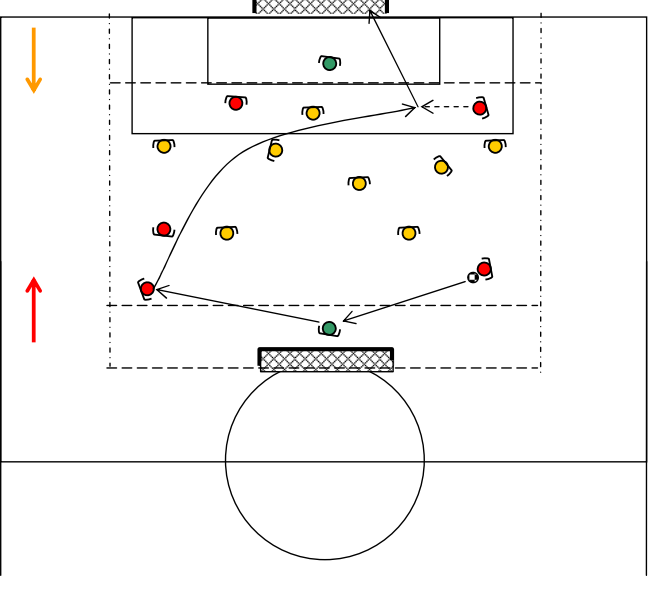


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Gammes athlétiques – Jeu long-Centres et reprises</b>		<b>N° Séance : 69</b>	<b>Effectif : 18</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	<b>1h40</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe	Par deux avec 1 ballon.		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Echauffement 6 à 10 minutes à deux avec 1 ballon <input type="checkbox"/> 1 - Passes courtes au sol <input type="checkbox"/> 2 - Travail sur la remise : Séquence sur 15 ballons (1 joueur joue à la main, l'autre au pied) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Remise intérieur du pied</li> <li>○ Remise coup de pied</li> <li>○ Contrôle poitrine puis remise coup de pied</li> <li>○ Remise de la tête</li> </ul> <input type="checkbox"/> 3 – Travail sur le jeu long (intérieur, coup de pied)	Chasubles
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Jeu long  <u>Conservation de balle:</u> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Etre en mouvement  <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Deux équipes sur un ½ terrain <input type="checkbox"/> Jeu libre <input type="checkbox"/> Pour marquer, trouver un jeu long après une passe courte d'un partenaire dans une porte (6m) en deux touches de balle.  <b>VARIANTE :</b> <input type="checkbox"/> Pour marquer, remettre le ballon de volée en une touche de l'extérieur vers l'intérieur du terrain à travers la porte. <input type="checkbox"/> Le point est comptabilisé si la remise après le passage de la porte arrive sur un partenaire. <input type="checkbox"/> Imposer les surfaces de contact (tête ou pied)  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Synchroniser passeur et receveur <input type="checkbox"/> Appréciation de la trajectoire <input type="checkbox"/> Aller vers le ballon <input type="checkbox"/> Varier les types de trajectoires <input type="checkbox"/> Etre à distance par rapport à la cible (but ou partenaire) <input type="checkbox"/> Favoriser l'intérieur du pied (surface plus large).	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamiques			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : xxxE</b>  <b>AMELIORATION DES CAPACITES PHYSIQUES</b>  <input type="checkbox"/> Réveil musculaire  <u>Gammes athlétiques</u>  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Trois ateliers identiques, avec deux équipes en duel à la course. <input type="checkbox"/> <b>Atelier 1 :</b> Saut sur un banc + Atterrissage (jambes à 90° max) + au signal de l'éducateur accélération sur 20m <input type="checkbox"/> <b>Atelier 2 :</b> Saut d'une haie + atterrissage (jambe à 90° max) + au signal de l'éducateur accélération sur 20m. <input type="checkbox"/> <b>Atelier 3 :</b> Un appui sur la haie + demi-tour + accélération sur 20m. <input type="checkbox"/> Travail sur 3 blocs de 10 répétitions <input type="checkbox"/> Récupération et étirements activo-dynamiques* <input type="checkbox"/> Récupération 1 minute 30 sec  * étirer – contracter – relâcher – mouvement dynamique	Assiettes 2 bancs Lattes 2 haies
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° :xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>La construction, jeu long, centres et reprises</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation à l'action</li> <li>- Jeu long</li> </ul> <p><b>Durée : 10 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire 3 équipes de 5.</li> <li>➤ Jeu 5 contre 5 + 2 « capitaines » sur ½ terrain de 50 m, avec deux buts de foot à 11 sans gardien</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ 3 touches de balle</li> <li>➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain au niveau des 5,5m.</li> <li>➤ Les 2 « capitaines » évoluent dans la zone des 5,5m et ne peuvent être attaqués. (jeu en 1 touche de balle, ils ne protègent pas le but placé dans leur dos)</li> <li>➤ Pour attaquer un but, l'équipe en possession du ballon doit avoir joué avec « le capitaine » opposé.</li> <li>➤ Les joueurs ne peuvent marquer que sur reprise de volée ou ½ volée.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, réaliser les appels de balle en appui ou en profondeur et être à distance de passe.</li> <li>❑ Il faut conserver la profondeur, utiliser la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation.</li> <li>❑ Se faire oublier des défenseurs pour se mettre en position de frappe.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			