








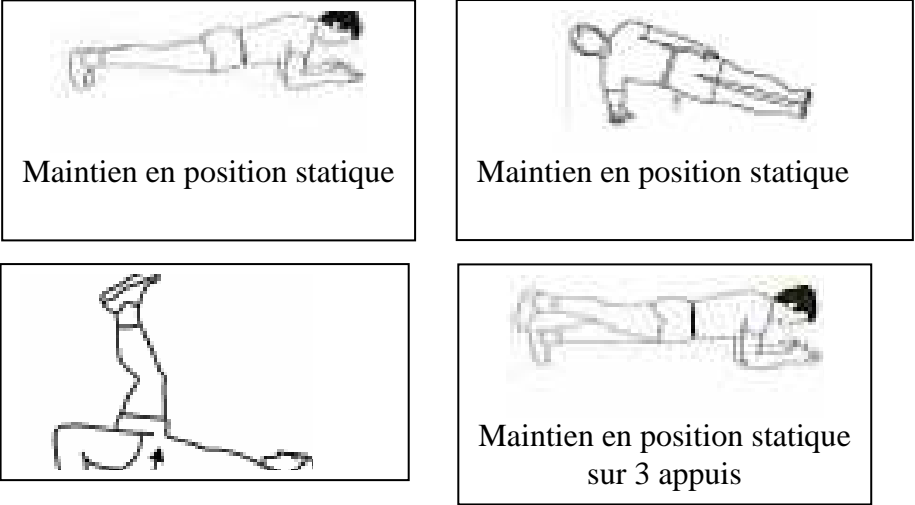
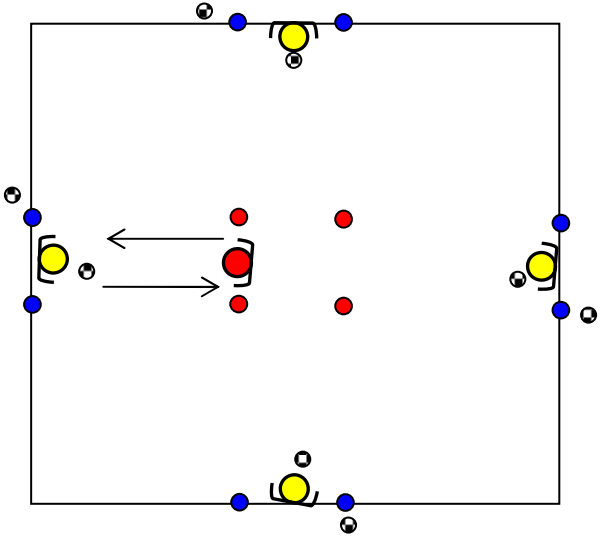
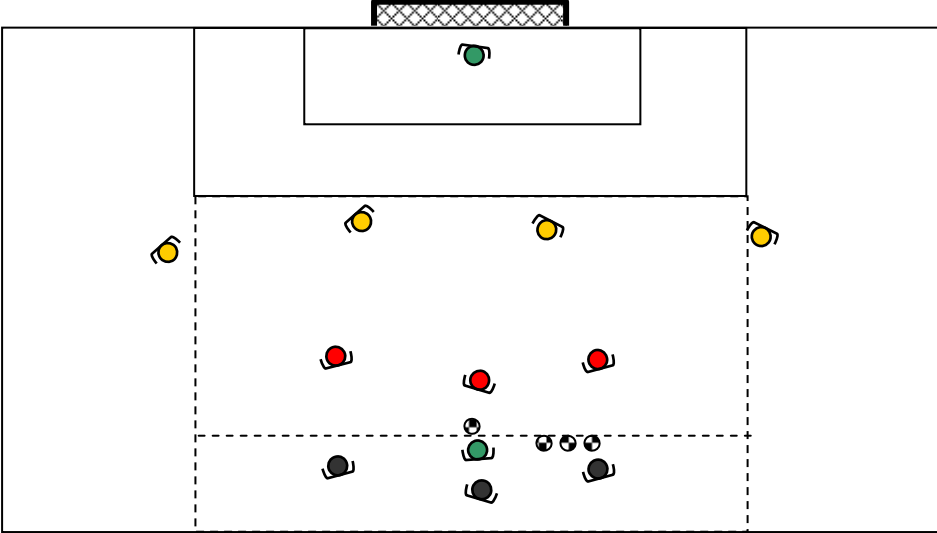
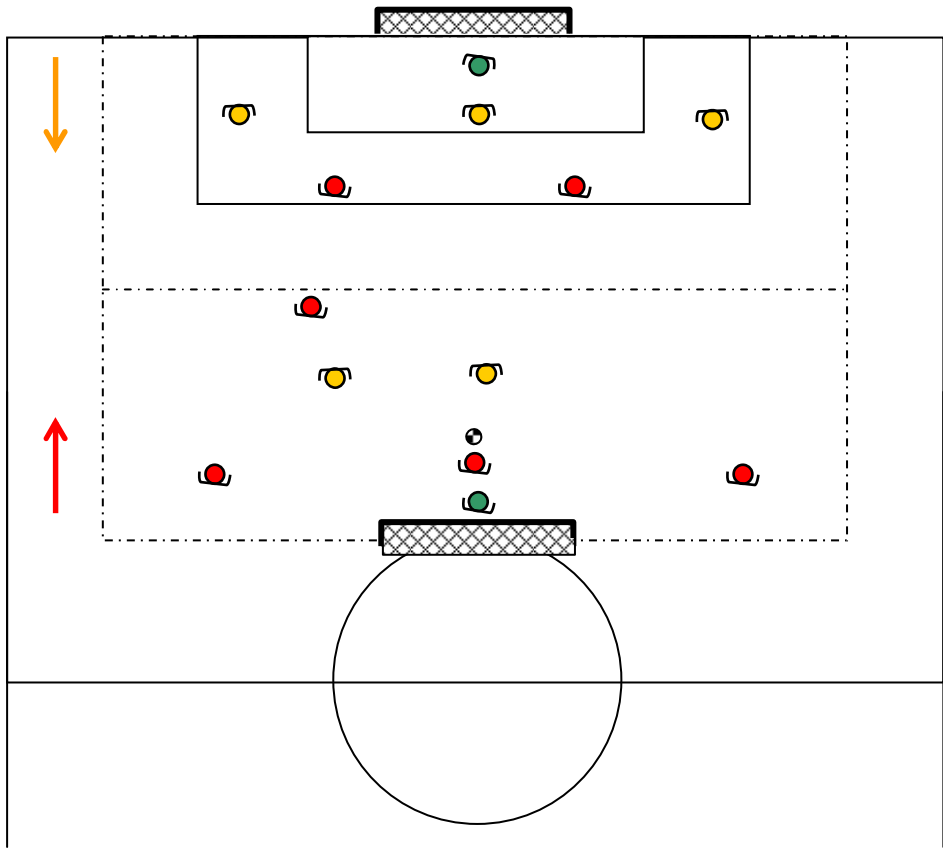


