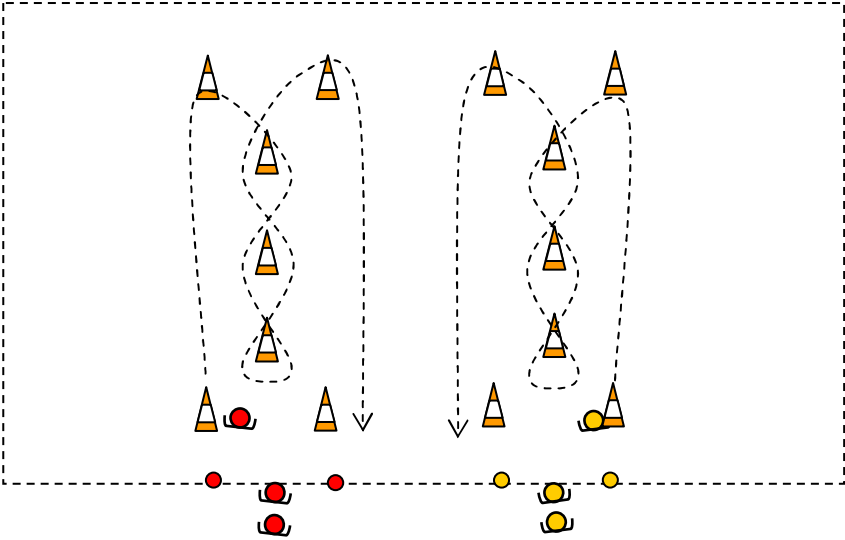
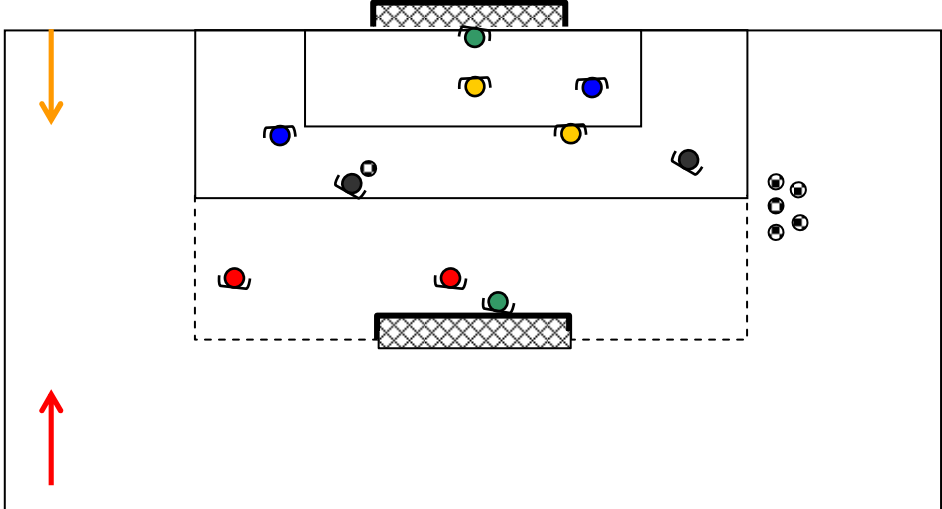
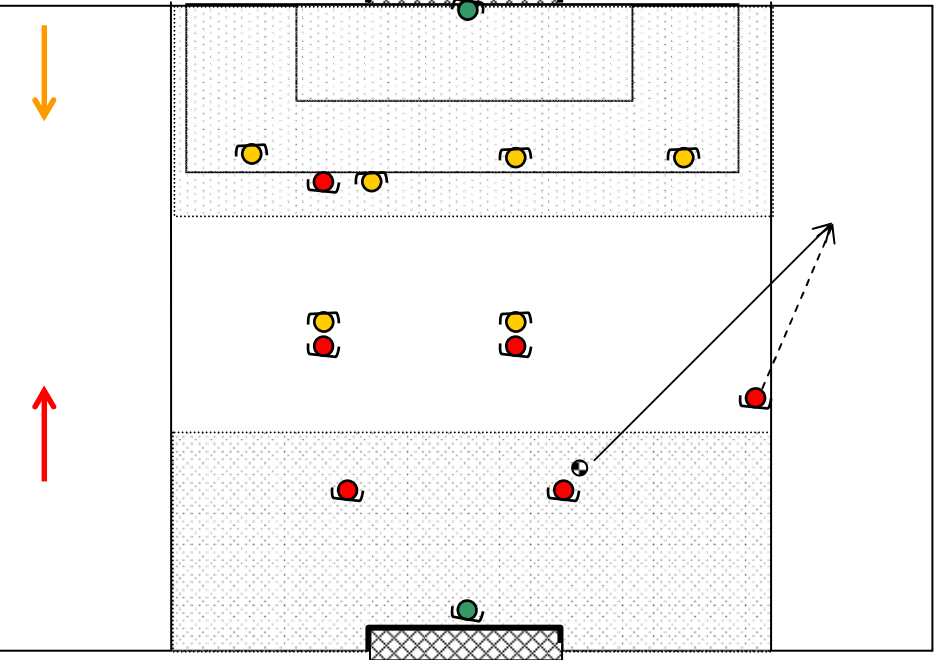


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Vitesse – Jeu de conservation - Finition		N° Séance : 56		Effectif :		18
Volume :	[Red][Red][Red][Red][White]		Intensité :		[Red][Red][Red][White][White]		1h50
N° : xxxE ECHAUFFEMENT ☐ Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : ☐ Echauffement 10 minutes.				Chasubles
N° : xxxE ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <i>Conservation du ballon</i> <u>Objectifs :</u> - Jeu à deux à trois TEMPS : 20 min			CONSIGNES : ☐ Jeu en 3 contre 3 sur un terrain de 30 x 30 m avec 2 pivots par équipe ☐ Jeu libre, trois puis touches de balle. ☐ Conserver le ballon d'un pivot à l'autre. ☐ Le dernier passeur prend la place du pivot. ☐ Temps de jeu de 3 minutes REMARQUES : ☐ Le porteur de balle doit prendre la décision de dribbler ou donner avant de recevoir le ballon. ☐ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle.				Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques						Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-xxx</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE SANS BALLON</p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Chaque atelier : 10 x 3m, duel 2 contre 2 ❑ Départ au signal de l'éducateur, les joueurs : ❑ Touchent le cône ❑ Slalom ❑ Touchent le cône opposé après avoir slalomé dans l'autre sens. ❑ Le vainqueur est le joueur qui arrive le premier au point de départ. ❑ Travail sur 10 répétitions ❑ Varier le départ des joueurs (debout, assis, allongé...) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quantité = qualité des passages. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 pompes</p> <p>Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance. 	