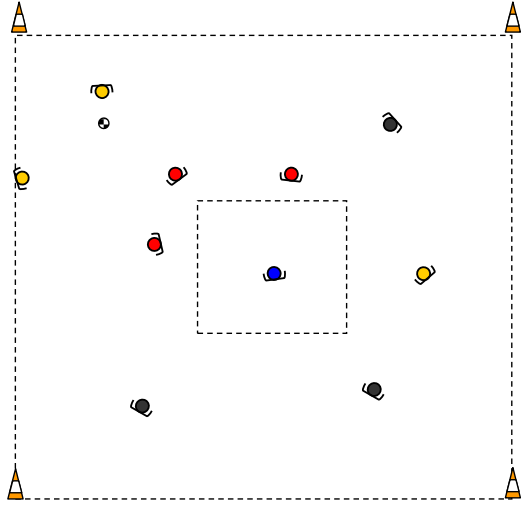
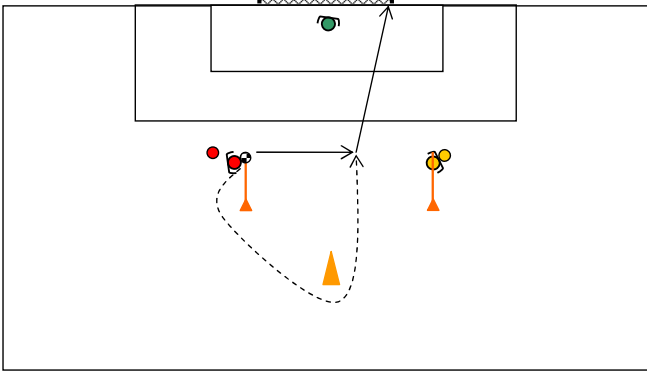


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Vitesse spécifique – Coups de pieds arrêtés - Conservation</b>	<b>N° Séance : 58</b>	<b>Effectif : 18</b>
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	<b>1h20</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe	Sans Schéma	<b>CONSIGNES :</b> □ Echauffement 10 minutes.	Chasubles
<b>N° : 081E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe <u>Conservation du ballon</u> <u>Objectifs :</u> - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire  <b>TEMPS : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Dans un carré de 30 x 30 m + un joueur cible dans un carré de 5 x 5m. □ Faire 3 équipes de 3 joueurs. □ L'équipe qui défend empêche les autres équipes de jouer avec le joueur cible □ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. □ L'éducateur compte le nombre de ballon récupéré par les défenseurs. L'équipe vainqueur est celle qui a récupérée le plus de ballon. □ Temps de jeu de 3 minutes avec 1 minute de récupération.  <b>REMARQUES :</b> □ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. □ Si effectif est multiple de 3, l'éducateur peut se mettre joueur cible.	Maximum de Ballons Assiettes Cônes 2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b>	Etirements activo-dynamiques		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>VIT-039</b> <b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b> □ Vitesse spécifique  <i>Distance 10 m</i> <u>Objectifs :</u> □ Sprint pour reprendre un ballon dans la course  <b>TEMPS : 15 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Seul avec 1 ballon + 1 gardien □ 1 – (A) fait une passe vers le constri opposé puis, □ 2 – (A) contourne le cône en sprintant. □ 3 – (B) sans contrôle, frappe au but. □ Alterner les passages : 1 groupe (A), 1 groupe (B). □ Varier les objectifs de passes et les formes de sprints. ➢ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> ○ Debout ○ Assis ○ Face au sol ➢ <u>Variantes sur les objectifs :</u> ○ <u>Passes au sol</u> ○ <u>Passé aérienne</u>  <b>REMARQUES :</b> □ Doser les passes pour que celles-ci soient dans le temps de la course et restent dans l'espace de travail.	Assiettes 1 cônes 1 ballon par joueur 2 constri

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 120T</b> <b>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Relance sur coup de pied de coin</li> </ul> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cran,</li> <li>Détermination</li> <li>Combinaisons</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deux équipes sur un 1/2 terrain</li> <li>Une équipe attaque le grand but.</li> <li>L'autre équipe est en défense. Elle marque 1 point si elle parvient à renvoyer le ballon dans la porte du côté d'où est tiré le corner et 3 points si c'est à l'opposé.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison</li> <li>Définir les rôles et les placements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de Ballons</li> <li>Assiettes</li> <li>Chasubles</li> </ul>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 048J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b> Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien</li> <li>Jeu sur les côtés</li> <li>Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche</li> <li>Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires.</li> <li>Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer</li> <li>2 touches en zone défensive</li> <li>3 touches en zone médiane</li> <li>Libre en zone offensive</li> <li>Relance du gardien libre</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone.</li> <li>Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre exigeant sur la qualité du geste</li> <li>Faire respecter le geste travaillé</li> <li>possession de balle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de Ballons</li> <li>Assiettes</li> <li>2 couleurs de chasubles</li> <li>2 buts de foot à 11</li> </ul>
<p><b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements + préparation au match du lendemain</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			

4