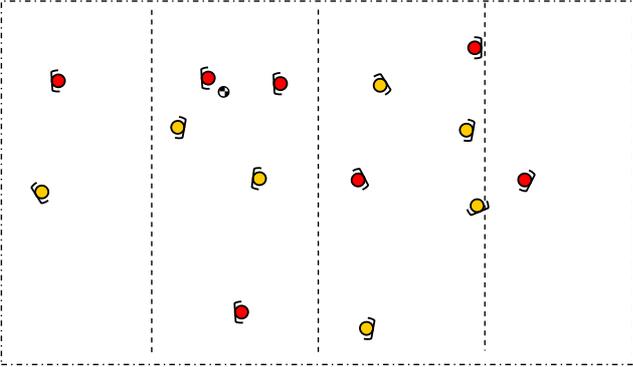
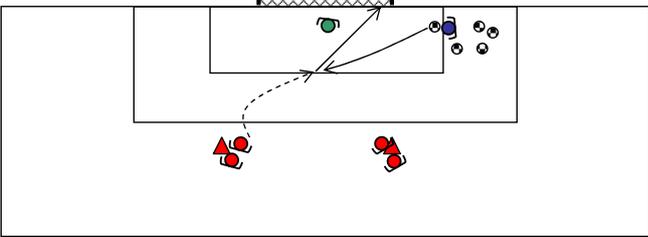
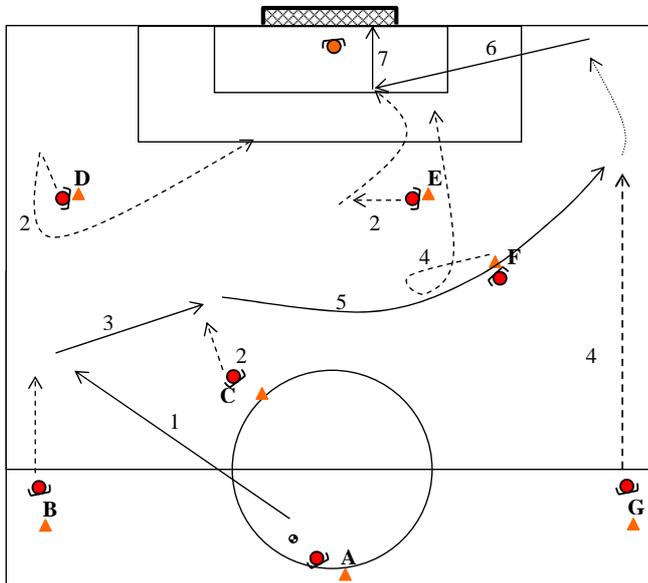
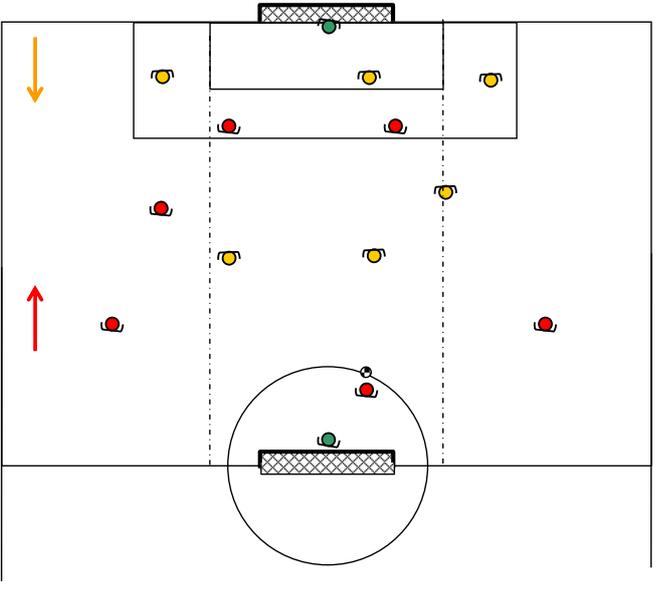


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> <b>Jeu de conservation – travail technique volée – travail couloirs</b>	N° Séance : <b>65</b>		Effectif :	<b>18</b>
<b>Volume :</b>	<b>Intensité :</b>			<b>1h40</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe	Course en aérobie		<b>CONSIGNES :</b> □ Echauffement 6 à 10 minutes.	Chasubles
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe  <u>Jeu à thème à la main :</u> - Conservation du ballon en égalité numérique avec zones - Mouvement autour du porteur du ballon  <b>TEMPS : 15 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> □ Jeu 7 contre 7 sur 1/2 terrain □ Tracer trois lignes dans le sens de la largeur du terrain □ Stop ball □ Les passes se font uniquement à la main □ Interdiction de sauter une zone □ Interdit de courir avec le ballon □ Interdit de toucher l'adversaire  <b>VARIANTES :</b> □ Jeu aux pieds  <b>REMARQUES :</b> □ Obliger les joueurs à être à l'opposé du ballon □ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement	Assiettes Ballon 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° : 035T</b> <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  <u>Volée et demi-volée</u>  <u>Objectifs</u> - Récupérer un centre - Endurance capacité  <b>Durée : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> ➢ L'éducateur envoie un ballon pour un attaquant qui doit reprendre de volée ➢ Effectuer l'exercice à droite et à gauche du but  <b>VARIANTE :</b> ➢ Réception en volée, demi volée et de la tête ➢ Débuter l'exercice en donnant les ballons à la main, puis au pied  <b>REMARQUES :</b> □ Corriger la position du corps à la réception du centre.	Assiettes Cônes ballons
<b>TAC-012</b> <b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b> Relation entre joueurs  <u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u>  ➢ Animation offensive à 7 afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre ➢ Endurance capacité  <b>Durée : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> ➢ Par sept avec un ballon + 1 gardien <b>Variante sur les passes :</b> 1- (A), fait une passe dans la course de B 2- Dès le contrôle de (B) ; (C), (D) et (E) viennent aider le porteur du ballon. 3- (B), donne dans les pieds à (C) puis, 4 Dès le contrôle de (C) ; (F) vient aider le porteur et (G) sollicite dans le couloir. 5- (C) donne dans la course de (G) puis, 6- (G) centre dans la course de (F), (D) et (E) 7- Le receveur frappe au but  <b>VARIANTE :</b> ➢ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but . ➢ Le retour se fait en trottinant.  <b>REMARQUES :</b> □ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. □ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.	Assiettes 1 ballon pour sept

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 sur passe du côté opposé : 2 points</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>			