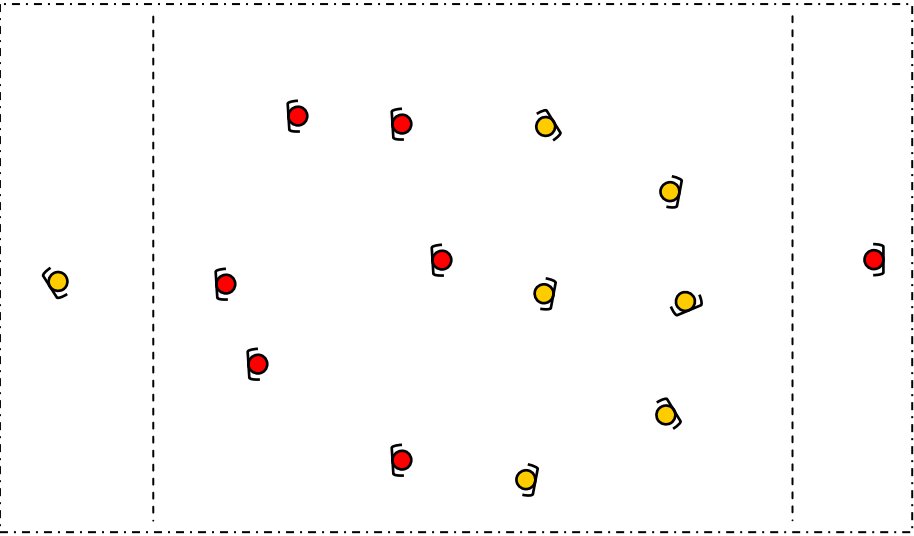
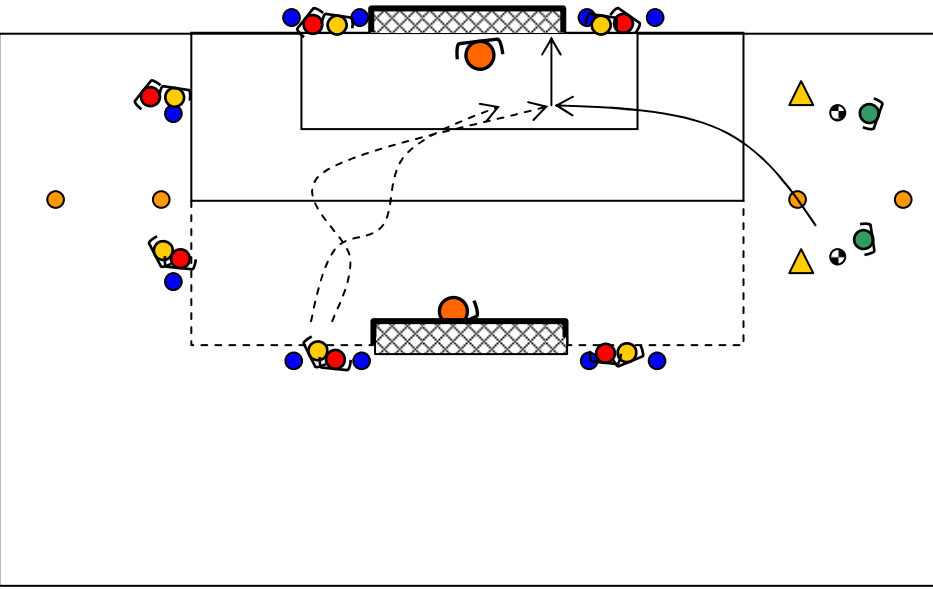
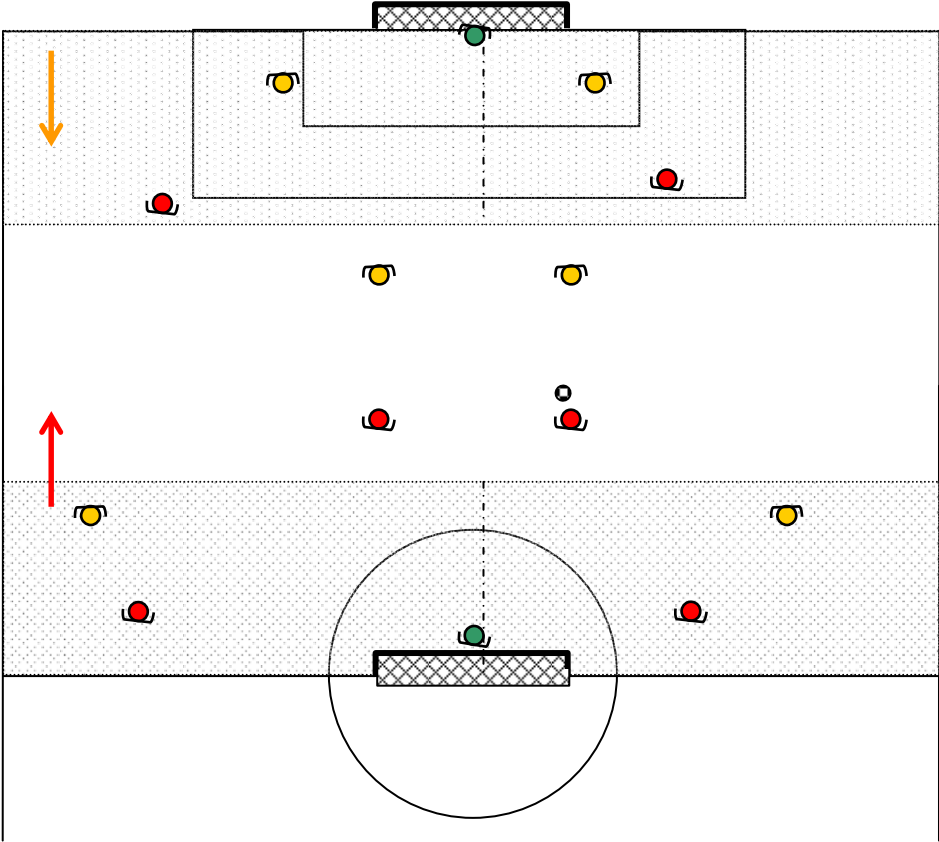


| OBJECTIF | SCHEMA | | | | | CONSIGNES | | | | | MATERIEL |
|-----------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|
| Thème : | Aérobie – Technique - Relation | | | | | N° Séance : | 21 | | | Effectif : | 16 |
| Volume : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Intensité : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1 h 20 |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--|--|--|
| <p>N° : 018E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Balle au capitaine</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pour marquer un point, il faut qu'une équipe ramène le ballon à son capitaine situé dans une zone des zones ❑ Il ne peut sortir de sa zone. ❑ Si le ballon traverse entièrement la zone, le point est comptabilisé pour l'équipe adverse. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le ballon ne doit jamais être arrêté ❑ Le ballon doit toujours être au sol ❑ Jeu à la main : <ul style="list-style-type: none"> ○ On peut courir avec le ballon mais dès qu'on est touché : ballon à l'adversaire <p><u>REMARQUES :</u> Le capitaine ne doit pas rester statique dans sa zone.</p> | <p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--|--|--|
| <p>N° : 001T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Technique défensive ❑ Centres et tirs <p>TEMPS : 20 min</p> |  | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur une surface de 20 X 40 ➤ Sur 2 buts avec 2 gardiens. ➤ 2 centreurs placés entre la touche et la surface des 16,5 m, effectuent des centres à tour de rôle ➤ Jeu en 1 contre 1. ➤ Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment où le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre ➤ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier la source des centres (en profondeur puis en retrait) ➤ Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2 ➤ Le point de départ des opposants peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence. ➤ Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur ➤ Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant. ➤ Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant. ➤ Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs ➤ Changer les centreurs tous les 10 centres | <p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>1 but amovible</p> <p>Chasubles</p> |
