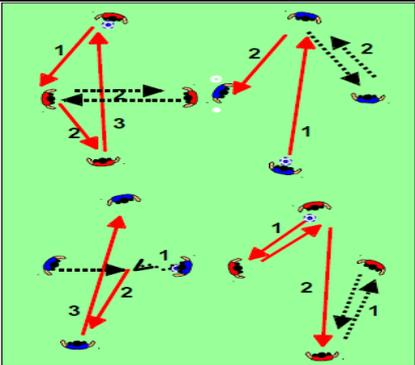
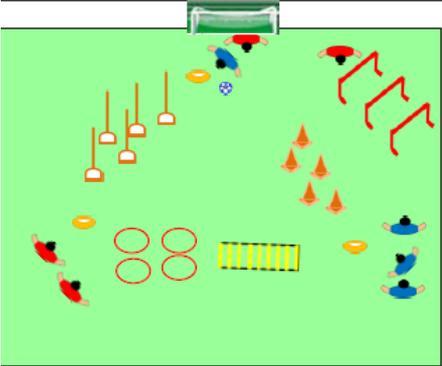
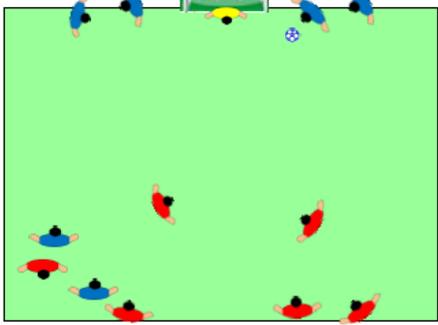
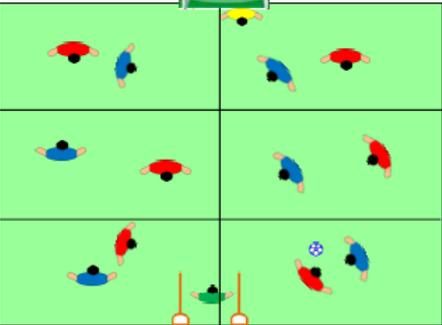
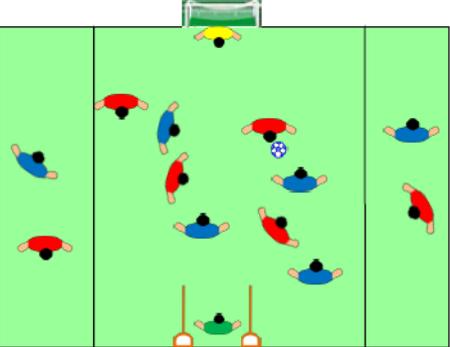
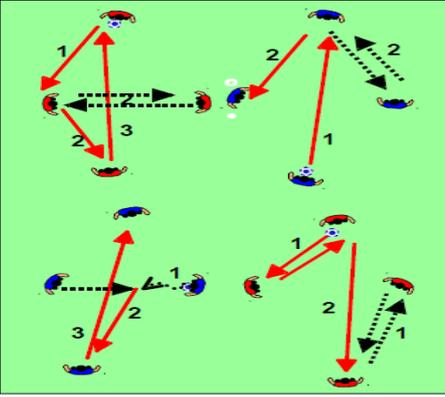
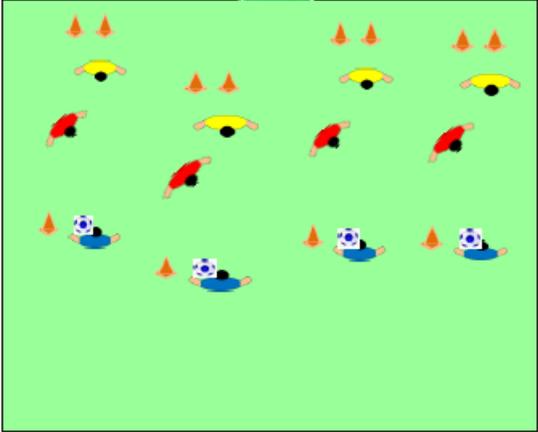
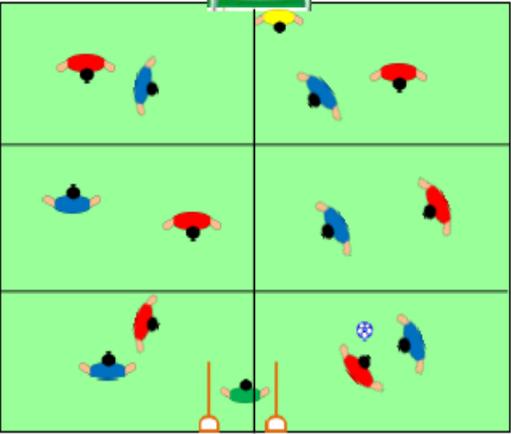
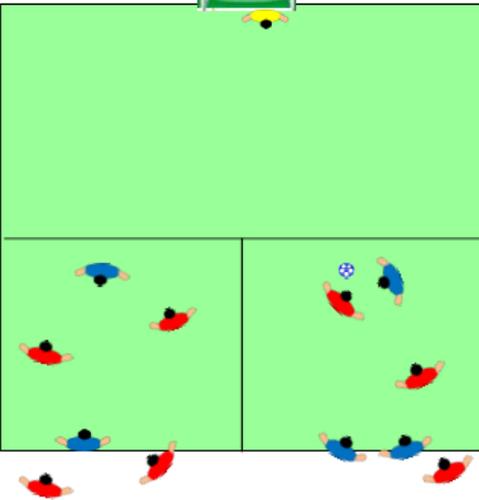


EXEMPLE DE SEANCE CYCLE 2

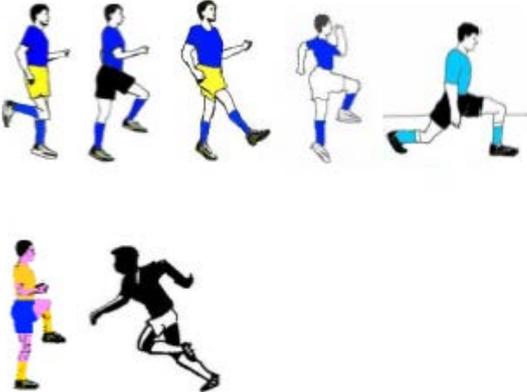
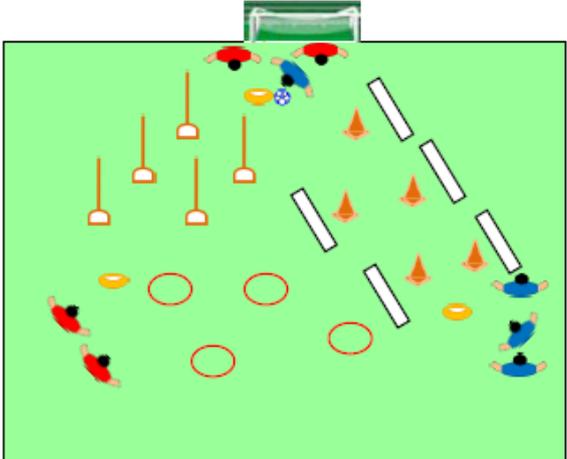
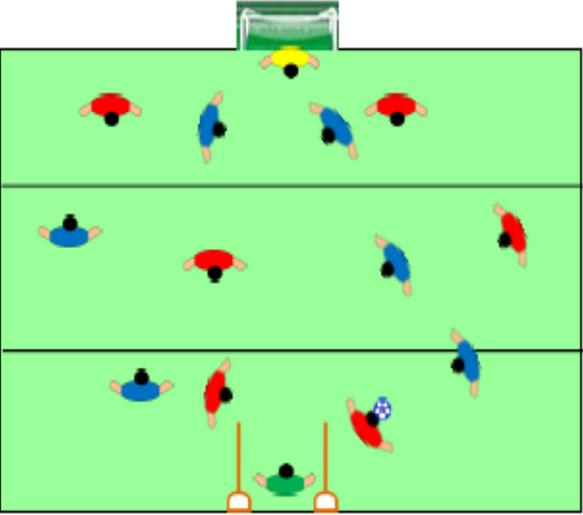
LES THEMES : TACTIQUE La Conservation Conduire ou donner (1)

<p style="text-align: center;">ECHAUFFEMENT</p> 	<p style="text-align: center;">OBJECTIF :</p> <p>travail de passe et va avec permutation – MATERIEL – ORGANISATION 1/2 Terrain 2 groupes par demi-terrain DEROULEMENT : Les joueurs sont placés en losange. Interdiction de permuter entre les 2 pointes du losange A/ Permutation des joueurs sans passe au préalable. B/ Permutation sur conduite de balle avec écran COACHING : Insister sur la rapidité d'exécution (vitesse de jeu) et la fluidité des habiletés (passe, frappe, enchaînement) CRITERE DE REUSSITE Passes correctes et permutations correctes</p>
<p style="text-align: center;">MOTRICITE</p> 	<p>OBJECTIF MATERIEL DEROULEMENT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Slalom 2. Sauts verticaux Echelle 3. slalom très court 4. Haies dissociations <p>CRITERES DE REALISATION</p>
<p style="text-align: center;">JEU DIRIGE</p> 	<p>OBJECTIFS : Construire une attaque et optimiser les placements MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts Durée : 15 - 25 minutes DEROULEMENT : Le défenseur fait une passe à un joueur et vient en défense. Les attaquants essaient de marquer CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception). Récupérer le ballon après un duel Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir</p>
<p style="text-align: center;">JEU SITUATIONS</p> 	<p>OBJECTIFS : Recherche du 1 contre 1 MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts 6 c 6 DEROULEMENT Chaque joueur est dans une zone il peut changer dès qu'il a donné le ballon Variante : le joueur qui perd le ballon sort CRITERES DE REALISATION</p>
