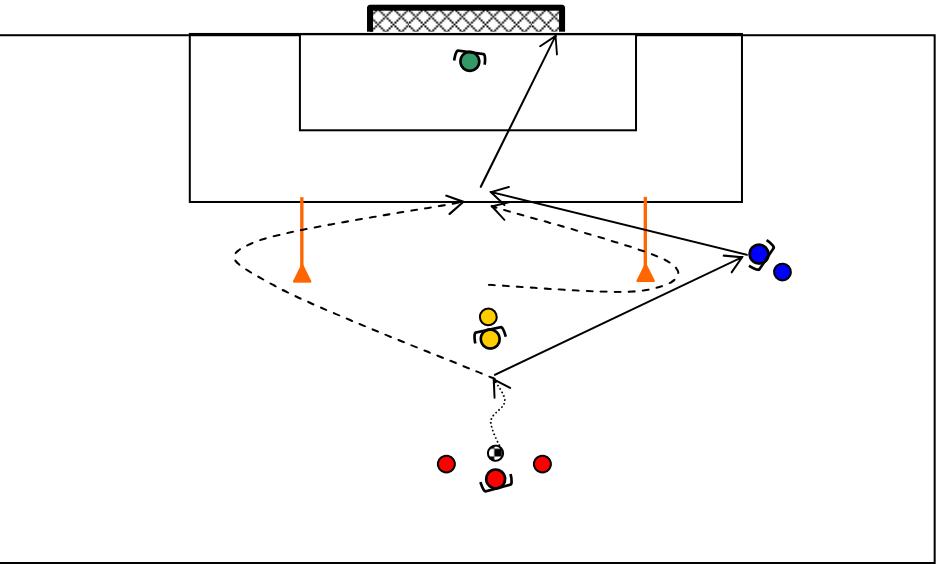


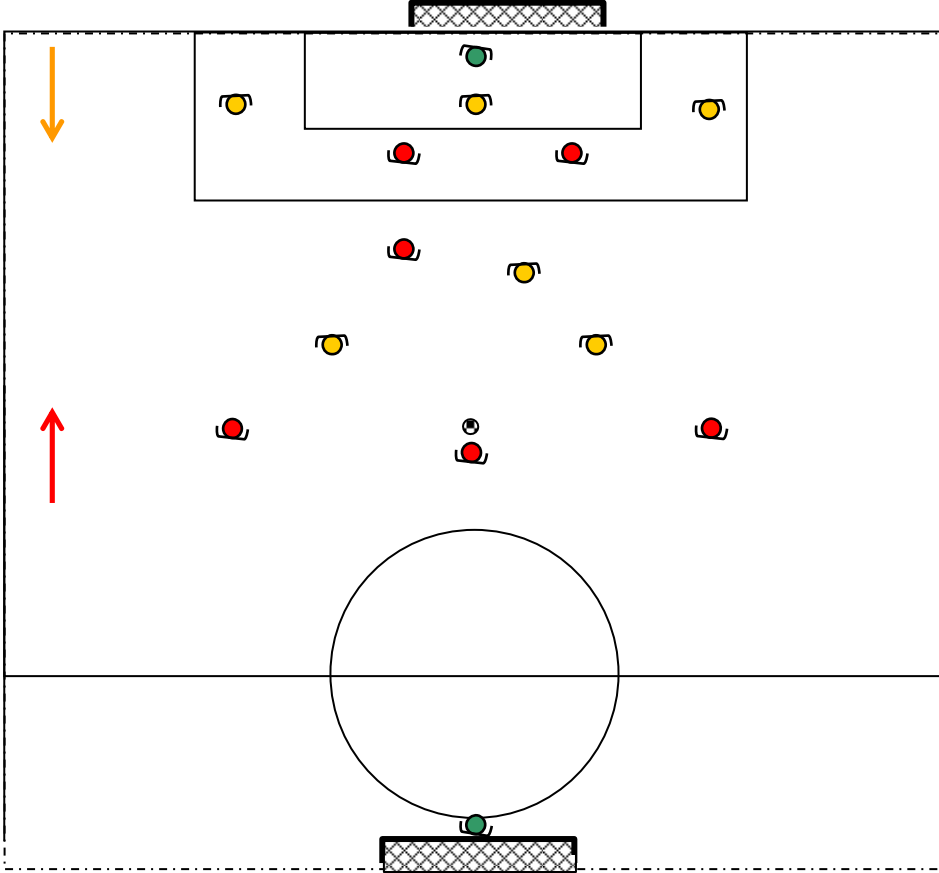
OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Relation au poste – Technique – Vitesse avec ballon				N° Séance : 28	Effectif :				18
Volume :	■	■	■	■	■	Intensité :				1h50

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>xxx</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation au poste en circuit en passe et va - Endurance capacité. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Sur un terrain entier de foot à 11 + 1 gardien □ Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, sur 2 circuits à gauche et à droite du but. □ Circuit 1 : □ 1 – (A) fait une passe sur le mur amovible puis se retourne pour donner à (B) □ 2 – (C) se met en position de soutien pour recevoir le ballon de (B) □ 3 – (D) sollicite le ballon et (C) transmet en une touche à (D) □ 4 – (D) transmet à (E) qui sollicite le ballon à l'intérieur □ 5 – (E) transmet à (F) qui sollicite le ballon en profondeur. □ 6 – (F), en une touche à (G) qui sollicite le ballon en profondeur et centre sur (F) qui sollicite le ballon dans l'axe. (F) à deux touches maximum pour frapper au but. □ Doubler les postes (F) et (G) □ Circuit 2 : □ 1 – (A') en conduite de balle renverse pour (B') □ 2 – (B') joue en appui sur (C') qui rejoue en soutien sur (B') □ 3 – (B') sollicite le ballon en appui à l'intérieur et remet en déviation sur (C') □ 4 – (C') en conduite fixe son défenseur direct (mannequin) et centre sur (E') au second poteau qui à deux touches maximum pour frapper au but. □ Doubler les postes (C') et (D') □ 3 séries de 6 minutes. □ 2 minutes de récupération. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Bon et mauvais pied. □ Jouer en une-deux à chaque poste <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Vérifier les pulsations □ Corriger les attitudes à la prise de balle □ Corriger les protection des joueurs en appui 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Mur amovible</p> <p>Mannequin</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-040</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Duel pour la conquête du ballon, après un signal de l'éducateur <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien ❑ 1 – (A) conduit