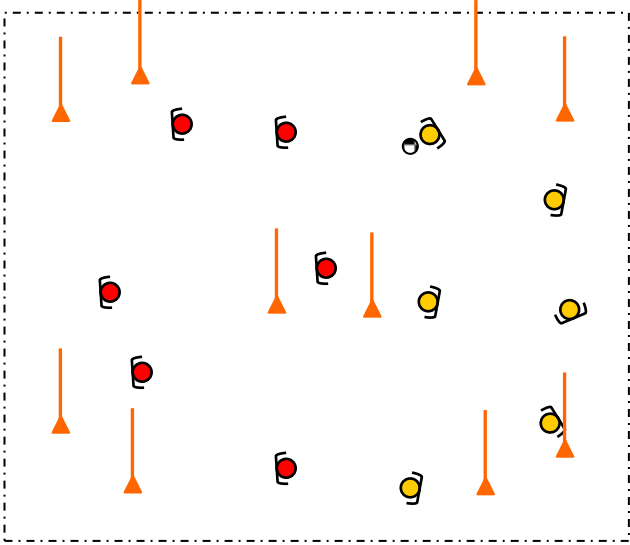
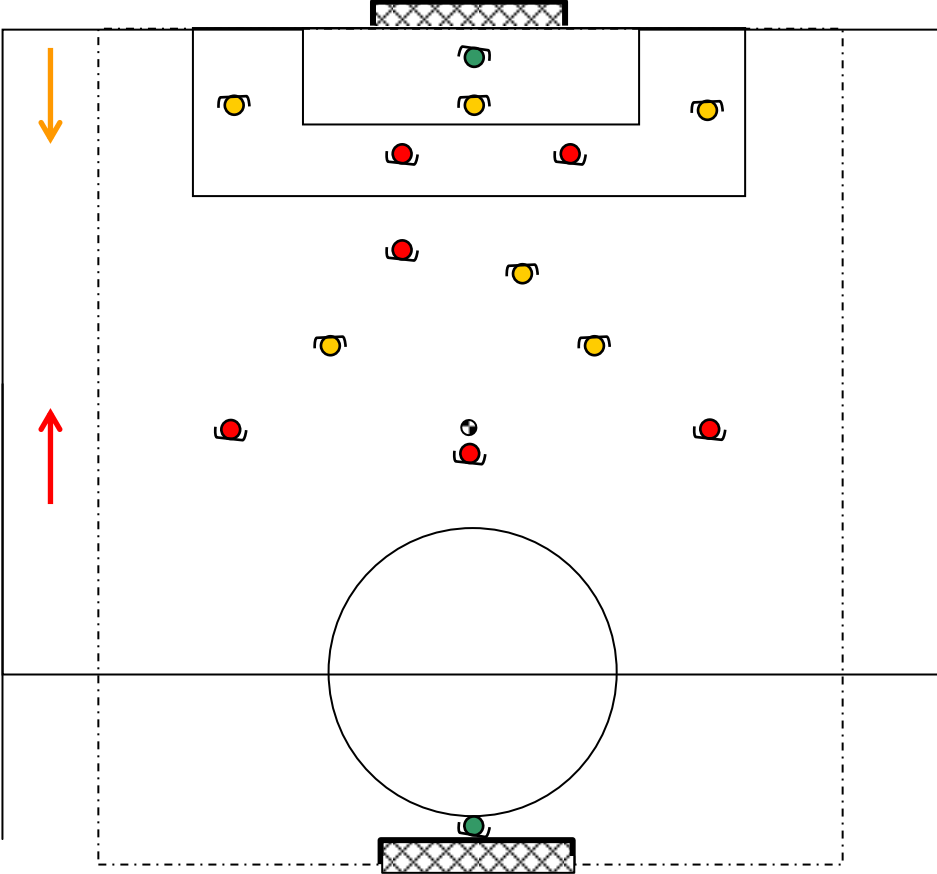
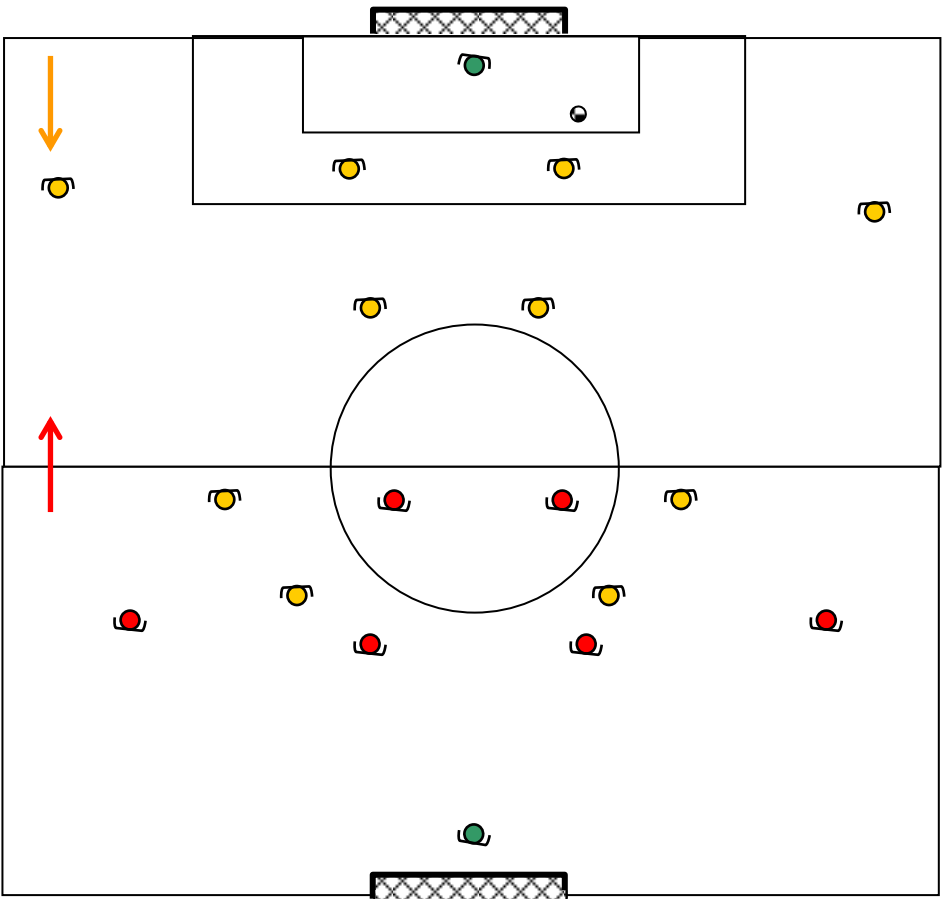
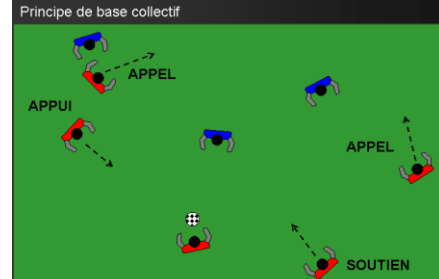


| OBJECTIF | SCHEMA | | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--|--|---|--|
| Thème : | 3 ^{ème} séance de la semaine | | N° Séance : type | Effectif : 18 |
| Volume : | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | Intensité : | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <p>N° : 021E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p> |  | | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chaque équipe attaque et défend tous les buts <input type="checkbox"/> Quand un but est marqué, il est « mort ». <input type="checkbox"/> L'équipe qui a « chassé » le plus de buts a gagné. <input type="checkbox"/> Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts. <input type="checkbox"/> Le but est valable dans les deux sens. <input type="checkbox"/> Jeu aux pieds : le joueur doit faire une passe à un coéquipier pour chasser le but. <p><u>REMARQUES :</u> Pas de gardien de but..</p> | <p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>10 Constr-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> |
| <p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p> | <p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p> | | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> | <p>Boissons</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--------|--|--|
| <p>TRAVAIL TECHNIQUE ANALYTIQUE</p> <p><i>Réapprentissage des gestes</i></p> <p>TEMPS : 10 min</p> | | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 3 sur 20 mètres <input type="checkbox"/> (A) fait un appel contre appel <input type="checkbox"/> (B) donne à (A) qui contrôle orienté <input type="checkbox"/> (A) donne à (C) <input type="checkbox"/> Travail au milieu sur 2 minutes <p>Variante sur les contrôles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Int pied droit/ext pied gauche <input type="checkbox"/> Augmenter l'agressivité du joueur lorsque celui ci est défenseur <p>REMARQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modifier la position du joueur avant réception du ballon (de face, ¾...) ➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe ➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle | <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> |
