sans ballon</li> </ul> <p><i>Situation de 2 sprints de 20 m suite à un signal auditif</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vitesse</li> </ul> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>	<p style="text-align: center;">L'éducateur découvre une coupelle jaune ou rouge.</p> 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par 2 sans ballon.</li> <li>❑ 2 parcours en parallèle avec 2 colonnes de 8 joueurs.</li> <li>❑ 1 – Départ en parallèle du 1<sup>er</sup> sprint donné par l'éducateur avec signal sonore (sifflet).</li> <li>❑ 2 – Départ du 2<sup>nd</sup> sprint donné par l'éducateur avec signal sonore par la voix : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ sprint à gauche</li> <li>○ sprint à droite</li> </ul> </li> </ul> <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Nombre de passage : 5 par joueur</li> <li>❑ Temps de récupération : 10 fois le temps de travail.</li> <li>❑ Nombre de bloc : 2 à 4</li> <li>❑ Récupération entre bloc : 3 minutes</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Quantité = qualité des passages</li> <li>❑ Varier les passes : au sol, en l'air, etc.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><u>TEMPS :</u> 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>N° : 012J</p> <p><b>AMELIORATION DES QUALITES TACTIQUES</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Placement des joueurs lorsque l'équipe n'a pas le ballon.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentration,</li> <li>- Contrôle des espaces entre les lignes et des intervalles entre les joueurs.</li> </ul> <p><b><u>TEMPS :</u></b> 10 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un terrain de foot à 11, une équipe,</li> <li>❑ La position du ballon est simulée par les coupelles de différentes couleurs</li> <li>❑ Travail sur le placement de l'équipe lorsque l'on a pas le ballon.</li> <li>❑ Travail sur le placement dans/devant/derrière</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger les erreurs de placement des joueurs</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p><b>AMELIORATION DES QUALITES TACTIQUES</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Placement des joueurs lorsque l'équipe n'a pas le ballon.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentration,</li> <li>- Contrôle des espaces entre les lignes et des intervalles entre les joueurs.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un ½ terrain de foot à 11, 2 équipes de 6 joueurs,</li> <li>❑ Départ de la situation :</li> <li>❑ Le gardien (ou l'éducateur relance court sur la défense)</li> <li>❑ Travailler sur le pressing et le starter de l'avant centre</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le 9 vient presser les défenseurs axiaux pour les obliger à donner aux latéraux,</li> <li>❑ Sur le temps de passe, 7 (ou 11) vient presser sur le latéral, 10 vient fermer le jeu intérieur, le milieu défensif le prêt vient en couverture de 10.</li> </ul> <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire un jeu d'application</li> <li>❑ Les défenseurs marquent dans une des deux portes latérales,</li> <li>❑ Les attaquants marquent dans le but de foot à 11</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p> <p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Boisson</p>