

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Endurance capacité</i>	N° Séance :	<b>53</b>	<b>Effectif prévu :</b>
<b>Dominante technique :</b>	<i>Dribble et feinte</i>	N° du Cycle :	<b>2</b>	<b>Durée :</b>
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Duel 2 contre 2</i>			<b>1 h 30</b>
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>		
<p>N° : xxxT</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><i>Echange avec consignes</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appui/soutien</li> <li>- Prise de balle.</li> <li>- Conduite de balle</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 10 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deux équipes de 8 joueurs s'échangent le ballon dans les 16,5m.</li> <li>1 ballon par équipe.</li> <li>Echange libre, après chaque passe le joueur ayant donné le ballon effectue un travail athlétique (talon fesse, levé de genoux) (2min).</li> <li>Echange en appui/soutien + recherche d'un 3<sup>ème</sup> joueur (2min).</li> <li>Echange en appui/soutien + recherche d'un 3<sup>ème</sup> joueur longue au sol (2min).</li> <li>Echange en appui/soutien + recherche d'un 3<sup>ème</sup> joueur qui en position 3/4, enchaîne sur une prise de balle orientée puis accélération 3</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de joueur arrêté</li> <li>Le ballon doit toujours être en mouvement.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 7</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travail sur le dribles et feintes</li> </ul> <p><u>Jeu à thème à la main :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de balle.</li> <li>- Jeu à deux trois.</li> <li>- Dribble et feinte.</li> <li>- Conduite de balle</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu 7 contre 7 sur un terrain de 25m + 4 zone de 13m</li> <li>2 mini but de 2m</li> <li>Passer d'une zone à l'autre en conduite de balle.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre des appuis rentrant sur le côté ;</li> <li>Sur une interception, possibilité de passer une zone sur une passe en deux touches maximum.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obliger les joueurs à être à l'opposé du ballon</li> <li>Obliger les joueurs à être toujours en mouvement</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Jeu à thème à la main :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de balle.</li> <li>- Jeu à deux trois.</li> <li>- Dribble et feinte.</li> <li>- Conduite de balle</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Idem exercice précédent.</li> <li>sur 2 buts avec 2 gardiens.</li> <li>Les joueurs doivent passer dans en conduite de balle par une des deux portes de leur zone offensive pour marquer dans le but.</li> <li>Dès qu'ils ont passé la porte ils sont inattaquable.</li> <li>Dans la dernière zone ils peuvent frapper au but en deux touches de balle.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre des appuis rentrant sur le côté ;</li> <li>Sur une interception, possibilité de passer une zone sur une passe en deux touches maximum.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obliger les joueurs à être à l'opposé du ballon</li> <li>Obliger les joueurs à être toujours en mouvement</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS : 5 min</b>	Etirements + Boisson	<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Boisson
<b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu/Tournoi  <u>Objectifs :</u> - Prendre l'espace libre - Déséquilibrer l'adversaire - Utiliser le dribble - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.  <b>TEMPS : 30 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Jeu 1 contre 1 sur une surface de 13m X 12 mètres <input type="checkbox"/> Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse <input type="checkbox"/> Les touches sont faites aux pieds. Pas de hors jeu <input type="checkbox"/> Toutes les 3mn, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente <input type="checkbox"/> Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent <input type="checkbox"/> Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent. <input type="checkbox"/> 2 minutes de repos entre les oppositions.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Bien matérialiser les surfaces de jeux <input type="checkbox"/> Laisser de l'espace entre les zones de jeux.	Assiettes  1 ballon pour 4
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS : 5 min</b>	Etirements + Boisson	<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>JEU COLLECTIF</b>  Travail sur l'enchaînement contrôle + tir et utilisation de l'espace libre pour provoquer le duel.  <u>Jeu en zone.</u>  <u>Objectifs du jeu d'application :</u> - 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  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Jeu en 6 contre 6 + 2 gardiens sur un terrain de 50 x 40m <input type="checkbox"/> Tracer 1 ligne médiane dans le sens de la largeur. <input type="checkbox"/> 3 touches de balle en zone défensive <input type="checkbox"/> Libre en zone offensive. <input type="checkbox"/> 3 points si le joueur marque en deux touches de balle ou moins. <input type="checkbox"/> Faire des séquences de 8 minutes.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Corriger les prises de balle <input type="checkbox"/> Demander aux joueurs de communiquer lorsque le joueur qui est dos au jeu reçoit le ballon : « seul » ou « ça vient »..	Maximum de Ballons  Assiettes  Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL																										
<b>Commentaires :</b>	<b>COMPOSITION DES EQUIPES ECHAUFFEMENT ET TECHNIQUE :</b>																												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="381 120 647 154">EQUIPE 1(JAUNE)</th> <th data-bbox="647 120 911 154">EQUIPE 2 (ORANGE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1(JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																								
	EQUIPE 1(JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																											
<b>COMPOSITION EQUIPE JEU D'APPLICATION :</b>																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="381 430 647 463">POSTE</th> <th data-bbox="647 430 911 463">EQUIPE 1(JAUNE)</th> <th data-bbox="911 430 1177 463">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>MILIEU</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>			POSTE	EQUIPE 1(JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)	GARDIEN			DEFENSEUR DROIT			DEFENSEUR			DEFENSEUR GAUCHE			MILIEU			ATTAQUANT			ATTAQUANT			ATTAQUANT		
POSTE	EQUIPE 1(JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																											
GARDIEN																													
DEFENSEUR DROIT																													
DEFENSEUR																													
DEFENSEUR GAUCHE																													
MILIEU																													
ATTAQUANT																													
ATTAQUANT																													
ATTAQUANT																													
<b>Remarques :</b> Etirements + boisson																													