

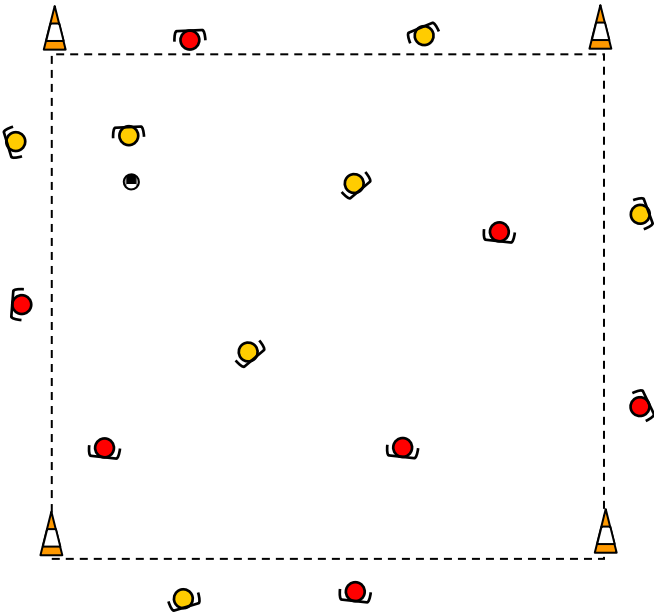
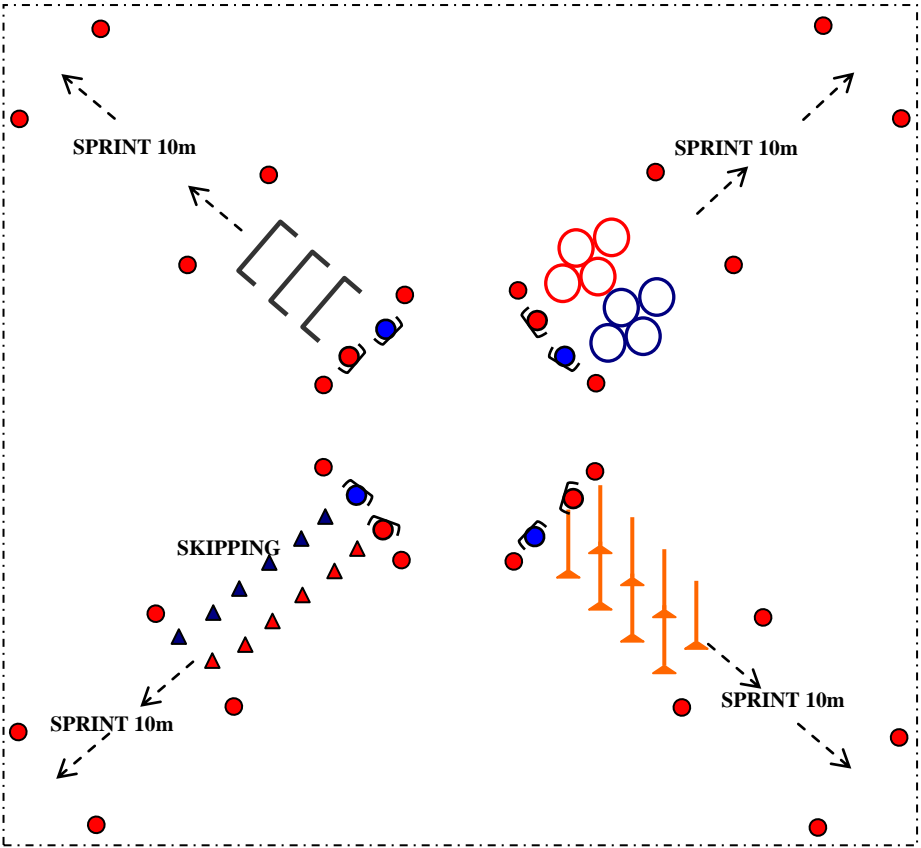
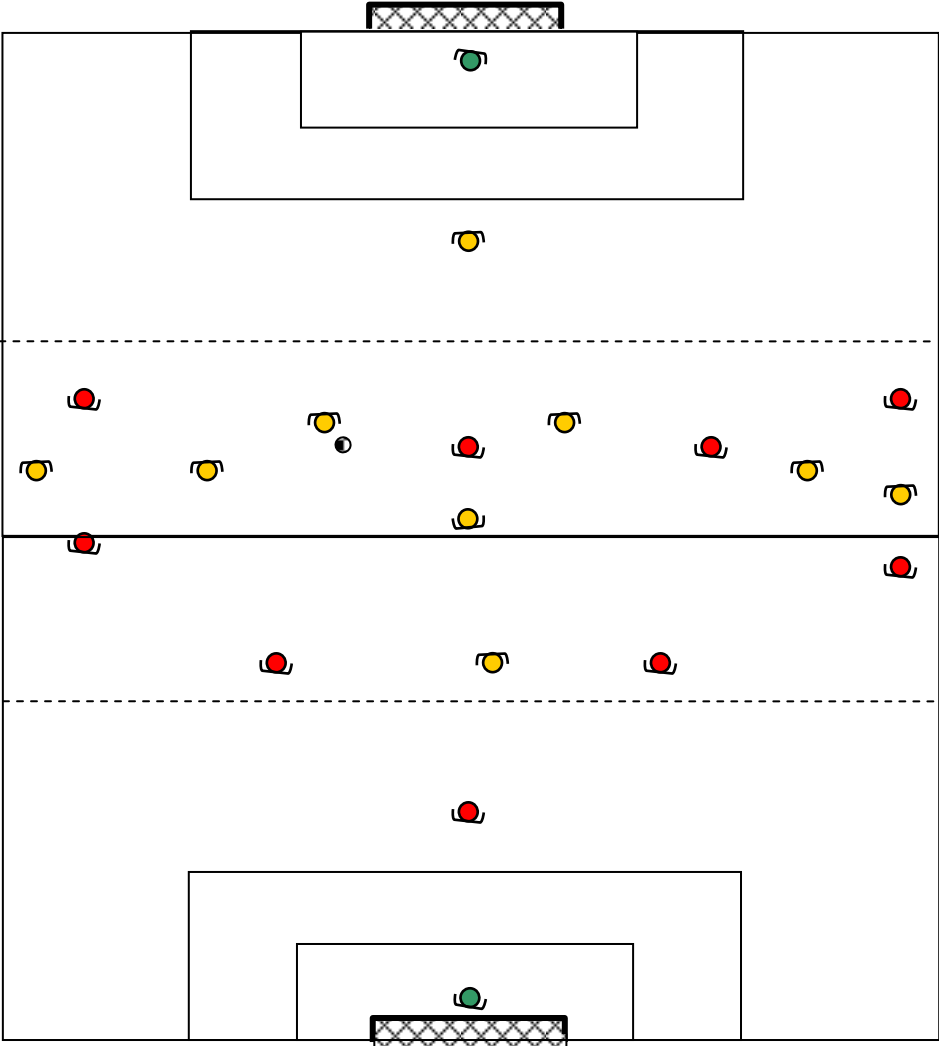


