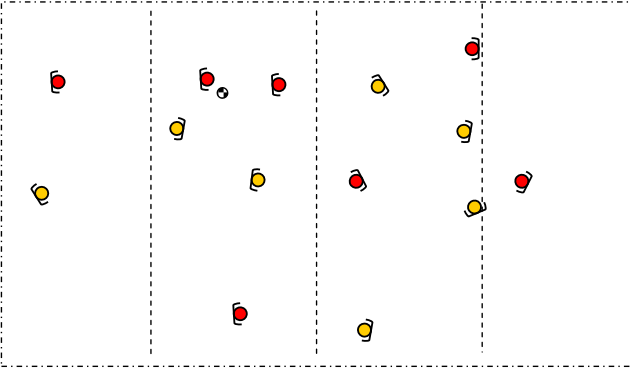
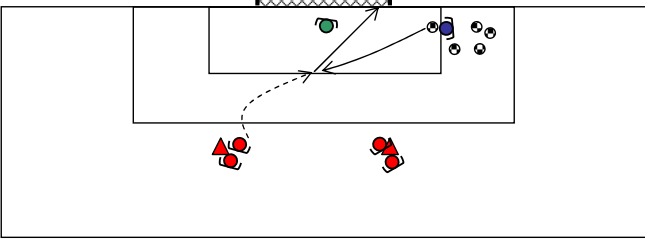
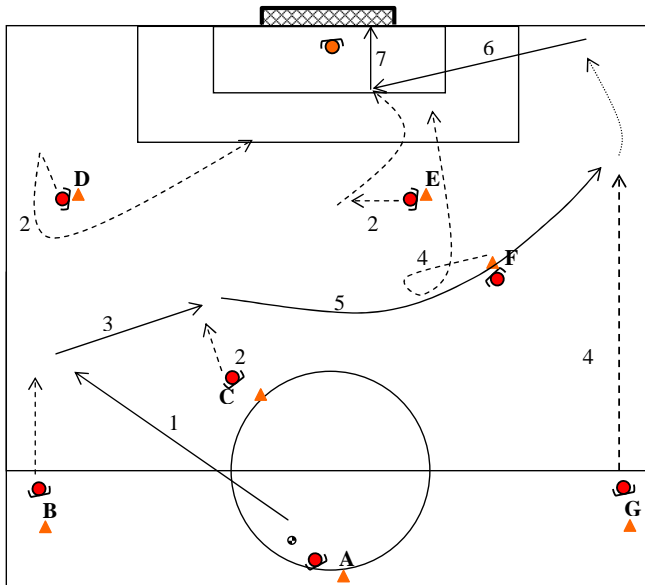
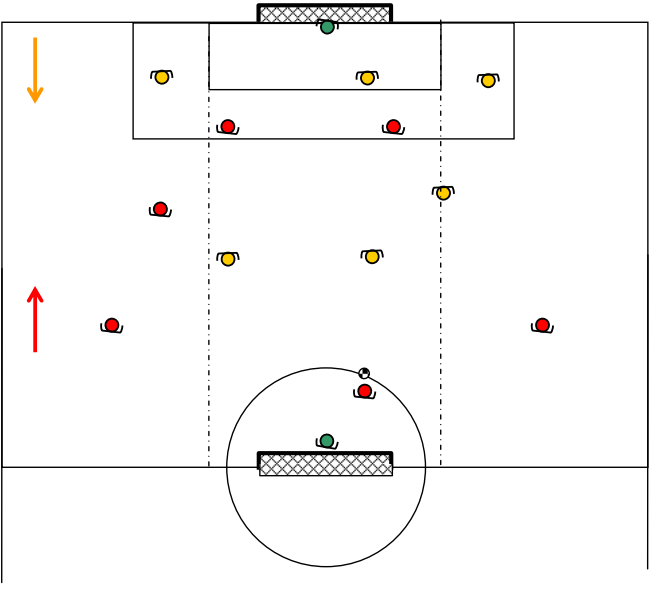


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Jeu de conservation – travail technique volée – travail couloirs	N° Séance : 65		Effectif :	18
Volume :	Intensité :			1h40
N° : xxxE ECHAUFFEMENT □ Prise en main du groupe	Course en aérobie		CONSIGNES : □ Echauffement 6 à 10 minutes.	Chasubles
N° : xxxE ECHAUFFEMENT □ Prise en main du groupe <u>Jeu à thème à la main :</u> - Conservation du ballon en égalité numérique avec zones - Mouvement autour du porteur du ballon TEMPS : 15 min			CONSIGNES : □ Jeu 7 contre 7 sur 1/2 terrain □ Tracer trois lignes dans le sens de la largeur du terrain □ Stop ball □ Les passes se font uniquement à la main □ Interdiction de sauter une zone □ Interdit de courir avec le ballon □ Interdit de toucher l'adversaire VARIANTES : □ Jeu aux pieds REMARQUES : □ Obliger les joueurs à être à l'opposé du ballon □ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement	Assiettes Ballon 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 035T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <u>Volée et demi-volée</u> Objectifs - Récupérer un centre - Endurance capacité Durée : 25 min		CONSIGNES : ➢ L'éducateur envoie un ballon pour un attaquant qui doit reprendre de volée ➢ Effectuer l'exercice à droite et à gauche du but VARIANTE : ➢ Réception en volée, demi volée et de la tête ➢ Débuter l'exercice en donnant les ballons à la main, puis au pied REMARQUES : □ Corriger la position du corps à la réception du centre.	Assiettes Cônes ballons
TAC-012 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE : Relation entre joueurs <u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u> ➢ Animation offensive à 7 afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre ➢ Endurance capacité Durée : 20 min		CONSIGNES : ➢ Par sept avec un ballon + 1 gardien Variante sur les passes : 1- (A), fait une passe dans la course de B 2- Dès le contrôle de (B) ; (C), (D) et (E) viennent aider le porteur du ballon. 3- (B), donne dans les pieds à (C) puis, 4 Dès le contrôle de (C) ; (F) vient aider le porteur et (G) sollicite dans le couloir. 5- (C) donne dans la course de (G) puis, 6- (G) centre dans la course de (F), (D) et (E) 7- Le receveur frappe au but VARIANTE : ➢ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but . ➢ Le retour se fait en trottinant. REMARQUES : □ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. □ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.	Assiettes 1 ballon pour sept

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></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 deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ➢ Les trois zones ont la même largeur. ➢ Chaque but est gardé par un gardien ➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➢ But marqué sur passe du côté opposé : 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>			