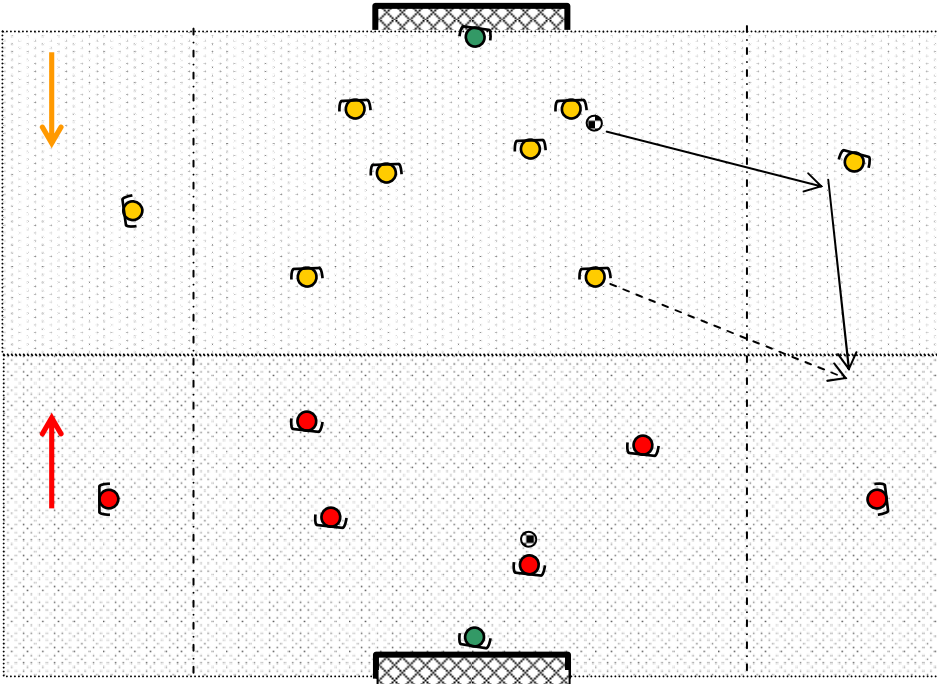


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Conservation – Renforcement – Jeux réduits</b>		<b>N° Séance : 37</b>	<b>Effectif : 18</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>N° : xxxE</b>				<b>1h50</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <u>Conservation de balle:</u> Occupation du terrain sous forme de taureau  <u>TEMPS :</u> 15 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Taureau à 5 contre 2 dans une surface de 25 x 25 <input type="checkbox"/> Si le ballon est perdu, le passeur et le receveur vont au milieu. <input type="checkbox"/> Jeu libre  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Ne pas remettre au passeur <input type="checkbox"/> Jouer sur le nombre de touches de balle <input type="checkbox"/> Ne pas loper <input type="checkbox"/> 1 point si le ballon passe entre les deux défenseurs  <b>REMARQUES :</b> Obliger les joueurs à être en mouvement	1 ballon pour 7  Assiettes
<b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique	<b>CONSIGNES :</b> ➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➤ Travail sur 4 répétitions ➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.	Aucun
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <u>TEMPS :</u> 5 min	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique sur 3 appuis	<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Assiettes  Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Technique défensive : cadrage et relais sur un dédoublement.</li> </ul> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Passe sur l'ailier</li> <li>❑ 1 contre 1</li> <li>❑ Dédoublement</li> <li>❑ Débordement et finition</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 3 + 1 gardien</li> <li>➤ 2 contre 2 sur les côtés</li> <li>➤ 1 ailier dans un couloir</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 - (A) slalom pour donner un ballon contre la planche</li> <li>- 2 - (A) donne à (B) qui sollicite le ballon sur le côté</li> <li>- 3 - Dès que le ballon touche la planche, replis défensif de (C).</li> <li>- 4 - (D) vient en cadrage sur (B) et patiente jusqu'à l'arrivée de (C)</li> <li>- 5 - (A) sollicite le ballon en profondeur dans le dos de (B)</li> <li>- 6 - Prise en charge de (A) par (C) et (B) par (D)</li> <li>- 7 - (A) ou (B) centre sur (E)</li> </ul> </li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> <li>➤ Après 30" ou si le ballon sort la situation est terminée.</li> <li>➤ Faire tourner les attaquants et les milieux, les défenseurs restent au poste.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mettre un défenseur axiale et faire jouer un 1c1 dans la surface</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle et prendre le jeu intérieur pour libérer le couloir.</li> <li>❑ Il utilise la feinte et le changement de rythme.</li> <li>❑ Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>1 planche</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relation milieu et attaque</li> <li>- Attaque placée</li> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Jeu en zone</li> <li>- Recherche du déséquilibre offensif.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien</li> <li>❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za).</li> <li>❑ Mettre deux portes de 4m sur la ligne médiane.</li> <li>❑ Les milieux offensifs préparent leur attaque face au défenseurs en zone (Zb)</li> <li>❑ Il doivent réaliser trois passes pour jouer avec les attaquants en 'Za).</li> <li>❑ Les défenseurs doivent rester dans leurs zones.</li> <li>❑ Le joueur ayant fait la passe participe à l'action offensive pour jouer un 2 contre 3.</li> <li>❑ A la récupération, l'équipe qui défend marque dans un des buts de 4m.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Tout le monde participe à la conclusion de l'action</li> <li>❑ Possibilité de faire le même jeu avec deux buts de foot à 11.</li> <li>❑ Le joueur ayant fait la passe participe à l'action en sollicitant le ballon dans un des couloirs le long de la touche.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon.</li> <li>❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien</li> <li>❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer.</li> <li>- Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 9 contre 9 sur ½ terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe.</li> <li>❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes</li> <li>❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse.</li> <li>❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires.</li> <li>❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir.</li> <li>❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum.</li> <li>❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</li> <li>❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon</li> <li>❑ Autoriser le jeu long sur le couloir.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			