<p style="text-align: center;">JEU DE DECISION</p> 	<p>OBJECTIFS : Recherche du 1 contre 1 MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts 6 c 6 DEROULEMENT Chaque joueur est dans une zone il peut changer dès qu'il a donné le ballon Variante : le joueur qui perd le ballon sort CRITERES DE REALISATION</p>

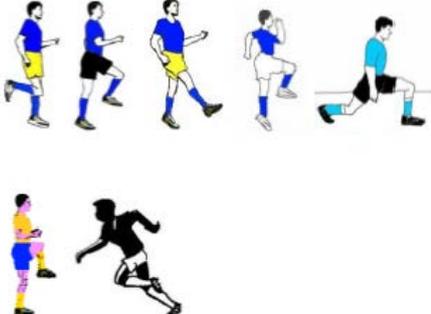
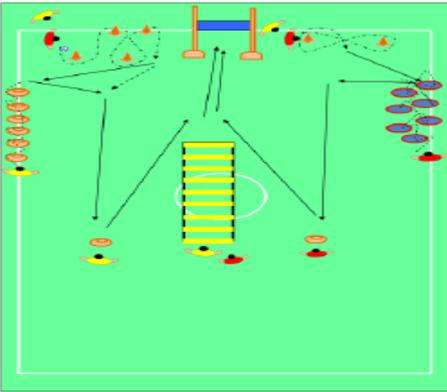
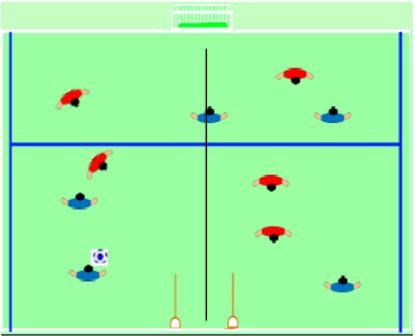
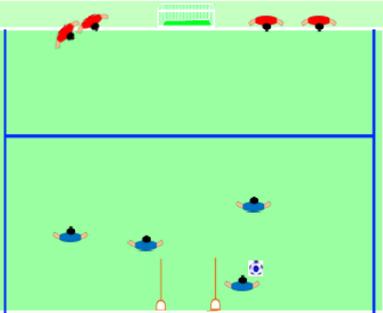
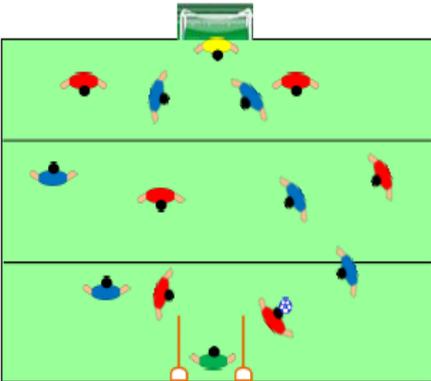
LES THEMES : TACTIQUE La Conservation Conduire ou donner (2)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	<p>travail de passe et va avec permutation – MATERIEL – ORGANISATION 1/2 Terrain 2 groupes par demi-terrain DEROULEMENT : Les joueurs sont placés en losange. Interdiction de permuter entre les 2 pointes du losange A/ Permutation des joueurs sans passe au préalable. B/ Permutation sur conduite de balle avec écran COACHING : Insister sur la rapidité d'exécution (vitesse de jeu) et la fluidité des habiletés (passe, frappe, enchaînement) CRITERE DE REUSSITE Passes correctes et permutations correctes</p>
<p>EXERCICE OU SITUATION</p> 	<p>OBJECTIF Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL/Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT Le joueur bleu donne le ballon au joueurs de la couleur appelée par le coach qui devient attaquant Les joueurs doivent marquer dans les petits buts CRITERES DE REALISATION prendre l'information sur la position du défenseur déséquilibrer le défenseur par une feinte, lui faire perdre ses appuis accélérer pour passer l'adversaire rester sur ces appuis baisser le centre de gravité s'aider du bras sur l'adversaire</p>
