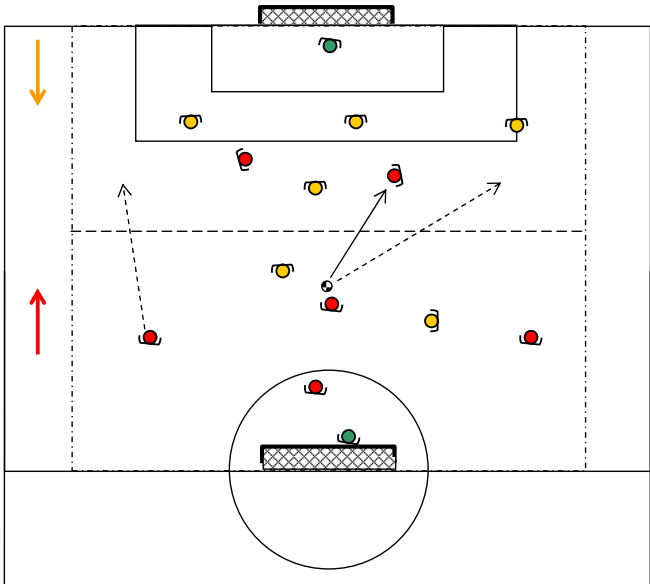


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Conservation – Technique</b> <b>« renversement » – Jeu collectif</b> <b>« surnombre »</b>	<b>N° Séance : 98</b>	<b>Effectif : 16</b>
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	
<b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe <b>TEMPS : 10 min</b>	Par trois avec 1 ballon sur le thème du contrôle orienté	<b>CONSIGNES :</b> □ Echauffement 6 minutes en aérobie sans ballon.	Chasubles
<b>N° : xxxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> Conservation à 7 contre 4 ➤ Ecarter le jeu ➤ Vitesse d'exécution (voir vite) ➤ Déplacements ➤ Réaction à la perte de la balle pour travailler à la récupération <b>TEMPS : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Dans une surface de 30 x 30m, faire trois équipes □ 2 équipes de 4 joueurs et une équipe de 3 joueurs □ L'équipe de 3 joueurs joue avec l'équipe qui est en conservation. □ L'équipe en conservation est à l'extérieur du carré, l'équipe qui en interception à l'intérieur. □ A la perte du ballon, les quatre joueurs à l'extérieur resserrent de suite dans l'axe, et les joueurs ayant intercepté quant à eux se placent à l'extérieur du carré □ Les quatre joueurs placés à l'extérieur sont attaquant, mais ils ne peuvent pas rentrer dans le carré mais en revanche ils peuvent se faire des passes entre eux (fixer un nombre de passe maxi entre eux). <b>VARIANTES :</b> □ Augmenter le nombre de joueurs et/ou la surface de jeu. □ Limiter le nombre de touche de balle <b>REMARQUES :</b> □ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. □ Maîtrise technique, intention de jeu. □ Demande dans l'espace libre. □ Anticipation et réactivité.	Cônes Assiettes 3 couleurs de chasubles Ballons
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements dirigés		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : 095E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b>  « LA STRADA » □ Circulation du ballon  <b>Objectifs :</b> - Conservation collective du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres. - Réactivité à la perte de balle.  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur un terrain de 50 x 40m. □ Tracer trois zones égales dans le sens de la largeur du terrain devant deux zones de 13m devant les buts. □ 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 : Trouver un partenaire dans la zone excentrée pour pouvoir attaquer le but. □ En cas de récupération adverse, retour en zone centrale. □ Jeu libre et au sol. □ Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol. <b>VARIANTES :</b> □ Jeu long autorisé (sauter la zone centrale après avoir validé le deuxième temps). □ Nombre de touche de balle. <b>REMARQUES ET CRITERES :</b> □ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. □ Maîtrise technique, intention de jeu. □ Demande dans l'espace libre. □ Anticipation et réactivité.	Assiettes Ballon 2 couleurs de chasubles

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Opposition 7 contre 7</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Créer le surnombre en sortant de sa zone défensive</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>☐ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>☐ Tracer une ligne médiane</li> <li>☐ 3 touches de balle en zone défensive et libre en zone offensive.</li> <li>☐ 4 contre 2 en zone défensive.</li> <li>☐ Après une relance d'un défenseur en zone offensive, 1 à 2 joueurs peuvent venir épauler les attaquants.</li> <li>☐ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Mettre en place six portes dans les quelles il faut passer pour que la passe soit validée</li> <li>☐ Le passeur prend la place de l'appui.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse.</li> <li>☐ Faire preuve de patience.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			