| <p>N° : 039T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en infériorité numérique en défense - Gestion Offensive et défensive que les coups de pieds arrêtés <p>Durée : 20 min</p> | | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 9 attaquants contre 7 défenseurs + 1 gardien ➤ Travail à gauche et à droite du but <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Varier les centres (au premier, au second) <input type="checkbox"/> Travail sur coup-franc à gauche et à droite du but à la sortie des 16,5 m <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des centres <input type="checkbox"/> Demander aux attaquants de croiser leurs courses. <input type="checkbox"/> Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents. | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--|--|--|
| <p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 20 min</p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Jeu en deux touches de balle, libre quand un joueur intercepte le ballon. ➤ Mise en place de situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATRIEL |
|---|--|--|--|
| <p>OBJECTIF TACTIQUE</p> <p>Améliorer la relation entre les lignes</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer les relations entre les lignes - Application de l'organisation de jeu. <p>Durée : 15 min</p> |  | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 11 contre 7 sur un terrain entier, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Débuter le jeu, au 5,5m avec une relance sur un des latéraux. ➤ Jeu en une touche de balle, ➤ Mise en place de situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Libérer le couloir pour la montée des latéraux <input type="checkbox"/> Rappeler aux latéraux qu'ils ne peuvent monter que si le ballon est totalement maîtrisé. <input type="checkbox"/> Demander aux milieux offensifs de proposer une solution en soutien au milieu de terrain. <input type="checkbox"/> rain. <input type="checkbox"/> Rappeler le principe de base pour l'aide au porteur du ballon : <div data-bbox="1456 726 1915 1029" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Principe de base collectif</p>  </div> | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |
| <p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p> | <p>Etirements + utiliser le calme pour faire un retour sur les exercices précédents + boisson</p> | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> | <p>Boissons</p> |
| <p>Commentaires :</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prévoir les chaussures adaptées si match sur synthétique <input type="checkbox"/> Pour les joueurs qui n'ont pas de licence à jour, passer la visite médicale et prendre une pièce d'identité légale. <input type="checkbox"/> Rappeler l'heure de rendez-vous pour le lendemain. | | |