<p>JEU DIRIGE</p> 	<p>OBJECTIFS : Recherche du 1 contre 1 MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts 6 c 6 DEROULEMENT Chaque joueur est dans une zone il peut changer dès qu'il a donné le ballon Variante : le joueur qui perd le ballon sort CRITERES DE REALISATION <input type="checkbox"/> Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) <input type="checkbox"/> Récupérer le ballon après un duel <input type="checkbox"/> Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information <input type="checkbox"/> Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir</p>
<p>JEU SITUATIONS</p> 	<p>OBJECTIFS : Recherche du 1 contre 1 MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts 6 c 6 DEROULEMENT Chaque joueur est dans une zone il peut changer dès qu'il a donné le ballon Variante : le joueur qui perd le ballon sort CRITERES DE REALISATION</p>

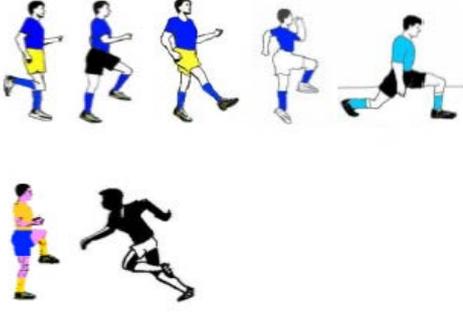
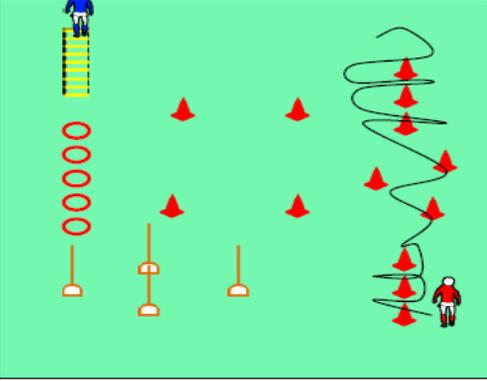
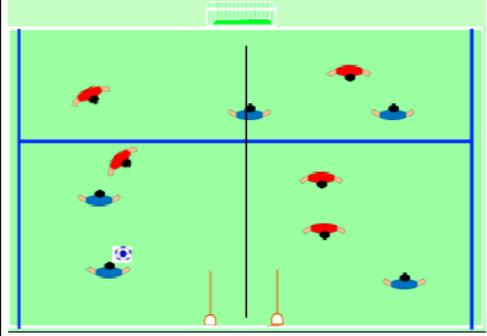
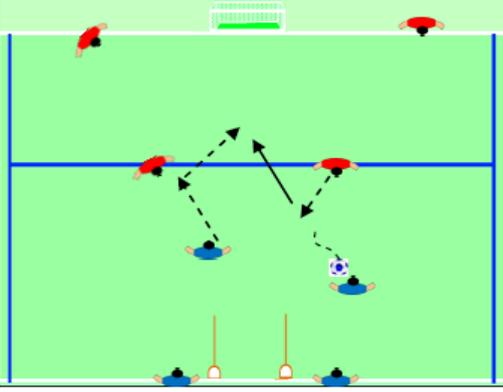
LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (3)

<p style="text-align: center;">ECHAUFFEMENT</p> 	<p style="text-align: center;">OBJECTIF :</p> <p>OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville</p> <p>MATERIEL:</p> <p>DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas</p> <p>CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville</p>
<p style="text-align: center;">MOTICITE</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>MATERIEL</p> <p>DEROULEMENT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Slalom 2. Sauts verticaux Echelle 3. slalom très court 4. Haies dissociations <p>CRITERES DE REALISATION</p>
<p style="text-align: center;">SITUATION</p> 	<p>OBJECTIFS :</p> <p>Construire une attaque et optimiser les placements</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts Durée : 15 - 25 minutes</p> <p>DEROULEMENT Le défenseur fait une passe à un joueur et vient en défense Les attaquants essaient de marquer</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. <p>Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir</p>
