

S E A N C E N°	VOULOIR JOUER	TEMPS FAIBLE	PHYSIQUE SPECIFIQUE	POUVOIR JOUER TECHNIQUE	SAVOIR JOUER	TEMPS FAIBLE	SAVOIR JOUER ENSEMBLE
		ECHAUFFEMENT Exercice ou Jeu <i>Prise en main du groupe</i> Temps : 10'	RECUPERATION Exercice <i>Maniement du Ballon</i> Temps : 05'	RELAIS Exercice <i>Amélioration athlétique spécifique</i> Temps : 15'	EXERCICE : (Cycle A) <i>Apprentissage technique</i> Temps : 20'	SITUATION : (Cycle B) <i>Apprentissage tactique individuel</i> Temps : 20'	RECUPERATION Exercice <i>Assouplissement</i> Temps : 05'

Une partie de la Programmation

12	Taureau : 3c1. Passe et va	Se lever le ballon	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Appuis : Fréquence avant	Passe courte et contrôle : Enchaînement en évitant des obstacles	Gestion déf. en égalité numérique : 3c3 Tournoi. Récupérer et contre attaquer	Etirement	8c8. Structurer une attaque placée en recherchant le jeu à l'intérieur
13	Tests : Jonglerie	Geste technique	Vitesse explosive -10m : Appel dans le dos du partenaire	Passe courte et contrôle : Conservation autour d'une zone avec adversaire	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ des att. l'un à côté de l'autre	Etirement	8c8. Récupérer individuellement le ballon qu'on a perdu
14	Jeu pré-sportif : Ballon garde	Equilibre du ballon	Coordination : Parcours sans duel Appuis : Equilibre avant	Passe courte et contrôle : Conservation dans une zone avec adversaire	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ des att. l'un à côté de l'autre	Etirement	8c8. Récupérer le ballon en effectuant un pressing à deux
15	Mains/Pieds : Foot hockey. Marquer de la tête	Se lever le ballon	Vitesse de réaction -10m : Duel, avec adaptation en symétrie	Jeu de tête : Couper la trajectoire du ballon au 1er poteau	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ d'un att. face au déf.	Etirement	8c8. Jeu libre organisé
16	Pieds : Marquer dans 2 buts avec 1 seul gardien	Geste technique	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Appuis : Equilibre avant	Jeu de tête : Remise pour mettre un partenaire en situation de frappe	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ d'un att. face au déf.	Etirement	8c8. Jeu libre organisé
17	Jonglerie : Tête	Equilibre du ballon	Vitesse explosive -10m : Appel pour recevoir un centre.	Jeu de tête : Duel entre équipe sur passe de la tête	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ des att. l'un à côté de l'autre	Etirement	8c8. Jeu libre organisé
18	Parcours : Circuit technique	Se lever le ballon	Coordination : Parcours sans duel Appuis : Fréquence latéral	Jeu de tête : Couper la trajectoire du ballon au 2ème poteau	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ des att. l'un à côté de l'autre	Etirement	8c8. Jeu libre organisé
19	Taureau : 6c2. Dans zone	Geste technique	Vitesse réaction -10m : Intervilles	Jeu de tête : Remise pour mettre un partenaire en situation de frappe	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ d'un att. dos au déf.	Etirement	8c8. Occupation de la partie offensive en situation offensive
20	Jeu pré-sportif : Chasse aux buts	Equilibre du ballon	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Appuis : Fréquence latéral	Jeu de tête : Couper la trajectoire du ballon face à adversaires raisonnées	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ d'un att. face au déf.	Etirement	8c8. Occupation des zones en situation offensive

Auteur : Patrice MARSEILLOU