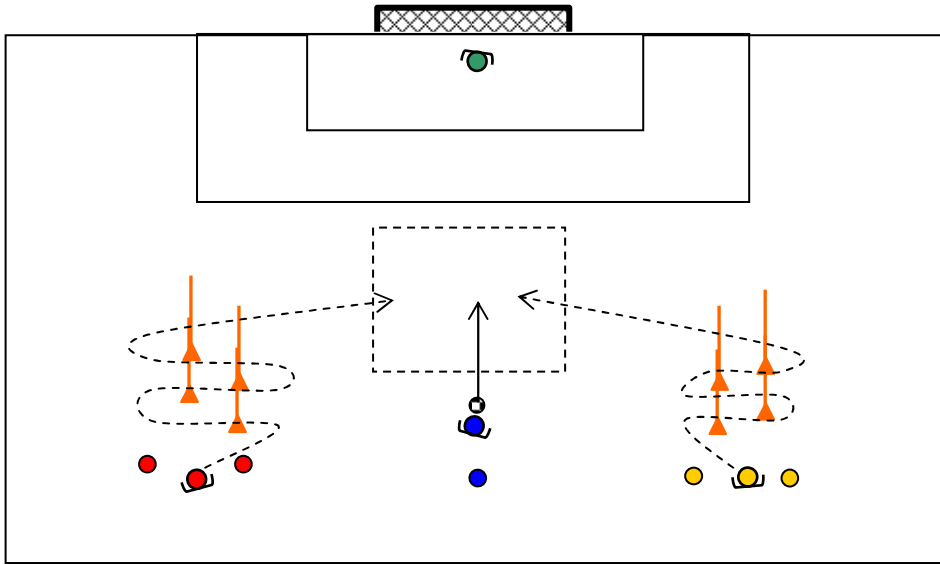


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Vitesse - Technique		N° Séance : 34	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h50
ECHAUFFEMENT TEMPS : 6 min	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Séquence de 3 minutes de footing sans ballon <input type="checkbox"/> 3 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations. 	Assiettes
N° : 065E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Jeu de conservation de la balle concentration. <i>Jeu de conservation et occupation du terrain</i> TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur un ¾ de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien). <input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis 2 touches <input type="checkbox"/> A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point. <input type="checkbox"/> Match d'une durée de 6 à 8 mn <input type="checkbox"/> Récupération de 3 mn <input type="checkbox"/> Nombre de match 3 à 4 VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail ¼ du temps du mauvais pied REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième. 	Assiettes Ballons Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>VIT-042</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse de réaction <p><i>Distance -10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Duel pour la conquête du ballon, après un signal visuel <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par deux sans ballon + 1 gardien ❑ Tracer une zone de 10 x 10 m face au but. ❑ Un départ en slalom est associé à une couleur et un départ direct à une autre ❑ L'éducateur montre une couleur et les joueurs, entrent en duel dans la zone après avoir fait le sprint correspondant à la couleur demandée. ❑ Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, l'adversaire ne joue plus. ❑ Le ballon est donné par l'éducateur dans la zone. ➤ <u>Variante sur le départ du joueur sans ballon:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Debout, assis. ○ Allongé, face au sol. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Si faute lors du duel, tirer le penalty 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>8 constri</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Relation <p><i>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Animation offensive à 4 afin de prendre l'espace laissé libre, à l'opposé, sur le côté pour se mettre en situation de frappe. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 4 avec 1 ballon + 1 gardien ❑ Départ de la situation : ❑ 1 – (A) fait un appel pour recevoir le ballon de (B) ❑ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis sollicite le ballon le long de la ligne de touche. ❑ 3 – (A) donne dans les pieds de (C) après que celui-ci ait fait un appel contre appel, ❑ 4 – (C) remise dans la course de (B) puis, ❑ 5 – (B) fait une passe longue dans la course de (D), dans l'espace laissé libre. ❑ 6 – (D) contrôle puis frappe au but. ❑ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre une opposition dans l'axe sur l'attaquant <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application par zone</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer l'adversaire en jouant une supériorité numérique dans une zone. - Venir en appui - Aider le porteur du ballon - Remplacement <p style="text-align: center;">Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 8 contre 8 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir des deux lignes tracer dans le sens de la largeur (à 8m de la surface de réparation) ❑ Sur cette ligne mettre trois portes de 4 mètres chacune. ❑ Le joueur ne peut aller en Za que si la transmission de balle du partenaire passe par une porte. ❑ Si le ballon passe par une porte latérale, un attaquant et un défenseur ont le droit de défendre et d'attaquer le ballon. ❑ Par la porte axiale, duel face au gardien. ❑ Le jeu débute par une relance du gardien sur un défenseur dans sa zone défensive. Le défenseur à trois touches de balle pour trouver une solution la plus sûre et la plus cohérente. ❑ Un joueur peut se placer en soutien dans sa zone défensive et à deux touches de balle pour relancer. Les attaquants ne peuvent défendre sur lui. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs non porteur du ballon à faire des appels. ❑ Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire. ❑ Si pas de possibilité de donner aux attaquants, demander aux joueurs de conserver le ballon par le joueur en soutien. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>12 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p>Durée : 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 9 contre 9 sur $\frac{3}{4}$ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ❑ Règles foot à 11 ❑ Jeu libre ❑ Mise en place et organisation libre <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			