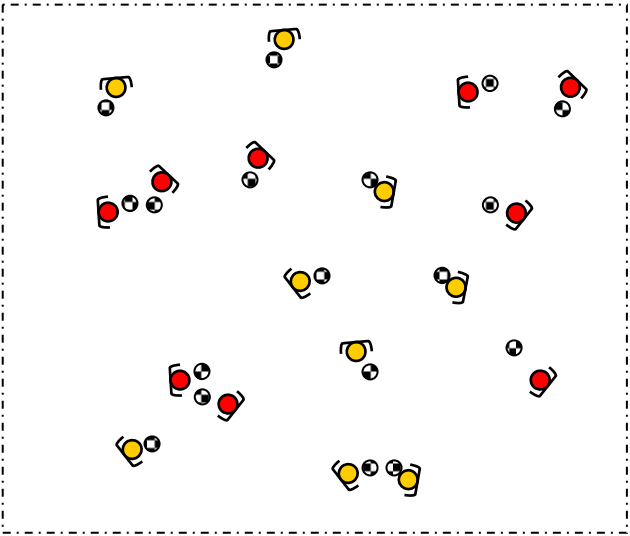
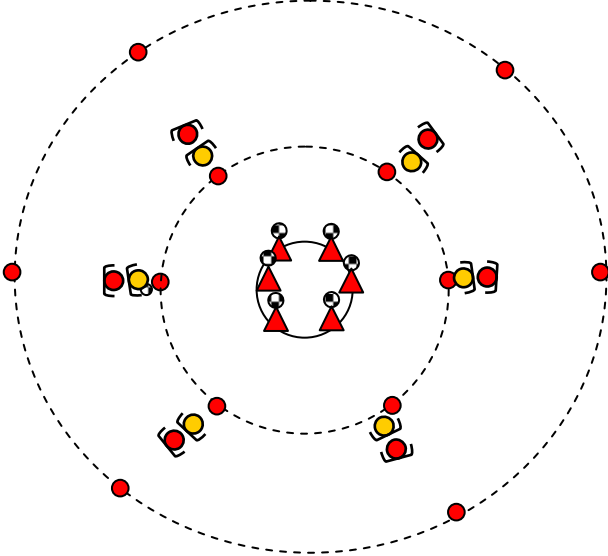
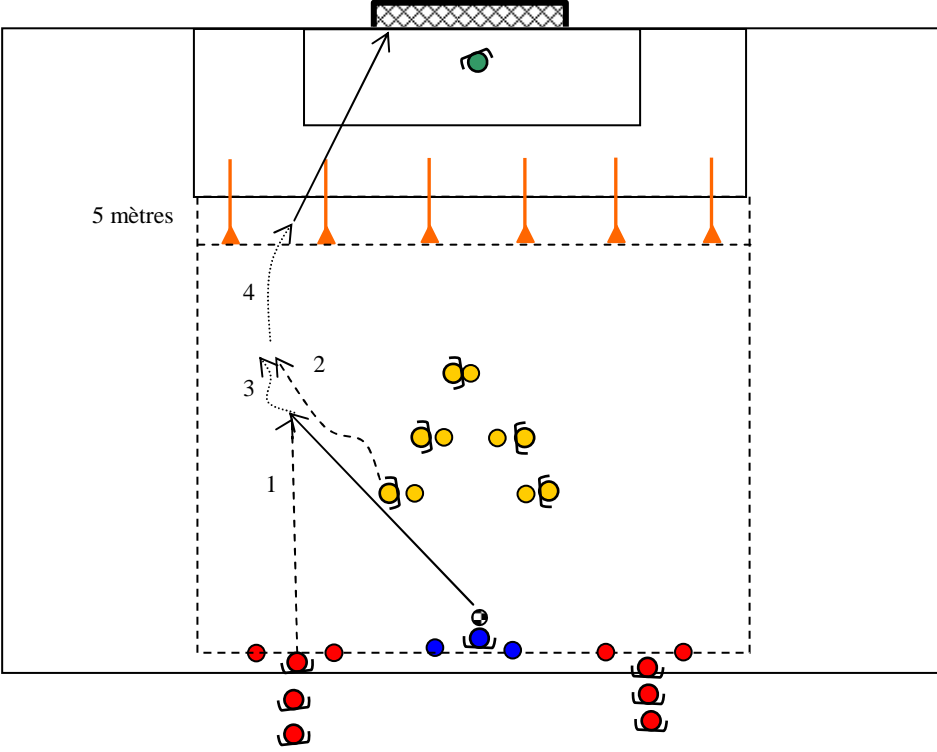


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Tactique - Technique			N° Séance : 32	Effectif :	18
Volume :	■	■	□	□	Intensité :	■ ■ □ □
						1h50
<p><b>N° : 036E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Le sauve ballon</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>					<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans un espace délimité, tous les joueurs ont un ballon.</li> <li>But du jeu : faire sortir les ballons des adversaires hors de l'aire de jeu.</li> <li>Le joueur dont le ballon sort est éliminé.</li> <li>L'équipe qui gagne est celle dont il reste au moins un joueur sur le terrain.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le ballon peut-être sorti avec les mains</li> <li>Pas d'équipe, le joueur qui reste dans la zone a gagné.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilité de faire sortir les ballons avec un objectif précis.</li> </ul>	<p>1 ballon pour 3</p> <p>Assiettes</p>
<p><b>VIT-044</b></p> <p><b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b></p> <p><u>Vitesse de réaction</u></p> <p><u>Distance – 10 m</u></p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>					<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux sans ballon</li> <li>2 équipes en duel autour d'un cercle de 5m de rayon.</li> <li>Par deux à chaque plot, au signal de l'éducateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>Derrière : le joueur se retourne et accélère sur 3m et reviens toucher son adversaire.</li> <li>Tourner : le joueur doit fait un tour complet et passer entre les jambes de son adversaire, récupérer la ballon et le donner à son adversaire</li> </ul> </li> <li>Changer les oppositions toutes les 5 répétitions.</li> </ul> <p><b>VARIANTES SUR LES PASSES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire monter le joueur sur le dos de son adversaire au signal « Monter !!! »</li> <li>Le ballon est conservé à la main ; les joueur après avoir passé entre les jambes de son partenaire doit pauser le ballon sur le cône.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 112T</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Conduite, dribbles et feintes</li> </ul> <p><i>Techniques défensives</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Adapter sa course et défendre face à un attaquant ayant de la vitesse.