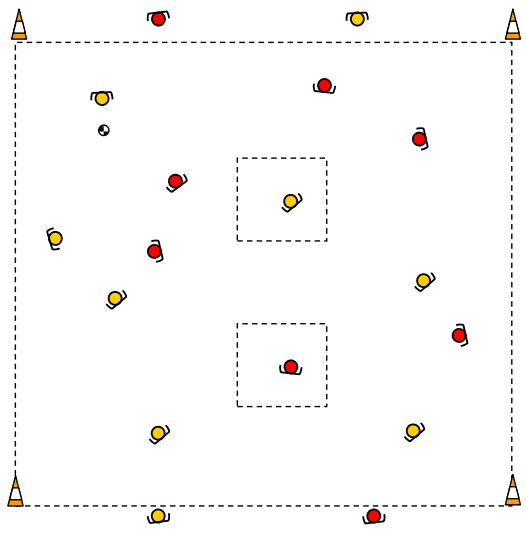
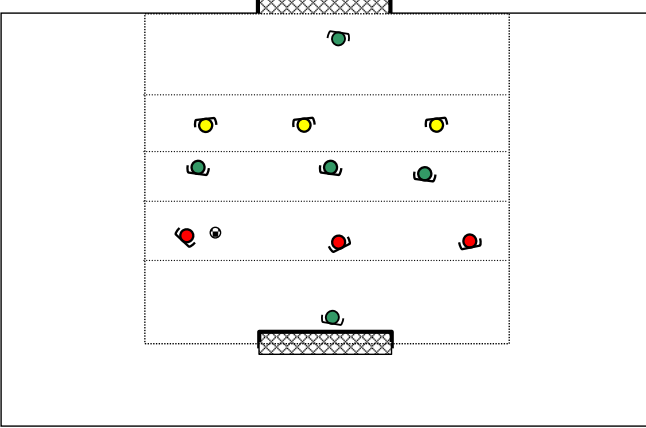
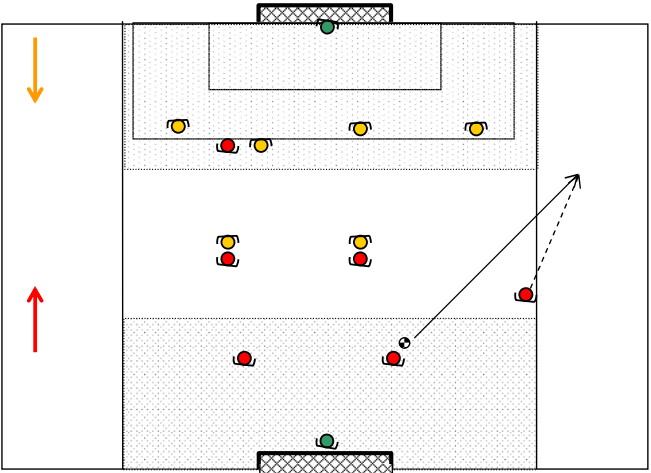


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Gammes athlétiques – Relation - Conservation		N° Séance : 60	Effectif : 16
Volume :			Intensité :	1h10
N° : xxxE ECHAUFFEMENT □ Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : □ Echauffement 10 minutes.	Chasubles
N° : xxxE ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <u>Conservation du ballon</u> <u>Objectifs :</u> - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire TEMPS : 20 min			CONSIGNES : □ Dans un carré de 40 x 40 m + deux joueurs cible dans un carré de 3 x 3m. □ Faire 2 équipes avec joueur dans la zone de jeu + 1 joueur cible. □ Chaque équipe défend un carré et joue avec l'autre. Le joueur qui donne au joueur cible prend sa place □ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. □ L'éducateur compte le nombre de joueur cible libéré □ Temps de jeu de 3 minutes avec 1 minute de récupération. VARIANTES : □ Mettre des pivots sur les côtés REMARQUES : □ 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
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements passifs			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 002T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : □ INTERCEPTION <u>Conservation du ballon</u> <u>Objectifs :</u> - Anticipation - Interception et percussion en dribble face à un adversaire (gardien ou joueur) TEMPS : 20 min		CONSIGNES : □ Faire 3 équipes □ Délimiter 3 zones de 30 x 10 chacune □ Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones □ Les passes aériennes sont interdites □ Quand un joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en 1 contre 1 face au gardien □ L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones □ Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués VARIANTES : □ duel un contre un entre le joueur de la zone centrale qui a intercepté le ballon et le passeur □ duel un contre un entre le joueur de la zone centrale qui a intercepté le ballon et le joueur le plus proche du ballon. REMARQUES : □ Chercher par la passe à créer des intervalles de passes	Assiettes 1 ballon 2 gardiens 3 couleurs de chasubles 1 but amovible

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 048J</p> <p>JEU COLLECTIF 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"> - 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>			