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL			
Thème :	Technique – relation au poste				N° Séance :	25		Effectif :	18			
Volume :												
					Intensité :							1h50

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>xxx</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation au poste en circuit en passe et va - Endurance capacité. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un terrain entier de foot à 11 + 1 gardien ❑ Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, sur 2 circuits à gauche et à droite du but. ❑ <u>Circuit 1 :</u> ❑ 1 – (A) donne dans la course de (B) ❑ 2 – (B) transmet à (C) qui sollicite le ballon sur le côté et remet en une touche à (D) ❑ 3 – (D) renverse sur (E) ❑ 4 – (E) avant que le ballon ne touche le sol, transmet à (F) ❑ 5 – (F) remet en une touche en profondeur à (E) qui centre sur (F) qui frappe au but en 2 touches maximum. ❑ <u>Circuit 2 :</u> ❑ 1 – (A') donne dans la course de (B') ❑ 2 – (B') transmet à (C') qui joue en soutien sur (D') ❑ 3 – (D') joue en appui sur (E') qui rejoue en soutien sur (D') ❑ 4 – (F') sollicite le ballon en appui et reçoit le ballon de (D') ❑ 5 – (F') contrôle orienté vient en fixation face au défenseur (mannequin) effectue un changement de direction précédé d'une feinte et frappe au but ❑ Possibilité de doubler les postes suivant l'intensité. ❑ 3 séries de 5 minutes. ❑ 2 minutes de récupération. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Bon et mauvais pied. ❑ Jouer en une-deux à chaque poste <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vérifier les pulsations ❑ Corriger les attitudes à la prise de balle ❑ Corriger les protection des joueurs en appui 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Mannequin</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</p>	 <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➤ Travail sur 4 répétitions ➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries. 	<p>Aucun</p>
<p>VIT-024</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Travail analytique sur les remises de volée et demi volée</i></p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 4 joueurs dans un carré de 10 mètres avec 1 ballon chacun ❑ 1 joueur au milieu dans un carré de 5 X 5 ❑ Les joueurs à l'extérieur lui donnent le ballon à la main qu'il doit remettre de la tête ❑ Après remise d'un 1er ballon il doit chercher le deuxième à l'opposé, à gauche puis à l'opposé et ainsi de suite...) ❑ Faire des variantes avec des remises (coup de pied, après un contrôle de la poitrine, en volée, demi-volée, etc.) ❑ Pour donner du rythme, demander au joueur de donner le ballon dès que le joueur du milieu à fait sa remise <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Changer les rôles au bout de 40 secondes ❑ Faire 5 passages par joueurs ❑ Pour que l'exercice ne s'arrête pas, mettre 2 ballons à chaque joueur à l'extérieur 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-048</p> <p>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><i>Gestion Offensive en supériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pénétration - Marquer un but sur un 1-2 ou sur un 1-2-3 - Mettre un coéquipier en position de frappe. <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Récupération - Jouer en zone - Anticipation de la passe - Se synchroniser <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 2 contre 3 sur une surface de 40 X 40 m avec deux de foot à 11. + 1 gardien ➤ Règles foot à 11 , compter les hors jeu à partir des 16,5 m. ➤ Constituer plusieurs équipes. ➤ Jeu libre, 3 puis 2 touches de balle. ➤ L'éducateur à l'extérieur de la zone de jeu lance le jeu. ➤ Les défenseurs tentent l'interception et recherchent à occuper les espaces entre les attaquants. ➤ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" : la situation est terminée. ➤ Les attaquants et les défenseurs sont remplacés après chaque séquence, <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les défenseurs jouent le hors-jeu. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger le placement des défenseurs avec des attaquants en surnombre 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>

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