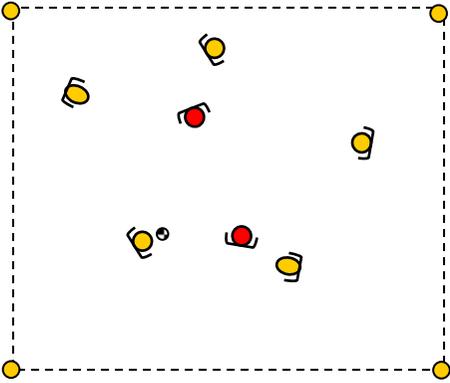
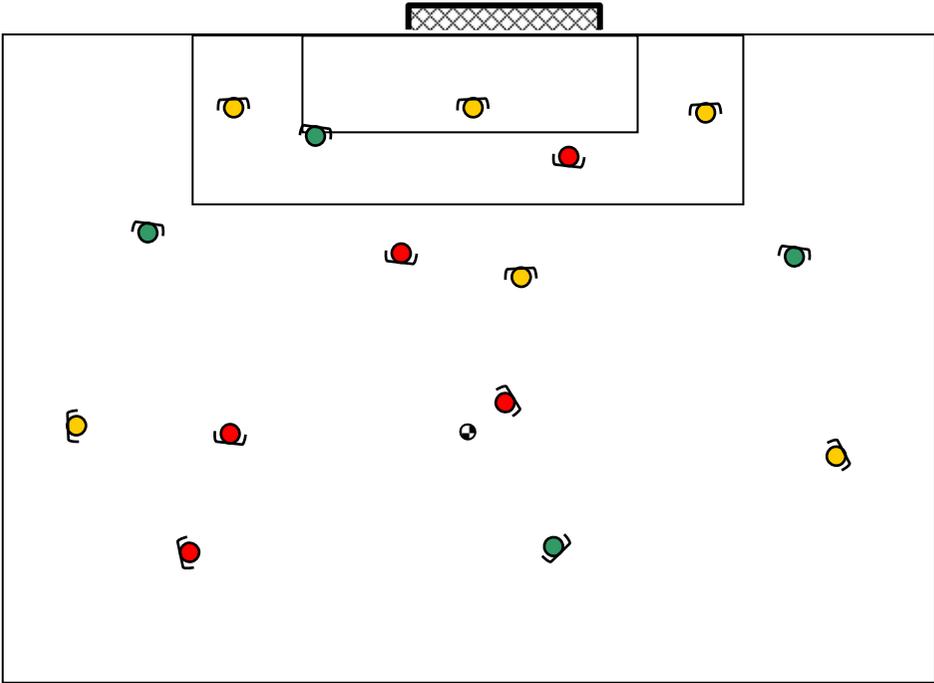
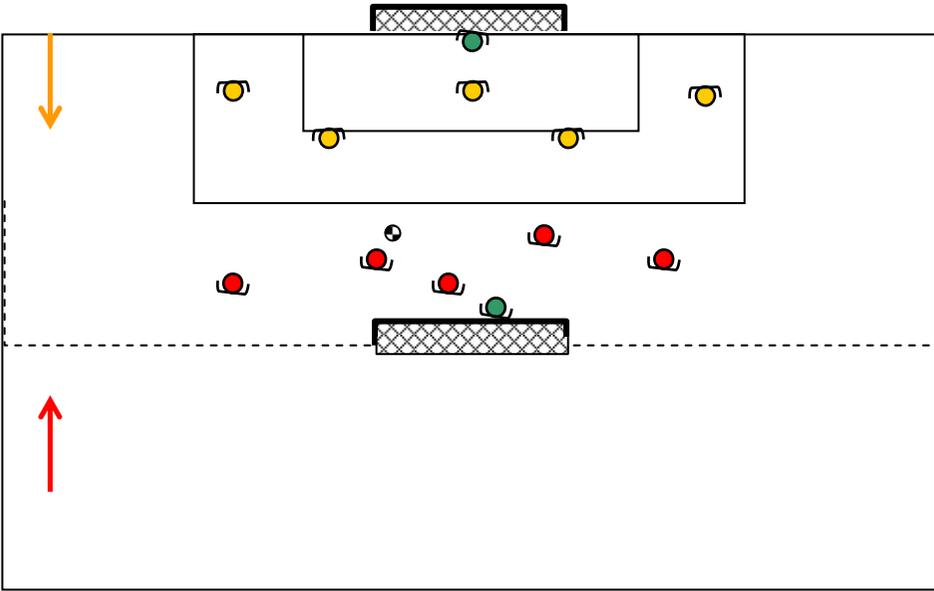


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL			
Thème :	PMA– jeu de conservation		N° Séance : 45		Effectif :		18			
Volume :			Intensité :							1h10
N° : 070E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 15 min					CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 12 minutes en aérobic capacité avec gestes élémentaires d'échauffement football (talon fesse, montée de genoux, etc...). REMARQUES : Mettre un leader devant pour donner une dynamique au groupe.	1 ballon pour 7 Assiettes				
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min					CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 070E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><u>Conservation de balle:</u> Occupation du terrain sous forme de taureau</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Taureau à 5 contre 2 dans une surface de 25 x 25 ❑ Si le ballon est perdu, le passeur et le receveur vont au milieu. ❑ Jeu libre <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Ne pas remettre au passeur ❑ Jouer sur le nombre de touches de balle ❑ Ne pas loper ❑ 1 point si le ballon passe entre les deux défenseurs <p><u>REMARQUES :</u> Obliger les joueurs à être en mouvement</p>	<p>1 ballon pour 7</p> <p>Assiettes</p>
<p>N° : xxx</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Trois équipes sur un 1/2 terrain ❑ Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon. ❑ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de balle ❑ 1 bloc de 4 mn par équipe ❑ Compter le nombre de ballon récupérer par l'équipe ❑ Récupération 1mn30 entre bloc <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Ne pas jouer avec sa couleur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. ❑ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 009J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p><input type="checkbox"/> Tournoi</p> <p><u>TEMPS</u> : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu 6 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 22 m avec 2 buts de foot à 11 <input type="checkbox"/> Sous forme de tournoi, deux équipes s'affrontent pendant 6 minutes, l'autre équipe en renforcement musculaire. <p><u>VARIANTE</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mettre des pivots sur les côtés pour des centres aux pieds <p><u>REMARQUES</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Interdire de défendre en reculant 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>Commentaires :</p>			