

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> Dominante vitesse et technique	N° Séance : 17		Effectif :	<b>18</b>
<b>Volume :</b>	Intensité :			<b>1 h 30</b>
<b>N° : 064E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b>  Prise en main du groupe  <u>Jeu à thème mains/pieds :</u> > Déstabiliser l'adversaire en recherchant le jeu long.  <b>TEMPS : 15 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu 8 contre 8 sur une surface de 40x50 m</li> <li>❑ Mettre les buts de foot à 11 en dehors de la surface à 5,5m de la ligne de but.</li> <li>❑ Marquer, de la tête, dans un but avec gardien en dehors de la surface de jeu.</li> <li>❑ Les passes se font uniquement de mains/pieds</li> <li>❑ Interdit de courir avec le ballon.</li> <li>❑ Interdit de toucher l'adversaire.</li> <li>❑ Dès que le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire.</li> </ul> <b>VARIANTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ But de volée et demi volée.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à se démarquer rapidement.</li> </ul>	Assiettes  Ballons  Chasubles  Cônes  1 but amovible
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b>  <b>TEMPS : 5 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	Assiettes  Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N°: 026T</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs  <u>Placement et déplacement du défenseur:</u> <u>Objectifs des défenseurs:</u> > Maitriser l'appel de balle de l'attaquant > Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> <li>- au comportement de l'attaquant</li> <li>- à la vitesse de course de l'attaquant</li> <li>- à la trajectoire du ballon</li> </ul> <b>Durée : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque</li> <li>❑ Le défenseur est au marquage et l'attaquant sollicite le ballon en diagonale pour une one-deux avec l'éducateur</li> <li>❑ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m)</li> <li>❑ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle</li> <li>❑ Faire l'exercice à gauche et à droite</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant</li> <li>❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible</li> <li>❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue</li> </ul>	Assiettes  Cônes  Un maximum de ballons  2 couleurs de chasubles

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>VIT-030</b>  <b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b>  Vitesse avec ballon  <i>Situation par 2 face à face</i>  <u>Objectifs :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Spécifique intégrée (conduite et tir)</li> <li>❑ Vitesse</li> </ul> <b>TEMPS : 15 min</b>	<p><b>ATTAQUANT :</b> petit pont ou grand pont puis aller marquer.</p> <p><b>DEFENSEUR :</b> récupérer puis relancer vers l'éducateur</p> <p>EDUCATEUR</p>	<u>CONSIGNES :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par 2 avec 1 gardien</li> <li>❑ L'attaquant a la balle et fait un petit pont ou un grand pont au défenseur placé devant lui.</li> <li>❑ Il doit conduire la balle et marquer dans les 16,5 m.</li> <li>❑ Le défenseur doit courser l'attaquant et récupérer le ballon pour le relancer vers l'éducateur.</li> <li>❑ Inverser les rôles sur chaque passage</li> <li>❑ Travail à gauche et à droite du but</li> </ul> <u>DUREE :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Nombre de série : 3 en attaque et 3 en défense</li> <li>❑ Nombre de bloc : 2 ou 3</li> <li>❑ Récupération : 15 fois le temps de travail</li> <li>❑ Récupération entre les blocs : 3 minutes</li> </ul> <u>REMARQUES :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Quantité = qualité des passages</li> </ul>	Assiettes  Cônes  Ballons

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : 025J</b>  <b>JEU COLLECTIF</b>  Amélioration spécifique avec support tactique collectif  <i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i>  <u>Objectifs du jeu d'application :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser la conservation de balle en zone défensive pour déséquilibrer l'adversaire.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <b>Durée : 25 min</b>		<u>CONSIGNES :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 9 contre 9 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Diviser le terrain en trois parties égales dans le sens de la largeur</li> <li>❑ Pour pouvoir jouer vers l'avant les joueurs doivent valider les trois zones défensives.</li> <li>❑ Jeu libre en zone défensive, trois puis 2 touches</li> <li>❑ Toutes les remises en jeu sont faites par les gardiens.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <u>VARIANTE:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Désigner les latéraux dans chaque équipe, les joueurs désignés ne peuvent donner le ballon en zone offensive qu'en une touche de balle.</li> </ul> <u>REMARQUES :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</li> </ul>	Maximum de Ballons  Assiettes  2 couleurs de chasubles  2 buts de foot à 11
<b>Commentaires :</b>	Terminer la séance par des étirements.		

4