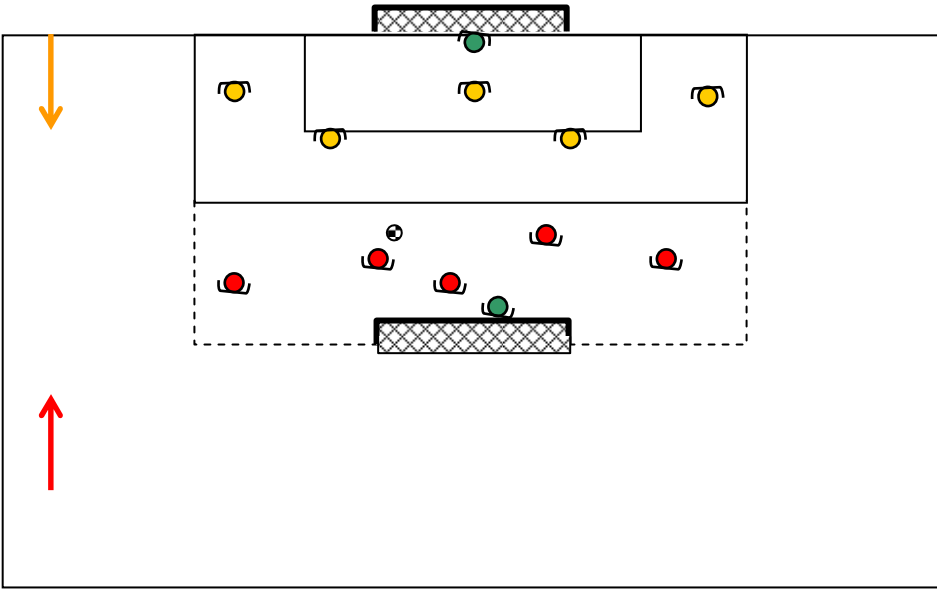
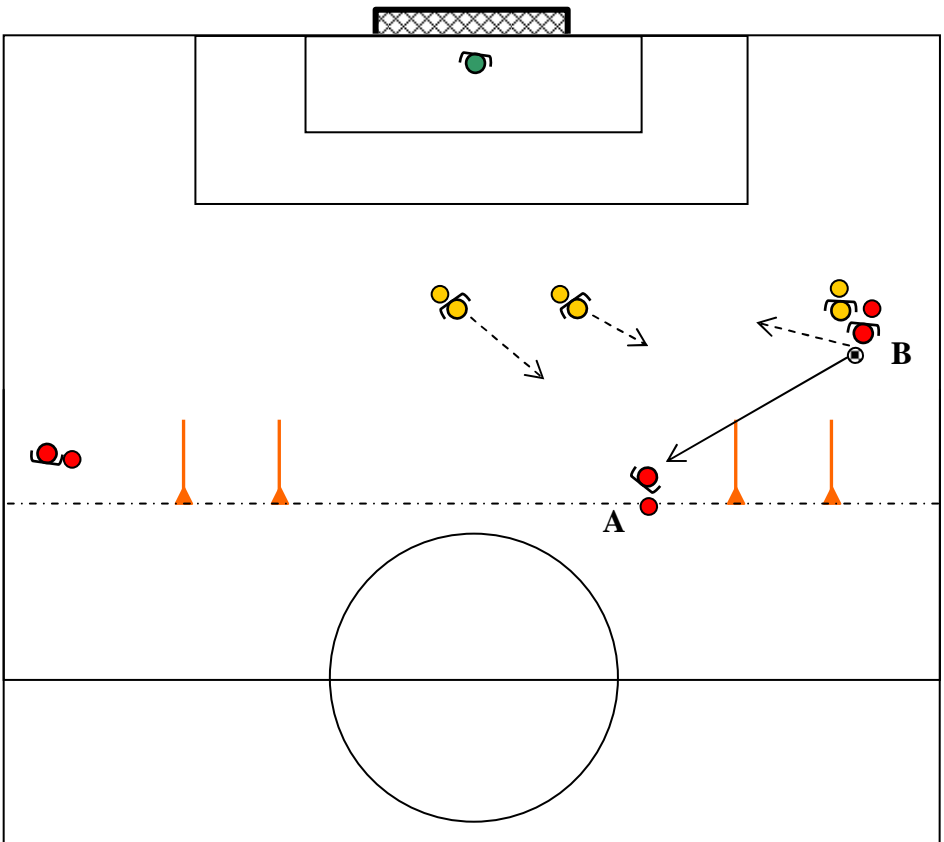


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL										
Thème :	Technique				N° Séance :	20			Effectif :	16									
Volume :	■	■	■	■	Intensité :	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1 h 20
<p>N° : 023E</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Jeu de tête</i></p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>					<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu 6 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11</li> <li>□ Marquer de la tête sur passe</li> <li>□ Les passes se font uniquement de la tête.</li> <li>□ Dès que le ballon n'est plus jouable de la tête, le joueur, le récupère à la main et relance le jeu en se faisant une passe pour frapper le ballon de la tête.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Mettre des pivots sur les côtés pour des centres aux pieds</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Interdire de défendre en reculant</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>													
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements</p>				<p>Boissons</p>	<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>													

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 006T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice</p> <p><u>Alternance jeu long / jeu court :</u> Apprentissage des gestes</p> <p><b>Durée : 12 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m</li> <li>➤ A donne à B</li> <li>➤ B contrôle et donne à C</li> <li>➤ C remet à B</li> <li>➤ B donne à A</li> <li>➤ A contrôle et donne à D</li> <li>➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B)</li> <li>➤ (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A)</li> <li>➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens</li> <li>➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 027T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maîtriser la course de l'attaquant</li> <li>➤ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> <li>- au comportement de l'attaquant</li> <li>- à la vitesse de course de l'attaquant</li> <li>- à la trajectoire du ballon</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque</li> <li>➤ Placer les défenseurs du côté gauche, droit et axial pour un duel en 1 contre 1</li> <li>➤ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m)</li> <li>➤ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle</li> <li>➤ Faire l'exercice à gauche et à droite</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant</li> <li>❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible</li> <li>❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-041</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique:</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u> - Renverser le jeu pour rechercher un joueur laissé libre à l'opposé.</p> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u> - Monter sur le porteur du ballon et jouer le hors-jeu.</p> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 3 sur <math>\frac{3}{4}</math> d' <math>\frac{1}{2}</math> terrain en longueur + 1 gardien</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but.</li> <li>➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) en soutien.</li> <li>➤ Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Après 30", la situation est terminée.</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants doivent le plus vite possible renverser le jeu pour rechercher le joueur laissé libre à l'opposé.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent monter sur le porteur et utiliser le hors-jeu pour récupérer le ballon.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus vite possible s'il y a changement du jeu.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 sur <math>\frac{3}{4}</math> de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant moins large que les deux autres</li> <li>➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans sa partie défensive, personne ne peut défendre sur lui.</li> <li>➤ Il doit en deux touches après récupération du ballon, enchaîner sur une relance, la plus sûre et la plus réelle.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Toujours relancer vers l'avant</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les défenseurs à presser à plusieurs l'attaquant, porteur du ballon</li> <li>❑ Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3 secondes qui suivent la récupération du ballon.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		