

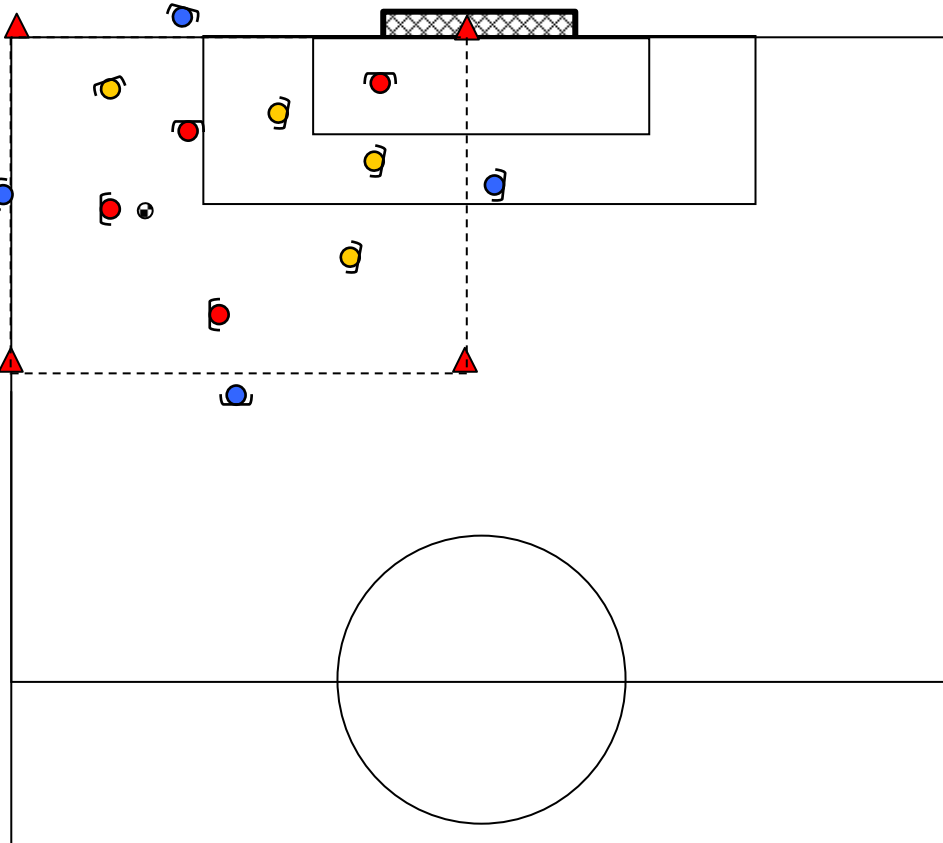
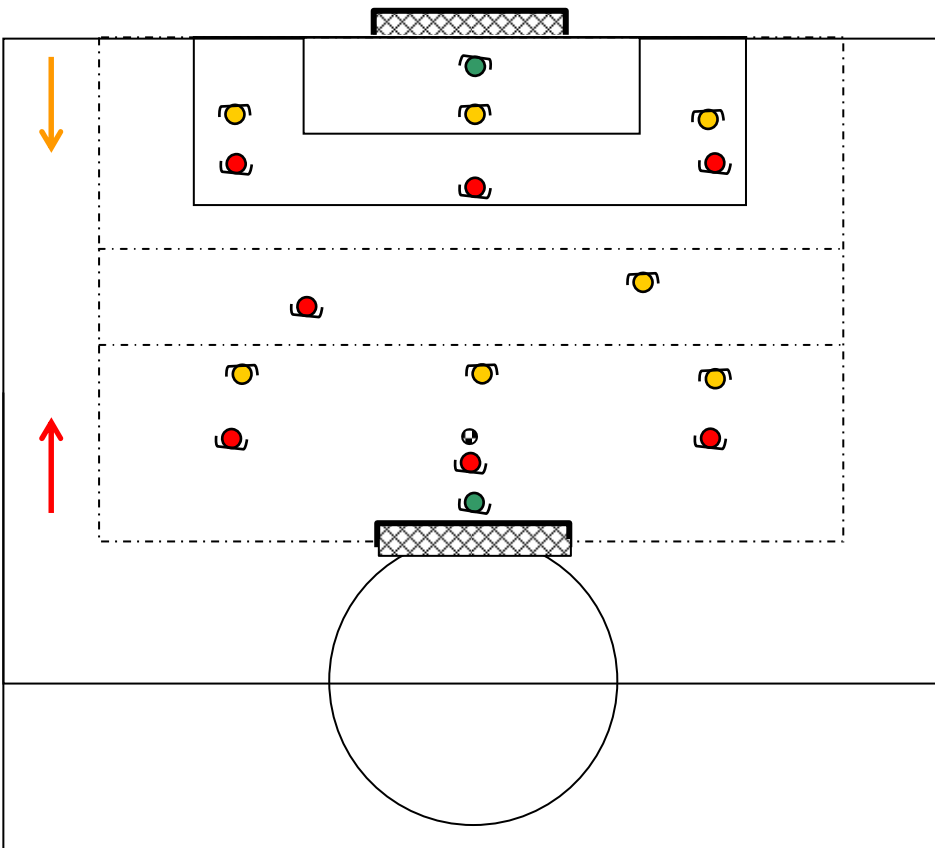


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL	
Thème :	Technique – relation au poste		N° Séance : 27	Effectif : 18	
Volume :			Intensité :		
<p>N° : 040E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><i>Conservation du ballon à la main 4 X 4</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <p>- Endurance puissance aérobie</p> <p>Durée : 18 à 27 min</p>				<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4 ➤ Conservation neutre par couleur ➤ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire ➤ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle. ➤ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts. ➤ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes). ➤ Nombre de répétition : 6 à 9 <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes <input type="checkbox"/> Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-045</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Séance mixte intermittent 10/20</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance vitesse - Contrôle + passe <p>Durée : 16 à 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Former des groupes de VAM à partir d'un test de terrain validé. ❑ Etalonner les distances de courses à partir de la VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %. ❑ Positionner d'un côté des sprints de 10 m avec lattes. ❑ Positionner les ballons pour les contrôles plus passes par 2 à vitesse maximale de l'autre. ❑ Effectuer 3 sprints 10 m départ arrêté en 10s et récupérer en marchant pendant 20 secondes. ❑ Effectuer une course à 110% de la VAM pendant 10 secondes et récupérer en marchant pendant 20 secondes. ❑ Effectuer 3 contrôles plus passes par 2 en 10 secondes et récupérer en marchant pendant 20 secondes. <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Bloc de : 8 à 10 minutes ❑ Récupération entre bloc : 4 minutes. ❑ Nombre de bloc : 3 	<p>Assiettes</p> <p>Lattes</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 050T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Spécifique au poste. Sur situation :</i></p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eliminer