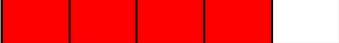
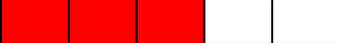
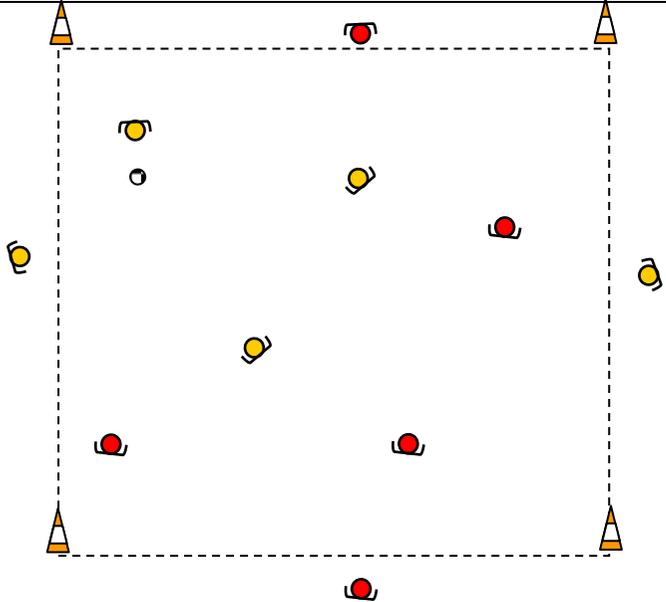
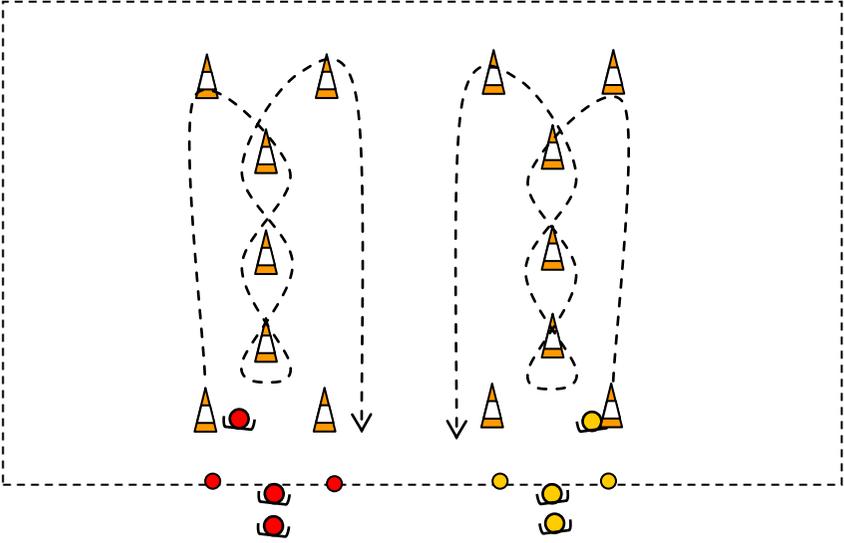
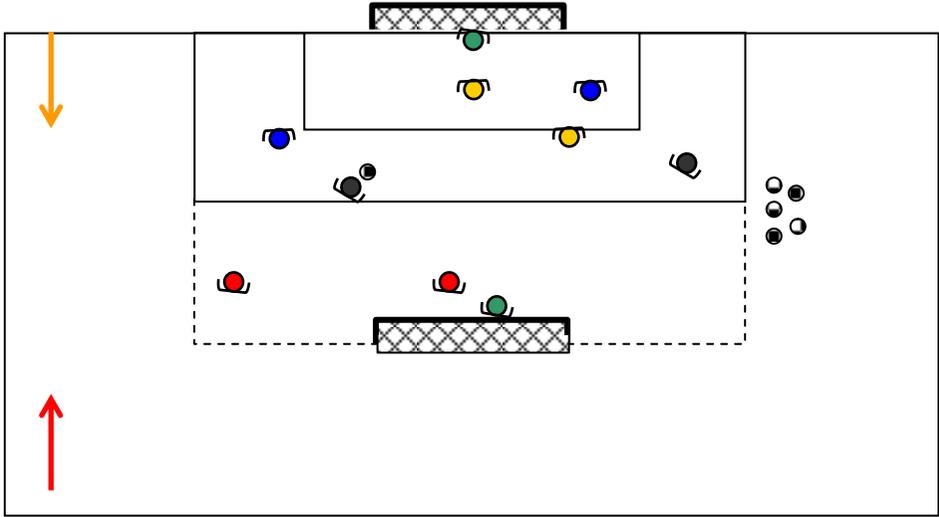
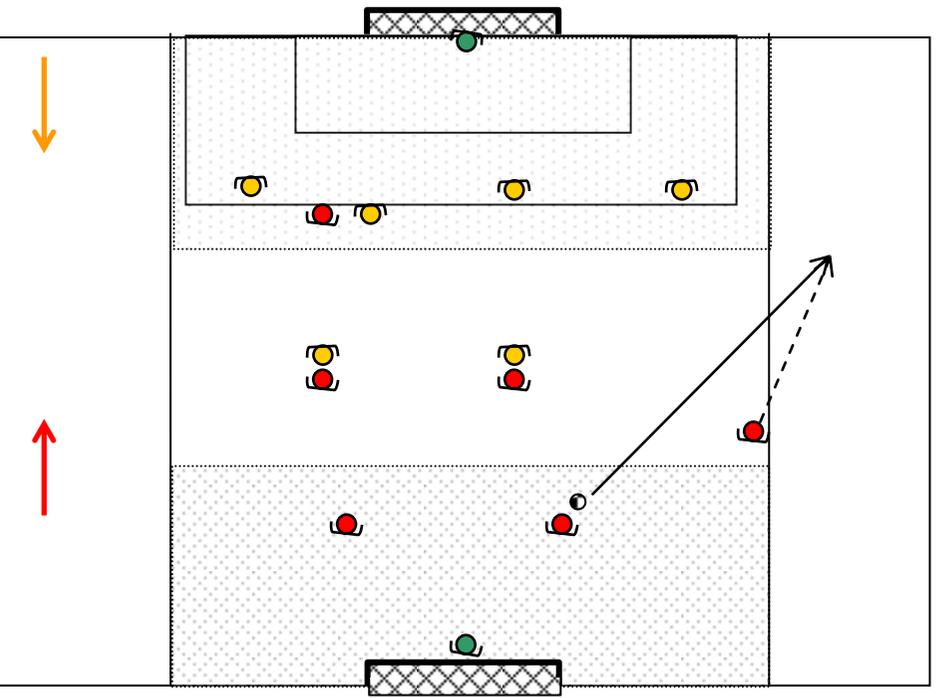


