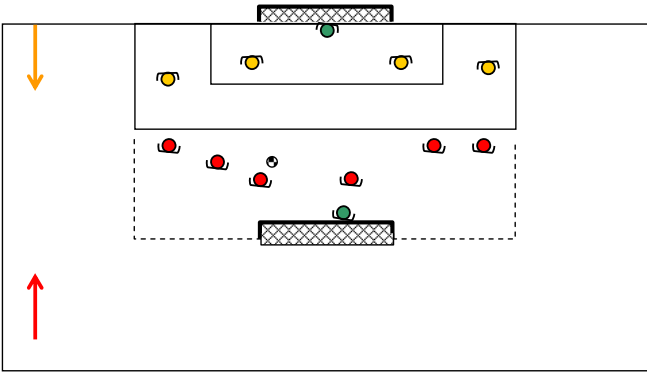


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Conservation avec zones – Animation spécifique au poste sur situation – Jeu sur le thème « aspects psychologique »		N° Séance : 92	Effectif : 16
Thème :			
Volume :		Intensité :	1h40
ECHAUFFEMENT « LA STRADA » <input type="checkbox"/> Circulation du ballon Objectifs : - Conservation collective du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres. - Réactivité à la perte de balle. TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur un terrain de 50 x 40m. <input type="checkbox"/> Tracer trois zones égales dans le sens de la largeur du terrain devant deux zones de 13m devant les buts. <input type="checkbox"/> Situation en trois temps : - 1 ^{er} temps : Conservation en zone centrale (5 passes). - 2 ^{ème} temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle. - 3 ^{ème} temps : Trouver un partenaire dans la zone excentrée pour pouvoir attaquer le but. <input type="checkbox"/> En cas de récupération adverse, retour en zone centrale. <input type="checkbox"/> Jeu libre et au sol. <input type="checkbox"/> Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Jeu long autorisé (sauter la zone centrale après avoir validé le deuxième temps). <input type="checkbox"/> Nombre de touche de balle. REMARQUES ET CRITERES : <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 et réactivité.	Assiettes Ballon 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
TAC-028 AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: Animation spécifique au poste sur situation Gestion défensive en supériorité numérique : Objectif des défenseurs : ➤ S'opposer à la progression du ballon dans une zone axiale. ➤ Pousser les attaquants à jouer sur le côté. ➤ Récupérer le ballon pour le relancer TEMPS : 10 min		CONSIGNES : ➤ 2 contre 3 dans une surface de 30 X 40 m + 1 gardien. ➤ Tracer une zone de 5 m sur toute la longueur de la surface de jeu ➤ Mettre un joueur attaquant « pivot », dans chaque zone latérale. ➤ Les attaquants marquent dans le but, les défenseurs dans les portes. ➤ Départ de la situation : o (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire. ➤ Dès que la passe est faite, les 7 joueurs jouent réels. ➤ Les « pivots » ne peuvent pas sortir de leur zone. ➤ Les « pivots » sont attaquables par les défenseurs. ➤ Après 30", la situation est terminée ➤ Ne compter les hors jeu que dans les 16,5m. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent monter sur le porteur du ballon. <input type="checkbox"/> Demander au défenseur « côté » de mettre la pression au « pivot » quand celui-ci est en possession du ballon.	Assiettes Cônes Constri-foot 1 ballon pour 7 joueurs 2 couleurs de chasubles

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 050J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Aspects psychologiques <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se dépasser, - Solidarité, - Garder sa lucidité. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 4 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11 □ Jeu libre. □ L'équipe en infériorité numérique doit conserver le score, l'autre équipe doit revenir. □ Si l'équipe en infériorité numérique marque, elle impose un travail aux joueurs de l'autre équipe (pompe abdominaux). □ Travail sur 6 minutes avec 2 buts d'avance. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jouer en égalité numérique 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			