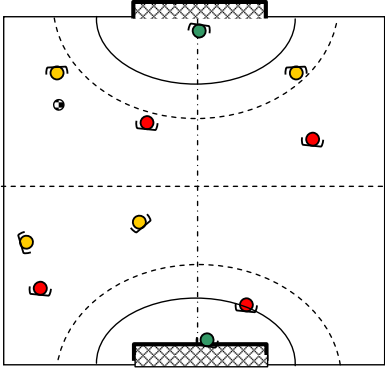


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Entraînement en salle – Technique analytique conduite, dribbles et feintes –Duel en 2 c 1</b>	<b>N° Séance :</b> 83	<b>Effectif :</b> 18
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	<b>1h40</b>
<b>N° : xxxT</b>  <b>ECHAUFFEMENT ET PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE ANALYTIQUE :</b>  Analytique sur passe longues ➤ Répétition et correction sur des gestes simples ➤ Endurance capacité  <b>TEMPS : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur une distance de 20m, 1 ballon pour 3 joueurs.</li> <li>❑ (A) conduit le ballon en fréquence de touché de balle.</li> <li>❑ Face au constri-foot, (A) effectue une feinte puis un dribble et accélère avant de donner à (B)</li> <li>❑ (B) contrôle et effectue le même enchaînement avant de donner à (C)...</li> <li>❑ Travail sur des séquences de 2min 30sec</li> <li>❑ Type de dribble demandé : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crochet intérieur (2 pieds)</li> <li>- Crochet extérieur (2 pieds)</li> <li>- Semelle en conduite, râteau et intérieur pied droit + accélération</li> <li>- Feinte d'emmené ext pied gauche + ext pied droit et inversement</li> <li>- Terminer sur le même exercice mais laisser libre les joueurs</li> </ul> </li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger les attitudes</li> <li>❑ Demander au joueur de lever la tête</li> <li>❑ Demander au passeur d'appuyer leur passe.</li> <li>❑ Demander au joueur de rester maître du ballon</li> </ul>	Cônes Assiettes 4 constri-foot Chasubles Ballons futsal
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo dynamique		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : 021E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b>  ❑ Prise en main du groupe  <u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts  Objectifs : ➤ Recherche des intervalles et du joueur démarqué ➤ Se rendre disponible au porteur du ballon  <b>TEMPS : 30 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un ¾ de terrain de hand.</li> <li>❑ Faire 3 équipes de 5 sans gardien.</li> <li>❑ Chaque équipe attaque et défend tous les buts.</li> <li>❑ 3 touches de balle – jeu aérien interdit</li> <li>❑ Quand un but est marqué, il est « mort ».</li> <li>❑ L'équipe qui a « chassé » le plus de buts a gagné.</li> <li>❑ Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts.</li> <li>❑ Le but est valable dans les deux sens.</li> <li>❑ Travail sur 7 minutes avec 2 minutes de temps de récupération entre chaque séquence</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu à la main : le joueur doit traverser le but. On peut courir avec le ballon mais dès qu'il est touché, ballon à l'adversaire.</li> <li>❑ Jeu aux pieds : le joueur doit traverser le but en conduite de balle.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> Pas de gardien de but.	Assiettes Ballons futsal 10 Constr-foot 2 couleurs de chasubles
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>  <b>TEMPS : 6 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travail haut du corps avec médecine-ball.</li> <li>❑ Corriger les positions pour ne pas provoquer des blessures chez les joueurs.</li> <li>❑ Travail sur 2 x 3 minutes.</li> <li>❑ 1<sup>er</sup> atelier médecine-ball de 2kg.</li> <li>❑ 2<sup>ème</sup> atelier médecine-ball de 4kg.</li> </ul>	Boissons 2 ballons de 2kg 2 ballons de 4kg 1 ballon de proprioception

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu en zone.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Jeu à deux à trois.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de hand sur les deux buts de hand.</li> <li>❑ Pas de hors-jeu ni de corner</li> <li>❑ Jeu en deux touches de balle pour les défenseurs.</li> <li>❑ les défenseurs ne peuvent permuter contrairement aux deux attaquants. Jeu libre.</li> <li>❑ 1 équipe en récupération et étirements dirigés.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone équipe.</li> <li>❑ Repositionner les défenseurs en fonction de la position du ballon.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons futsal</p> <p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 10 min</p>	<p>Etirements passifs</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etirements dirigés par l'éducateur.</li> </ul>	<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			