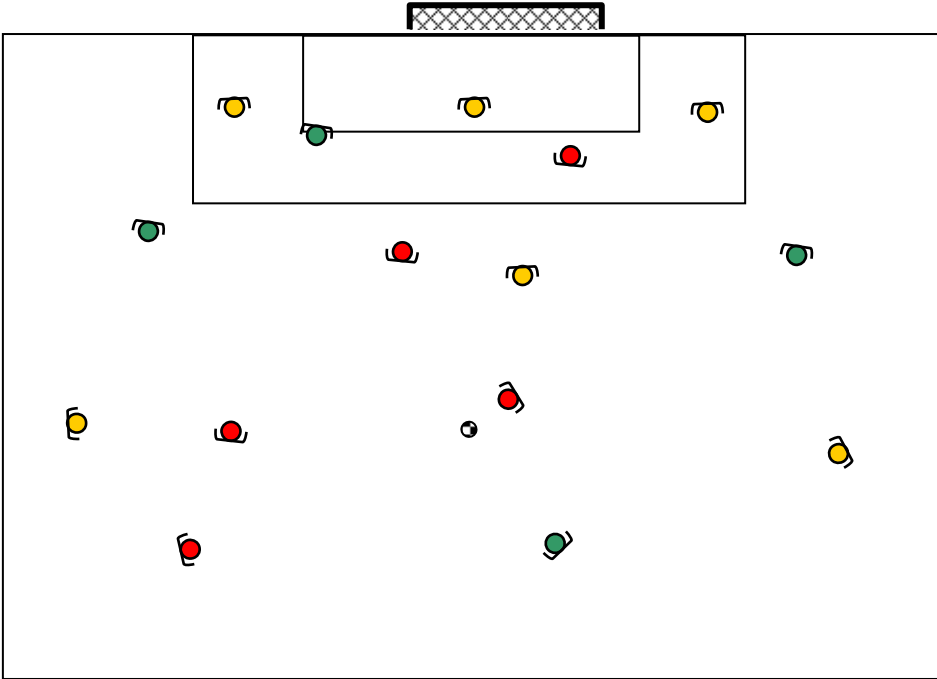
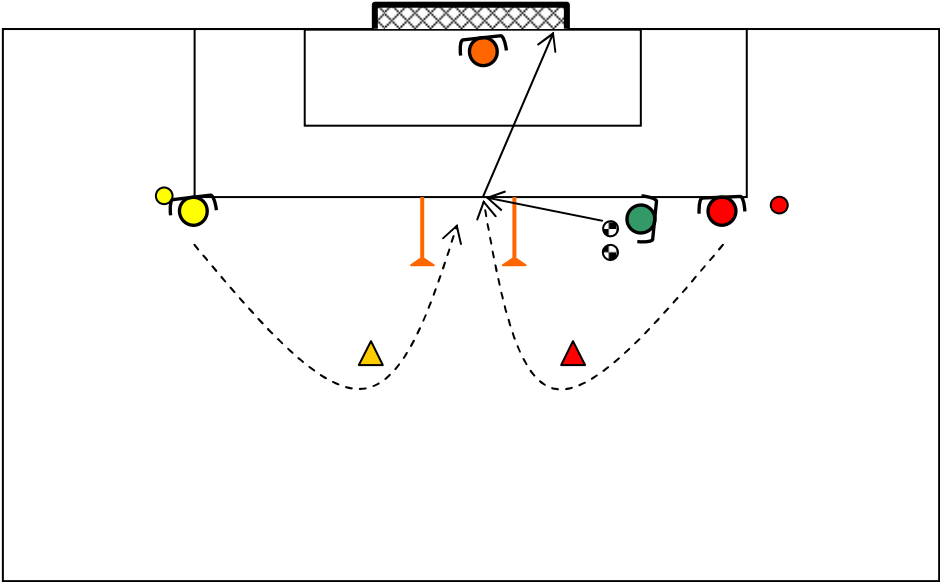


OBJECTIF	SCHEMA					CONSIGNES					MATERIEL
Thème :	Vitesse – Mise en place tactique					N° Séance :	43		Effectif :	18	
Volume :	■	■	□	□	□	Intensité :					1h10

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxx</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Jeu dans les intervalles</li> <li>- Jeu à deux, à trois</li> <li>- Jeu court, jeu long</li> <li>- Jeu de face</li> </ul> <p><b><u>TEMPS : 20 min</u></b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Trois équipes sur un 1/2 terrain</li> <li>□ Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>□ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de bale</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Ne pas jouer avec sa couleur</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe.</li> <li>□ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-011</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p><u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore..</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Par deux sans ballon avec 1 gardien</li> <li><input type="checkbox"/> Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but</li> <li><input type="checkbox"/> Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle</li> <li><input type="checkbox"/> Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur</li> <li><input type="checkbox"/> Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours</li> </ul> <p>➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- debout et assis</li> <li>- allongé, face et dos au sol</li> <li>- Mettre une haie</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer un penalty</li> <li><input type="checkbox"/> Maximum 4 à 5 passages par série.</li> <li><input type="checkbox"/> Modifier la position du donneur</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>haies</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-044</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b> Positionnement</p> <p><i>Récupération du ballon positionnement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionner son équipe quand l'adversaire, dans sa partie défensive, est en possession du ballon.</li> <li>- Assouplissement</li> <li>- Cocréation</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 11 joueurs contre personne sur tout le terrain</li> <li>➤ Mettre des assiettes de différentes couleurs, dans la partie défensive adverse.</li> <li>➤ Chaque assiette, représente le positionnement du ballon.</li> <li>➤ Dès que l'éducateur annonce une couleur, l'équipe se déplace.</li> <li>➤ L'éducateur dirige, arrête pour repositionner son équipe.</li> <li>➤ Dès que l'éducateur arrête la situation, les joueurs se mettent en étirement.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Prendre le temps, pour expliquer pourquoi et ce que l'on recherche.</li> </ul>	<p>Assiettes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : xxxJ</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 une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ Trois passes minimum en zone défensive pour pouvoir rentrer en zone offensive.</li> <li>➤ 3 Touches de balle en zone défensive, jeu libre en zone offensive.</li> <li>➤ But marqué en moins de cinq passes : 1 point</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe</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>			