OBJECTIF		SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL			
<b>Dominante athlétique :</b>		<i>Vitesse et maîtrise appuis</i>		<b>N° Séance : 30</b>		<b>Effectif prévu : 18</b>			
<b>Dominante technique :</b>		<i>Jeu à deux à trois</i>		<b>N° du Cycle : 1</b>		<b>Durée : 1 h 20</b>			
<b>Dominante tactique :</b>		<i>Jeu vers l'avant</i>							
<b>Volume :</b> 				<b>Intensité :</b> 					
<p>N° : xxxE</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>- Jeu à deux à trois</p> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>						<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de 40 x 40 m avec 4 pivots par équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Trois puis deux touches de balle.</li> <li><input type="checkbox"/> Conserver le ballon pendant un temps fixé par l'éducateur (30, 45sec).</li> <li><input type="checkbox"/> Pivot rentrant (une touche de balle pour les pivots pour pouvoir rentrer).</li> <li><input type="checkbox"/> Temps de jeu de 4 minutes</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Voir avant de recevoir.</li> <li><input type="checkbox"/> Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle.</li> </ul>		<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>	
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSON</b></p> <p><u>TEMPS : 5 min</u></p>		Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson				<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>		Boisson	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p>Circuit Vitesse</p> <p><u>Objectif Athlétique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement de la vitesse,</li> <li>- Maîtrise d'appuis</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 30 min</p>	 <p>The diagram shows a speed circuit within a dashed rectangular boundary. It consists of four main stations arranged in a loop:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Top-left:</b> A 10m sprint lane marked 'SPRINT 10m' with a dashed arrow pointing right.</li> <li><b>Top-right:</b> A hurdle section with three hurdles, marked 'SPRINT 10m' with a dashed arrow pointing left.</li> <li><b>Bottom-right:</b> A 10m sprint lane marked 'SPRINT 10m' with a dashed arrow pointing left.</li> <li><b>Bottom-left:</b> A skipping section marked 'SKIPPING' with a dashed arrow pointing right.</li> </ul> <p>Additional elements include a cluster of red and blue circles in the top-right area, and a series of orange vertical bars in the bottom-right area. Red dots mark the start and end points of the sprint lanes. Blue and red cones are placed at various points along the circuit.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p><b>Blocs intermittent / Récupération marchée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le groupe travaille sur 2 tours représentant un bloc.</li> <li>❑ Travail sur 3 blocs.</li> </ul> <p><b>Atelier 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saut de trois haies 60cm,</li> <li>- Sprint 10m,</li> <li>- Récupération Marchée 20sec (retour au centre du cercle).</li> </ul> <p><b>Atelier 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 appui dans chaque cerceau (travail fréquence),</li> <li>- Sprint 10m,</li> <li>- Récupération Marchée 20sec (retour au centre du cercle).</li> </ul> <p><b>Atelier 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalom entre les constri-foot (intensité maximum),</li> <li>- Sprint 10m,</li> <li>- Récupération Marchée 20sec (retour au centre du cercle).</li> </ul> <p><b>Atelier 4 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skipping (intensité maximum),</li> <li>- Sprint 10m,</li> <li>- Récupération Marchée 20sec (retour au centre du cercle).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Récupération passive de 4 minutes avec étirements entre chaque bloc</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Respecter les temps de récupération.</li> <li>❑ Prendre les pulsations après chaque bloc</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>12 Cônes</p> <p>8 cerceaux</p> <p>8 Constri-foot</p> <p>3 grandes haies ou 6 haies (hautes)</p> <p>Chronomètre</p> <p>Décamètre</p>

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><input type="checkbox"/> 8 contre 8 + 2 gardien sur un terrain de foot à 11.</li> <li><input type="checkbox"/> Dans le milieu du terrain faire une zone de 40m sur toute la largeur du terrain.</li> <li><input type="checkbox"/> Trois touches de balle.</li> <li><input type="checkbox"/> Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur.</li> <li><input type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> Hors jeu à partir de la ligne du jeu.</li> <li><input type="checkbox"/> Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Attaque placée.</li> <li><input type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/></li> </ul>	<p>Boisson</p>

**Commentaires :**

**Composition des équipes :**

EQUIPE 1	EQUIPE 2

**Remarques :**