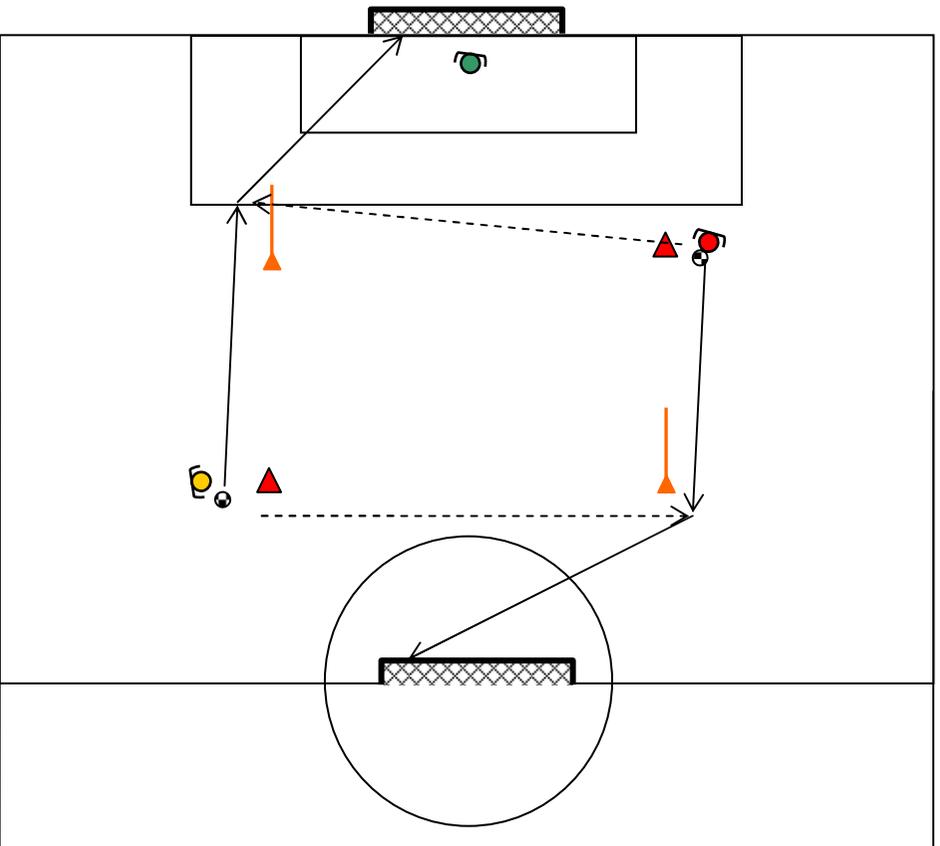


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL			
Thème :	Relation au poste – Technique – Vitesse avec ballon				N° Séance : 29	Effectif :				18		
Volume :	■	■	□	□		Intensité :	■	■	□	□		1h50

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. □ Circuit 1 : □ 1 – (A) fait une passe sur le mur amovible puis se retourne pour donner un ballon que (C) sollicite. □ 2 – (B) donne à (C) □ 3 – (C) donne à (D) qui sollicite le ballon en profondeur □ 4 – (D) transmet à (E) qui sollicite le ballon dans l'axe. □ 5 – (E) à deux touches de balle pour frapper au but. □ Doubler les postes (D) et (E) □ Circuit 2 : □ 1 – (A') donne à (B'). □ 2 – (B') donne le long de la touche à (C'). □ 3 – (C') donne à (D') qui fixe son adversaire direct et tempore le temps que (E) le contourne □ 4 – (D') donne en profondeur dans l'intervalle des 2 joueurs. □ 5 – (D') reprend le centre de (E'). □ 3 séries de 6 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 protections des joueurs en appui 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Mur amovible</p> <p>Mannequin</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-026</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Vitesse de réaction</i></p> <p><u>Distance – 10 m</u> - Adaptation rapide à une situation de frappe.</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + deux gardiens ➤ En symétrie, (A) et (B) font une passe vers un objectif puis, ➤ (A) et (B) sprintent, en avant pour récupérer la passe du partenaire. ➤ (A) et (B) frappe au but sans contrôle. ➤ Possibilités d'effectuer des passes au sol puis aériennes. <p>VARIANTES SUR LES PASSES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la longueur ➤ Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la largeur. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Associer à un sprint avant une couleur et à un sprint arrière une autre couleur <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des passes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 but amovible</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-025</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale - Le défenseur ne doit pas se jeter - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 1 dans la partie finition + un gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➤ Tracer une zone de 20 X 24 m dans l'axe du terrain. ➤ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 3 mètres matérialisée par deux constri-foot. ➤ , les défenseurs pour arrêter la situation doivent sortir le ballon de la zone. ➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ○ Dès que (B) fait la passe, les trois joueurs jouent réels. <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Idem, mais modifier la position du carré de 20 X 24 m pour faire travailler sur les côtés. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur. ❑ Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur $\frac{3}{4}$ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie défensive. ❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. ❑ But marqué après cinq passes : 2 points ❑ But marqués en moins de cinq passes : 1 point. ❑ Le joueur peut sortir de sa zone après avoir reçu le ballon et aucun joueur ne peut défendre sur lui, sauf le gardien. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<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>			