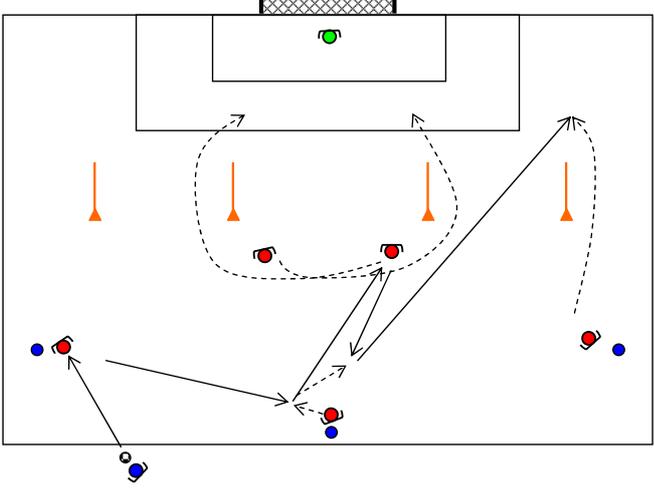
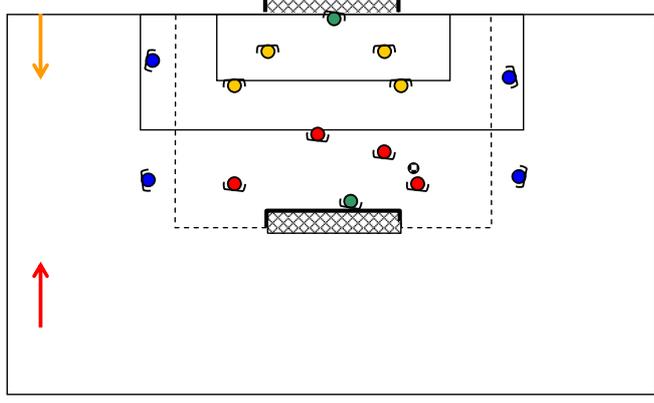


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	Vitesse < 10m		N° Séance : 54	Effectif prévu : 12
<b>Dominante technique :</b>	Centre et reprise		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	Duel 2 contre 2			
Volume :		Intensité :		
<b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe <u>Objectif :</u> - Jeu de conservation à la main <b>TEMPS :</b> 10 min			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un terrain de 25 X 35 m</li> <li>Jeu en 6 contre 6</li> <li>Passes à dix.</li> <li>Interdiction de toucher l'adversaire et de courir avec le ballon.</li> <li>Au bout de 6mn 1ère variante :</li> <li>Le troisième ballon est joué de la tête autant dans la conservation du ballon que dans la conquête.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disponibilité au porteur du ballon</li> <li>Anticipation sur la passe.</li> <li>Trouver le partenaire capable de jouer de la tête.</li> </ul>	Assiettes Ballons Chasubles Cônes
<b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe <u>Objectif :</u> - Tournoi sur le thème du jeu de tête et de la reprise <b>TEMPS :</b> 10 min			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire 3 équipes</li> <li>Sur la même surface que l'exercice précédent.</li> <li>Jeu en 4 contre 4 dont 3 gardiens, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>Jeu à la main.</li> <li>Les buts ne peuvent être marqués que sur une reprise ou de la tête.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attention à équilibrer les zones de jeu</li> <li>Utiliser les pivots sur les côtés pour trouver des solutions de reprise.</li> <li>Utiliser l'appui/soutien à la main pour se mettre en position de reprise.</li> </ul>	Assiettes Ballons Chasubles Cônes 1 but amovible

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : 031T</b> <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> <u>Techniques centres et reprises</u> <u>Objectifs</u> - Centrer en déséquilibre après une course oblique pour un ballon donné droit - Opposition en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité <b>TEMPS :</b> 20 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 passeur + 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien</li> <li>Le joueur placé le plus près de la touche donne un ballon droit pour le joueur qui déborde</li> <li>le joueur effectue un centre sur un attaquant</li> <li>Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <b>Variante 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 passeur + 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien</li> </ul> <b>Variante 2 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 passeur + 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien</li> <li>Le joueur placé le plus près de la touche donne un ballon droit pour le joueur qui déborde</li> <li>le joueur effectue un centre sur deux attaquants</li> <li>Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action</li> <li>Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> </ul>	Assiettes Cônes Ballons 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: xxx</p> <p><b>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</b></p> <p>Préparation axe et jouer côté</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appui/soutien</li> <li>- Appel de balle</li> <li>- Jeu en profondeur.</li> <li>- Concentration.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Sur un ½ terrain de football à 11.</li> <li>☐ A partir d'une relance du gardien, préparation d'une attaque sur appui axial.</li> <li>☐ Coordination des appels et des transmissions pour finir sur centre en centre.</li> <li>☐ Limiter le nombre de touche de balle.</li> <li>☐ Solliciter les porteur du ballon au bon moment.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Synchroniser les déplacement et les courses d'appel.</li> <li>☐ Prendre les ballons en mouvements.</li> <li>☐ Maîtriser les espaces libres.</li> <li>☐ Prendre l'information avant la dernière passe.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballon</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐</li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 035J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Faire 3 équipes</li> <li>☐ Sur un terrain de 35 X 40 m</li> <li>☐ Jeu en 4 contre 4 dont 3 gardiens fixes, sous forme de tournoi « K.O. » (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>☐ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots</li> <li>☐ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. Devant de but dans les 6 mètres ou en retrait</li> <li>☐ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</li> </ul> <p><b>REMARQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> <li>☐ Travaille sur la prise de balle des pivots et sa prise d'information.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Commentaires :</b>	<b>COMPOSITION DES EQUIPES ECHAUFFEMENT ET TECHNIQUE :</b>		
	<b>EQUIPE 1(JAUNE)</b>		<b>EQUIPE 2 (ORANGE)</b>
<b>COMPOSITION EQUIPE JEU D'APPLICATION :</b>			
<b>POSTE</b>	<b>EQUIPE 1(JAUNE)</b>	<b>EQUIPE 2 (ORANGE)</b>	<b>EQUIPE 3 (BLEU)</b>
GARDIEN			
DEFENSEUR DROIT			
DEFENSEUR GAUCHE			
ATTAQUANT			
ATTAQUANT			
<b>Remarques :</b>			
Etirements + boisson			