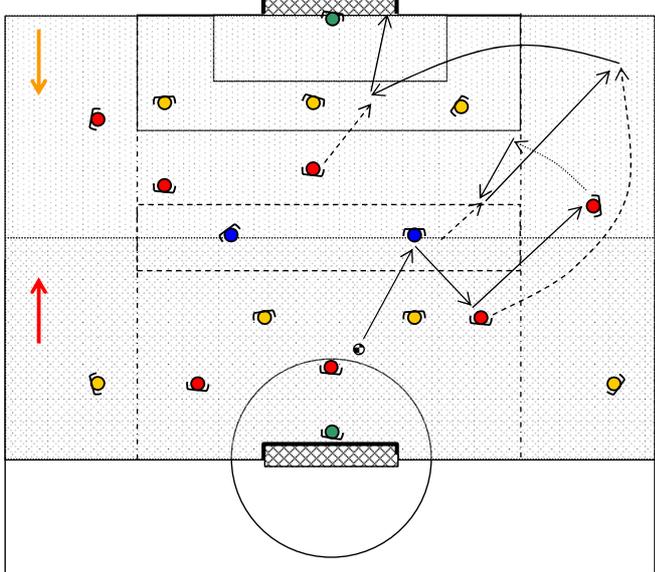


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Maîtrise des appuis</i>		N° Séance : 19	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Contrôles et passes</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Circulation rapide</i>			
Volume :			Intensité :	
<p>N° : xxxxE</p> <p>MOTRICITE</p> <p>☐ Maîtrise des appuis</p> <p><u>Jeu à thème :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre réactif au sol, - Concentration, - Coordination haut et bas du corps, - Maîtrise et ajustement des appuis <p>TEMPS : 20 min</p>	<p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre sur l'avant du pied, ☐ Coordination bras/jambes, ☐ Tête levée et buste droit, ☐ Avoir toujours le regard porté sur le ballon à jouer, ☐ Baisser le centre de gravité, ☐ Etre concentré et équilibré. 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par 4 avec 2 ballons ☐ 4 ateliers <p>Atelier 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Atelier de 4 joueurs avec 2 passeurs ☐ Se déplacer à deux en huit autour de deux cerceaux et recevoir une passe à l'extérieur du huit. <p>Atelier 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Appuis latéraux entre les lattes et échange en bout d'échelle avec partenaire <p>Atelier 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Skipping latéraux au dessus des haies (2appuis entre les haies) et échange avec un partenaire en volée <p>Atelier 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Appuis rapide entre les lattes et échange avec un partenaire en volée ☐ Le joueur qui a effectué le geste technique remplace le passeur <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Faire évoluer le type et le nombre d'appui entre les lattes ☐ Travail par deux (modifier l'emplacement des cerceaux et les consignes) 	<p>Assiettes</p> <p>2 Cerceaux</p> <p>1 échelle de pliométrie</p> <p>2 haies de 40cm</p> <p>4 barres de constrifoot</p> <p>2 ballons</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
<p>N° : 024E</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</p> <p>☐ Conservation du ballon</p> <p><u>Jeu à thème au pied :</u> Conservation du ballon en égalité numérique avec zones</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu 6 contre 6 sur un terrain de 40 x largeur + 6 joueurs en appuis en dehors de la zone de jeu. ☐ Tracer trois lignes dans le sens de la largeur du terrain ☐ Dès que les joueurs ont réussi à jouer d'un pivot latéral à un autre = 1 point ☐ 3 touches de balle dans les zones latérales. ☐ 2 touches dans la première zone axiale atteinte puis 1 touche dans la suivante. ☐ Interdiction de sauter les zones axiales. ☐ Les « pivots » ont 1 touche de balle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs se rendre disponible au porteur du ballon. ☐ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>	
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <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"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire. - Améliorer les situations de dédoublement - Utilisation de l'appui/soutien pour trouver de la profondeur. - 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"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. ❑ Trois contre deux dans chaque zone. 3 touches. ❑ Mettre des « appuis » dans chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive. ❑ Mettre une zone de 40 x 7m à la moitié de terrain avec 2 appuis qui jouent avec l'équipe qui a le ballon (2 touches de balle avec interdiction de se retourner) ❑ But marqué sur une reprise : 3 points sinon 1 point. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le « joker » côté opposé au ballon peut rentrer pour recevoir le centre. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS 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><u>Perfectionnement technique:</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1236 1187 1431"> <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="352 1509 1495 1760"> <thead> <tr> <th>ZONES</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>PIVOTS</th> <th>APPUIS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ATTAQUANTS</td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: cyan;"></td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: lightgreen;"></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEURS</td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: cyan;"></td> <td style="background-color: cyan;"></td> <td></td> </tr> <tr> <td>GARDIENS</td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: cyan;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																			ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS	APPUIS	ATTAQUANTS					DEFENSEURS					GARDIENS						
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																										
ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS	APPUIS																																								
ATTAQUANTS																																												
DEFENSEURS																																												
GARDIENS																																												