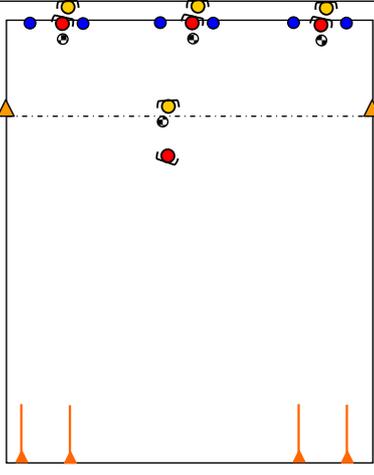
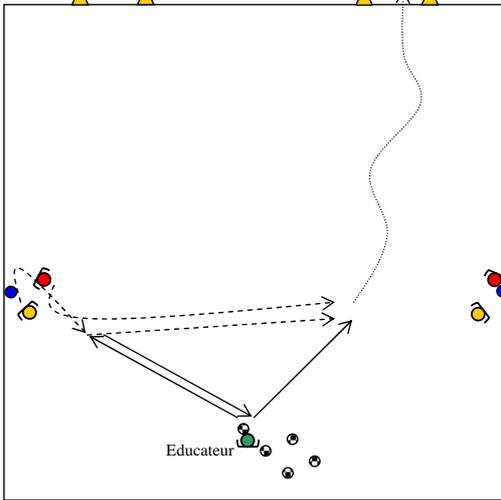
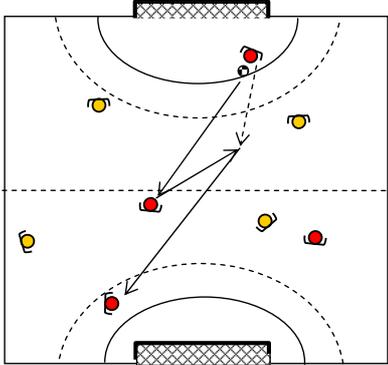


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	Vitesse « méthode Coever »	N° Séance : 44	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	Technique défensive	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	Duel 1 contre 1	ENTRAINEMENT FUTSALL	
Volume :		Intensité :	
<p>N° : 062E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <p>Technique libre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Amélioration du jeu entre deux joueurs. Développer la coordination et améliorer la concentration. <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire 4 équipes de 4 joueurs. 4 contre 2 dans un carré de 13 X 13 divisé par une diagonale. Les deux autres défenseurs font 2 minutes de corde à sauter. Les défenseurs sont changés toutes les 2 minutes. Les attaquants restent par deux dans leur moitié. Les défenseurs se déplacent librement. Franchir en une touche de balle le plus de fois possible la diagonale = 1 point. Transmettre en une touche de balle dans l'intervalle entre les deux défenseurs = 2points. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se déplacer pendant le trajet du ballon. S'écarter afin de créer de l'espace au milieu Utiliser les feintes (de regard, de pieds...) Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct 	<p>Assiette</p> <p>1 ballon pour 6</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + boisson	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-034</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitesse avec ballon <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> Spécifique intégrée (passe, contrôle, dribble et feintes) Vitesse <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Par 2 dans un carré de 15 X 15 avec 4 buts de 3 mètres Une équipe qui défend l'autre qui attaque Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> (B) donne un ballon au sol à (A) dès que (A) contrôle et rentre dans le carré il doit, en conduite de balle, passer dans un des deux buts. L'éducateur comptabilise le score et gère les changements de rôle pour chaque série. <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> Nombre de passage : 3 par rôle par joueur Nombre de bloc : 2 à 4 Récupération entre bloc : 3 minutes <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Quantité = qualité des passages Varié les passes : au sol, en l'air, etc. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-013</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>Duel 1 contre 1</p> <p><i>Méthode Coerver</i></p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans un rectangle de 15 X 25 ❑ Au signal de l'éducateur, le défenseur conduit le ballon suivit par l'attaquant à 2 mètres derrière lui. ❑ A hauteur de la ligne, le défenseur arrête le ballon avec la semelle et se retourne avec l'objectif de défendre les 2 buts placés dans son dos. ❑ L'attaquant qui doit réagir très rapidement au démarrage du défenseur, prend possession de la balle pour aller marquer dans l'un des trois buts. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre 3 portes ❑ Mettre 2 buts mobiles avec gardiens. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Insister sur la feinte du porteur de ballon et le changement de direction. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Constris-foot</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 026T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Maitriser l'appel de balle de l'attaquant ❑ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> - au comportement de l'attaquant - à la vitesse de course de l'attaquant - à la trajectoire du ballon <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque ❑ Le défenseur est au marquage et l'attaquant sollicite le ballon en diagonale pour un une-deux avec l'éducateur ❑ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m) ❑ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle ❑ Faire l'exercice à gauche et à droite <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant ❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant ❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible ❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant ❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu en zone.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Duels - Cadrer l'adversaire. - Déplacement et jeu en mouvement. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 5 contre 5 sur un terrain de hand sur les deux buts de hand sans gardien ❑ Pas de hors-jeu ni de corner ❑ Jeu libre. ❑ Interdiction de faire des passes vers l'avant dans la surface au-delà des pointillés. ❑ une équipe en récupération et étirements dirigés. ❑ Faire des séquences de 7 minutes. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Marquer sur un « une-deux ». <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Provoquer ❑ S'informer, ❑ Savoir avant de recevoir, ❑ Bien choisir le receveur. 	<p>Maximum de Ballons futsal</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>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>Echauffement :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1240 1441 1379"> <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>Technique défensive et vitesse :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1440 909 1688"> <thead> <tr> <th>DEFENSEUR</th> <th>ATTAQUANT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1767 1441 1933"> <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>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																	DEFENSEUR	ATTAQUANT																	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																						
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																																														
DEFENSEUR	ATTAQUANT																																																																
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																																														