l'adversaire et se mettre en position de frappe - Déséquilibrer les adversaires par le dribble <p style="text-align: center;">Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien ➤ 1 - Le défenseur donne une balle longue à l'attaquant ➤ 2 - L'attaquant contrôle et conduit le ballon ➤ 3 - IL doit passer par une des deux portes protéger par le défenseur ➤ 4 - L'attaquant termine par une frappe dès qu'il passe une des deux portes ➤ Si le défenseur récupère le ballon il relance sur l'éducateur ➤ Dès que l'attaquant recule ou après 30" la situation est terminée ➤ Faire travailler à gauche et à droite du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ Insister sur le changement de rythme de l'attaquant au moment d'éliminer le défenseur. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 004J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bien utiliser et protéger sa zone d'intervention. - Relancer rapidement - Conserver le ballon si pas de déséquilibre <p style="text-align: center;">Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 8 contre 8 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu ➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone du milieu étant d'une largeur de 5 mètres ➤ 3 contre 3 dans les deux zones défensives. ➤ Jeu libre pour les attaquants, libre, trois puis deux touches pour les défenseurs ➤ Dans la zone du milieu mettre un « joker » de chaque équipe qui sert d'appui et de transmission entre les deux zones défensives ➤ Les « jokers » ne défendent pas ➤ Interdiction de changer de zone ➤ Le gardien relance dans sa zone défensive. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour transmettre un ballon dans la zone offensive, obligation de jouer en appui sur « le joker »(une touche de balle pour « le joker ») <p>Règles</p> <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à utiliser le « joker » pour créer le déséquilibre. ❑ Pour augmenter le travail en endurance capacité travailler en marquage individuel sur les 15 premières minutes ❑ Obliger le « joker » lors d'une transmission entre les deux zones à enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			