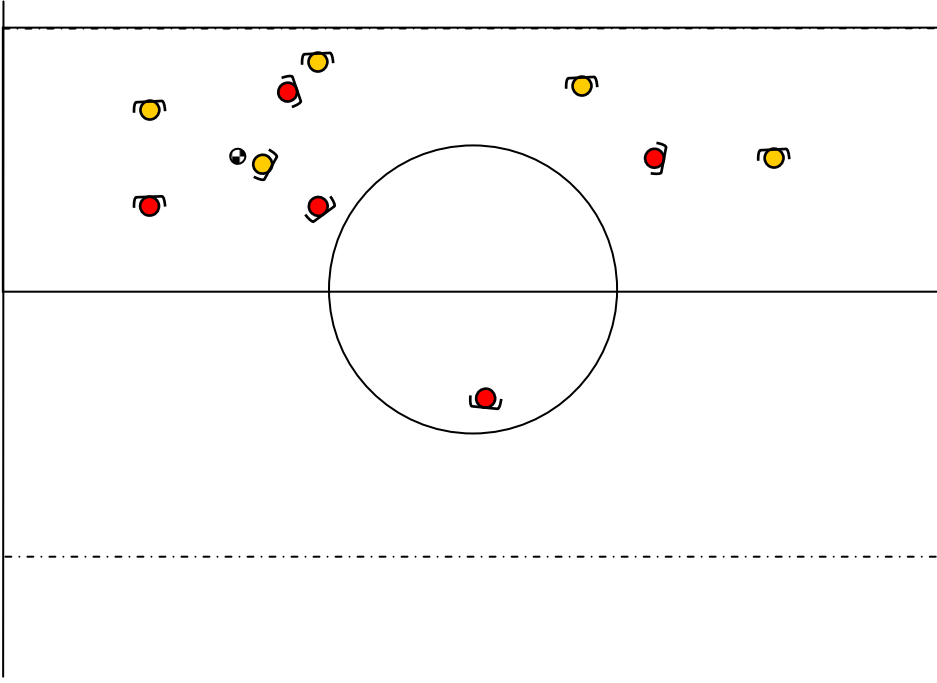
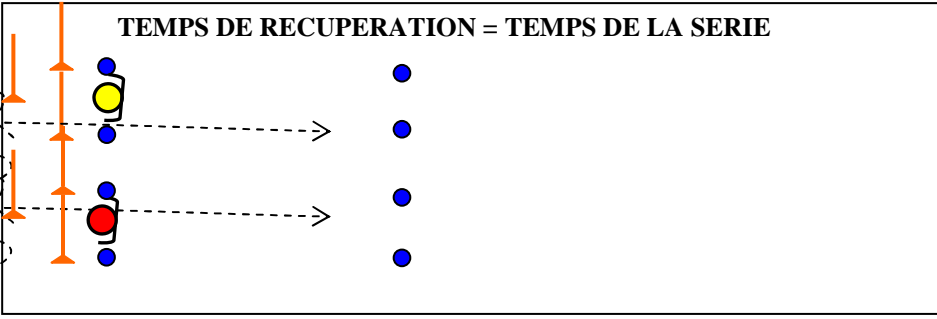
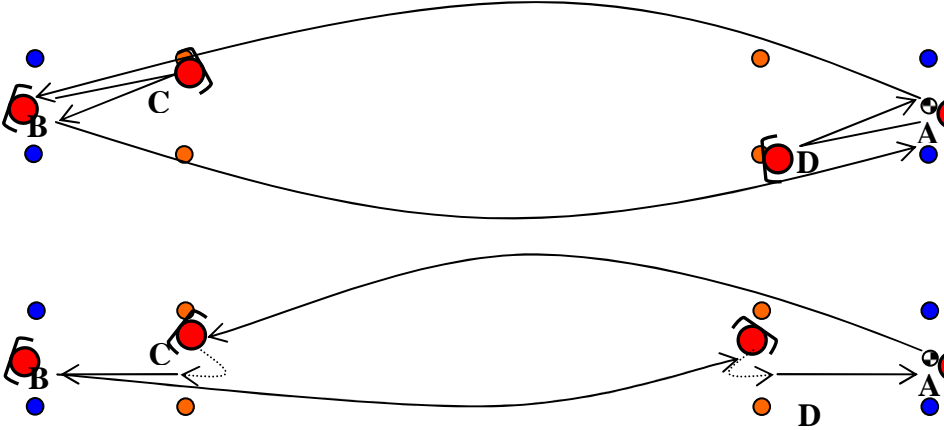


OBJECTIF	SCHEMA					CONSIGNES					MATERIEL	
Thème :	Vitesse – Relation					N° Séance : 40	Effectif :					18
Volume :	■	■	□	□	□	Intensité :	■	■	□	□	□	1h10

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 074E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u> Conservation : - Utilisation de la largeur et de la profondeur - Concentration</p> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu à 5 contre 5 sur une zone de 30 m sur toute la largeur d'un terrain de foot à 11</li> <li>❑ Dans son camp, en supériorité numérique.</li> <li>❑ Trois touches de balle</li> <li>❑ Les défenseurs déplacent le jeu dans leur camp à la récupération du ballon</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Laisser deux défenseurs contre 1 attaquant ou 1 défenseur contre deux attaquants dans l'autre demi-terrain pour maîtriser le changement de zone</li> <li>❑ Prévoir une zone neutre entre deux terrains pour préparer le jeu long</li> <li>❑ Jouer entre deux équipes contre deux. Une équipe en attente dans un terrain. Conservation deux équipes contre une.</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>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>VIT-023</b></p> <p><b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b></p> <p><u>Duel sur distance :</u> VITESSE SANS BALLON</p> <p><b>Vitesse puissance</b></p> <p><b>Durée : 15 min</b></p>	<p><b>TEMPS DE RECUPERATION = TEMPS DE LA SERIE</b></p> 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Deux équipes en duel sans ballon</li> <li>❑ 3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10 m</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Mettre en place des duels de niveau équivalent.</li> <li>❑ 4 séries de 5 répétitions</li> <li>❑ Récupération passive entre les répétitions</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Mettre des lattes espacées, des cerceaux pour travailler les différents appuis</li> <li>❑ Varier le nombre d'appui des joueurs</li> <li>❑ Même exercice mais appui en face à 1,50 m</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Assiettes  Boissons
