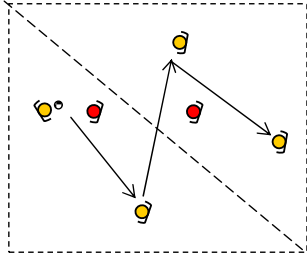
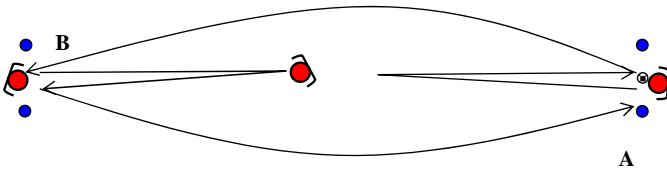
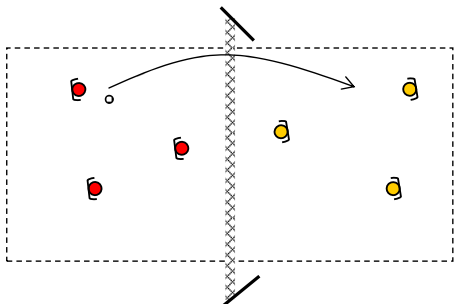
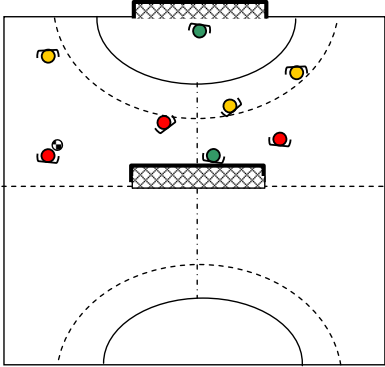


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Préparation physique	N° Séance : ST3		Effectif :	20
Volume :	Intensité :			1 h 20
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Technique libre :</u> - Amélioration du jeu entre deux joueurs. - Développer la coordination et améliorer la concentration. TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 4 contre 2 dans un carré de 13 X 13 divisé par une diagonale <input type="checkbox"/> Les défenseurs sont changés toutes les 2 minutes <input type="checkbox"/> Les attaquants restent par deux dans leur moitié. <input type="checkbox"/> Les défenseurs se déplacent librement. <input type="checkbox"/> Franchir en une touche de balle le plus de fois possible la diagonale REMARQUES : <input type="checkbox"/> Se déplacer pendant le trajet du ballon. <input type="checkbox"/> S'écarter afin de créer de l'espace au milieu <input type="checkbox"/> Utiliser les feintes (de regard, de pieds...) <input type="checkbox"/> Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct	Assiette 1 ballon pour 6
N° : 122T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice <u>Alternance jeu long / jeu court :</u> - Apprentissage des gestes TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 3; (A) et (B) à 25 m, <input type="checkbox"/> (A) donne à (B) (au sol), <input type="checkbox"/> (B) sans contrôle donne à (C) qui remet en une touche, <input type="checkbox"/> (B) redonne à (A) qui remet en une touche à (C)... <input type="checkbox"/> Travail sur des séquences de 2 minutes. Variante : <input type="checkbox"/> Imposer les surfaces de contact (tête ou pied) <input type="checkbox"/> Jeu long aérien entre (A) et (B) <input type="checkbox"/> Passe d'un premier joueur, Contrôle orienté de (C) puis remise courte sur le troisième. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Insister sur la qualité des transmissions <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité de la remise et la mise en bonne disposition du receveur pour rejouer long.	Assiettes Cônes Ballons
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 037T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <u>Jeu</u> Tennis ballon <u>Objectifs</u> - Jeu de tête - Remise coup de pied - Remise des deux pieds - Remise des deux pieds après contrôle de la poitrine TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Trois contre Trois avec un ballon, tennis ballon sur un terrain de 15 X 25 <input type="checkbox"/> Toutes surfaces de rattrapages autorisées par les règles du football <input type="checkbox"/> Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente REMARQUES : <input type="checkbox"/> Corriger les gestes réalisés	Assiettes Ballon Filet et piquet

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Travail sur le « une-deux » et le mouvement autour du porteur</p> <p><i>Jeu en zone.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une-deux. - Mouvement autour du porteur du ballon et se rendre disponible après la passe. - Finition face au but. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu en 3 contre 3 sur un terrain de 20x40m, <input type="checkbox"/> Jeu libre, <input type="checkbox"/> Marquer en une touche de balle après un « une-deux ». <input type="checkbox"/> Faire des séquences de 6 minutes avec 2 minutes de récupération. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		