

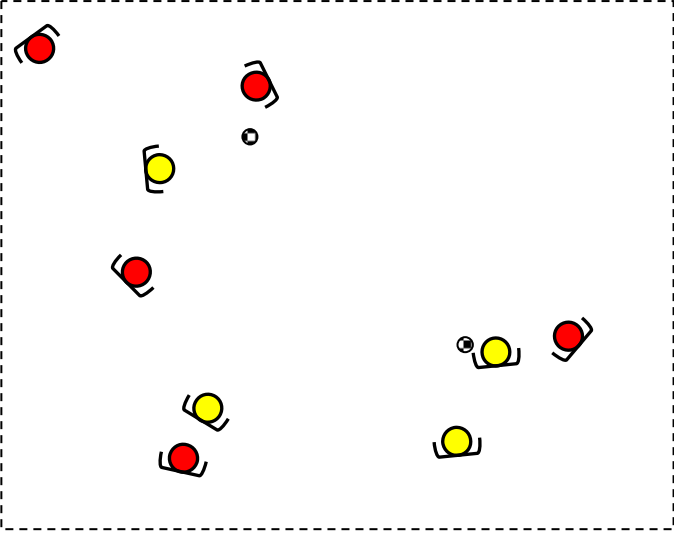
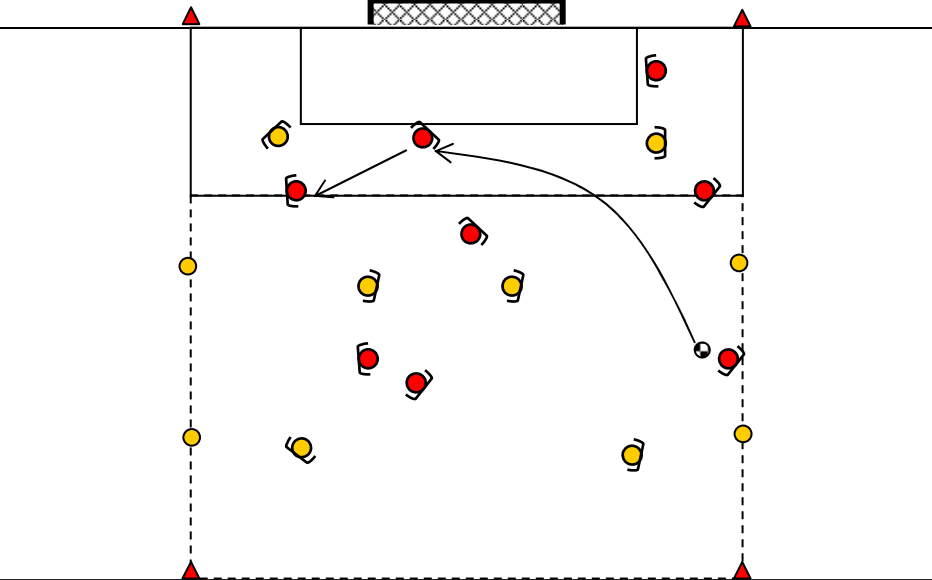
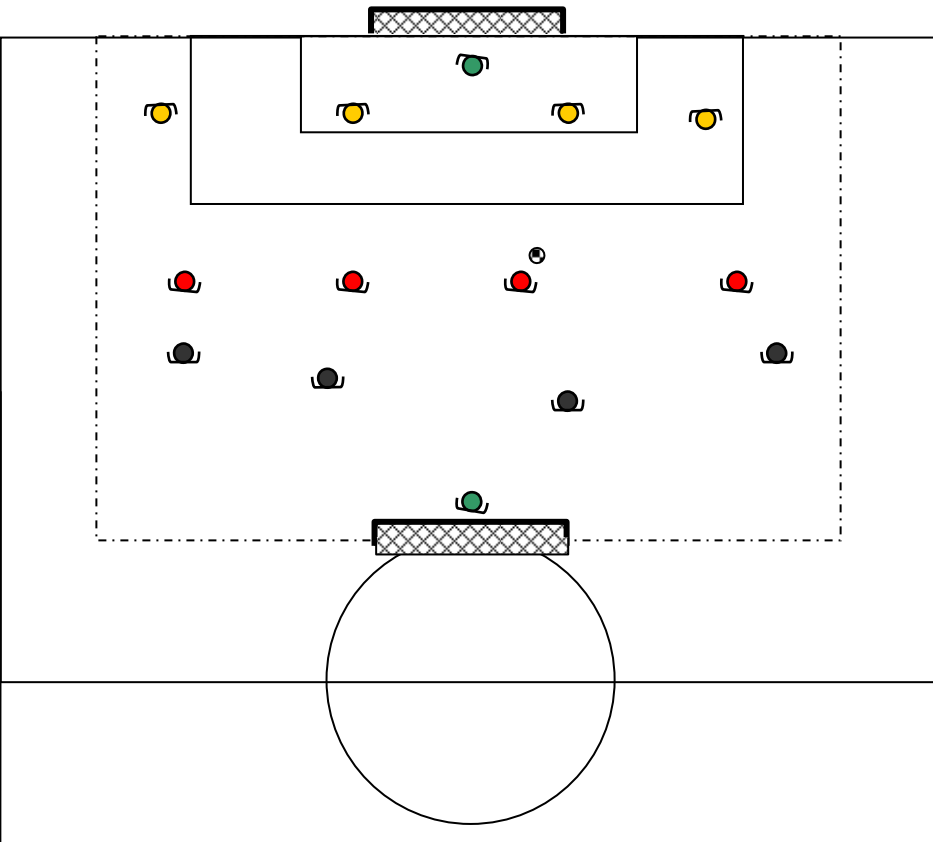
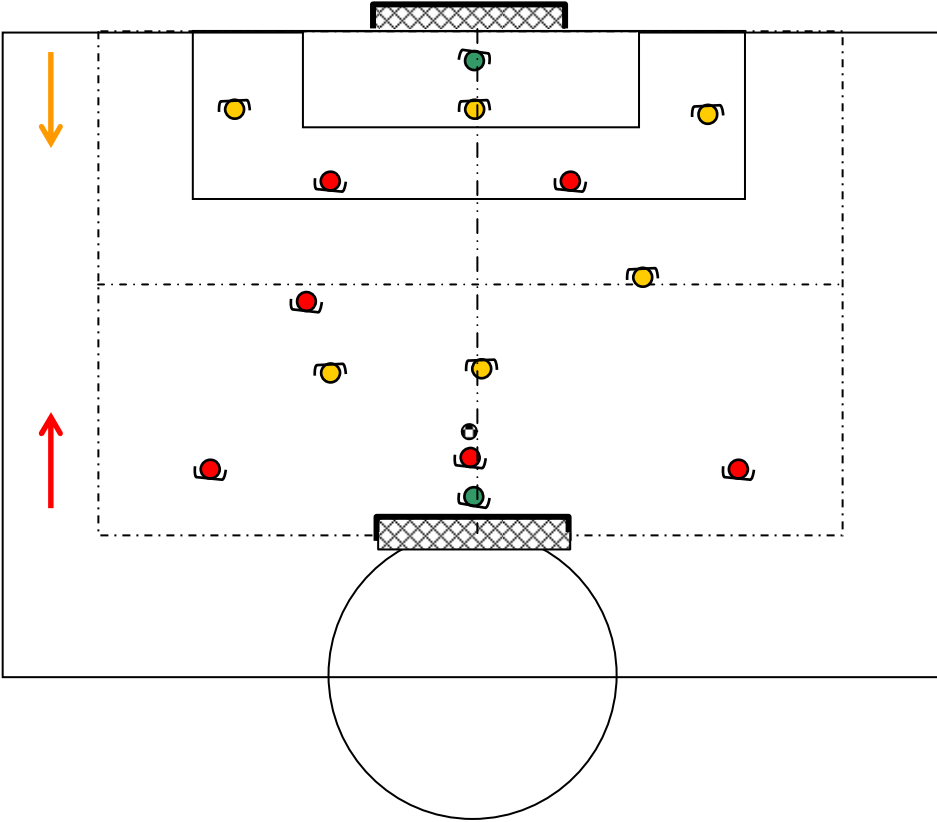


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Aérobie – Technique - Relation		N° Séance : 22	Effectif : 16
Volume :			Intensité :	
				1 h 20

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 073E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p>Jeu :</p> <p>Utilisation de l'espace , occupation du terrain et aide au porteur.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans un carré de 40 X 40. ❑ Taureau 5 contre 5 avec 1 ballon pour chaque équipe. ❑ Jeu libre, trois puis deux touches. ❑ Chaque équipe conserve son ballon et tente de récupérer le ballon de l'équipe adverse. ❑ La première équipe qui maîtrise les deux ballons a gagné. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Idem avec trois équipes : les bleus conservent contre les noirs et tentent de récupérer le ballon des gris. Les noirs conservent face aux gris et cherchent à récupérer le ballon des bleus et essaient de prendre le ballon aux noirs. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à prendre l'information avant de recevoir le ballon. ❑ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon / 13 joueurs</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 065E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu de conservation de la balle concentration. <p><i>Jeu de conservation et occupation du terrain</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un ¾ de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien). ❑ Jeu libre, trois puis 2 touches ❑ Si un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, joue sur un troisième = 1 point. ❑ Match d'une durée de 6 à 8mn ❑ Récupération de 3mn ❑ Nombre de match 3 à 4 <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Travail ¼ du temps du mauvais pied <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 