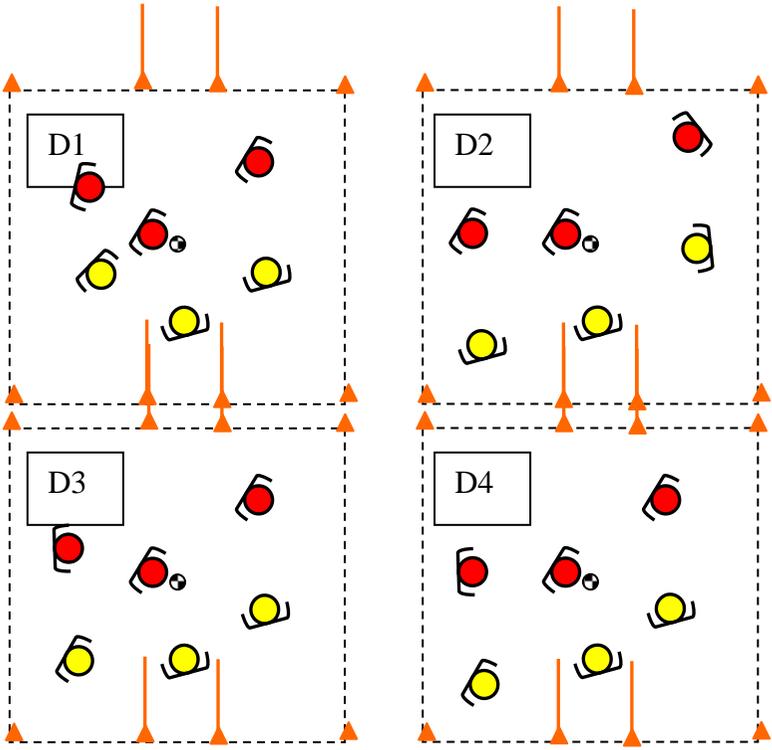
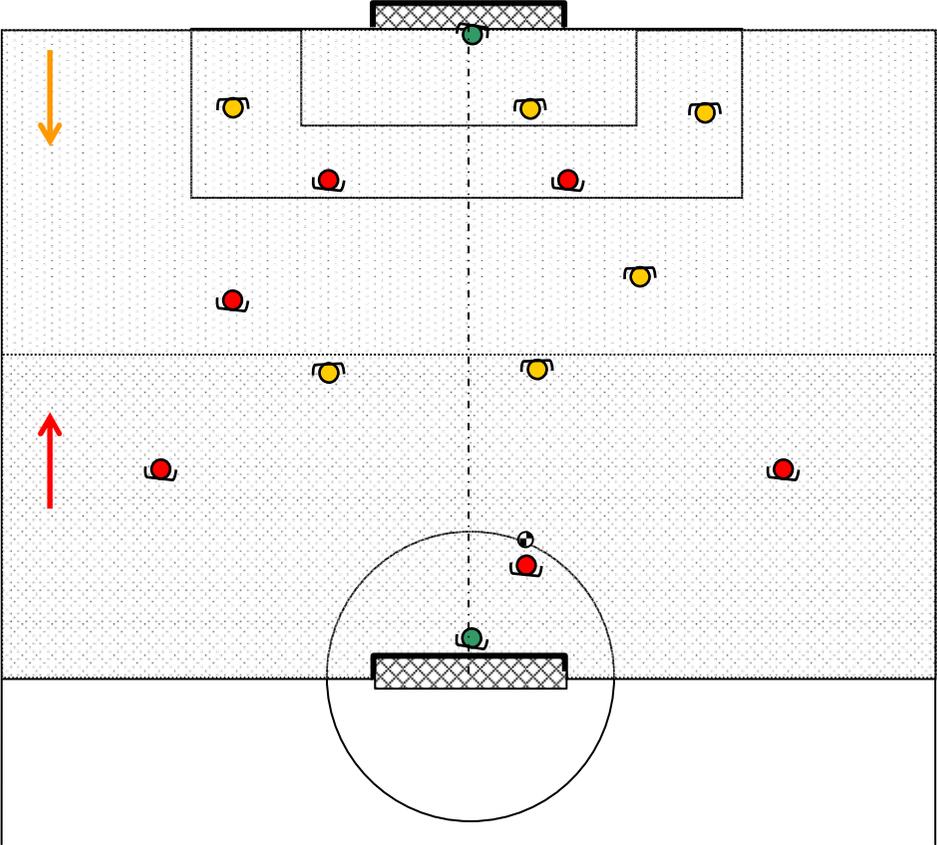


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Résistance avec et sans ballon	N° Séance : 19	Effectif :	16
<p>N° : 025T</p> <p>ECHAUFFEMENT : Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p>Objectifs des défenseurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper. ➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20 X 30 m avec deux buts de 4 m ➤ Marquer dans un but sans gardien ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive ➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ➤ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 009end</p> <p>AMELIORATION DES QUALITES ATHLETIQUES :</p> <p><i>Travail physique intermittent</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Puissance maximale aérobie <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Un couloir échelonné tous les 10 m. ❑ 2 groupes de travail de 8 joueurs ❑ Sprint jusqu'au 10m puis retour en récupération 5" ❑ Sprint jusqu'au 20m puis retour en récupération 15" ❑ Sprint jusqu'au 30m puis retour en récupération 25" ❑ Sprint jusqu'au 40m puis retour en récupération 35" ❑ Sprint jusqu'au 50 m puis retour en 45" ❑ Sprint jusqu'au 40 m puis retour en récupération 35", puis 30m, 20m, 10m en respectant les temps de récupération. ❑ Nombre de série : 2 ❑ Récupération entre 2 séries : 5 min. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 066T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Relation</p> <p><u>Placement et déplacement pour se démarquer :</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Animation offensive à trois afin d'utiliser des joueurs en fixation sur un côté pour mettre à l'opposé, un partenaire en situation de frappe.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 5 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) sollicite de ballon vers la ligne de touche et l'éducateur fait une passe dans la course latérale de (A) puis, ➤ 2 – (A) remise en appui sur (B) en une touche de balle. ➤ 3 – (B) donne en soutien sur (C). ➤ 4 – (C) contrôle orienté puis renverse sur (D) ➤ 5 – (E) après un appel- contre appel vers l'intérieur demande le ballon entre les deux défenseurs. ➤ 6 – (D) donne en deux touches maxi entre les deux défenseurs (mannequins) ➤ 7 – (E) frappe en deux touches maximum et avant d'entrer dans la surface. ➤ Faire l'exercice du droit et gauche du but. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Remplacer l'éducateur par la défense type (les défenseurs font tourner le ballon) et aux signal de l'éducateur déclencher la séquence. ☐ IDEM mais travail de (D) et (E) en une-deux pour un centre de (D) sur (E). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 019J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - 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"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain ➤ Chaque but est gardé par un gardien ➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➤ But marqué sur passe d'une zone défensive opposée : 2 points ➤ But marqué dans le but : 1 point ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		