

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>		N° Séance : 48	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Jeu à deux à trois</i>		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 20
Dominante tactique :	<i>Rôle des latéraux</i>			
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu pré-sportif :</u> - Jeu vers l'avant. - Soutenir l'attaquant. - Rechercher un attaquant dans la profondeur. - Utilisation largeur/profondeur. TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 30m x 65m. 2 joueurs « cible » dans les deux zones de 5m x 25m. <input type="checkbox"/> 3 contre 3 dans 2 carrés de 20m x 25m. Deux joueurs « joker » dans la zone médiane de 5m x 25m. <input type="checkbox"/> L'entraîneur est pourvoyeur vers les défenseurs. <input type="checkbox"/> Lorsque les attaquants jouent avec le joueur « cible », ils repartent en attaque s'ils reviennent jouer avec un joueur « joker ». <input type="checkbox"/> Libre, 3 puis 2 touches de balle. <input type="checkbox"/> Les joueurs « Joker » peuvent accompagner l'attaque. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Défenseur montant. <input type="checkbox"/> Joueur « Joker » fixe. <input type="checkbox"/> Les joueurs « cible » sont rentrant. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Utilisation largeur/profondeur. <input type="checkbox"/> Déplacement dans les intervalles. <input type="checkbox"/> Synchroniser les déplacements. <input type="checkbox"/> Ne pas être aligné. <input type="checkbox"/> Qualités des transmissions et des prises de balle.	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
AMELIORATION SPECIFIQUE TACTIQUE : Conservation et attaque placée au poste. <u>Objectif défenseurs:</u> - Conservation du ballon par la passe. - Jouer face à soit. - Voir avant de recevoir. - Concentration. Placement des latéraux.		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 2 équipes sur ¾ de terrain. <input type="checkbox"/> 9 contre 7 + 1 gardien. <input type="checkbox"/> Libre, trois puis deux touches de balle. <input type="checkbox"/> Placement des latéraux à la récupération du ballon lors des phases de préparation. <input type="checkbox"/> Les deux défenseurs centraux sont inattaquables et ont trois touches de balle pour assurer une relance au sol la plus sûre et la plus réaliste possible. <input type="checkbox"/> L'équipe à 9 attaque deux portes de 3m. Marquer sur un une deux pour que le point soit valable. <input type="checkbox"/> L'équipe à 7 marque dans le but sur une passe en profondeur un contre un. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Insister sur l'importance de jouer face à soit, <input type="checkbox"/> Prendre l'information avant de recevoir le ballon, <input type="checkbox"/> Etre sûr de la passe que l'on va réaliser. Placement des latéraux en position haute et proche de la ligne de touche. pour mettre la pression sur les milieux excentrés et laisser de l'espace aux centraux pour préparer les actions.	Assiettes Cônes Ballons 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Se placer, se déplacer, se replacer</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Sur 1/2 terrain 3 zones : Jeux 8 contre 8 + 2 gardiens. Tracer une zone de 10m sur toute la largeur du terrain 2 contre 2 devant chaque but et 4 contre 4 en zone axiale. Jeu au sol uniquement Apporter la supériorité numérique au milieu par un appel ou un décrochage. Compenser dès la perte de balle. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + Boisson	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																																																													
<p>Commentaires :</p>	<p><u>COMPOSITION DES EQUIPES ECHAUFFEMENT :</u></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1 (JAUNE)</th> <th>EQUIPE 2 (ROUGE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>JOKER</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CIBLE</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><u>COMPOSITION TACTIQUE</u></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1 (JAUNE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>MILIEU EXCENTRE</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU EXCENTRE</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU OFF</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEF</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEF</td><td></td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td></td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td></td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 2 (ROUGE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td></td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEF</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEF</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU OFF</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU EXCENTRE</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU EXCENTRE</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><u>COMPOSITION JEU D'APPLICATION :</u></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1 (JAUNE)</th> <th>EQUIPE 2 (ROUGE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEF</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEF</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU EXCENTRE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU EXCENTRE</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ROUGE)	DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			ATTAQUANT			ATTAQUANT			ATTAQUANT			JOKER			CIBLE			POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	MILIEU EXCENTRE		MILIEU EXCENTRE		MILIEU OFF		MILIEU DEF		MILIEU DEF		LATERAL		LATERAL		POSTE	EQUIPE 2 (ROUGE)	DEFENSEUR		DEFENSEUR		LATERAL		LATERAL		MILIEU DEF		MILIEU DEF		MILIEU OFF		MILIEU EXCENTRE		MILIEU EXCENTRE		POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ROUGE)	GARDIEN			DEFENSEUR			DEFENSEUR			ATTAQUANT			ATTAQUANT			MILIEU DEF			MILIEU DEF			MILIEU EXCENTRE			MILIEU EXCENTRE				
POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ROUGE)																																																																																														
DEFENSEUR																																																																																																
DEFENSEUR																																																																																																
DEFENSEUR																																																																																																
ATTAQUANT																																																																																																
ATTAQUANT																																																																																																
ATTAQUANT																																																																																																
JOKER																																																																																																
CIBLE																																																																																																
POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)																																																																																															
MILIEU EXCENTRE																																																																																																
MILIEU EXCENTRE																																																																																																
MILIEU OFF																																																																																																
MILIEU DEF																																																																																																
MILIEU DEF																																																																																																
LATERAL																																																																																																
LATERAL																																																																																																
POSTE	EQUIPE 2 (ROUGE)																																																																																															
DEFENSEUR																																																																																																
DEFENSEUR																																																																																																
LATERAL																																																																																																
LATERAL																																																																																																
MILIEU DEF																																																																																																
MILIEU DEF																																																																																																
MILIEU OFF																																																																																																
MILIEU EXCENTRE																																																																																																
MILIEU EXCENTRE																																																																																																
POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ROUGE)																																																																																														
GARDIEN																																																																																																
DEFENSEUR																																																																																																
DEFENSEUR																																																																																																
ATTAQUANT																																																																																																
ATTAQUANT																																																																																																
MILIEU DEF																																																																																																
MILIEU DEF																																																																																																
MILIEU EXCENTRE																																																																																																
MILIEU EXCENTRE																																																																																																