le ballon face au joueur (B) qui recule ❑ 2 – quand (A) le souhaite, il fait une passe à l'éducateur. ❑ 3 – dès que (A) fait la passe, il fait le tour du constri et (B) le tour de l'autre. ❑ 4 – L'éducateur remise le ballon, le 1er des deux joueurs qui le touche frappe au but. ❑ L'éducateur à la possibilité d'effectuer des passes au sol puis aériennes ❑ Variantes sur le départ du joueur sans ballon: <ul style="list-style-type: none"> ○ Course face au but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Si faute lors du duel, tirer le penalty 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-021</p> <p>PERFECTIONNEMENT TACTIQUE INDIVIDUEL AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre le plus rapidement possible l'espace laissé libre <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coulisser vers l'axe pour protéger le but <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 3 contre 3 sur une surface de 40 X 50 m en longueur + 1 gardien. ❑ Les attaquants marquent dans le but. ❑ Les défenseurs marquent en arrêtant le ballon entre deux constris. ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A), fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la course. ○ Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels ❑ Après 30 secondes, la situation est terminée ❑ Faire l'exercice du côté droite et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible dans l'axe. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 005J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un $\frac{3}{4}$ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens et 4 portes de 5 mètres ➤ Règles de foot à 11 mais pas de hors jeu ➤ Marquer dans un but avec gardien ou dans une des portes latérales sur une conduite de balle dans le sens offensif. ➤ But marqué en traversant une porte sur passe du côté opposé : trois points ➤ But marqué en traversant une porte : 2 points ➤ But marqué dans le but : 1 point <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 chasuble</p> <p>Cônes</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 9 contre 9 sur $\frac{3}{4}$ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Jeu libre ➤ Mise en place et organisation libre <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			