<b>N° : 006T</b>  <b>PERFECTIONNEMENT</b> <b>TECHNIQUE :</b> Exercice  <u>Alternance jeu long /jeu court :</u> Apprentissage des gestes  <b>Durée : 15 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m <input type="checkbox"/> A donne à B <input type="checkbox"/> B contrôle et donne à C <input type="checkbox"/> C remet à B <input type="checkbox"/> B donne à A <input type="checkbox"/> A contrôle et donne à D <input type="checkbox"/> A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B  <b>Variante :</b> <input type="checkbox"/> (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) <input type="checkbox"/> (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A) <input type="checkbox"/> A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens <input type="checkbox"/> Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du contrôle	Assiettes  Cônes  Ballons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 063T</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Perfectionnement centres et reprises</li> </ul> <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par trois sur ½ terrain avec 1 gardien</li> <li>❑ Travail sur deux circuits</li> <li>❑ Circuit 1 :</li> <li>❑ (A) dans le rond central, fait une passe longue à (B) qui contrôle, fixe son adversaire (mannequin), déborde et centre sur (C).</li> <li>❑ (C) reprend le ballon après un contrôle.</li> <li>❑ Changer les rôles</li> <li>❑ Circuit 2 :</li> <li>❑ (A) sur le côté fixe son adversaire (mannequin), une deux après faux appel de (B')</li> <li>❑ A la sortie du une-deux (A') rentre intérieur pour laisser un espace de jeu pour (B') qui passe dans son dos et sollicite le ballon en profondeur.</li> <li>❑ (B') centre sur (C') qui reprend le ballon avec ou sans contrôle.</li> <li>❑ Travail sur une séquence de 4 séquences de 5 minutes</li> <li>❑ Thèmes à aborder : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Centre aérien et contrôle poitrine, cuisse ou tête et tir</li> <li>○ Centre au sol contrôle orienté et tir</li> </ul> </li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le joueur doit rester maître du ballon</li> <li>❑ Être exigeant sur la qualité du contrôle.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 005J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Fixer un espace pour jouer sur un autre.</li> </ul> <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens et 2 portes de 5 mètres</li> <li>❑ Règles de foot à 11 mais pas de hors jeu</li> <li>❑ Marquer dans un but avec gardien ou dans une des portes latérales sur une conduite de balle dans le sens offensif.</li> <li>❑ But marqué en traversant une porte sur passe du côté opposé : trois points</li> <li>❑ Centre après avoir traversé une porte : 1 point</li> <li>❑ But marqué dans le but : 1 point</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.</li> </ul>	<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>
<p><b>Commentaires :</b></p>			