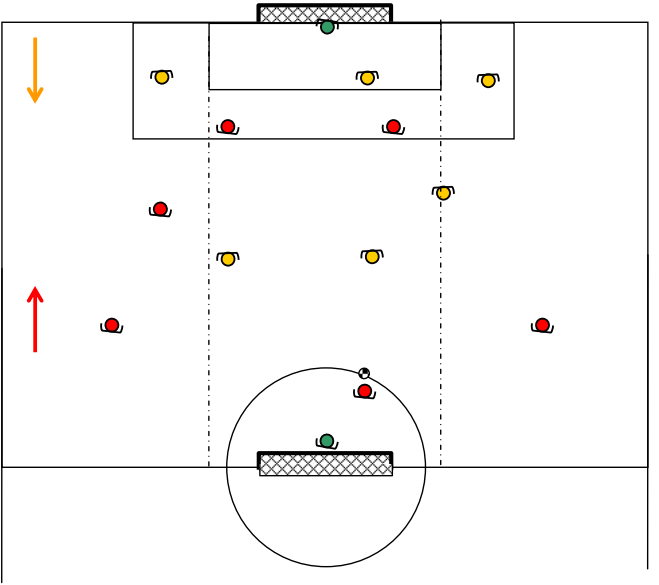


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Jeu de conservation – Technique – Jeu d'application</b>	<b>N° Séance :</b> 64	<b>Effectif :</b> 18
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	<b>1h40</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe	Sans Schéma	<b>CONSIGNES :</b> □ Echauffement 6 à 10 minutes.	Chasubles
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe  <u>Jeu à thème aux pieds :</u> Conservation du ballon fixation et renversement  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40m avec quatre buts de 4 m □ Faire trois zones égales sur la largeur du terrain. □ 2 couples de buts de couleurs différentes, □ Marquer dans un des deux buts puis dans l'autre diamétralement opposé = 1 point □ Interdiction de sauter la zone du milieu. □ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. □ Les touches se font à la main. □ 2 séquences de 8 minutes avec 3 minutes de récupération.  <b>Variante :</b> □ Limiter à 3 touches de balle.  <b>REMARQUES :</b> □ Obliger les joueurs à fixer un maximum de joueur d'un côté pour renverser rapidement de l'autre	Assiettes 5 ballons 8 constri-foot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamiques		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : xxxT</b> <b>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</b>  □ Cadrer/Serrer <u>Objectif :</u> - Travail des appuis - Recul frein - Concentration  <b>TEMPS : 10 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Par 2 dans une surface de 5x15m avec un ballon. □ Un joueur conduit la balle, l'autre travail en recul frein.  <b>Variante :</b> □ Demander au joueur qui attaque de marquer dans une porte de 3m.  <b>REMARQUES :</b> □ Corriger les attitudes des joueurs. □ Corriger les prises d'appui des joueurs.	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
<b>N° : xxxT</b> <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  <u>Techniques centres et reprises</u>  <u>Objectifs</u> - Centrer après un débordement - Opposition en égalité numérique - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Mettre l'attaquant hors-jeu - Endurance capacité  <b>Durée : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Tracer 2 zones (Za) de 15m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but. □ Jeu en 3 contre 2 avec un joueur (C) à l'extérieur de la zone inattaquable. □ Départ de la situation : ○ Le défenseur donne à ((B) (perte de balle en voulant relancer) ○ Dès que (B) touche le ballon, les 5 joueurs jouent réels ○ (A) ou (B) doivent centrer sur (D) ○ Si un des défenseurs récupère le ballon il marque dans le but (4 mètres)  <b>Variante 1 :</b> □ Travail à gauche et à droite du but □ Varier le nombre d'attaquant □ Mettre un défenseur axial pour intercepter le centre (il devra relancer sur le côté d'où vient le centre sur un des défenseurs pour qu'il marque dans son but de 4 m)  <b>REMARQUES :</b> □ Faire comprendre au défenseur l'importance de conserver le marquage sur l'attaquant sans ballon □ Le défenseur axial doit conserver les yeux sur l'attaquant et le ballon □ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)	Cônes Assiettes 4 constri-foot Chasubles Ballons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer un espace pour jouer sur un autre</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></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 deux lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>➤ Les trois zones ont la même largeur.</li> <li>➤ Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>➤ But marqué sans avoir sauté la zone milieu : 3points</li> <li>➤ But marqué dans le but : 1 point</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 fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.</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>			