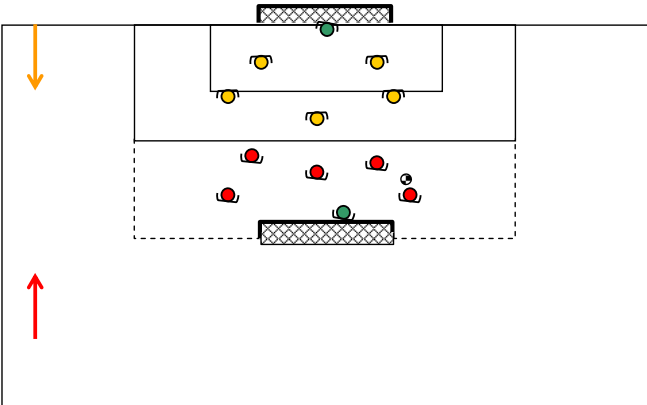


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Conduite, dribbles et feintes – Duel 2c2 – Jeu collectif sur le duel	N° Séance : 78	Effectif : 18
Volume :		Intensité :	1h50
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 10 min	Par deux avec 1 ballon.	CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 6 minutes en aérobie sans ballon.	Chasubles
N° : 010T ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Jeu/Tournoi Gestion offensive et égalité numérique : Objectifs des attaquants : - Prendre l'espace libre - Déséquilibrer l'adversaire - Utiliser le dribble - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. TEMPS : 30 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu 2 contre 2 sur une surface de 12X16.5 m <input type="checkbox"/> Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse <input type="checkbox"/> Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner <input type="checkbox"/> Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente REMARQUES : <input type="checkbox"/> Bien matérialiser les surfaces de jeux. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. <input type="checkbox"/> Demander un marquage individuel en variante	Assiettes 1 ballon pour 4 Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements passifs		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-012 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction Duel sur distance : - Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux joueurs (A et B) se trouvent dans un carré de 10 X 10. <input type="checkbox"/> Le joueur A trotte dans le carré et au signal de l'éducateur, il doit toucher un cône. <input type="checkbox"/> Au même moment, B doit toucher le même cône et tenter d'intercepter cette action. <input type="checkbox"/> Le joueur C effectue une passe à A qui doit frapper au but. <input type="checkbox"/> Travail de vitesse, vivacité VARIANTES : - Annoncer une couleur de cône - Au signal de l'éducateur, 3 pompes et touché d'un cône puis duel entre les deux joueur A et B REMARQUES : <input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer un penalty <input type="checkbox"/> Insister sur la feinte de l'attaquant avant de toucher le cône Maximum 4 à 5 passages par série.	Ballons Cônes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> - Tournoi sur le thème du tir</p> <p>TEMPS : 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes de 6 joueurs dont 1 gardien ❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu à trois touches de balle en zone défensive et libre en zone offensive avec jeu vers l'avant interdit (provoquer les duels) ❑ Jeu en 5 contre 5 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain, l'autre sort) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>Commentaires :</p>			