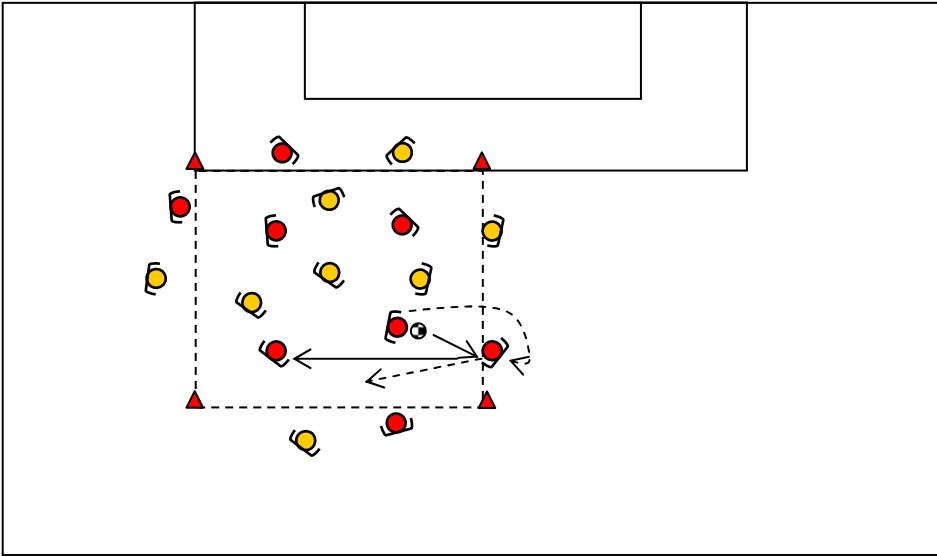
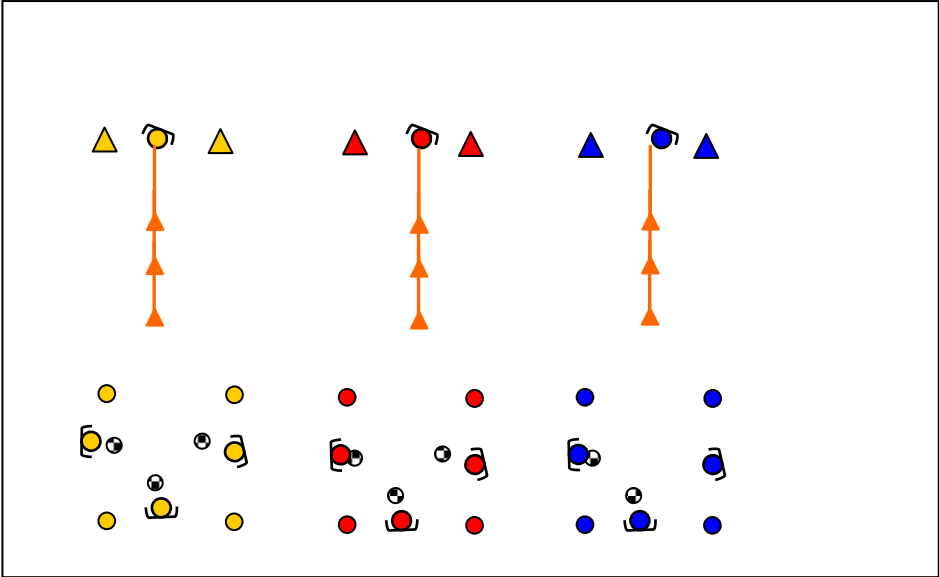
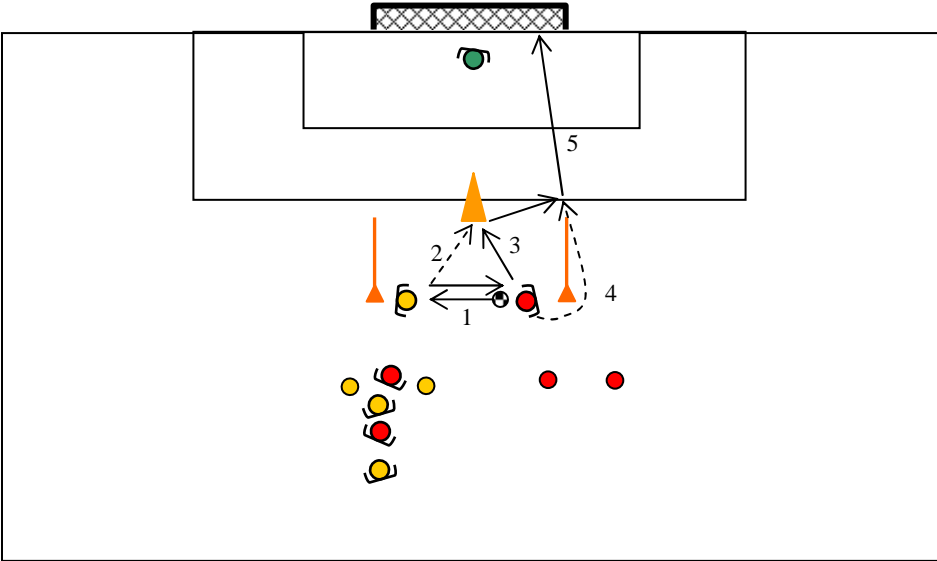
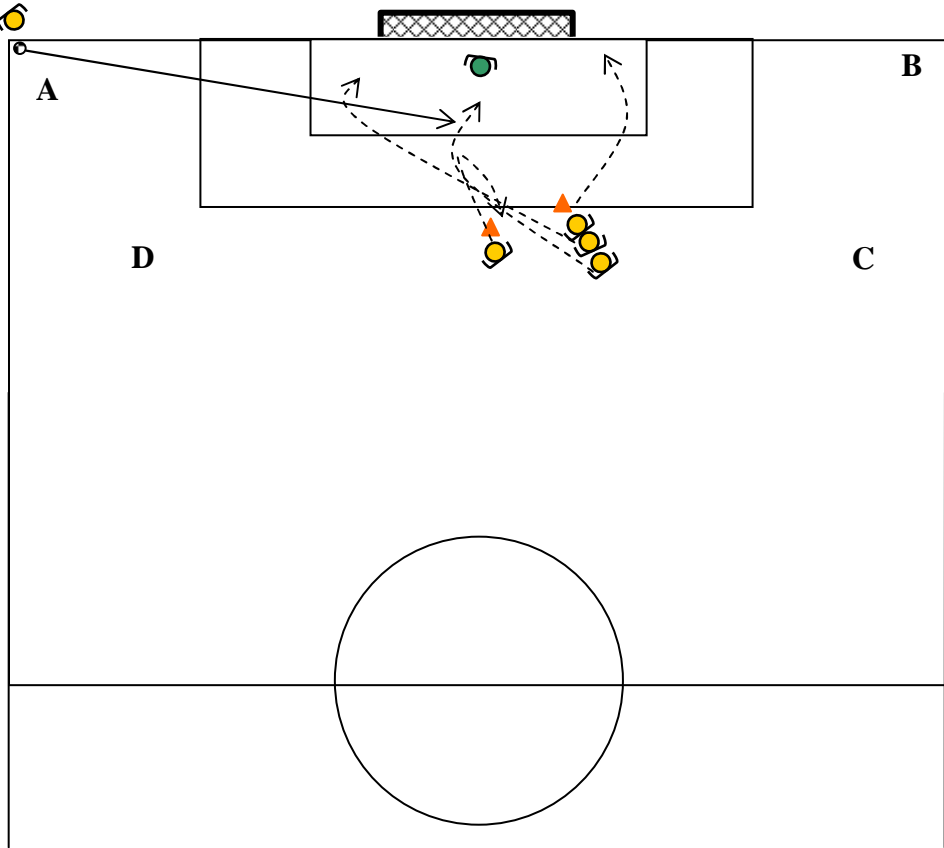


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Technique		N° Séance :	23		Effectif :	16
Volume :	■	■	Intensité :	■	■		1 h 20
<p><b>N° : 069E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu de conservation de la balle</li> </ul> <p><i>Appui soutien en espace réduit</i></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la qualité des enchaînements.</li> <li>- Améliorer la mobilité et la disponibilité.</li> <li>- Solliciter la vision du jeu.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Dans un carré de 40 x 40</li> <li>□ 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone</li> <li>□ Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place.</li> <li>□ L'appui doit, avec ou sans contrôle, trouver un troisième.</li> <li>□ Deux touches obligatoires dans le carré.</li> <li>□ 2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Orientation et qualité des appuis</li> <li>□ Vitesse d'enchaînement.</li> <li>□ Voir avant de recevoir.</li> <li>□ Disponibilité et mobilité du troisième</li> <li>□ Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire).</li> </ul>				<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	Etirements		Boissons				<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-029</b></p> <p><b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b></p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p><b>TEMPS 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ En duel, 4 joueurs par équipe</li> <li>❑ Dans un carré de 5 X 5, 3 joueurs font une passe chacun au quatrième joueur qui remet en une touche</li> <li>❑ Au signal de l'éducateur, les 3 joueurs partent en même temps, slaloment entre les constri-foot et rentrent dans leur carré</li> <li>❑ Dès que le joueur a fait ses 3 remises il doit retourner à son point de départ en slalomant ou directement.