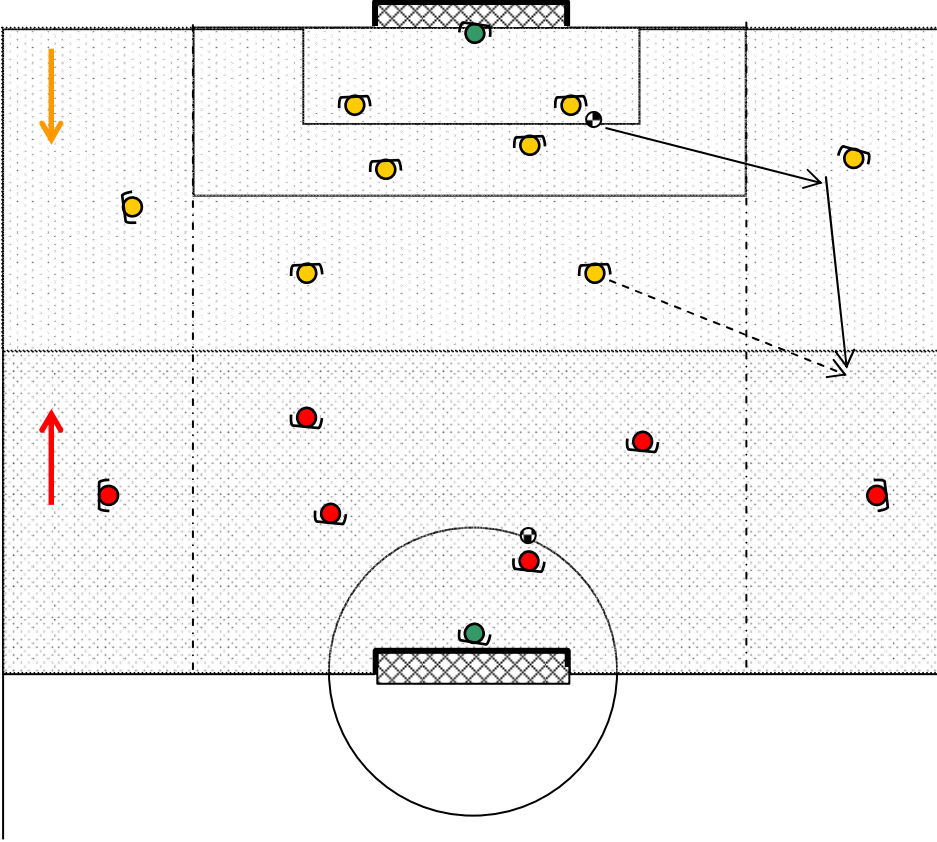


| OBJECTIF   | SCHEMA                                     |   | CONSIGNES   |   |             |   | MATERIEL  |
|--|--|---|---|---|-------------|---|---|
| Thème :  | Technique : jeu long – Centres et reprises |   | N° Séance : 40  |   | Effectif :  |   | 18  |
| Volume :   | ■  | ■ | ■   | ■ | Intensité : | ■ | 1h10  |
| <p><b>N°: 073E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b><br/>Prise en main du groupe</p> <p>Objectif :</p> <p>Passes longues/courtes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu à trois</li> <li>- Alternance jeu court et jeu long</li> <li>- Occupation du terrain</li> </ul> <p>Durée : 30 min</p> |  |   | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 2 fois 3 contre 1 dans 2 carrés de 13m x13m</li> <li>❑ pour marquer, transmettre le ballon aux trois joueurs du carré opposé.</li> <li>❑ Le défenseur en attente ne peut entrer défendre dans le carré opposé avant le départ du ballon.</li> <li>❑ Libre, trois puis deux touches de balle</li> <li>❑ Trois passes minimum avant de changer de carré.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Distances entre les carrés</li> <li>❑ Travailler avec quatre carrés</li> <li>❑ Augmenter le nombre de passes obligatoires.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se rendre visible du porteur du ballon</li> <li>❑ Occuper l'espace et rester en mouvement</li> </ul> <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se rendre visible du porteur du ballon</li> <li>❑ Occuper l'espace</li> <li>❑ Rester en mouvement</li> </ul> <p><u>Le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Voir avant de recevoir le ballon</li> <li>❑ Etre face au jeu</li> <li>❑ Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire</li> </ul> |   |             |   | <p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Chasubles</p> |
| <p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS</b> : 5 min</p>  |  |   | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>   |   |             |   | <p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>                |

| OBJECTIF   | SCHEMA | CONSIGNES   | MATERIEL  |
|--|--------|---|---|
| <p>N° : 007J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Utiliser une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> </ul> <p><b>Durée : 30 min</b></p> |        | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ½ terrain de foot à 11 + 1 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ 3 Touches de balle pour les défenseurs dans leur partie défensive.</li> <li>➤ Libre pour les attaquants dans leur partie offensive</li> <li>➤ 2 blocs de 15mn</li> <li>➤ Récupération entre bloc : 2mn</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe</li> </ul> | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 but de foot à 11</p> <p>4 constri-foot</p> |

| OBJECTIF  | SCHEMA   | CONSIGNES  | MATERIEL   |
|---|--|--|--|
| <p>N° : 044J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer.</li> <li>- Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p> |  | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 9 contre 9 sur ½ terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe.</li> <li>❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes</li> <li>❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse.</li> <li>❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires.</li> <li>❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir.</li> <li>❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum.</li> <li>❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</li> <li>❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon</li> <li>❑ Autoriser le jeu long sur le couloir.</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>  |  |  |  |