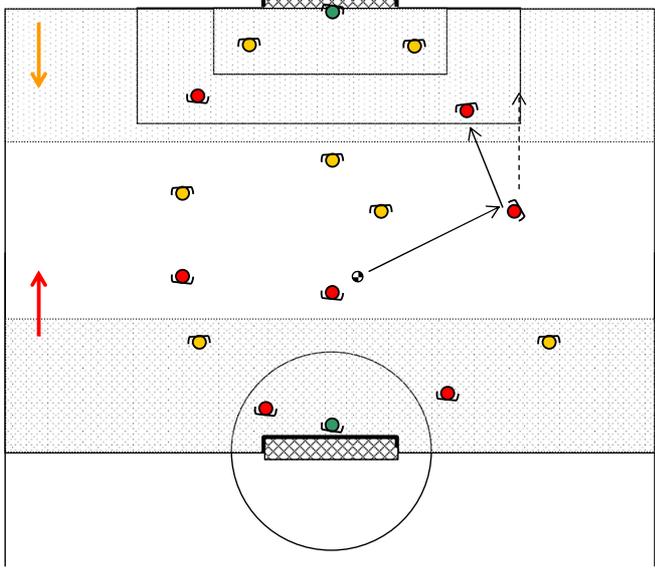


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Aérobic capacité</i>		N° Séance : 24	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Contrôles et passes</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu à deux à trois</i>			
Volume :		Intensité :		
<p>N° : xxxxE</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> « Le milano »</p> <p><u>Jeu à thème :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation en supériorité numérique - Coordination des déplacements pour récupérer le ballon en infériorité numérique. <p>TEMPS : 20 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire trois équipes de cinq joueurs. <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 35x20 avec une zone médiane de 5 x 20, deux équipes contre une. <input type="checkbox"/> Conservation en supériorité numérique ayant pour but d'échanger le ballon entre 2 camps. <input type="checkbox"/> 2 touches maximum. <input type="checkbox"/> 5 échanges mini avant de jouer vers l'autre camp. <input type="checkbox"/> Jeu au sol. <input type="checkbox"/> Le ballon doit être récupéré et maîtrisé pour que les équipes changent de rôle. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dimensions du terrain <input type="checkbox"/> Nombre de joueurs <input type="checkbox"/> Nombre de touche de balle <input type="checkbox"/> Nombre d'échange minimum <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>3 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"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT</p> <p>TECHNICO-TACTIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Relation</p> <p><u>Circulation rapide du ballon</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Circuit préférentiel <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 ateliers sur de la technique au poste en 5 contre 3 <input type="checkbox"/> Débuter chaque action par une phase de préparation entre la ligne de défense. <input type="checkbox"/> Le (10) est « starter » <input type="checkbox"/> (A) passe au « starter » sur son appel contre/appel <input type="checkbox"/> Le « starter » trouve un soutien avec un des milieux défensifs qui décale sur son milieu excentré <input type="checkbox"/> Le milieu excentré rentre et passe au « starter » qui donne au latéral qui sollicite le ballon en profondeur. <input type="checkbox"/> Dès que le ballon entre dans la zone des 50 m adverse les 8 joueurs jouent réel. <input type="checkbox"/> Travail à droite et à gauche du but. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Changer de « starter » <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</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"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Les attaquants doivent éliminer leur adversaire direct par la passe. - Favoriser le jeu à deux à trois. - Le défenseur doit jouer l'interception - Il doit gagner le ballon - Utiliser le hors jeu - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ☐ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ☐ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ☐ La zone du milieu étant plus large que les autres ☐ 2 contre 2 dans chaque partie défensive et 3 contre 3 au milieu ☐ Le passeur de la zone médiane doit participer à l'action offensive et créer le 3 contre 2 ☐ Touche de balle libre. ☐ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies ☐ En cas de récupération du ballon, un joueur de la zone médiane peut participer à la phase de préparation. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Touches de balle libre en zone médiane et défensive, 2 touches dans la zone offensive. ☐ En cas de récupération du ballon le défenseur est inattaquable. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Les attaquants doivent éliminer leur adversaire direct par la passe. 	<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>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																								
<p>Commentaires :</p>	<p>Perfectionnement technique:</p> <table border="1" data-bbox="379 1240 1177 1460"> <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>Jeu d'application :</p> <table border="1" data-bbox="379 1541 912 1787"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Remarques :</p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																						EQUIPE 1	EQUIPE 2																
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																									
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																										