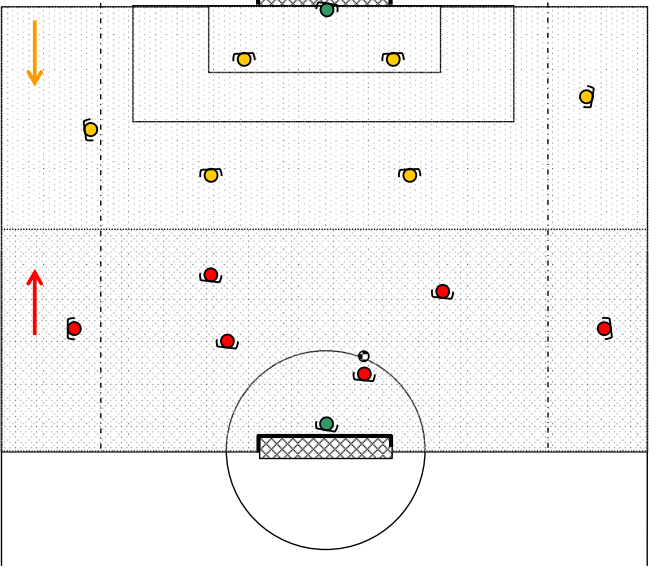


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Conservation - Technique centre et reprises	N° Séance : 82	Effectif : 18
Volume :		Intensité :	1h50
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 10 min	Par deux avec 1 ballon.	CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 6 minutes en aérobie sans ballon.	Chasubles
N° : 018E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu pré-sportif :</u> Balle au capitaine TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Pour marquer un point, il faut qu'une équipe ramène le ballon à son capitaine situé dans une zone des zones <input type="checkbox"/> Il ne peut sortir de sa zone. <input type="checkbox"/> Si le ballon traverse entièrement la zone, le point est comptabilisé pour l'équipe adverse. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Le ballon ne doit jamais être arrêté <input type="checkbox"/> Le ballon doit toujours être au sol <input type="checkbox"/> Jeu à la main : - On peut courir avec le ballon mais dès qu'on est touché : ballon à l'adversaire REMARQUES : Le capitaine ne doit pas rester statique dans sa zone.	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo dynamique		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 021T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Relation entre joueurs <u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Animation offensive afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre ➢ Endurance capacité 		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Le porteur du ballon (A) transmet à son coéquipier (B) ➢ (C) sollicite le ballon après un appel contre appel et élimine son adversaire direct (C') ➢ (B) sollicite le ballon en profondeur ➢ Au moment où le défenseur (C) est éliminé, l'attaquant (D) débute sa course vers le but et le défenseur (D') rentre dans le jeu. ➢ (C) transmet à (B) qui centre sur (D) Variante 1 : <ul style="list-style-type: none"> ➢ (C) à le choix de transmettre directement sur (D) après une fausse piste de (B) Variante 2 : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ajouter un second attaquant dans l'axe et les faire travailler en 2 contre 1 en utilisant les courses croisées REMARQUES : <input type="checkbox"/> Le défenseur (D') ne doit jamais quitter le ballon des yeux et se déplace en fonction de la course du ballon <input type="checkbox"/> Le retour se fait en trotinant	Assiettes Cônes 1 ballon pour 6 joueurs
ETIREMENTS BOISSONS	Etirements passifs		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024J</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 défensive pour mieux relancer. <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 défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive 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 défensive. ❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. ❑ But marqué après cinq passes : 2 points ❑ But marqués en moins de cinq passes : 1 point. ❑ Le joueur peut sortir de sa zone après avoir reçu le ballon et aucun joueur ne peut défendre sur lui, sauf le gardien. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois 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>Commentaires :</p>			