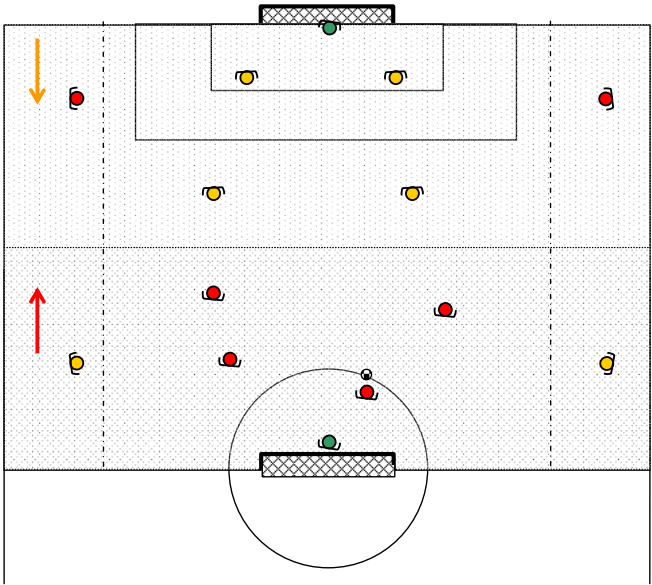


| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|------------------------------|---|---|
| Thème : Vitesse capacité – Conservation - Centres et reprises | N° Séance : 70 | Effectif : | 18 |
| Volume : | | Intensité : | 1h50 |
| N° : xxxE ECHAUFFEMENT □ Prise en main du groupe TEMPS : 10 min | Par deux avec 1 ballon. | CONSIGNES : □ 1 - Passes courtes au sol □ 2 - Travail sur la remise : Séquence sur 15 ballons (1 joueur joue à la main, l'autre au pied) - Remise intérieur du pied - Remise coup de pied - Contrôle poitrine puis remise coup de pied - Remise de la tête □ 3 - Travail sur le jeu long (intérieur, coup de pied) | 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 35 m, 6 contre 6 □ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. □ 10 passes réussies = 1 point. □ Pour que le point soit valable, le ballon devra être passé par les 4 zones □ Temps de jeu de 6 minutes avec 2 minutes de récupération. VARIANTES : □ Mettre des pivots sur les côtés □ Imposer une limite de temps (par exemple 30 secondes pour faire les dix passes. □ 3 passes maximum dans une même zone 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 activo-dynamiques | | Boissons |

1

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--------|---|--|
| VIT-048 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES VITESSE SANS BALLON TEMPS : 25 min | | CONSIGNES : □ Chaque atelier : 10 x 3m, duel 1 contre 1 □ 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...) REMARQUES : □ Quantité = qualité des passages. | Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles |
| N° : xxxT PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <u>Techniques centres et reprises</u> <u>Objectifs</u> - Centrer après un débordement - Opposition en égalité numérique - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Mettre l'attaquant hors-jeu - Endurance capacité Durée : 25 min | | CONSIGNES : □ Tracer 2 zones (Za) de 15m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but. □ Deux zones (Zb) tracée de la ligne de touche au 16,5m. □ Jeu en 2 contre 2 □ Départ de la situation : o Le défenseur donne à ((B) (perte de balle en voulant relancer) o Dès que (B) touche le ballon, les 5 joueurs jouent réels o (A) ou (B) doivent centrer sur (C) o La zone (Zb) est inattaquable par les défenseurs. o Si un des défenseurs récupère le ballon il marque dans le but (4 mètres) Variante : □ Varier le nombre d'attaquant □ Mettre un défenseur axial pour intercepter le centre (il devra relancer sur le côté d'où vient le centre sur un des défenseurs pour qu'il marque dans son but de 4 m) REMARQUES : □ Le défenseur axial doit conserver les yeux sur l'attaquant et le ballon □ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) | Cônes Assiettes 4 constri-foot Chasubles Ballons |

2

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--|---|--|
| <p>N° : 025J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p> |  | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie offensive. ❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. ❑ But marqué après cinq passes : 2 points ❑ But marqué en moins de cinq passes : 1 point. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont deux touches de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |
| <p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p> | <p>Etirements passifs</p> | | <p>Boissons</p> |
| <p>Commentaires :</p> | | | |