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...)</li> <li>❑ Faire ramener les ballons en conduite de balle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p>
<p><b>VIT-041</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vitesse spécifique</li> </ul> <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Appel de balle pour solliciter un ballon dans l'espace.</li> </ul> <p><b>TEMPS 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>❑ Les deux joueurs sont positionnés, l'un face à l'autre espacés de 6 m</li> <li>❑ 1 – (A) et ((B) s'échangent le ballon en une touche de balle et après 2 ou 3 passes,</li> <li>❑ 2 – (A) va se positionner en fixation devant le cône (adversaire).</li> <li>❑ 3 – (B) fait une passe dans les pieds à (A) puis,</li> <li>❑ 4 – (B) sollicite le ballon en contournant le constri.</li> <li>❑ 5 – (A) remise dans la course de (B),</li> <li>❑ 6 – (B) sans contrôle, frappe au but.</li> </ul> <p><b>VARIANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Objectifs de passes et les formes de sprints</li> <li>❑ Possibilité d'effectuer les remises au sol puis aériennes</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les passes doivent être synchronisées avec les appels de balles .</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 cône</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 039T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en infériorité numérique en défense</li> <li>- Gestion Offensive et défensive dans la zone de vérité</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 attaquants contre 2 défenseurs + 1 gardien</li> <li>➤ Travail sur les points (A), (B), (C) et (D).