<p style="text-align: center;">JEU A THEME TACTIQUE</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Rechercher l'appel, l'appui et le soutien d'un partenaire pour conserver le ballon Créer un temps d'avance par le démarquage</p> <p>MATERIEL</p> <p>DEROULEMENT 6 contre 6 et 2 gardiens Jeu au sol obligatoire Passer d'une zone à l'autre sur 1 passe. Tous les ballons donnés d'une zone inférieure doivent être joués en une touche</p> <p>CRITERES DE REALISATION se démarquer en appui entre les lignes en rupture d'alignement se démarquer en soutien en</p>

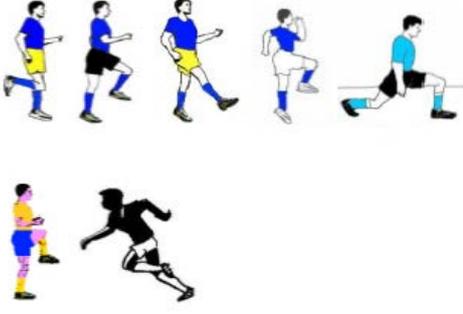
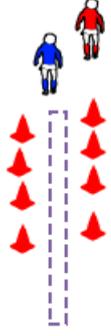
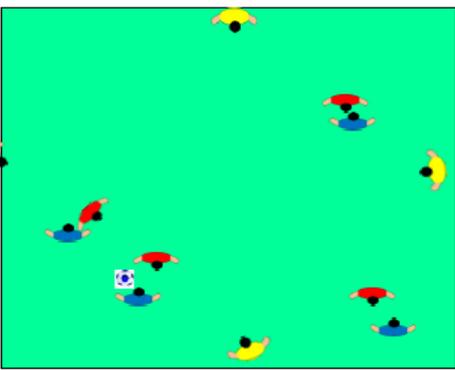
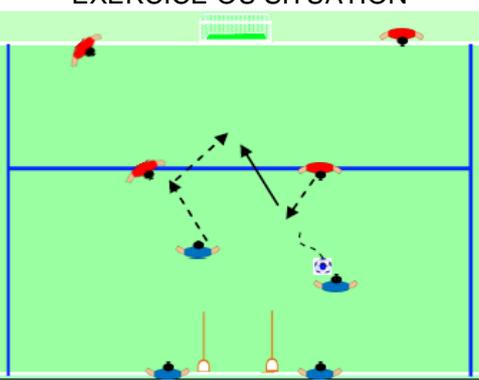
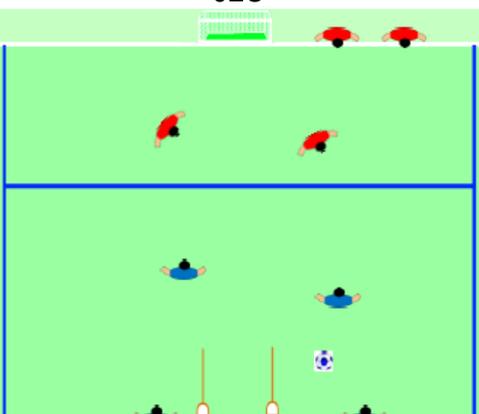
LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (4)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	<p>OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville</p> <p>MATERIEL:</p> <p>DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas</p> <p>CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville</p>
<p style="text-align: center;">MOTICITE</p> 	<p>OBJECTIF Motricité</p> <p>MATERIEL : Ballons, poutre, planche de Freeman</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p>
<p style="text-align: center;">JEU REDUIT</p> 	<p>OBJECTIF Le 2 contre 2</p> <p>MATERIEL 8 plots chasuble</p> <p>DEROULEMENT 5 C 5 sans gardiens 2 contre 2 dans chaque couloir et 1 joueur joker par équipe</p> <p>CRITERES DE REALISATION Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir</p>
<p style="text-align: center;">EXERCICE OU SITUATION</p> 	<p>OBJECTIF/ Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL Terrain de 20 x 50 m</p> <p>DEROULEMENT : 5 c 5 avec gardiens Rechercher les 2 c 2</p> <p>CRITERES DE REALISATION Harceler le porteur et repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition Harceler pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information</p>
<p style="text-align: center;">JEU</p> 	<p>OBJECTIF Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL : Terrain de 20 x 50 m</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel Marquer les receveurs potentiels</p>

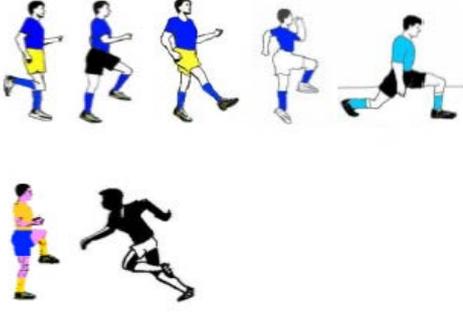
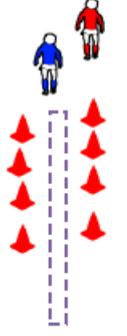
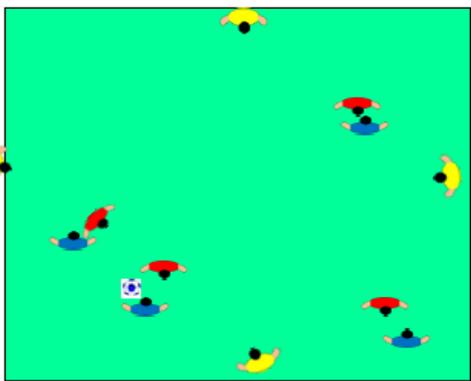
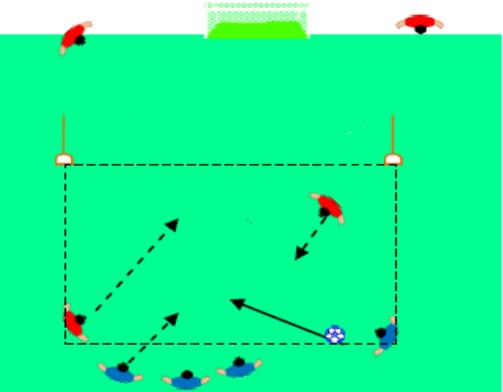
LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (5)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	<p>OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville</p> <p>MATERIEL:</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée</p> <p>Prise de conscience de la cheville</p> <p>Changer le rythme et les pas</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle</p> <p>Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville</p>
<p>MOTICITE</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Motricité</p> <p>MATERIEL</p> <p>Ballons, poutre, planche de Freeman</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>Parcours 1 avec ballon</p> <p>Parcours 2 sans ballon</p> <p>1c1 dans le carré</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p>
<p>JEU REDUIT</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Le 2 contre 2</p> <p>MATERIEL</p> <p>8 plots chasuble</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>5 C 5 sans gardiens</p> <p>2 contre 2 dans chaque couloir et 1 joueur joker par équipe</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information</p> <p>Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir</p>
<p>EXERCICE OU SITUATION</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL</p> <p>Terrain de 20 x 50 m</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires.</p> <p>Utiliser le recul frein</p> <p>Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception)</p> <p>Récupérer le ballon après un duel</p>
<p>JEU</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL</p> <p>Terrain de 20 x 50 m</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>2 c 2</p> <p>L'équipe qui prend un but sort et est remplacée par 2 joueurs de l'équipe</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires.</p> <p>Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception)</p> <p>Récupérer le ballon après un duel</p>

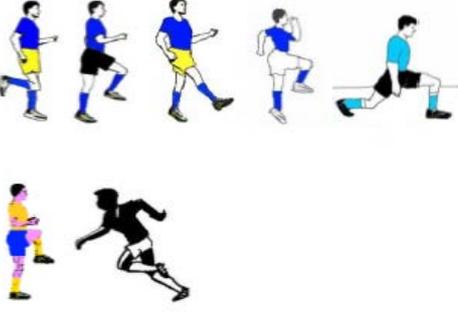
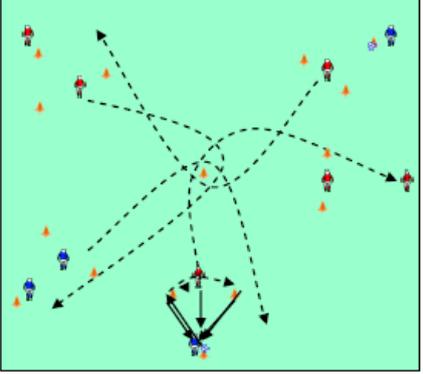
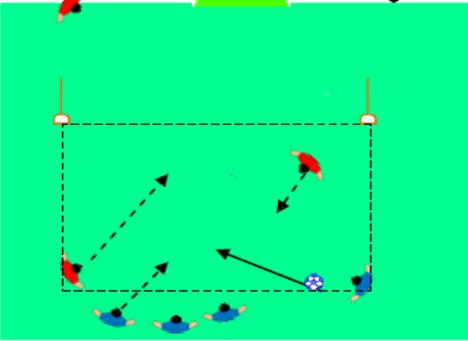
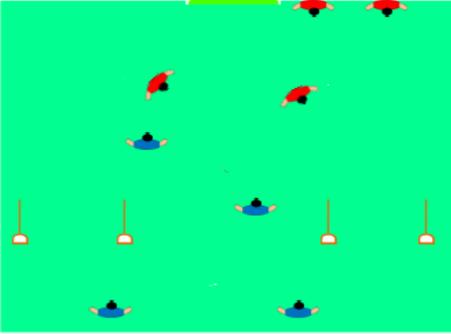
LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (6)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	<p>OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville</p> <p>MATERIEL: DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas</p> <p>CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville</p>
<p>MOTICITE</p> 	<p>OBJECTIF Motricité</p> <p>MATERIEL Ballons , poutre, planche de Freeman</p> <p>DEROULEMENT 3 séries de 3 Saut cloche pied avec marquage du blocage Saut avec demi tour et blocage Avancer le ballon à la hauteur des plots avec la semelle et arrêter avec l'autre pied Saut cloche pied et 1/4 de tour et réception en volée ballon</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p>
<p>JEU REDUIT</p> 	<p>OBJECTIF Conservation rapide</p> <p>MATERIEL 8 plots chasuble</p> <p>DEROULEMENT 4 c 4 avec 4 appuis</p> <p>CRITERES DE REALISATION Rechercher le joueur libre Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir</p>
<p>EXERCICE OU SITUATION</p> 	<p>OBJECTIF Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL Terrain de 20 x 50 m</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel</p>
<p>JEU</p> 	<p>OBJECTIF Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL Terrain de 20 x 50 m</p> <p>DEROULEMENT : 2 c 2</p> <p>L'équipe qui prend un but sort et est remplacée par 2 joueurs de l'équipe</p> <p>CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel</p>

LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (7)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	<p>OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville</p> <p>MATERIEL:</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville</p> <p>Changer le rythme et les pas</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville</p>
<p>MOTICITE</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Motricité</p> <p>MATERIEL</p> <p>Ballons, poutre, planche de Freeman</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>3 séries de 3</p> <p>Saut cloche pied avec marquage du blocage</p> <p>Saut avec demi-tour et blocage</p> <p>Avancer le ballon à la hauteur des plots avec la semelle et arrêter avec l'autre pied</p> <p>Saut cloche pied et 1/4 de tour et réception en volée ballon</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p>
