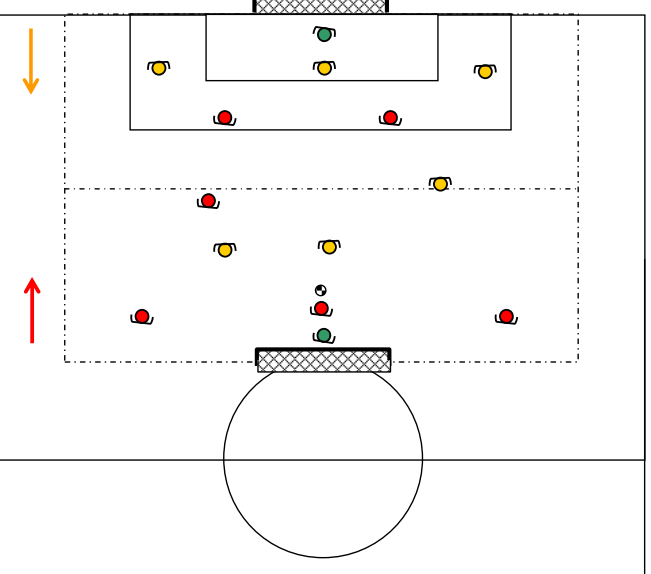


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Technique analytique – Conservation en supériorité numérique – Jeu collectif	N° Séance : 93	Effectif : 18	1h30
Volume :	Intensité :		
N° : xxxT PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Analytique sur le une-deux ➤ Répétition et correction sur des gestes simples ➤ Endurance capacité TEMPS : 25 min		CONSIGNES POUR LE PREMIER EXERCICE : <input type="checkbox"/> Dans un carré de 20 x 20m, cinq joueurs et un ballon. <input type="checkbox"/> Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> o (A) touche le cône au centre et sollicite le ballon conduit par (B), o (B) sollicite un une-deux avec (A), o Après le une-deux (B) donne à (C), o (B) vient toucher le cône au centre et sollicite le une-deux avec (C), o Après le une-deux (C) donne à (D) et ainsi de suite... <input type="checkbox"/> Travail sur 2X6 minutes. Changer le sens de rotation. CONSIGNES POUR LE DEUXIEME EXERCICE : <input type="checkbox"/> Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> o (A) et (B) au centre du carré o Les autres joueurs à l'extérieur de ce même carré, o (C) et (D) donne le ballon respectivement à (A) et (B), o (A) et (B) contrôle pied gauche et passe pied droit respectivement à (E) et (F). o (C) prend la place de (A) et (D) prend la place de (B) o Ainsi de suite... <input type="checkbox"/> Travail sur 2X6 minutes. Changer le sens de rotation. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Lorsque l'exercice est bien maîtrisé, jeu en une touche de balle. <input type="checkbox"/> Augmenter les distances de travail pour travailler sur l'alternance jeu court/jeu long. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Corriger les attitudes de placement et d'orientation du corps sur la prise de balle <input type="checkbox"/> Demander au passeur d'appuyer sa passe. <input type="checkbox"/> Ce jeu peut-être fait en échauffement.	Cônes Assiettes Chasubles Ballons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés		Boissons
N° : xxxT PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Conservation de balle en supériorité numérique TEMPS : 20 min		CONSIGNES : ➤ Dans une zone de 40 x 40. Faire trois équipes de 6 joueurs. ➤ 4 joueurs en pivot + 2 joueurs à l'intérieur jouent avec l'équipe qui a le ballon. ➤ 2 touches de balle pour les pivots, jeu libre à l'intérieur. ➤ Conserver le ballon le plus longtemps possible (l'éducateur annonce le temps de conservation). ➤ Travail sur trois blocs de 6 minutes REMARQUES : <input type="checkbox"/> Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. <input type="checkbox"/> 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.	Assiettes Un maximum de ballons 3 couleurs de chasubles

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 007J</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>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➤ Touche de balle libre pour les défenseurs dans leur partie défensive. ➤ Deux touches de balle pour les attaquants dans leur partie offensive ➤ But marqué après cinq passes : deux points ➤ But marqué en moins de cinq passes : 1 point <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			