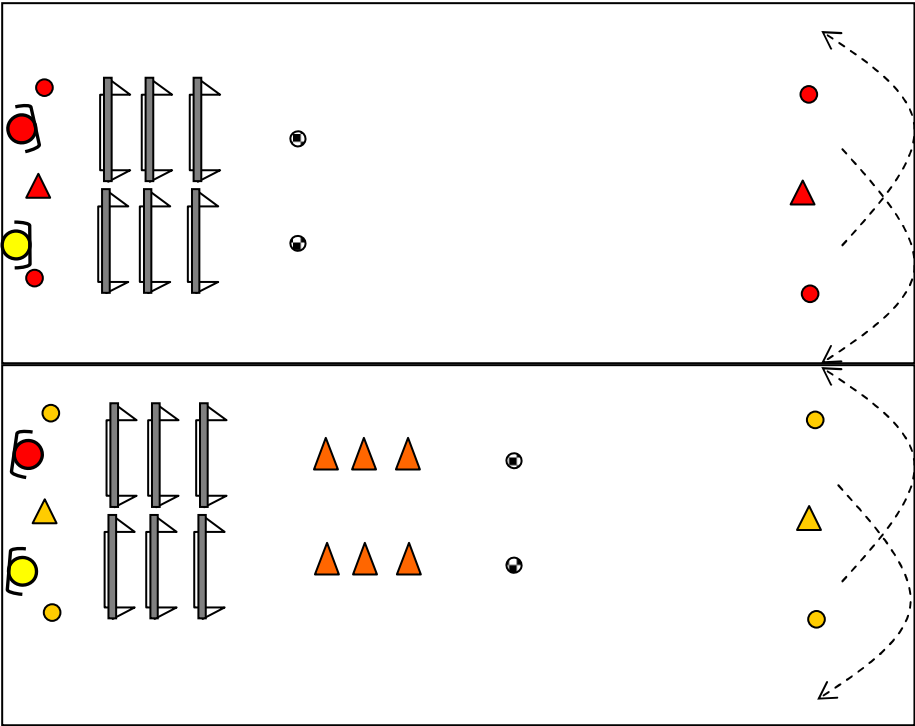
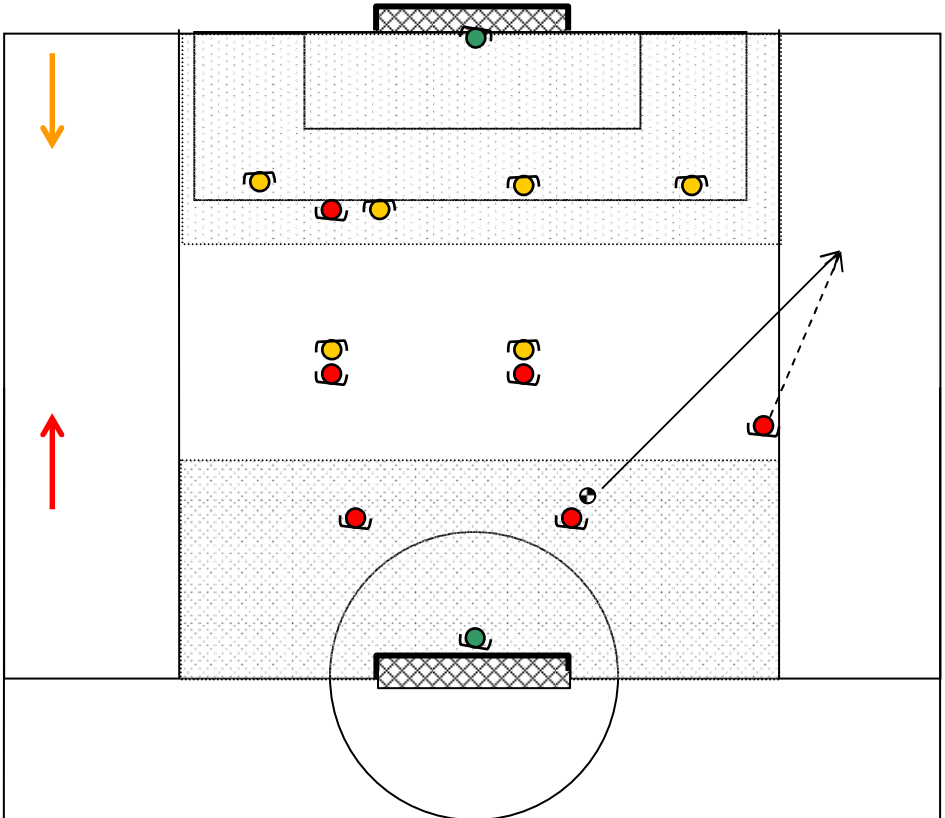


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Vitesse– jeu de conservation</b>		<b>N° Séance : 47</b>		<b>Effectif :</b>		<b>18</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>				<b>1h10</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <b>TEMPS :</b> 10 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> 10 minutes en aérobie capacité avec gestes élémentaires d'échauffement football (talon fesse, montée de genoux, etc...).				1 ballon pour 7 Assiettes
<b>N° : 014E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <b>Jeu à thème aux pieds :</b> Jouer et aller de l'avant.  <b>TEMPS :</b> 20 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m <input type="checkbox"/> 2 couples de buts de couleur différentes, <input type="checkbox"/> Marquer dans un des deux buts <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. <input type="checkbox"/> Les touches se font aux pieds.  <b>Variante :</b> <input type="checkbox"/> Demander un marquage individuel. <input type="checkbox"/> Limiter à 3 touches de balle.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant.				Assiettes 5 ballons 8 constri-foot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 5 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>				Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-018</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p>Vitesse élevée et opposition indirecte</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p>Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15</p> <p><b>Exercice Rouge :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 1/2 tour</li> <li><input type="checkbox"/> 3 sauts de haie genoux poitrine</li> <li><input type="checkbox"/> Récupèrent le ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.</li> <li><input type="checkbox"/> Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne</li> <li><input type="checkbox"/> Changer de côté à chaque série</li> </ul> <p><b>Exercice Jaune :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine</li> <li><input type="checkbox"/> 1/4 de tour, puis « skipping latéral »</li> <li><input type="checkbox"/> Récupèrent le ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.</li> <li><input type="checkbox"/> Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne</li> <li><input type="checkbox"/> Changer de côté à chaque série</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Vous pouvez faire une troisième variante en finissant sur le but</li> <li><input type="checkbox"/> Faire 2 répétitions sur 3 séries</li> <li><input type="checkbox"/> Retour marché</li> <li><input type="checkbox"/> Temps de récupération inter-série 4 min</li> <li><input type="checkbox"/> Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...)</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>6 haies de 60 cm</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 030J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien</li> <li>- Jeu sur les côtés</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 30 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche</li> <li>➤ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires.</li> <li>➤ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer</li> <li>➤ 2 touches en zone défensive</li> <li>➤ 3 touches en zone médiane</li> <li>➤ Libre en zone offensive</li> <li>➤ Relance du gardien libre</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone.</li> <li>➤ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer</li> <li>➤ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste</li> <li><input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé</li> <li><input type="checkbox"/> possession de balle</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>			