
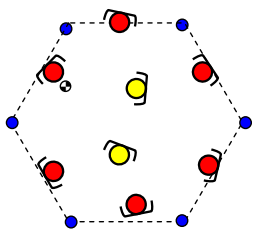
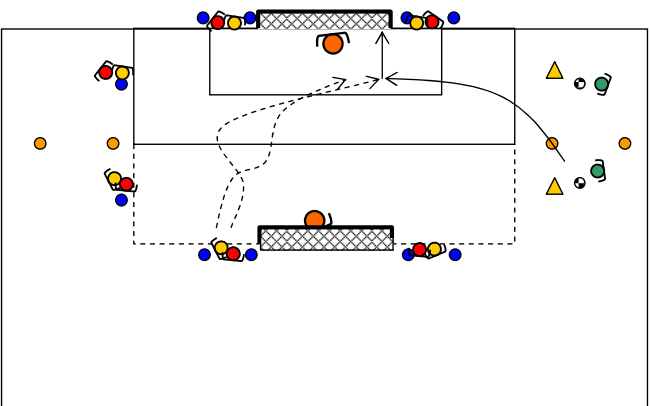
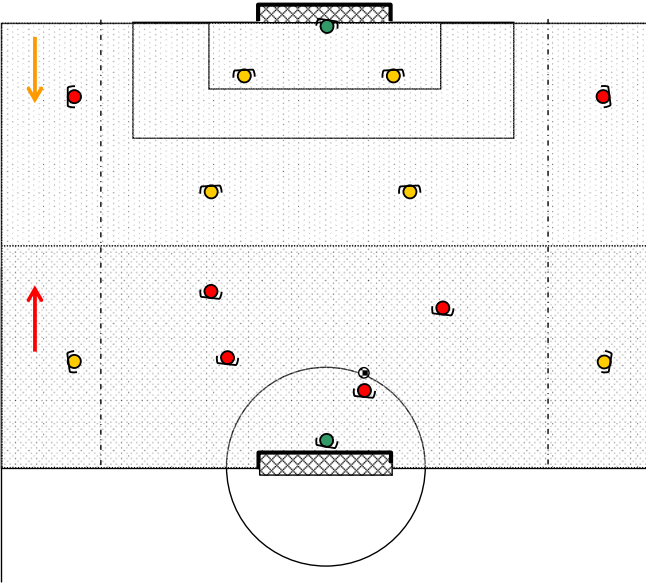


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Taureau – Technique centres et reprise – Jeu collectif « centres et reprises »		N° Séance : 101	Effectif : 16
Volume :			Intensité :	1h40
N° : 002E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Taureau :</u> Conservation du ballon en supériorité numérique avec attaquants mobiles TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Dans une surface à 6 cotés de 7 m chacun, mettre une assiette à chaque coin <input type="checkbox"/> Les attaquants se déplacent sur leur côté <input type="checkbox"/> Constituer des groupes de niveau et faire varier le nombre de côtés en fonction de l'effectif <input type="checkbox"/> Touches de balles libres, trois puis 2 <input type="checkbox"/> Changer les défenseurs à chaque interception par : le joueur qui a perdu le ballon et son partenaire qui lui a fait la passe. <input type="checkbox"/> Si un défenseur prend un petit pont, il reste avec son coéquipier une fois de plus. <input type="checkbox"/> Si les attaquants font six passes, les défenseurs restent une fois de plus. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Les attaquants peuvent se déplacer sur toutes la longueur de leur côté.	Assiettes Ballon
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 001T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <input type="checkbox"/> Technique défensive <input type="checkbox"/> Centres et tirs TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Sur une surface de 20 X 40 <input type="checkbox"/> Sur 2 buts avec 2 gardiens. <input type="checkbox"/> 2 centreurs placés entre la touche et la surface des 16,5 m, effectuent des centres à tour de rôle <input type="checkbox"/> Jeu en 1 contre 1. <input type="checkbox"/> Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment ou le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre <input type="checkbox"/> Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer VARIANTES : <input type="checkbox"/> Varier la source des centres (en profondeur puis en retrait) <input type="checkbox"/> Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2 <input type="checkbox"/> Le point de départ des opposants peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence. <input type="checkbox"/> Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition REMARQUES : <input type="checkbox"/> L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur <input type="checkbox"/> Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant. <input type="checkbox"/> Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant. <input type="checkbox"/> Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs <input type="checkbox"/> Changer les centreurs tous les 10 centres	Assiettes Ballons 1 but amovible Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur ¼ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie offensive. ❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. ❑ But marqué après cinq passes : 2 points ❑ But marqués en moins de cinq passes : 1 point. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			