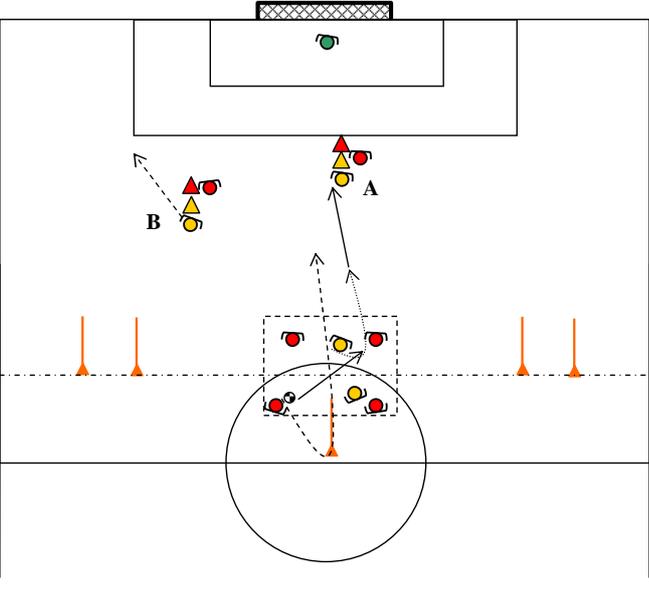


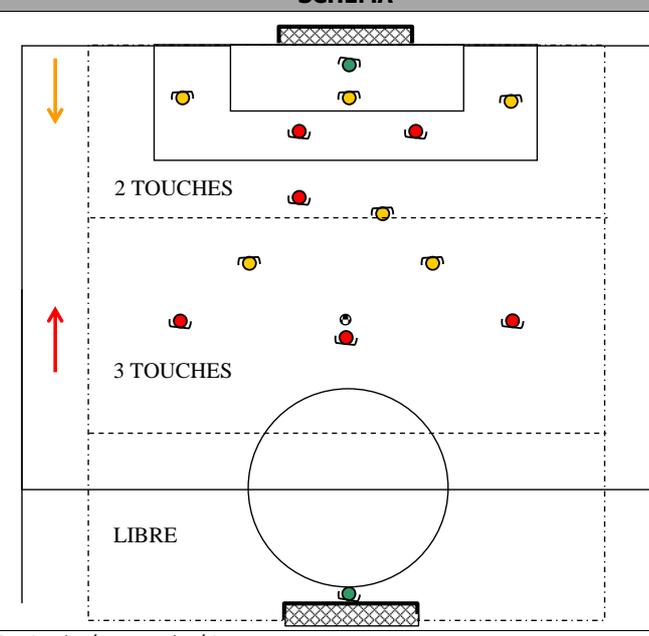
| OBJECTIF | SCHEMA | | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|------------------------------|----|---|---|
| Thème : Conservation – Travail force – Travail sur le pressing - Finition | N° Séance : | 77 | Effectif : | 16 |
| Volume : | | | Intensité : | |
| N° : 014E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Jeu à thème aux pieds : Jouer et aller de l'avant. TEMPS : 20 min | | | CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m <input type="checkbox"/> 2 couples de buts de couleur différentes, <input type="checkbox"/> Marquer dans un des deux buts <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. <input type="checkbox"/> Les touches se font aux pieds. Variante : <input type="checkbox"/> Demander un marquage individuel. <input type="checkbox"/> Limiter à 3 touches de balle. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. | Assiettes 5 ballons 8 constri-foot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles |
| ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min | Etirements activo-dynamiques | | Boissons | ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min |

1

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|------------------------------|---|--|
| N° : 015end AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i> Objectifs : - Travail force - Méthodes combinées de musculation + frappe au but et/ou tête Durée : 20 à 30 min | | CONSIGNES : Atelier 1 : ➤ 6 joueurs + 1 gardien ➤ 1 – chaise 20 secondes ➤ 2 – 8 cerceaux marelle ➤ 3 – Sprint 15 m ➤ 4 – contrôle et frappe Atelier 2 : ➤ 6 joueurs + 1 gardien ➤ 1 – sauts à la corde pendant 30 s ➤ 2 – 8 cerceaux alternés ➤ 3 – Sprint 15 m ➤ 4 – jeu en extension pour marquer au point de penalty. Le joueur doit venir positionner le ballon pour le suivant et il passe à l'atelier suivant. BLOC : <input type="checkbox"/> Nombre de passage : 5 par atelier <input type="checkbox"/> Nombre de séries avec : 3 séries de 5 passages <input type="checkbox"/> Récupération entre les séries : 3 min entre les séries. | Assiettes Ballons Plots Cerceaux Chasubles |
| ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min | Etirements activo-dynamiques | | Boissons |

2

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--|---|---|
| <p>N° : 029T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion défensive, en infériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p><i>Objectif des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans une zone axiale, afin de récupérer le ballon et de contre-attaquer <p><i>Objectif pour le groupe :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Endurance puissance |  | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 3 contre 3 sur ¾ d'un demi terrain en longueur + 1 gardien ➢ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➢ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leurs zones de prédilection. ➢ Tracer une zone de 10 x 10 dans l'axe de la partie préparation. ➢ Les attaquants marquent, en trois touches dans les deux portes. ➢ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> □ Les attaquants jouent un 2 contre 4 dans la zone □ Dès qu'un attaquant, récupère le ballon, il s'appuie sur (A) et participe à la contre attaque □ Dès la perte du ballon, un joueur défensif va toucher le constri-foot et participe en situation défensive ➢ Dès que le ballon est sorti de la zone, les joueurs jouent réels. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Tant que le ballon n'est pas sorti de la zone, les joueurs jouent réels. □ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant. | <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>5 Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|---|--|--|
| <p>N° : 061J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance - 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 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. □ Règles foot à 11 □ En zone défensive : jeu libre □ EN zone médiane : 3 touches □ En zone offensive : 2 touches □ Mise en place de situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |
| <p>Commentaires :</p> | <p>Terminer la séance par des étirements.</p> | | |