

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL	
Dominante athlétique :	Aérobie capacité		N° Séance :	52	Effectif prévu :	14
Dominante technique :	Enchaînement contrôle + ...		N° du Cycle :	2	Durée :	1 h 20
Dominante tactique :	Duel 1 contre 1					
Volume :			Intensité :			
N° : xxxT ECHAUFFEMENT <i>Echange avec consignes</i> Objectifs : - Appui/soutien - Prise de balle. - Conduite de balle TEMPS : 10 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux équipes de 7 joueurs s'échangent le ballon dans les 16,5m. <input type="checkbox"/> 1 ballon par équipe. <input type="checkbox"/> Echange libre, après chaque passe le joueur ayant donné le ballon effectue un travail athlétique (talon fesse, levé de genoux) (2min). <input type="checkbox"/> Echange en appui/soutien + recherche d'un 3 ^{ème} joueur (2min). <input type="checkbox"/> Echange en appui/soutien + recherche d'un 3 ^{ème} joueur longue au sol (2min). <input type="checkbox"/> Echange en appui/soutien + recherche d'un 3 ^{ème} joueur qui en position 3/4, enchaîne sur une prise de balle orientée puis accélération 3 REMARQUES : <input type="checkbox"/> Pas de joueur arrêté <input type="checkbox"/> Le ballon doit toujours être en mouvement.		Assiettes 2 couleurs de chasubles 1 Ballon pour 7	
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>		Boisson	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : xxxT TECHNIQUE <i>Technique</i> Objectifs : - Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. - Prise de balle. - Conduite de balle TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par 10 avec un ballon dans une surface de 13x20 m <input type="checkbox"/> 2 appuis par équipe <input type="checkbox"/> les appuis sont inattaquables <input type="checkbox"/> Conserver le ballon d'un appui à l'autre <input type="checkbox"/> Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite. <input type="checkbox"/> Au moins un défenseur par zone. <input type="checkbox"/> Travail sur 3 minutes. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Si les attaquants perdent le ballon, ils deviennent défenseurs à un par zone, etc. <input type="checkbox"/> Appui rentrant, le joueur rentrant doit profiter pour prendre de la vitesse pour éliminer son adversaire direct. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source. <input type="checkbox"/> Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer. <input type="checkbox"/> Si dos au jeu, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt qu'essayer de se retourner.	Assiettes 3 couleurs de chasubles 1 Ballon pour 6
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de vitesse - Prise de balle - Utilisation de l'appui/soutien - Dribble et feinte - Attaque rapide - 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 un $\frac{3}{4}$ de terrain x 40 m+ 2 gardiens. 4 contre 4 + 2 défenseurs qui passent à tour de rôle devant chaque but avec gardien. Faire 2 passes mini ou intercepter et franchir la zone vers le but adverse en dribble pour 1C1. Les joueurs peuvent jouer avec leur défenseur qui est inattaquable. Utiliser sa prise de vitesse pour éliminer le dernier défenseur et marquer. Le joueur qui vient de passer est remplacé par un joueur en attente. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> L'attaquant ne peut rentrer qu'après un appui/soutien (le joueur ayant effectué l'appui peut participer à l'action offensive pour un 2 contre 1). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée. Travail sur la communication lorsque le joueur est dos au jeu. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																								
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Travail sur l'enchaînement contrôle + tir et utilisation de l'espace libre pour provoquer le duel.</p> <p><u>Jeu en zone.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise balle - Enchaînement contrôle + tir - Finition face au but. - 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"> Jeu en 6 contre 6 + 2 gardiens sur un terrain de 50 x 40m Tracer 1 ligne médiane dans le sens de la largeur. 3 touches de balle en zone défensive Libre en zone offensive. 3 points si le joueur marque en deux touches de balle ou moins. Faire des séquences de 8 minutes. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Corriger les prises de balle Demander aux joueurs de communiquer lorsque le joueur qui est dos au jeu reçoit le ballon : « seul » ou « ça vient ».. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>																								
<p>Commentaires :</p>	<p>COMPOSITION DES EQUIPES :</p> <table border="1" data-bbox="379 1780 1177 2004"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1 (JAUNE)</th> <th>EQUIPE 2 (ORANGE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GARDIEN</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR DROIT</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR GAUCHE</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> </tbody> </table> <p>Remarques : Etirements + boisson</p>			POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)	GARDIEN			DEFENSEUR DROIT			DEFENSEUR			DEFENSEUR GAUCHE			ATTAQUANT			ATTAQUANT			ATTAQUANT		
POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																									
GARDIEN																											
DEFENSEUR DROIT																											
DEFENSEUR																											
DEFENSEUR GAUCHE																											
ATTAQUANT																											
ATTAQUANT																											
ATTAQUANT																											