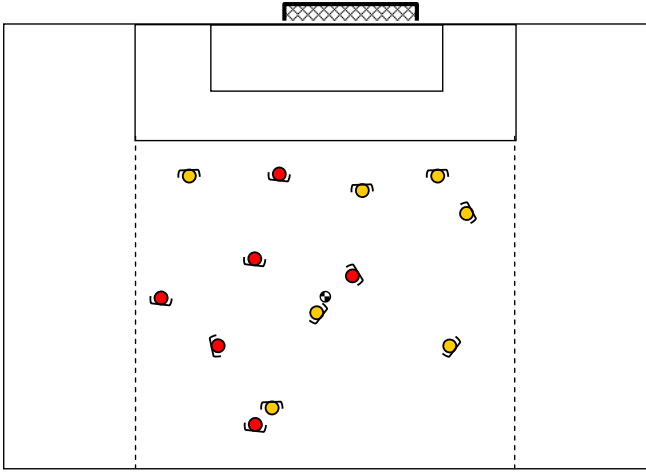
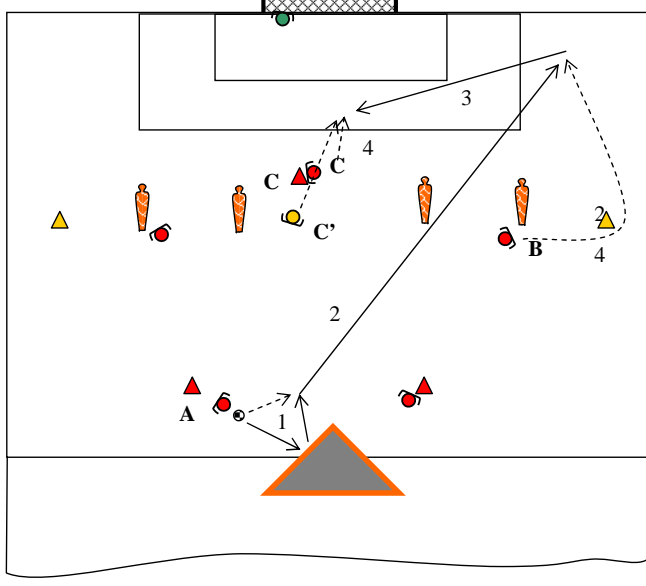
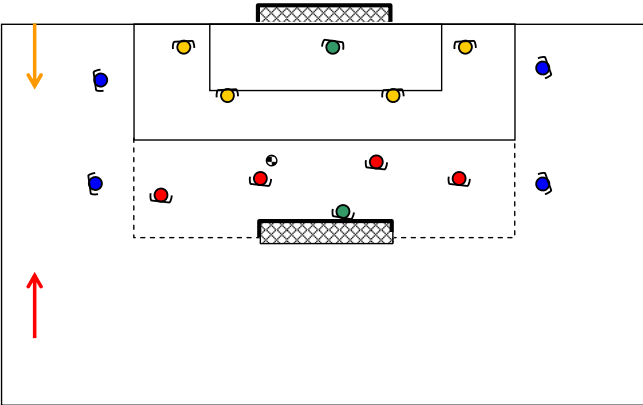


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Conservation – Centre et reprises – Finition</b>		<b>N° Séance :</b> 83	<b>Effectif :</b> 16
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	<b>1h40</b>
<b>N° : 093E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise en main du groupe</li> </ul> <u>Conservation de balle:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Occupation du terrain</li> <li>Jeu dans les intervalles</li> <li>Jeu à deux, à trois</li> <li>Jeu court, jeu long</li> <li>Jeu de face</li> </ul> <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deux équipes sur 40 x 40m</li> <li>Jeu en stop-ball.</li> <li>Interdit de faire plus de trois pas avec le ballon dans les mains.</li> <li>Travail sur trois variantes de 5 minutes avec 1 minute 30 sec de récupération et d'éirement.</li> </ul> <b>VARIANTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu à la main,</li> <li>Jeu en trois touches de balle au sol,</li> <li>Jeu en trois touches de balle, jeu aérien autorisé.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe.</li> <li>Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.</li> </ul>	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo dynamique			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : xxxT</b> <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Relation entre joueurs <u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Animation offensive afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre</li> <li>Endurance capacité</li> </ul> <b>TEMPS : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le porteur du ballon (A) après la planche contrôle et transmet à (B) dans l'intervalle en profondeur.</li> <li>(B) centre avant de rentrer dans les 16,5m sur (C)</li> <li>Travail alternatif à gauche et à droite du but.</li> <li>Arrêter la situation si hors jeu de (B).</li> </ul> <b>Variante 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passer à deux attaquants dans l'axe</li> </ul> <b>Variante 2 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre un défenseur dans l'axe qui défend vers son but (2 contre 1 dans l'axe)</li> </ul> <b>Variante 3 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rapprocher la planche, 1 attaquant dans l'axe avec 1 défenseur au marquage.</li> <li>(A) après la planche transmet en appui sur (C) qui remet en une touche.</li> <li>(A) après contrôle transmet en profondeur sur (B)</li> <li>Le défenseur empêche (A) et (C) de reprendre le centre de (B).</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Insister sur la qualité de l'appel de balle de (B) qui doit être faite dans le bon timing, latéralement puis en profondeur.</li> <li>Le défenseur (C) ne doit jamais quitter le ballon des yeux et se déplace en fonction de la course du ballon</li> </ul>	Assiettes Cônes 4 mannequins (ou constri-foot) 2 planches (ou un triangle) 1 ballon pour 6 joueurs

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>☐ Jeu de tête</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Faire quatre équipes de 4 + 2 gardiens fixes sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11</li> <li>☐ 2 équipes en 4 contre 4 - L'autre équipe en pivot sur les côtés</li> <li>☐ Marquer après un centre en reprise.</li> <li>☐ 3 touches de balle à l'intérieur – 2 touches sur les côtés pour les pivots</li> <li>☐ Si pas de but au bout de 3 minutes annoncer l'équipe qui va devoir sortir si pas de but et annoncer le décompte.</li> <li>☐ Travail sur 6 séquences.</li> <li>☐ Une équipe en renforcement musculaire (abdominaux et pompes).</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Interdire de défendre en reculant</li> <li>☐ Proposer différentes solutions au centreur.</li> <li>☐ Varier les centres (raz de terre, au premier, au second...)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			