| <p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p> | <p>Etirements activo-dynamiques</p> | | <p>Boissons</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--------|---|--|
| <p>TAC-004</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE : Relation entre joueurs</p> <p><i>Jeu long :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Refaire les gammes ➤ Endurance capacité <p>Durée : 20 min</p> | | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + un gardien ➤ (A) fait une passe longue sur (B) ➤ (A) vient en course en soutien de (B) puis ➤ (B) remise dans la course de (A) ➤ (B) sollicite le ballon vers l'intérieur en direction du but ➤ (A) donne dans la course de (B) ➤ (B) frappe au but ➤ Faire alternativement l'exercice du côtés droit et gauche du but ➤ Varier les différentes formes de frappe dans les passes longues <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire travailler dans les couloirs pour un centre ➤ Remplacer les mannequins axiaux par deux défenseurs. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le retour pour reprendre sa place se fait en trotinant <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes | <p>Assiettes</p> <p>Mannequins</p> <p>1 ballon pour deux</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--|--|--|
| <p>N° : 032J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer l'adversaire en jouant un 2 contre 1 - Déplacement et remplacement - Aider le porteur du ballon - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone du milieu étant plus large que les autres ➤ Tracer une ligne médiane dans chaque partie défensive. ➤ 1 contre 1 dans chaque partie défensive et 2 contre 2 au milieu ➤ Le milieu de terrain ayant transmis la balle peut rentrer dans la zone offensive pour apporter le surnombre ➤ Les autres joueurs n'ont pas le droit de changer de zone. ➤ Dès la perte du ballon remplacement dans sa zone ➤ Chaque but est gardé par un gardien ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les attaquants ont la possibilité de croiser leurs courses <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs non porteurs du ballon à faire des appels <input type="checkbox"/> Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |
| <p>Commentaires :</p> | <p>Terminer la séance par des étirements.</p> | | |