

S E A N C I E N O	C Y C L E	VOULOIR JOUER		EVALUATION	POUVOIR JOUER TECHNIQUE		POUVOIR JOUER ENSEMBLE		POUVOIR ET SAVOIR JOUER		SAVOIR JOUER ENSEMBLE	
		ASSOCIE A UN SUPPORT ATHLETIQUE										
		ECHAUFFEMENT / EXERCICE, JEU <i>Prise en main du groupe</i>		TEST <i>Evaluation</i>	EXERCICE <i>Amélioration technique</i>		EXERCICE / RELATION <i>Amélioration technique des relations entre les joueurs</i>		SITUATION <i>Amélioration tactique individuelle</i>		MATCH / JEU <i>Apprentissage tactique collective</i>	
-24 à -18		Une partie de la Programmation										
PA 00		Préparation Individuelle (7 séances)										
		Endurance Capacité (Renforcement). Renforcement Musculaire. Etirements/Assouplissements										
-17	PA 01	Footing			Enchaînement : Passe contrôle et va en circuit EC : Renf. ou Maintien 20' - 2ème Partie	4c4. Gagner pour faire travailler l'adversaire Force Pliométrie 20' - 3ème Partie					7c7. Jeu libre : Retrouver les sensations EC : Renf. ou Maintien 20' - 4ème Partie	
-16		Footing	Vameval	Evaluation 20' - 2ème Partie	Mariement du ballon : Refaire les gammes EC : Renf. ou Maintien 20' - 3ème Partie	Passé : Précision et dosage Force Pliométrie 20' - 4ème Partie				7c7. Positionnement : Décalage en fonction du ballon EC : Renf. ou Maintien 20' - 5ème Partie		
-15		Footing	Jeu : Conservation du ou ballon en sup. num. EC : Renf. ou Maintien 25' - 1ère Partie	Jonglerie. 4x10m. 40m Sargent. 5 enjambées Evaluation 20' - 2ème Partie	Enchaînement : Passe contrôle et va en circuit EC : Renf. ou Maintien 20' - 3ème Partie	Taureau. 3c1 : Précision et dosage Force Pliométrie 20' - 4ème Partie				7c7. Positionnement : Utilisation des couloirs EC : Renf. ou Maintien 20' - 5ème Partie		
-14		Footing	Jeu : Conservation du ou ballon en égal. num. EC : Renf. ou Maintien 25' - 1ère Partie		1c1. Jeu de tête. Tournoi Force Pliométrie 20' - 4ème Partie		Animation off. à 3, aider sur un côté à créer une situation de centre EC : Renf. ou Maintien 20' - 2ème Partie 20' - 3ème Partie			7c7. Positionnement : Placement, remplacement EC : Renf. ou Maintien 20' - 5ème Partie		
-13		Jeu : Gagne terrain EC : Renf. ou Maintien 20' - 1ère Partie			Volée. 1/2 Volée Maîtrise des Appuis 30' - 2ème Partie	3c3. Tournoi : Passe et contrôle EC : Renf. ou Maintien 30' - 3ème Partie						
-12		Enchaînement. Passe et contrôle : Aider le porteur du ballon EC : Renf. ou Maintien 15' - 1ère Partie			Circuit technique : Enchaînement de conduite pour frappe EC : Renf. ou Maintien. Maîtrise des Appuis 20' - 2ème Partie		Animation off. à 7, fixation sur un côté pour jouer couloir opposé EC : Renf. ou Maintien 30' - 3ème Partie			7c7. Prendre l'espace libre sur les côtés en attaque pour centrer EC : Renf. ou Maintien 20' - 4ème Partie		
-11		Footing	Appuis et déplacements Maîtrise des Appuis 20' - 2ème Partie									
-11		Libre : Enchaîner des gestes techniques Assouplissement 15' - 1ère Partie			1c2. Tournoi : Jeu de tête Force Pliométrie 20' - 3ème Partie		Animation off. à 3, passage dans le dos pour mettre un partenaire en situation de frappe EC : Renf. ou Maintien 30' - 2ème Partie			5c5. Finition : Mort subite EC : Renf. ou Maintien 30' - 4ème Partie		
-10		Taureau. 3 c1 : Le défenseur reste pendant une séquence EC : Renf. ou Maintien 15' - 1ère Partie						2c1 sur 1 but. Déf., protéger sa zone, pousser les att. à la faute EC : Renf. ou Maintien 30' - 2ème Partie	2c2 sur 1 but. Déf., attendre le retour d'un partenaire 30' - 3ème Partie	7c7. Positionnement : Mise en place défensive EC : Renf. ou Maintien 30' - 4ème Partie		
-9		Footing	Musculation Force Isométrie 20' - 2ème Partie									