</li> <li>❑ Vitesse de réaction -10 mètres</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➤ Dans une zone de 40 x 30 placée à 5m des 16,5m. 3 portes de 4m</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 – (A) demande le ballon</li> <li>➤ 2 – L'éducateur donne un ballon dans la course de (A)</li> <li>➤ 3 – (A) vient au duel face à un des défenseurs</li> <li>➤ 4 – (A) doit passer une des portes (côté attaqué ou axiale) pour pouvoir frapper au but</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>❑ Etre exigeant sur la qualité et l'attitude du défenseur dans le duel un contre un.</li> <li>❑ Respecter la notion du défenseur</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Relancer de façon la plus sûre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 9 contre 9 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 à 3 mètres la zone des 16,5m.</li> <li>➤ Lorsque le ballon est mis en soutien sur un défenseur dans cette zone personne ne défend sur lui.</li> <li>➤ Le défenseur doit en deux touches sans sortir de cette zone assurer une relance la plus sûre.</li> <li>➤ Jeu libre, puis trois puis deux touches en situation normale.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: xxxT</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TACTIQUE COLLECTIF:</b></p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animation offensive lorsque l'équipe maîtrise le ballon.</li> <li>- Animation défensive lorsque l'équipe ne maîtrise pas le ballon.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 équipe, 11 joueurs par équipe sur 1 zone de 40 x 50 représentant un terrain de foot à 11.</li> <li>➤ Mettre en place des plots de 2 couleurs différentes représentant la possession de la balle (en bleu) et de l'autre la non possession de la balle (rouge).</li> <li>➤ Mise en place des joueurs lorsque l'équipe possède le ballon.</li> <li>➤ Mise en place tactique des joueurs lorsque l'équipe ne possède pas le ballon.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les joueurs se passent un ballon fictif en s'appelant par leur prénom.</li> <li>❑ Mettre plusieurs ballons tout autour du terrain et numéroter ces ballons de 1 à 10. Mobiliser les joueurs à l'annonce du numéro.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Insister sur le placement des milieux axiaux pour effectuer un pressing sur le porteur du ballon.</li> <li>❑ Demander aux joueurs d'effectuer les appels qu'ils feraient en match.</li> <li>❑ Création de point de fixation.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			