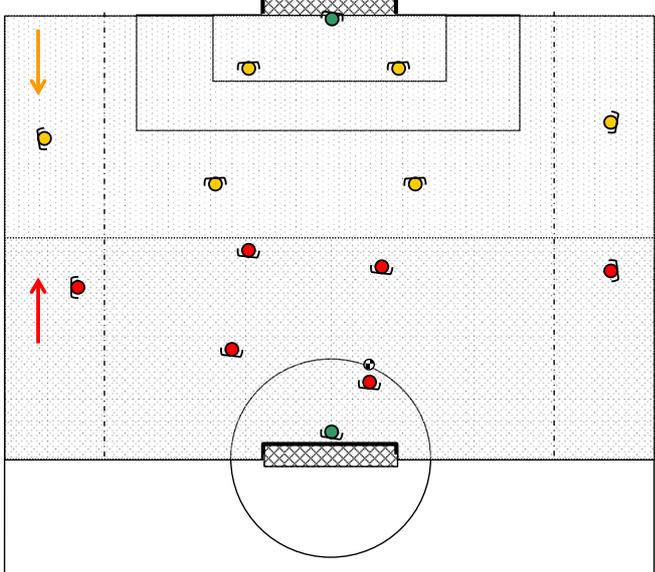


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique : <i>Vitesse</i>	N° Séance : 15	Effectif prévu : 20	
Dominante technique : <i>Centre et reprise</i>	N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30	
Dominante tactique : <i>Finition – Jeu combiné</i>			
Volume :		Intensité :	
TECHNIQUE ANALYTIQUE Objectifs - Prise de balle - Effectuer des passes précédées d'un contrôle - Finition face au but TEMPS : 20 min		CONSIGNES ECHAUFFEMENT : <input type="checkbox"/> Par 6 sur 3 ateliers <input type="checkbox"/> Travail sur passe courte <input type="checkbox"/> Travail sur 6 minutes CONSIGNES suite : <input type="checkbox"/> 6 sur 2 ateliers « préparation » <input type="checkbox"/> 6 à la finition (centre et reprise) <input type="checkbox"/> Retirer la partie centrale <input type="checkbox"/> Parcours en alternance droite et gauche. <input type="checkbox"/> (A) donne à (B) qui contrôle orienté à l'extérieur puis joue un « une-deux » avec (C) <input type="checkbox"/> (B) fixe le cône face à lui et centre sur un des trois joueurs dans l'axe. <input type="checkbox"/> Travail sur des séquences de cinq minutes VARIANTE : <input type="checkbox"/> Modifier les distances, les angles de passe. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Passeur : passer dans les pieds du receveur (passe appuyée) <input type="checkbox"/> Receveur : Laisser passer le ballon, l'orienter devant soit et enchaîner vif vers l'appui puis prendre l'espace pour recevoir (avoir son corps orienté vers l'avant lors de son 1er contact avec le ballon).	Cônes Assiettes 1 but amovible
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-xxx AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse élevée et opposition indirecte VITESSE AVEC BALLON TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux équipes et (A/A') et (B/B') sur 25X40m Au signal de l'éducateur : <input type="checkbox"/> (A) et (B) démarrent et vont toucher la main de leurs partenaires en (A') et (B'), <input type="checkbox"/> (A') et (B') vont lutter pour récupérer le ballon envoyé par l'entraîneur, <input type="checkbox"/> Le premier qui touche le ballon est attaquant et essaye de marquer, <input type="checkbox"/> Le second est défenseur et l'en empêche. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Travail sur 5 séries en (A) et (B) <input type="checkbox"/> Retour marché <input type="checkbox"/>	Maximum de Ballons 4 Cônes Assiettes Chasubles
VIT-034 AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE <input type="checkbox"/> Vitesse avec ballon <i>Situation par 2 face à face</i> Objectifs : <input type="checkbox"/> Spécifique intégrée (passe, contrôle, dribble et feintes) <input type="checkbox"/> Vitesse TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par 2 dans un carré de 15 X 15 avec 4 buts de 3 mètres <input type="checkbox"/> Une équipe qui défend l'autre qui attaque <input type="checkbox"/> Départ de la situation : o (B) donne un ballon au sol à (A) o dès que (A) contrôle et rentre dans le carré il doit, en conduite de balle, passer dans un des deux buts. <input type="checkbox"/> L'éducateur comptabilise le score et gère les changements de rôle pour chaque série. DUREE : <input type="checkbox"/> Nombre de passage : 3 par rôle par joueur <input type="checkbox"/> Nombre de bloc : 2 à 4 <input type="checkbox"/> Récupération entre bloc : 3 minutes REMARQUES : <input type="checkbox"/> Quantité = qualité des passages <input type="checkbox"/> Varier les passes : au sol, en l'air, etc.	Assiettes Cônes Ballons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 027J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, utilisation des couloirs</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Donner sur les côtés à un joueur en attque pour rechercher une situation de frappe. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur ½ terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu ni de corner ❑ Tracer une zone de 10 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker » de chaque équipe, dans les deux zones de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Dès qu'un « joker » reçoit une passe il peut aller dans la zone latérale de son adversaire avec le partenaire qui lui a fait la passe et jouer un 2 contre 1 ❑ Si l'adversaire récupère le ballon, les deux attaquants reviennent dans leurs zones initiales ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone équipe. ❑ Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans une zone 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																														
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Exercice technique:</u></p> <table border="1" data-bbox="363 1240 1465 1433"> <thead> <tr> <th>DIV</th> <th>ATELIER 1</th> <th>ATELIER 2</th> <th>ATELIER 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>JAUNE</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ROUGE</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="424 1514 1023 1760"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	DIV	ATELIER 1	ATELIER 2	ATELIER 3	JAUNE				ROUGE				EQUIPE 1	EQUIPE 2																		
DIV	ATELIER 1	ATELIER 2	ATELIER 3																														
JAUNE																																	
ROUGE																																	
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																