

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL	
Thème :	PMA – Renforcement – Jeux réduits		N° Séance :	36	Effectif :	
Volume :			Intensité :		18	
N° : xxxE					1h50	
<p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe et de frappe longue</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Par trois avec un ballon Enchaînements de passes après sollicitation du ballon par le partenaire Travail sur 3 blocs de 8 minutes chacun. Le joueur qui a le ballon donne dans le coin laissé libre par les partenaires. Le joueur situé au plus près du coin laissé libre sollicite le ballon. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Changer de sens pour faire travailler le mauvais pied Uniquement du mauvais pied <p><u>REMARQUES :</u> Obliger les joueurs à être en mouvement</p>		1 ballon pour 3	
<p>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</p>	<p>Maintien en position statique</p>		<p>Maintien en position statique</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Gainage antérieur : 30 à 40sec Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. Travail sur 4 répétitions Récupération de 20sec entre les exercices et les séries. 	Aucun
	<p>Maintien en position statique</p>		<p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p>			
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 5 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 		Assiettes Boissons	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 109T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Centre et jeu de volée <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Passe sur l'ailier ☐ 1 contre 1 ☐ Débordement et finition <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 équipes de 8 joueurs + 1 gardien ➤ 2 contre 1 dans la zone axiale ➤ 1 ailier dans un couloir ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (A) donne à (B) - Dès que (B) a reçu le ballon, les 4 joueurs joue réel. - 1 contre 1 dans le couloir (C) - 1 contre 1 dans l'axe du but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. ➤ Si l'ailier rentre en Za le défenseur ne peut plus défendre ➤ Si l'ailier rentre en Zb balle aux pieds, le défenseur le suit + finition en deux touches maxi. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur toute la moitié de terrain avec (C) qui travail en cadrage sur (B) pour retarder l'attaque de (B) et permettre le retour de (D), dès que (D) prend en charge (B), (A) peut participer à l'action (A) est pris en charge par (C). l'objectif étant de travailler sur la communication entre les défenseurs et la concentration face à un attaque en 2 c 2 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle. ☐ Il utilise la feinte et le changement de rythme. ☐ Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. <p style="text-align: center;">Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien ❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za). ❑ Mettre deux portes de m sur la ligne médiane. ❑ Le joueur ne peut aller en Za que si la transmission de balle du partenaire passe par une porte. ❑ Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur le milieu défensif en (Zb). ❑ Les défenseurs doivent rester dans leurs zones. ❑ Les attaquants peuvent évoluer partout sur le terrain si le nombre de joueur par zone reste stable. ❑ Si un défenseur récupère le ballon il joue un 2 contre 1 avec son partenaire en (Zb). <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 contre en (Za) et 3 contre 3 en (Zb). ❑ Les 3 milieux préparent leur attaque en (Zb) et cherchent à donner la dernière passe sur les deux attaquants. ❑ Autoriser l'entrée d'un ou plusieurs partenaire(s) dans la zone de tir. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p>Durée : 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 9 contre 9 sur 3/4 de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Jeu libre ➤ Mise en place et organisation libre <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			