

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Vitesse capacité – Jeu de conservation- Renversement		N° Séance : 67	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h10
N° : xxxE ECHAUFFEMENT □ Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : □ Echauffement 6 minutes.	Chasubles
N° : 076E ECHAUFFEMENT □ Prise en main du groupe <u>Conservation de balle:</u> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face TEMPS : 20 min			CONSIGNES : ➢ Trois équipes sur un ½ terrain ➢ Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon. ➢ Comptabiliser le nombre de ballons récupérés par chaque équipe. (Les deux équipes qui récupèrent le moins de ballons font des pompes ou des abdominaux). ➢ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de balle VARIANTE : □ Ne pas jouer avec sa couleur REMARQUES : □ 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.	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-xxx AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES <u>Duel sur distance :</u> VITESSE AVEC BALLON Vitesse capacité TEMPS : 20 min		CONSIGNES : □ Par deux avec 2 ballons. □ Deux équipes s'opposent en duel à la course □ Saut avant, saut arrière, saut avant + sprint 10m □ Slalom entre les piquets □ Le joueur en face donne le ballon à la main pour une remise en une touche. □ Le joueur ayant fait la remise récupère le deuxième ballon, contourne le plot et arrête le ballon au niveau de l'assiette puis vient toucher la main du joueur en attente devant la haie □ Et ainsi de suite □ Travail sur 5 séries VARIANTES : □ Varier les remises : tête, plat du pied, coup de pied... □ Varier le départ des joueurs (assis, debout, allongé...) REMARQUES : □ Mettre en place des duels de niveau équivalent.	Assiettes Cônes 8 constri-foot 2 haies 2 ballons pour 2
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><u>Techniques centres et reprises</u></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Tracer 2 zones (Za) de 15m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but. Deux zones (Zb) tracées de la ligne de touche au 16,5m. Jeu en 3 contre 2 avec un joueur (C) à l'extérieur de la zone inattaquable. Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> Le défenseur donne à ((B) (perte de balle en voulant relancer) Dès que (B) touche le ballon, les 5 joueurs jouent réels (A), (B) ou (C) doivent centrer sur (D) La zone (Zb) est inattaquable par les défenseurs. Si un des défenseurs récupère le ballon il marque dans le but (4 mètres) <p>Variante 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> Varié 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) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</p>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p>JEU COLLECTIF</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"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain Les trois zones ont la même largeur. Chaque but est gardé par un gardien Touches de balle libre, trois puis deux touches But marqué sur passe du côté opposé : 2 points But marqué dans le but : 1 point Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

4