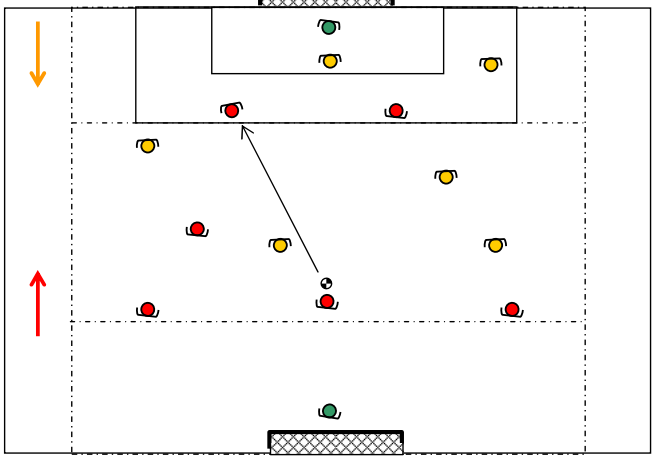


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Aérobic capacité</i>		<b>N° Séance :</b> 28	<b>Effectif prévu :</b> 16
<b>Dominante technique :</b>	<i>Cadrage du porteur</i>		<b>N° du Cycle :</b> 1	<b>Durée :</b> 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Jeu vers l'avant</i>			
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe courte et de passe longue</p> <p><u>TEMPS :</u> 25 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Par huit avec un ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Enchaînements de passe – contrôle – conduite – passe courte ...</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Passe courte à droite</li> <li><input type="checkbox"/> Passe courte à gauche</li> <li><input type="checkbox"/> Après la passe longue effectuer les standards d'échauffement football (talon-fesse, levée de genoux, etc...)</li> <li><input type="checkbox"/> Changer de côté à la passe pour travailler des deux pieds</li> <li><input type="checkbox"/> Passe longue au joueur en face, contrôle et travail sur le cadrage dans le carré</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b> Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.</p>	<p>1 ballon pour 8</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><u>TEMPS :</u> 5 min</p>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	Boisson
<p><b>N° : xxxT</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><u>Empêcher la passe vers l'avant</u></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Récupération du ballon</li> <li>- Le défenseur ne doit pas se jeter</li> <li>- Il doit pousser l'attaquant à la faute.</li> <li>- Coordination de vitesse de course</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><u>TEMPS :</u> 25 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sur un terrain de 25x20m – 3 contre 3 + 2 « joker » par équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Balle au capitaine – Chacun reste dans sa zone.</li> <li><input type="checkbox"/> L'équipe marque 1 point lorsqu'elle trouve son « joker »</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu au sol.</li> <li><input type="checkbox"/> si après 3 passes le ballon n'est pas transmis au « joker », les défenseurs peuvent monter dans la zone des attaquants.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Si le défenseur est proche du receveur : cadrer haut.</li> <li><input type="checkbox"/> Si tous les défenseurs sortent, ils doivent fermer les intervalles et mettre l'adversaire en déficit de temps et d'espace.</li> <li><input type="checkbox"/> Le défenseur doit monter sur l'adversaire pendant le temps de passe.</li> <li><input type="checkbox"/> Le défenseur doit coordonner sa vitesse de course pour ne pas arriver trop vite, ni trop tard.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Travail sur le jeu en appui/soutien lorsque l'on est dos au jeu. Utilisation de l'espace libre pour provoquer le duel.</p> <p><u>Jeu en zone.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appui/soutien</li> <li>- Mouvement autour du porteur du ballon et se rendre disponible après la passe.</li> <li>- Finition face au but.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 7 contre 7 sur ½ terrain d'une largeur de 50m.</li> <li>❑ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur, la zone du milieu étant plus large.</li> <li>❑ 3 touches de balle en zone défensive</li> <li>❑ 2 touches de balle si réception du ballon dos au but que l'on attaque avec contrôle orienté interdit.</li> <li>❑ Jeu libre si on reçoit un ballon face but que l'on attaque.</li> <li>❑ 3 touches de balle en zone offensive.</li> <li>❑ Faire des séquences de 8 minutes.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le joueurs recevant le ballon face au jeu doit trouver une solution face à lui ou profiter de l'espace libre devant lui.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</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>Perfectionnement technique:</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1236 1442 1406"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> <th>EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1482 1177 1706"> <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> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																	
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																						
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																							