

FICHE VIERGE

M O I S	S E A N C E N°	<u>VOULOIR JOUER</u>	<u>PHYSIQUE SPECIFIQUE</u>	<u>POUVOIR JOUER</u>	<u>SAVOIR JOUER</u>	<u>POUVOIR & SAVOIR JOUER</u>	<u>SAVOIR JOUER ENSEMBLE</u>
		ECHAUFFEMENT <i>Prise en main du groupe</i>	EXERCICE <i>Amélioration athlétique</i>	EXERCICE <i>Amélioration technique</i>	SITUATION PROBLEME <i>Amélioration tactique individuelle</i>	JEU PAR ZONE <i>Application tactique individuelle</i>	MATCH <i>Mise en place tactique collective</i>

FICHE PREREMPLIE

M O I S	S E A N C E N°	<u>VOULOIR JOUER</u>	<u>PHYSIQUE SPECIFIQUE</u>	<u>POUVOIR JOUER</u>	<u>SAVOIR JOUER</u>	<u>POUVOIR & SAVOIR JOUER</u>	<u>SAVOIR JOUER ENSEMBLE</u>
		ECHAUFFEMENT <i>Prise en main du groupe</i>	EXERCICE <i>Amélioration athlétique</i>	EXERCICE <i>Amélioration technique</i>	SITUATION <i>Amélioration tactique individuelle</i>	JEU PAR ZONE <i>Application tactique individuelle</i>	MATCH <i>Mise en place tactique collective</i>

S e p t	1	Parcours : Appuis et technique en circuit		Conduite, dribble et feinte : Refaire les gammes après une conduite	3c3 sur 1 but. Att., utiliser zone axe / Déf., empêcher la progression		11c0. Occupation du terrain en fonction du ballon. Sans adversaire
	2	Technique : Refaire les gammes sur geste du bon et mauvais pied	Vitesse : Explosive Appel de balle			10c10. 3 zones en largeur. Relances, supériorité numérique dans zone défensive	9c9. Occupation terrain. Remplacement, défendre en bloc bas