

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Aérobic capacité</i>		N° Séance : 43	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Passes longues et mi-longues</i>		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu en profondeur</i>			
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <u>Analytique :</u> - Passes, Remise, - Appui/soutien, - Déviations TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux ateliers sous la forme d'un passe et suit. Exercice 1 : (10 minutes) <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 40 x 20 m <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 8 joueurs <input type="checkbox"/> (A) cherche un appui avec (B) – (A) enchaîne une passe profonde sur (C), <input type="checkbox"/> (B) sollicite le une deux avec (C). <input type="checkbox"/> (C) passe pour (A') Exercice 2 : (10 minutes) <input type="checkbox"/> Idem exercice 1. <input type="checkbox"/> Mais (C) sollicite un ballon en profondeur pour une frappe au but. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Modifier les rotations, type d'appui et contacts. <input type="checkbox"/> Jeu en une touche de balle. <input type="checkbox"/> Passe de (B). REMARQUES : <input type="checkbox"/> Augmenter la vitesse d'exécution, <input type="checkbox"/> Diminuer les espaces d'appuis, <input type="checkbox"/> Les joueurs veilleront à attaquer leur ballon et à le transmettre dans la course du partenaire. <input type="checkbox"/> Veillez à ce que les joueurs utilisent la bonne surface de contact.	Maximum de Ballons Assiettes Cônes 4 couleurs de chasubles	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSON Etirements + boisson TEMPS : 5 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson
JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif <u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u> <u>Objectifs du jeu d'application :</u> - Jeu en profondeur - Travail sur la dernière passe - Attaque rapide - Dédoublement - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens. <input type="checkbox"/> Tracer deux couloirs de 7m le long des lignes de touche. dans une zone médiane de 40m X Largeur. <input type="checkbox"/> Jeu à 8 contre 8 + 2 joueurs jouant avec l'équipe qui a le ballon avec les règles du foot à 11. <input type="checkbox"/> Touches de balle libre. <input type="checkbox"/> Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur inattaquable dans sa zone défensive. <input type="checkbox"/> Les appuis sont rentrant et dès qu'ils reçoivent un ballon venant de la zone défensive ils libèrent le couloir pour un dédoublement du latéral. Ce dernier sollicite un ballon en profondeur. <input type="checkbox"/> Dès qu'un joueur sollicite un ballon en profondeur sur le côté, un attaquant accompagne l'attaque et sollicite un centre à la sortie des 16,5m. <input type="checkbox"/> Attaque rapide si interception dans la moitié de terrain adverse. <input type="checkbox"/> Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée.	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles 2 buts de foot à 11

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Relance sur coup de pied de coin et finition <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cran, - Détermination - Combinaisons <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes sur un ¼ de terrain ❑ Une équipe attaque le grand but. ❑ Travail 10min à gauche et 10min à droite ❑ L'autre équipe est en défense. ❑ Deux joueurs sont en situation d'attente de contre, ❑ Sur la relance, les défenseurs recherche leurs deux attaquants qui jouent un 2c2. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes sur un ¼ de terrain <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison ❑ Définir les rôles et les placements 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 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"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																		
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Echauffement :</u></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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> </tbody> </table> <p><u>Perfectionnement technique :</u></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td>BENJAMIN</td><td>JONATHAN</td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td>MAXIME</td><td>FABIEN</td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td>SIMON</td><td>BAPTISTE</td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td>QUENTIN</td><td>SYLVAIN</td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td>PAUL (C)</td><td>EDDY</td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td>PAUL (A)</td><td>JESSY</td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td>JEREMY</td><td>PIERRE</td></tr> <tr><td>LATERAUX</td><td>MAXIME</td><td>YANN</td></tr> <tr><td>LATERAUX</td><td>ALEXIS</td><td>NATHAN</td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																	POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	GARDIEN	BENJAMIN	JONATHAN	DEFENSEUR	MAXIME	FABIEN	DEFENSEUR	SIMON	BAPTISTE	DEFENSEUR	QUENTIN	SYLVAIN	ATTAQUANT	PAUL (C)	EDDY	ATTAQUANT	PAUL (A)	JESSY	ATTAQUANT	JEREMY	PIERRE	LATERAUX	MAXIME	YANN	LATERAUX	ALEXIS	NATHAN		
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																																		
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																			
GARDIEN	BENJAMIN	JONATHAN																																																			
DEFENSEUR	MAXIME	FABIEN																																																			
DEFENSEUR	SIMON	BAPTISTE																																																			
DEFENSEUR	QUENTIN	SYLVAIN																																																			
ATTAQUANT	PAUL (C)	EDDY																																																			
ATTAQUANT	PAUL (A)	JESSY																																																			
ATTAQUANT	JEREMY	PIERRE																																																			
LATERAUX	MAXIME	YANN																																																			
LATERAUX	ALEXIS	NATHAN																																																			