</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 3 joueurs en bloc à l'entrée des 16,5m</li> <li>❑ 1 joueur faux appel au premier poteau puis se replace à la réception des seconds ballons</li> <li>❑ Au moment ou le tireur démarre sa course le bloc explose pour équilibrer les appels dans la surface</li> </ul> </li> </ul> <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Mettre un joueur au premier poteau et un deuxième joueur au second</li> <li>❑ Mettre 2 défenseurs</li> <li>❑ Jouer les coups de pied de coin à la reimoise.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des centres</li> <li>❑ Demander aux attaquants de croiser leurs courses.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p><b>N° : 40J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Contrôle, passes et conduite (remise et déviations)</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de face</li> <li>- Jeu en remises et déviation</li> <li>- Jeu à deux et à trois.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un terrain 40 x 40</li> <li>➤ Jeu à 5 contre 5 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ Jouer de face en jeu libre avec interdiction d'effectuer un contrôle orienté lorsque le joueur est dos au jeu.</li> <li>➤ But marqué après cinq passes : deux points</li> <li>➤ But marqué en moins de cinq passes : 1 point</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à jouer face à eux</li> <li>❑ Travailler en appui/soutien</li> <li>❑ Le joueur en possession de la balle doit toujours avoir un joueur en soutien.</li> <li>❑ Favoriser le jeu vers l'avant en déviation.</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>		