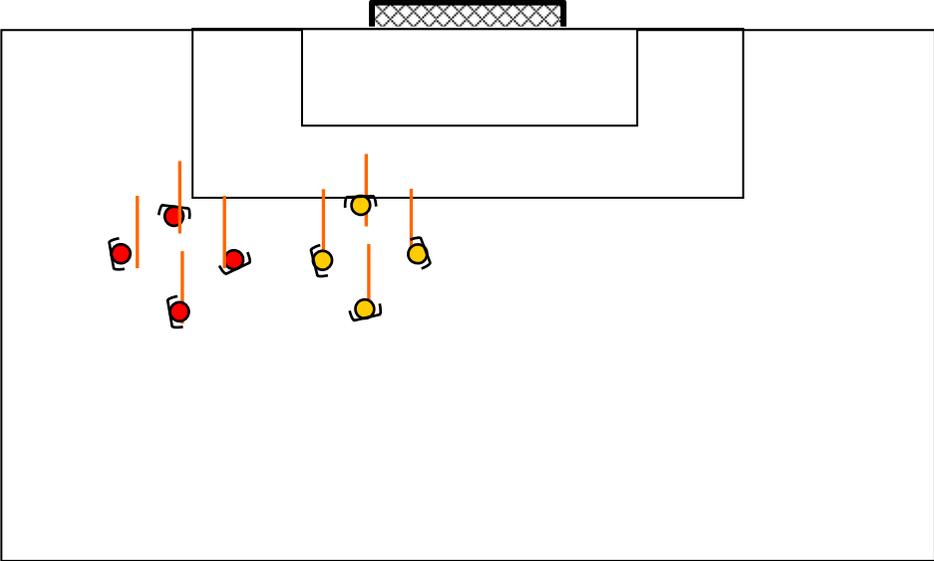
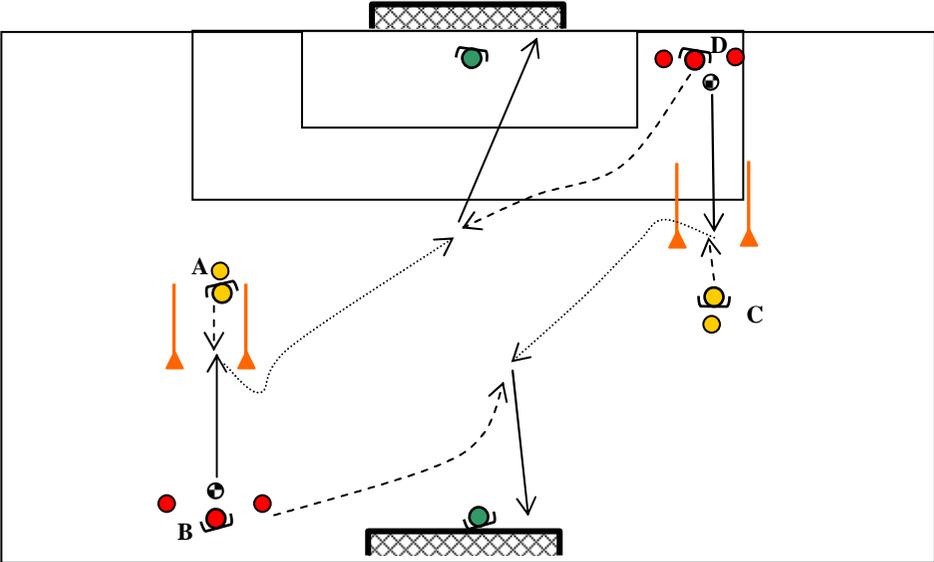


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Vitesse - Technique		N° Séance : 38		Effectif :		18
Volume :	<span style="background-color: red; color: red;">■</span>	<span style="background-color: red; color: red;">■</span>	<span style="background-color: white; color: white;">■</span>	<span style="background-color: white; color: white;">■</span>	<span style="background-color: white; color: white;">■</span>	<span style="background-color: white; color: white;">■</span>	1h10
<p>N° : 038E</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</li> <li>- Préparation à l'action</li> <li>- Appel/appui et soutien</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 9 contre 9 sur 1/2 terrain de 50 m, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Jeu libre</li> <li>➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain, les trois surfaces étant de même taille.</li> <li>➤ Le ballon doit avoir été transmis au milieu par un autre défenseur pour qu'un défenseur puisse entrer dans la zone médiane.</li> <li>➤ Jeu libre, trois puis deux touches de balle.</li> <li>➤ Compter les hors jeu à partir de la zone défensive.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, réaliser les appels de balle en appui ou en profondeur et être à distance de passe.</li> <li><input type="checkbox"/> Le porteur du ballon doit voir avant de recevoir, être toujours face au jeu et ne pas arrêter le ballon.</li> <li><input type="checkbox"/> Il faut conserver la profondeur, utiliser la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation.</li> <li><input type="checkbox"/> Fixer d'un côté pour renverser de l'autre</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu à deux, à trois.</li> <li><input type="checkbox"/> Avoir toujours un joueur en soutien du porteur de balle</li> </ul>				<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>				<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-0xx</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vitesse de réaction</li> </ul> <p><i>Distance -10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Intervilles, duel entre équipes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Des équipes de trois ou quatre joueurs qui s'opposent en duel à la course</li> <li>❑ Les joueurs de chaque équipe se positionnent au départ, en triangle (ou en carré) espacés de 4m l'un de l'autre avec une barre, tenue à la main et posé au sol en équilibre.</li> <li>❑ Au signal de l'éducateur, les joueurs de chaque équipe doivent faire deux tours complets, en allant chercher d'une barre à l'autre, sans qu'elles ne tombent au sol.</li> <li>❑ Trois points à la 1ère équipe dont les joueurs ont réussi à faire les deux tours sans qu'une barre tombe</li> <li>❑ Moins un point pour l'équipe à chaque barre tombée.</li> <li>❑ Variantes sur le sprint <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ballon tenu avec une main</li> </ul> </li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à bien définir la distance entre les joueurs</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>1 barre par joueur</p>
<p><b>VIT-046</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vitesse spécifique</li> </ul> <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Duel pour la conquête du ballon, après un signal de l'éducateur</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par quatre avec 1 ballon + 2 gardien</li> <li>➤ Au signal de l'éducateur (A) et (C) sollicite le ballon entre deux constri-foot.</li> <li>➤ (B) et (D) passe respectivement à (A) et (C) qui contrôle orienté et viennent respectivement en duel face à (D) et (B)</li> <li>➤ (A) et (C) frappe dès que possible.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Si faute lors dans la surface, tirer le penalty.</li> <li>❑ Demander aux défenseurs d'être attentif après qu'ils aient donné le ballon → ils doivent défendre.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 044J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer.</li> <li>- Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien.</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 9 contre 9 sur ½ terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe.</li> <li>❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes</li> <li>❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse.</li> <li>❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires.</li> <li>❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir.</li> <li>❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum.</li> <li>❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</li> <li>❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon</li> <li>❑ Autoriser le jeu long sur le couloir.</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>Commentaires :</b></p>			