| OBJECTIF   | SCHEMA   |  | CONSIGNES   |  |   |  | MATERIEL   |
|--|--|--|---|--|---|--|--|
| <b>Thème :</b>   | <b>Vitesse – Jeu de conservation -<br/>Finition</b>                                |  | <b>N° Séance : 56</b>   |  | <b>Effectif :</b>   |  | <b>18</b>  |
| <b>Volume :</b>  |   |  | <b>Intensité :</b>  |  |  |  | <b>1h50</b>  |
| <b>N° : xxxE</b><br><b>ECHAUFFEMENT</b><br><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  | Sans Schéma  |  | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> Echauffement 10 minutes.   |  |   |  | Chasubles  |
| <b>N° : xxxE</b><br><b>ECHAUFFEMENT</b><br>Prise en main du groupe<br><i>Conservation du ballon</i><br><u>Objectifs :</u><br>- Jeu à deux à trois<br><br><u>TEMPS : 20 min</u> |  |  | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> Jeu en 3 contre 3 sur un terrain de 30 x 30 m avec 2 pivots par équipe<br><input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis touches de balle.<br><input type="checkbox"/> Conserver le ballon d'un pivot à l'autre.<br><input type="checkbox"/> Le dernier passeur prend la place du pivot.<br><input type="checkbox"/> Temps de jeu de 3 minutes<br><br><b>REMARQUES :</b><br><input type="checkbox"/> Le porteur de balle doit prendre la décision de dribbler ou donner avant de recevoir le ballon.<br><input type="checkbox"/> Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. |  |   |  | Maximum de Ballons<br><br>Assiettes<br><br>2 couleurs de chasubles |
| <b>ETIREMENTS</b><br><b>BOISSONS</b><br><u>TEMPS : 10 min</u>  | Etirements activo-dynamiques   |  |   |  |   |  | Boissons   |

| OBJECTIF  | SCHEMA  | CONSIGNES  | MATERIEL  |
|---|---|--|---|
| <p><b>VIT-xxx</b></p> <p><b>AMELIORATION<br/>QUALITES PHYSIQUES</b></p> <p>VITESSE SANS BALLON</p> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p> |                     | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Chaque atelier : 10 x 3m, duel 2 contre 2</li> <li>❑ Départ au signal de l'éducateur, les joueurs :</li> <li>❑ Touchent le cône</li> <li>❑ Slalom</li> <li>❑ Touchent le cône opposé après avoir slalomé dans l'autre sens.</li> <li>❑ Le vainqueur est le joueur qui arrive le premier au point de départ.</li> <li>❑ Travail sur 10 répétitions</li> <li>❑ Varier le départ des joueurs (debout, assis, allongé...)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Quantité = qualité des passages.</li> </ul> | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> |
| <p><b>RENFORCEMENT<br/>MUSCULAIRE</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>  | <p>Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 pompes</p> <p>Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)</p> | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.</li> </ul>  | <p>Boissons</p>   |

| OBJECTIF  | SCHEMA  | CONSIGNES  | MATERIEL   |
|---|---|--|--|
| <p>N° : xxxT</p> <p><b>AMELIORATION QUALITE TECHNICO-TACTIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu offensif et finition</li> </ul> <p><u>Travail de finition devant le but:</u></p> <p><u>Objectifs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Endurance</li> <li>➤ Force</li> <li>➤ Technique <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Prises d'initiatives</li> <li>▫ Finition</li> </ul> </li> </ul> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>   |   | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un terrain de 35 x 30m</li> <li>❑ 4 équipes de 2 joueurs + 2 gardiens</li> <li>❑ Jeu libre. Pas de hors-jeu ni de corner</li> <li>❑ Les joueurs peuvent attaquer n'importe quel but</li> <li>❑ C'est l'éducateur remet en jeu après sortie ou but.</li> <li>❑ L'éducateur fixe un nombre de but à atteindre, dès qu'une équipe atteint ce score, l'équipe qui a marqué le moins de but est éliminée les trois autres continuent le jeu</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Encourager l'imagination et la précision dans le jeu et dans le dernier geste</li> <li>❑ Insister sur l'importance du dernier geste.</li> </ul>  | <p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>                 |
| <p>N° : 048J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien</li> <li>- Jeu sur les côtés</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche</li> <li>➤ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires.</li> <li>➤ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer</li> <li>➤ 2 touches en zone défensive</li> <li>➤ 3 touches en zone médiane</li> <li>➤ Libre en zone offensive</li> <li>➤ Relance du gardien libre</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone.</li> <li>➤ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité du geste</li> <li>❑ Faire respecter le geste travaillé</li> <li>❑ possession de balle</li> </ul> | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |
| <p><b>Commentaires :</b></p>  |   |  |  |

