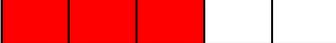
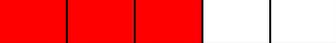
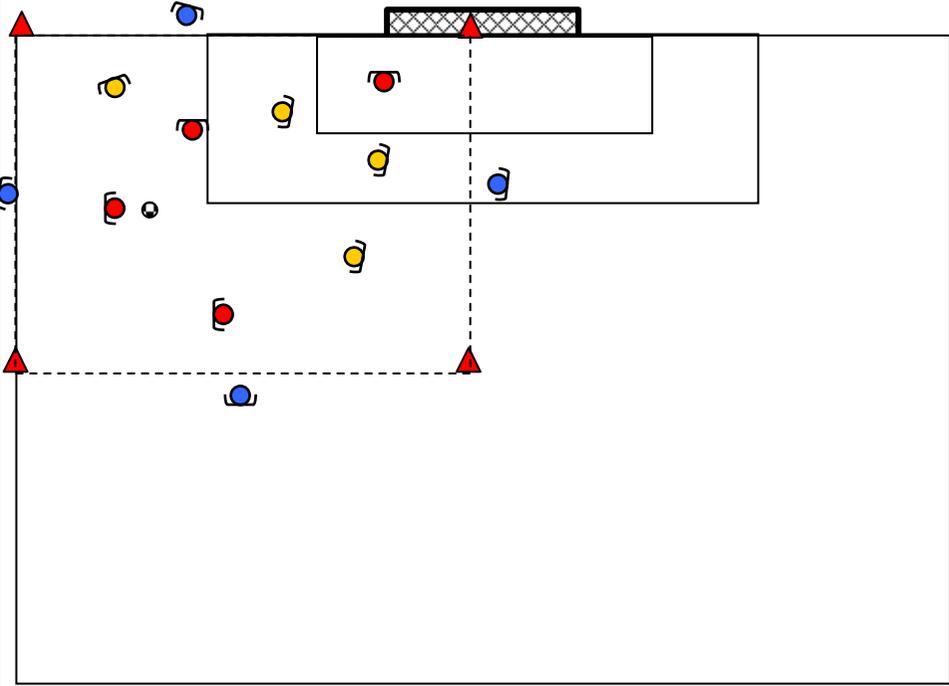


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Amélioration qualités physiques – Attaque/défense		N° Séance : 51	Effectif :	18
Volume :			Intensité :		1h20
<p>N° : 040E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><i>Conservation du ballon à la main 4 X 4</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie <p>Durée : 18 à 27 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4 ➤ Conservation neutre par couleur ➤ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire ➤ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle. ➤ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts. ➤ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes). ➤ Nombre de répétition : 6 à 9 <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes ❑ Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire) 		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 		<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 014end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail force 30/30 - Course avant et tête extension en reculant <p>Durée : 20 min</p>	<p>Trajet 1 : à partir de la position mains sur la balle</p> <p>Trajet 2 : avancer et effectuer une tête en extension</p> <p>Enchaîner en boucle trajet 1 et trajet 2</p> <p>Trajet 1 : avancer pour venir toucher le ballon avec la main</p> <p>Trajet 2 : reculer et effectuer une tête avec extension.</p> <p>Enchaîner en boucle trajet 1 et trajet 2</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p>Exercice 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon ➤ Le joueur A avec la balle dans les mains attend que le joueur en face ait aussi les mains sur le ballon puis recule. ➤ Le joueur B qui n'a pas la balle : <ul style="list-style-type: none"> - Trajet 1 : recule sur 4 m - Trajet 2 : il se bloque puis avance sur 3 ou 4 m et effectuer une tête en extension avec une impulsion 2 pieds. - Trajet 3 : il enchaîne en boucle les trajets (1 et 2) pour un travail sur 30 secondes (environ 10 sauts) <p>Exercice 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon ➤ Le joueur A avec la balle dans les mains avance et attend que le joueur en face touche le ballon avec les mains. Il attend ensuite que le joueur B recule et se bloque, il lance alors le ballon pour permettre une tête en extension ➤ Le joueur B qui n'a pas la balle : <ul style="list-style-type: none"> - Trajet 1 : il avance pour venir toucher le ballon avec une main puis ; - Trajet 2 : il recule, se bloque et effectue une impulsion 2 pieds. - Trajet 3 : il enchaîne en boucle les trajets (1 et 2) pour effectuer des séries de 25 secondes (environ 10 sauts) <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail : 25 secondes <input type="checkbox"/> Nombre de séries: 4 <input type="checkbox"/> Temps de récupération entre bloc : 3 min 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Attaque / défense</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. <p>Durée : 25 min</p>	<p>The diagram shows a football pitch layout. At the top is a goal area with a goal. The pitch is divided into two zones, Za (top) and Zb (bottom), by a horizontal dashed line. A blue player is positioned in the center circle. Two arrows originate from the blue player, pointing towards a red player and a yellow player in zone Zb. There are several other red and yellow players scattered in zone Zb. A black and white ball is located near the blue player. The goal area is labeled 'Za' and the rest of the pitch is labeled 'Zb'.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien ❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za). ❑ Attaque/défense sur 1/2 terrain de foot à 11 ❑ L'équipe qui défend, si elle récupère le ballon doit jouer avec l'éducateur placé en pivot au milieu du terrain pour pouvoir attaquer le grand but. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 3 touches maxi en zone de préparation. ❑ Jeu libre en zone de finition. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			