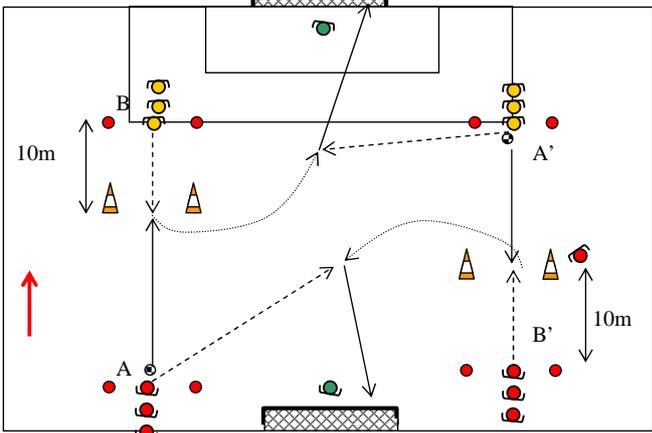
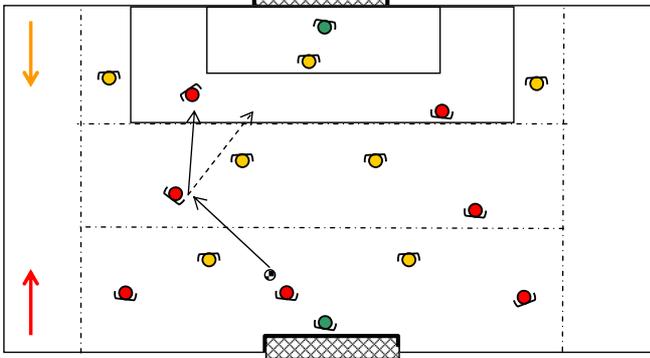


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Vitesse avec ballon</i>	N° Séance : 47	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Jeu court</i>	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Se placer et se déplacer</i>		
Volume :		Intensité :	
TECHNIQUE <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu pré-sportif :</u> Jeu à deux à trois TEMPS : 15 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dans un carré de 15m x 15m. <input type="checkbox"/> 2 contre 5 dont 4 appuis « rentrant » sur passe du joueur intérieur. <input type="checkbox"/> Echange à 5 en utilisant alternativement les appuis « intérieur » et « extérieur ». <input type="checkbox"/> 1 point à chaque fois que l'appui « intérieur » est trouvé. <input type="checkbox"/> L'appui « intérieur » joue librement. <input type="checkbox"/> Les appuis « extérieurs » se rendent disponible sur la largeur et ont deux touches de balle puis une touche. <input type="checkbox"/> Ne pas jouer sur 2 appuis « extérieurs » successifs et l'appui « intérieur » doit absolument trouver un troisième joueur. <input type="checkbox"/> Les deux gardiens effectuent un échauffement spécifique. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Occupation du carré. <input type="checkbox"/> Être sur des appuis dynamiques <input type="checkbox"/> Orienter les contrôles <input type="checkbox"/> Se déplacer entre 2. <input type="checkbox"/> Anticiper l'interception ou la perte de balle. 	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
TECHNIQUE <u>Jeu pré-sportif :</u> Anticiper et se déplacer à la perte de balle. TEMPS : 15 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur 2 carrés de 20m x 20m espacés de 3m <input type="checkbox"/> 3 contre 7 vers 7 contre 3. <input type="checkbox"/> Réussir 4 passes consécutives dans son carré sans redoubler. <input type="checkbox"/> Règle : récupérer + venir conserver. Les 3 derniers qui ont touché le ballon défendent. <input type="checkbox"/> Si la balle sort du carré E relance vers carré opposé. <input type="checkbox"/> Les deux gardiens effectuent un échauffement spécifique. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Occupation du carré. <input type="checkbox"/> Être sur des appuis dynamiques <input type="checkbox"/> Orienter les contrôles <input type="checkbox"/> Se déplacer entre 2. <input type="checkbox"/> Anticiper l'interception ou la perte de balle. 	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse élevée et opposition indirecte</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle. - Enchaîner une frappe rapidement. - Duel 1 contre 1. - Vitesse avec ballon. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Par 4 sur un demi-terrain + 2 gardiens. Au signal de l'éducateur (A) et (A') donnent respectivement un ballon à (B) et (B'), lorsque ces derniers passent la porte de 2m. (A') défend sur (B) et (B') sur (A) (B) et (B') doivent soit enchaîner sur une frappe avant les 16,5m soit provoquer le duel face à leur défenseur. Travailler sur 8 répétitions pour chaque joueur. 2 blocs par équipe (1 bloc à gauche et l'autre à droite). <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre une haie de 60cm. Varié les départs : assis, allongé, de dos... <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Passer dans le bon timing et relation entre le passeur et le receveur. Prise de balle et orientation pour se sortir du marquage. Duel 1 contre 1 	<p>2 buts amovibles</p> <p>4 cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Haie de 60cm</p> <p>Maximum de ballon</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	MATRIEL
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Se placer et se déplacer</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <p>TEMPS : 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens. 7 contre 7 sur 45 m x 16,5m 3 zones. Un joueur peut monter d'une zone en possession du ballon mais doit se replacer à la perte. Interdit de descendre d'une zone. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Créer de l'espace en utilisant la largeur. Anticiper l'appel Se démarquer au bon moment. 	<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																								
Commentaires :	COMPOSITION DES EQUIPES : <table border="1" data-bbox="379 141 1174 365"><thead><tr><th data-bbox="379 141 644 174">POSTE</th><th data-bbox="644 141 909 174">EQUIPE 1</th><th data-bbox="909 141 1174 174">EQUIPE 2</th></tr></thead><tbody><tr><td data-bbox="379 174 644 208">DEFENSEUR</td><td data-bbox="644 174 909 208"></td><td data-bbox="909 174 1174 208"></td></tr><tr><td data-bbox="379 208 644 241">DEFENSEUR</td><td data-bbox="644 208 909 241"></td><td data-bbox="909 208 1174 241"></td></tr><tr><td data-bbox="379 241 644 275">DEFENSEUR</td><td data-bbox="644 241 909 275"></td><td data-bbox="909 241 1174 275"></td></tr><tr><td data-bbox="379 275 644 309">MILIEU</td><td data-bbox="644 275 909 309"></td><td data-bbox="909 275 1174 309"></td></tr><tr><td data-bbox="379 309 644 342">MILIEU</td><td data-bbox="644 309 909 342"></td><td data-bbox="909 309 1174 342"></td></tr><tr><td data-bbox="379 342 644 376">ATTAQUANT</td><td data-bbox="644 342 909 376"></td><td data-bbox="909 342 1174 376"></td></tr><tr><td data-bbox="379 376 644 409">ATTAQUANT</td><td data-bbox="644 376 909 409"></td><td data-bbox="909 376 1174 409"></td></tr></tbody></table> Remarques :			POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			MILIEU			MILIEU			ATTAQUANT			ATTAQUANT		
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2																									
DEFENSEUR																											
DEFENSEUR																											
DEFENSEUR																											
MILIEU																											
MILIEU																											
ATTAQUANT																											
ATTAQUANT																											