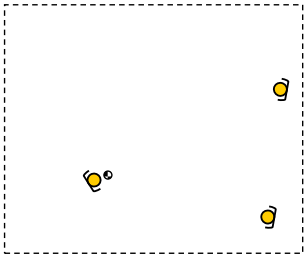
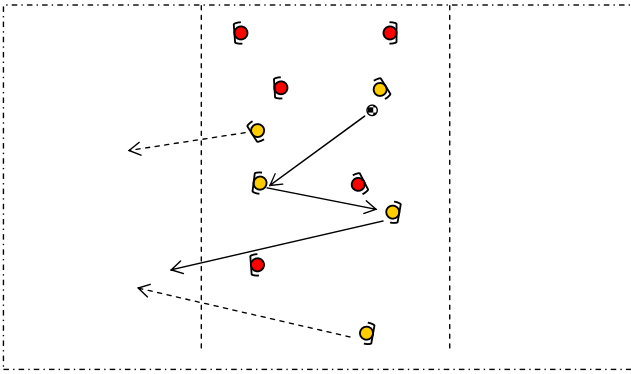


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Conservation – Conservation 3c2 – Centres et reprises</b>		<b>N° Séance : 87</b>	<b>Effectif : 18</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	<b>1h40</b>
<b>N° : 019E</b>			<b>CONSIGNES :</b>	1 ballon pour 3
<b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe et de frappe longue  <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Par trois avec un ballon <input type="checkbox"/> Enchaînements libres en passes courtes et passes longues  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice avec une distance entre les joueurs de 5 mètres maximum <input type="checkbox"/> Le ballon ne doit pas toucher le sol, (jonglerie libre sous forme de brésilienne) <input type="checkbox"/> Uniquement du mauvais pied  <b>REMARQUES :</b> Obliger les joueurs à être en mouvement	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : xxxE</b>		<b>CONSIGNES :</b>	Assiettes
<b>ECHAUFFEMENT</b>  « LA STRADA »  <input type="checkbox"/> Circulation du ballon  <u>Objectifs :</u> - Conservation collective du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres.  <b>TEMPS : 20 min</b>		<input type="checkbox"/> Jeu 5 contre 5 sur un terrain de 50 x 40m <input type="checkbox"/> Tracer trois zones dans le sens de la largeur du terrain <input type="checkbox"/> Situation en trois temps : - 1 <sup>er</sup> temps : Conservation en zone centrale (5 passes). - 2 <sup>ème</sup> temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle. - 3 <sup>ème</sup> temps : effectuer 5 passes en zone élargie pour marquer 1 point. <input type="checkbox"/> Retour maîtrisé en zone centrale <input type="checkbox"/> Jeu libre au sol <input type="checkbox"/> Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol.  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Jeu long autorisé. <input type="checkbox"/> Nombre de touche de balle. <b>REMARQUES ET CRITERES :</b> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement <input type="checkbox"/> Maîtrise technique, intention de jeu <input type="checkbox"/> Demande dans l'espace libre <input type="checkbox"/> Anticipation	Ballon  2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo dynamique		Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centres et reprises</li> <li>- Gestion offensive et défensive en supériorité numérique</li> <li>- Se mettre ou mettre un partenaire en position de centre</li> <li>- Remonter la balle</li> </ul>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tracer 2 zones 20 X 30 avant les 16,5m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but.</li> <li>Faire trois équipes de 5 joueurs.</li> <li>Travail sur des séquences de 45 secondes et travailler alternativement à droite et à gauche du but.</li> <li>Compter les hors jeu à partir de la zone (Za).</li> <li>Jeu en 2 contre 2 avec 1 joueur « joker » qui joue avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>Les attaquants en possession du ballon doivent conclure sur un centre en zone (Za) pour l'équipe placée dans l'axe.</li> </ul> </li> <li>Les défenseurs, s'ils récupèrent le ballon doivent passer en conduite de balle la porte de 5m.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travail dans l'axe en égalité numérique, en supériorité offensive ou défensive.</li> <li>Faire varier le nombre de touche de balle dans les couloirs (libre, 3 puis 2 touches de balle pour les défenseurs, jeu libre pour les attaquants).</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants.</li> <li>Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.).</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu de tête</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire quatre équipes de 4 + 3 gardiens 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><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Interdire de défendre en reculant</li> <li>Proposer différentes solutions au centreur.</li> <li>Varié 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>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			

4