

S E A N C E N°	VOULOIR JOUER	TEMPS FAIBLE	PHYSIQUE SPECIFIQUE	POUVOIR JOUER TECHNIQUE	POUVOIR JOUER ENSEMBLE	POUVOIR ET SAVOIR JOUER	TEMPS FAIBLE	SAVOIR JOUER ENSEMBLE
	ECHAUFFEMENT Exercice ou Jeu <i>Prise en main du groupe</i>	RECREATION Exercice <i>Maniement du Ballon</i>	RELAIS Exercice <i>Développer la motricité et la coordination</i>	EXERCICE : (Cycle A) <i>Apprentissage technique</i>	JEU : (Cycle A) <i>Apprentissage technique par et dans le jeu</i>	SITUATION : (Cycle B) <i>Apprentissage tactique individuel</i>	RECREATION Exercice <i>Maniement du Ballon</i>	MATCH : (Cycle C) Jeu <i>Apprentissage tactique collectif</i>
	Temps : 10'	Temps : 05'	Temps : 10'	Temps : 15'	Temps : 15'	Temps : 15'	Temps : 05'	Temps : 20'

Une partie de la Programmation

12	Mains : Foot américain	Equilibre du ballon	Intervilles	Dribble et feinte : Face à adversaire statique et raisonné	Jeu pré-sportif : Le Béret but	Jeu tournoi : 2c2 Marquer dans 1 but avec gardien	Geste technique	8c8. Rechercher un joueur sur les côtés dans la partie défensive
13	Tests : Jonglerie	Se lever le ballon	Appuis : Equilibre avant sans duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe au sol sans toucher obstacles	Jeu pré-sportif : L'horloge	2c1 sur 2 buts. Départ des attaquants l'un derrière l'autre	Etirement	8c8. Déplacement de l'équipe dans sa partie défensive pour jouer le contre
14	Parcours : Circuit technique	Equilibre du ballon	Appuis : Equilibre avant avec duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe aérienne sans toucher obstacles	Jeu concours : 1c1 Marquer après un contrôle	2c1 sur 2 buts. Départ des attaquants l'un à côté de l'autre	Geste technique	8c8. Déplacement de l'équipe en laissant une zone libre à l'opposé
15	Mains : Marquer dans 2 buts sans gardien	Se lever le ballon	Appuis : Fréquence latéral sans duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe au sol après sprint	Jeu pré-sportif : Balle aux capitaines	2c1 sur 2 buts. Départ d'un attaquant sur ligne de but adverse	Etirement	8c8. Jeu libre
16	Pieds : Traverser ligne de but adverse	Equilibre du ballon	Appuis : Fréquence latéral avec duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe aérienne après sprint	Jeu concours : 1c1 Marquer après un contrôle	2c1 sur 2 buts. Départ des attaquants à côté du défenseur	Geste technique	8c8. Jeu libre
17	Jonglerie : Bon et mauvais pied	Se lever le ballon	Appuis : Equilibre latéral sans duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe au sol après course arrière	Jeu à thème : 1 pte par but, 2 pts si ballon bloqué	2c1 Gardien sur 1 but. Départ des attaquants libres	Etirement	8c8. Prendre de la profondeur vers le but adverse
18	Parcours : Circuit technique	Equilibre du ballon	Appuis : Equilibre latéral avec duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe aérienne après course arrière	Jeu concours : 1c1 Marquer après un contrôle	2c1 Gardien sur 2 buts. Départ des attaquants l'un derrière l'autre	Geste technique	8c8. Rechercher un joueur en profondeur vers le but adverse
19	Pieds : Marquer dans 2 buts opposés sans gardien	Se lever le ballon	Dissociation : Main pied sans duel	Passe courte : Précision et dosage	Jeu pré-sportif : Tèque football	2c1 Gardien sur 2 buts. Départ des attaquants l'un à côté de l'autre	Etirement	8c8. Gestion de sa zone en situation offensive
20	Jonglerie : Pieds alternés	Equilibre du ballon	Dissociation : Main pied avec duel	Passe courte : Précision et dosage	Jeu pré-sportif : Ballons chasseurs	2c1 Gardien sur 2 buts. Départ d'un attaquant sur ligne de but adverse	Geste technique	8c8. Occupation des zones en situation offensive

Auteur : Patrice MARSEILLOU