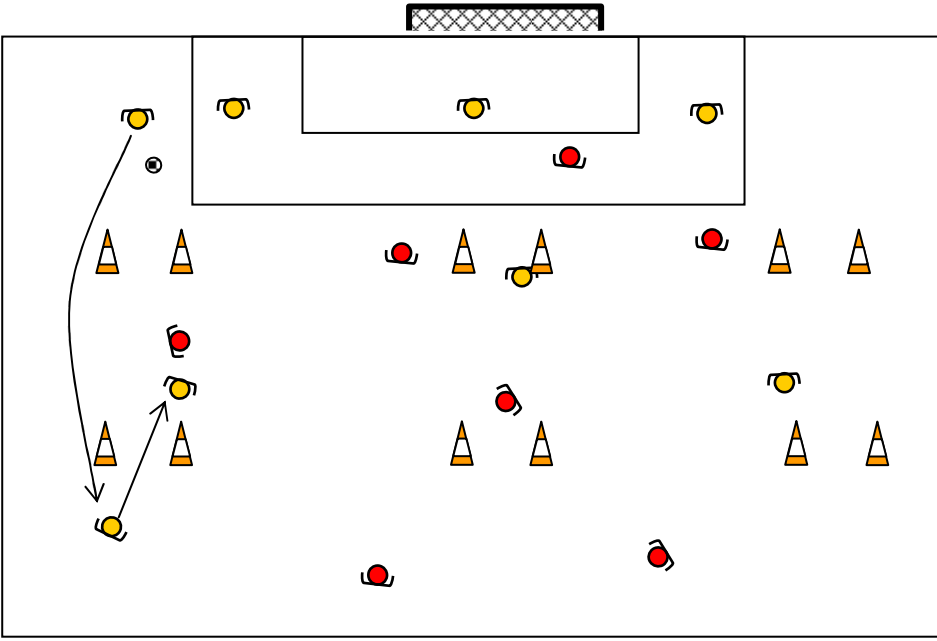
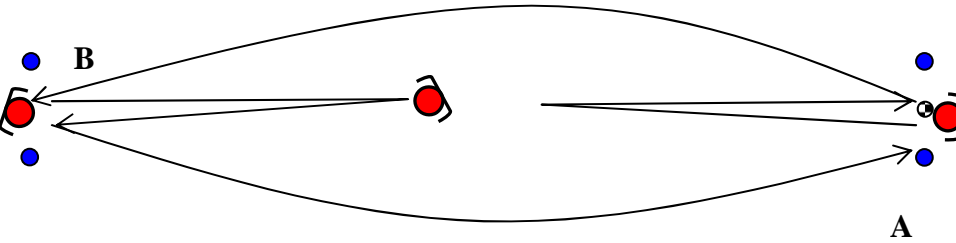
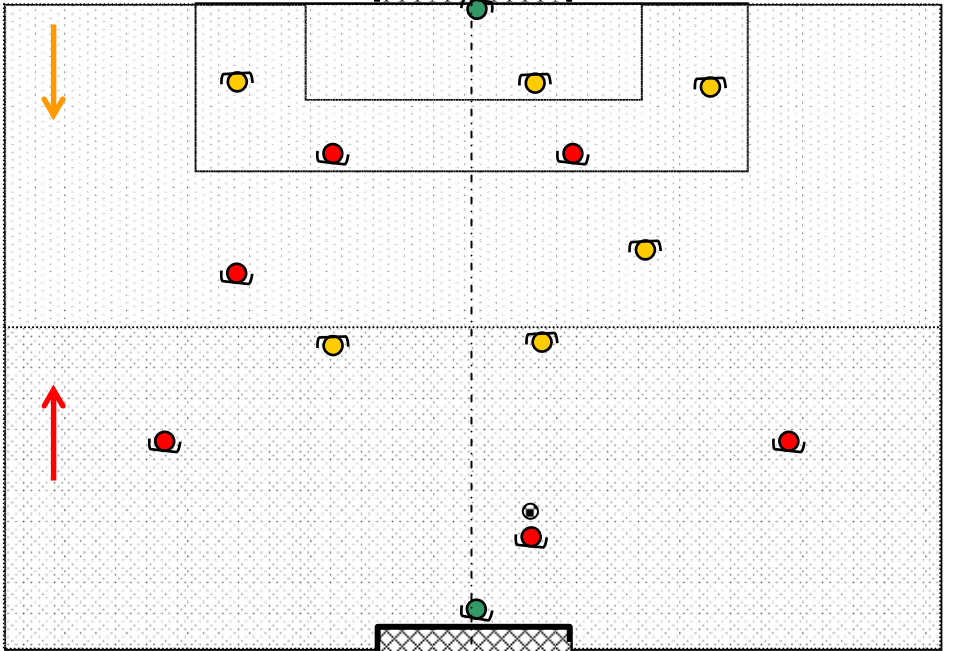


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Technique jeu long et conservation		N° Séance : 46		Effectif :		18
Volume :	<div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> </div>		Intensité :		<div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> </div>		1h10
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>TEMPS</u> : 10 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 10 minutes en aérobie capacité avec gestes élémentaires d'échauffement football (talon fesse, montée de genoux, etc...).		1 ballon pour 7 Assiettes		
N° : xxx AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES <input type="checkbox"/> Jeu long <u>Conservation de balle:</u> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Etre en mouvement <u>TEMPS</u> : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux équipes sur un 1/2 terrain <input type="checkbox"/> Jeu libre <input type="checkbox"/> Pour marquer, remettre le ballon de volée en une touche de l'extérieur vers l'intérieur du terrain à travers la porte. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Le point est comptabilisé si la remise après le passage de la porte arrive sur un partenaire. <input type="checkbox"/> Imposer les surfaces de contact (tête ou pied) REMARQUES : <input type="checkbox"/> Synchroniser passeur et receveur <input type="checkbox"/> Appréciation de la trajectoire <input type="checkbox"/> Aller vers le ballon <input type="checkbox"/> Varier les types de trajectoires <input type="checkbox"/> Etre à distance par rapport à la cible (but ou partenaire) <input type="checkbox"/> Favoriser l'intérieur du pied (surface plus large).		Maximum de Ballons Assiettes Chasubles		
ETIREMENTS BOISSONS <u>TEMPS</u> : 5 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>		Assiettes Boissons		

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 006T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Alternance jeu long / jeu court :</u> Apprentissage des gestes</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ballon pour 3; (A) et (B) à 25 m) et ➤ A donne un ballon aérien à B ➤ B sans contrôle donne à © qui remet en une touche ➤ (B) rejoue long et aérien avec (A) qui remet en une touche à (C)... <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer les surfaces de contact (tête ou pied) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Insister sur la qualité des transmissions ➤ Etre exigeant sur la qualité de la remise et la mise en bonne disposition du receveur pour rejouer long. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>
<p>N° : 019J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain ➤ Chaque but est gardé par un gardien ➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➤ But marqué sur passe d'une zone défensive opposée : 2 points ➤ But marqué dans le but : 1 point ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<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>			