<p>JEU REDUIT</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Conservation rapide</p> <p>MATERIEL</p> <p>8 plots chasuble</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>4 c 4 avec 4 appuis</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Rechercher le joueur libre</p> <p>Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information</p> <p>Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir</p>
<p>EXERCICE OU SITUATION</p> 	<p>OBJECTIF : Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL : une zone de 20 X 15 m côte à côte, dans l'axe du terrain</p> <p>DEROULEMENT : 2 contre 2 dans la partie finition + un gardien</p> <p>Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes matérialisée par deux constri-foot. Les défenseurs, défendent, ils doivent sortir le ballon de leur zone.</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires.</p> <p>Utiliser le recul frein</p> <p>Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception)</p> <p>Récupérer le ballon après un duel</p>
<p>JEU</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL</p> <p>Terrain de 20 x 50 m</p> <p>DEROULEMENT : 2 c 2</p> <p>Les attaquants marquent dans le but</p> <p>Les défenseurs marquent dans les deux portes</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires.</p> <p>Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel</p>

LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (8)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	<p>OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville</p> <p>MATERIEL:</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville</p> <p>Changer le rythme et les pas</p> <p>CRITERES DE REALISATION. Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville</p>
<p>MOTICITE</p> 	<p>OBJECTIF : Respect du rythme, concentration sur le mouvement, apprentissage des perceptions,</p> <p>MATERIEL:10 coupelles ou plots</p> <p>DEROULEMENT : 2 joueurs par atelier. Echange de balle avec contrôle et passe rapides alternativement pied droit pied gauche. Le joueur qui fait la passe prend la place de l'autre qui change d'atelier</p> <p>CRITERES DE REALISATION bien se positionner face au ballon rester souple lever la tête, regarder la cible faire une passe à un coéquipier, dans le sens perpendiculaire des épaules claquer sa passe après la passe, être en mouvement, ne pas rester statique s'écarter des adversaires pour recevoir le ballon tourner le corps pour faire face au ballon Garder une tension musculaire dans la jambe et "bloquer" la cheville, être sur ses appuis regarder le ballon</p>
<p>JEU REDUIT</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Conservation rapide</p> <p>MATERIEL</p> <p>8 plots chasuble</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>4 c 4 avec 4 appuis</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Rechercher le joueur libre</p> <p>Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information</p> <p>Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir</p>
<p>EXERCICE OU SITUATION</p> 	<p>OBJECTIF : Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL : une zone de 20 X 15 m côte à côte, dans l'axe du terrain</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>2 contre 2 dans la partie finition + un gardien</p> <p>Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 4 mètres matérialisée par deux constrifoot. Les défenseurs, défendent les 2 buts</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires.</p> <p>Utiliser le recul frein. Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception). Récupérer le ballon après un duel</p>
<p>JEU</p> 	<p>OBJECTIF</p> <p>Amélioration de la conduite et le dribble</p> <p>MATERIEL</p> <p>Terrain de 20 x 50 m</p> <p>DEROULEMENT : 2 c 2</p> <p>Les attaquants marquent dans le but</p> <p>Les défenseurs marquent dans les deux portes</p> <p>CRITERES DE REALISATION</p> <p>Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires.</p> <p>Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception)</p> <p>Récupérer le ballon après un duel</p>