<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p>AMELIORATION QUALITE TECHNICO-TACTIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu offensif et finition <p><u>Travail de finition devant le but:</u></p> <p><u>Objectifs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Endurance ➤ Force ➤ Technique <ul style="list-style-type: none"> ▫ Prises d'initiatives ▫ Finition <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un terrain de 35 x 30m ❑ 4 équipes de 2 joueurs + 2 gardiens ❑ Jeu libre. Pas de hors-jeu ni de corner ❑ Les joueurs peuvent attaquer n'importe quel but ❑ C'est l'éducateur remet en jeu après sortie ou but. ❑ L'éducateur fixe un nombre de but à atteindre, dès qu'une équipe atteint ce score, l'équipe qui a marqué le moins de but est éliminée les trois autres continuent le jeu <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Encourager l'imagination et la précision dans le jeu et dans le dernier geste ❑ Insister sur l'importance du dernier geste. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>
<p>N° : 048J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien - Jeu sur les côtés - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p><u>TEMPS : 20 min</u></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 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche ➤ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires. ➤ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer ➤ 2 touches en zone défensive ➤ 3 touches en zone médiane ➤ Libre en zone offensive ➤ Relance du gardien libre <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone. ➤ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité du geste ❑ Faire respecter le geste travaillé ❑ possession de balle 	<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>			