042J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Animation offensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer rapidement d'une situation offensive à défensive et inversement. - Mettre le partenaire dans la meilleure position pour frapper au but. - Jeu des 2 attaquants – appuis et dernière passe. <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Faire 3 équipes de 4 joueurs. ➤ Jeu à 4 contre 4 avec les règles du foot à 11 ➤ Touche de balle libre. ➤ Départ de la situation : ➤ Les jaunes défendent et sont attaqués par les rouges. Si les rouges marquent, ils repartent attaquer les noirs. Si les jaunes récupèrent le ballon, ils attaquent les noirs. ➤ Après 40 secondes ou si le ballon sort de la zone de jeu, le ballon est remis en jeu par le gardien pour l'équipe qui se trouvait en situation défensive. ➤ Pour être libéré du pressing les défenseurs doivent réaliser 4 passes. ➤ Temps de travail : 4 minutes ➤ Temps de récupération : 1 minute ; <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier le nombre de joueurs en favorisant les attaquants ou les défenseurs. ➤ Jeu à 6 contre 3, 7 contre 4... ➤ Attaquer et défendre un grand but, plusieurs petits buts, une ligne, une zone. ➤ Les défenseurs doivent franchir une porte. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dès la perte du ballon par la vague en attaque, sans perte de temps passer à la récupération du ballon. ❑ La défense doit travailler alors sa maîtrise pour conserver et ressortir le ballon. ❑ Possibilité de faire travailler spécifiquement des joueurs (par exemple les deux attaquants centraux). 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>3 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 activo-dynamiques</p>	<p>Boissons</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 113T</p> <p>AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Relation au poste <p><i>Placement et déplacement et travail sur le renversement</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Animation offensive à quatre afin d'aider un partenaire venant de l'axe à le mettre en situation de frappe. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 5 avec 1 ballon + 1 gardien ❑ 1 – (A) sollicite le ballon que l'éducateur (ou 1 joueur) lui transmet dans la course ❑ 2 – (B) appel et contre-appel en profondeur (A) donne à (B) en une touche de balle. ❑ 3 – (B) donne à (C) à l'intérieur, ❑ 4 – (C) se retourne et protège son ballon pour un renversement côté opposé pour (D), ❑ 5 – (D) vient fixer son adversaire ❑ 6 – (E) sollicite un ballon dans l'intervalle des deux défenseurs (mannequins) puis frappe en deux touches maximum ❑ Travail à gauche et à droite du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes. ❑ Travail à 5 ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 039J</p> <p>AMELIORATION TACTIQUE COLLECTIF</p> <p>Jeu et stratégies</p> <p><u>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque :</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Presser le porteur du ballon dans sa zone défensive pour frapper au but. - Situations stratégiques. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 avec les règles du foot à 11 ➤ Jeu à 8 contre 8 + 2 gardiens ➤ Tracer une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain ➤ 2 touches de balle ➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans la partie défensive adverse personne ne peut défendre sur lui. ➤ But marqué sur passe d'une zone défensive opposée : 2 points ➤ But marqué dans le but : 1 point ➤ Mise en place sur des situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à presser à plusieurs le défenseur, porteur du ballon dans sa partie défensive. ❑ Empêcher les défenseurs de gêner l'attaquant qui à récupéré le ballon dans sa partie défensive. ❑ Forcer le récupérateur à enchaîner une situation immédiatement si possible par une frappe au but. 	<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>		