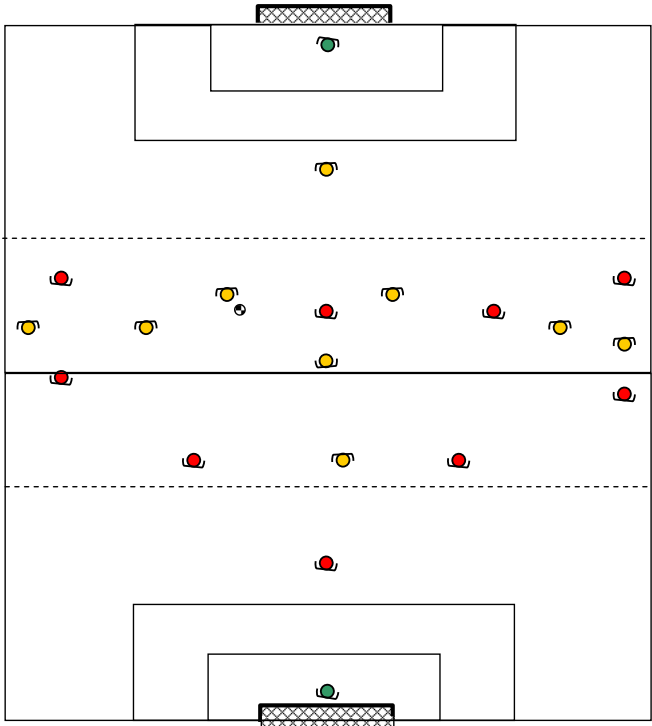


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Vitesse et maîtrise appuis</i>		N° Séance : 65	Effectif prévu : 18
<b>Dominante technique :</b>	<i>Jeu à deux à trois</i>		N° du Cycle : 3	Durée : 1 h 20
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Jeu vers l'avant</i>			
Volume :		Intensité :		
N° : xxxE <b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe <u>Conservation du ballon</u> Objectifs : - Jeu à deux à trois  <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de 40 x 40 m avec 4 pivots par équipe <input type="checkbox"/> Trois puis deux touches de balle. <input type="checkbox"/> Conserver le ballon pendant un temps fixé par l'éducateur (30, 45sec). <input type="checkbox"/> Pivot rentrant (une touche de balle pour les pivots pour pouvoir rentrer). <input type="checkbox"/> Temps de jeu de 4 minutes  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Voir avant de recevoir. <input type="checkbox"/> Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle.	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS : 5 min</b>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b>  Circuit Vitesse  <u>Objectif Athlétique :</u> - Développement de la vitesse, - Maîtrise d'appuis  <b>TEMPS : 30 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <b>Blocs intermittent / Récupération marchée</b> <input type="checkbox"/> Le groupe travaille sur 2 tours représentant un bloc. <input type="checkbox"/> Travail sur 3 blocs. <b>Atelier 1 :</b> - Saut de trois haies 60cm, - Sprint 10m, - Récupération Marchée 20sec (retour au centre du cercle). <b>Atelier 2 :</b> - 1 appui dans chaque cerceau (travail fréquence), - Sprint 10m, - Récupération Marchée 20sec (retour au centre du cercle). <b>Atelier 3 :</b> - Slalom entre les constri-foot (intensité maximum), - Sprint 10m, - Récupération Marchée 20sec (retour au centre du cercle). <b>Atelier 4 :</b> - Skipping (intensité maximum), - Sprint 10m, - Récupération Marchée 20sec (retour au centre du cercle). <input type="checkbox"/> Récupération passive de 4 minutes avec étirements entre chaque bloc  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération. <input type="checkbox"/> Prendre les pulsations après chaque bloc	Assiettes 12 Cônes 8 cerceaux 8 Constri-foot 3 grandes haies ou 6 haies (hautes) Chronomètre Décamètre

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxJ</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu en profondeur</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>❑ 8 contre 8 + 2 gardien sur un terrain de foot à 11.</li> <li>❑ Dans le milieu du terrain faire une zone de 40m sur toute la largeur du terrain.</li> <li>❑ Trois touches de balle.</li> <li>❑ Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur.</li> <li>❑ La zone défensive est inattaquable par les attaquants lorsque les défenseurs maîtrisent le ballon. Ils ont deux touches de balle pour trouver la relance la plus juste et la plus sûre.</li> <li>❑ Hors jeu à partir de la ligne du jeu.</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>❑ Attaque placée.</li> <li>❑ Trouver des situations de jeu permettant le jeu en profondeur</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</b></p> <p><b>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>Composition des équipes :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1238 911 1518"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 1238 644 1279">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="644 1238 911 1279">EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2																						
EQUIPE 1	EQUIPE 2																								