
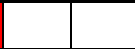


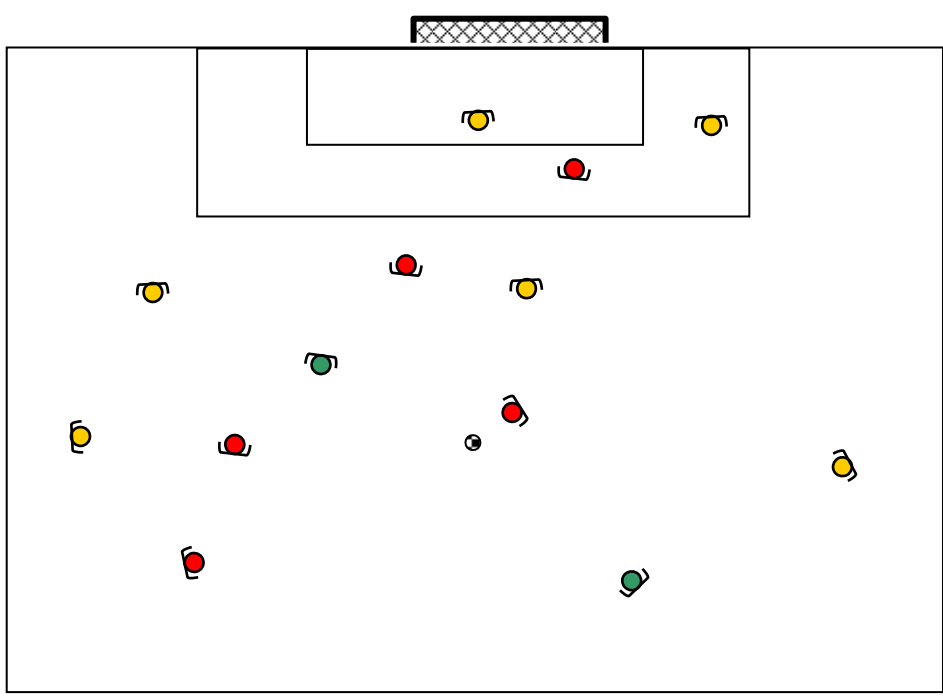
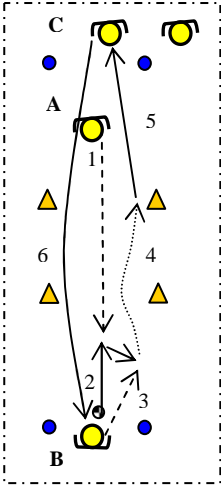
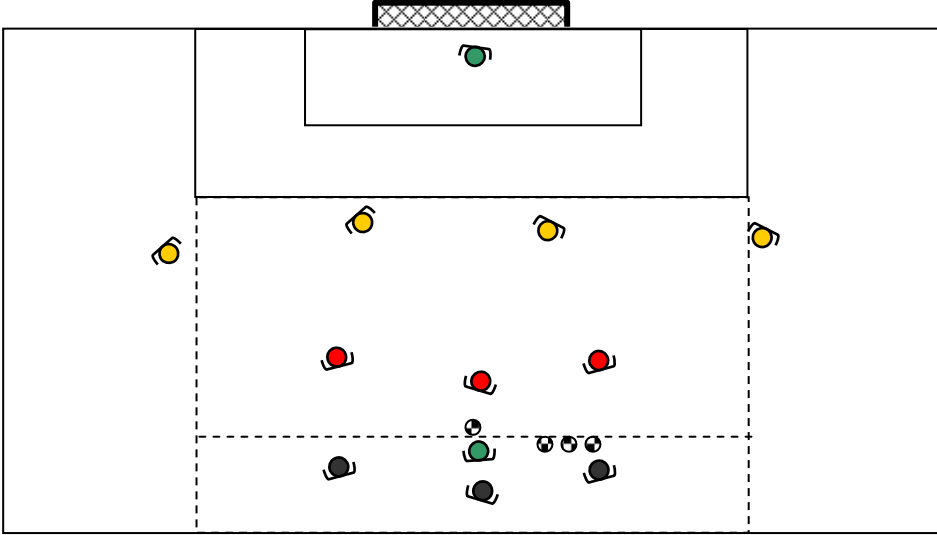


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>PMA– jeu de conservation</b>		<b>N° Séance : 44</b>		<b>Effectif :</b>		<b>18</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>				<b>1h10</b>
<p><b>N° : xxx</b> <b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prise 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><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deux équipes+ 2 capitaines sur 1/2 terrain</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu libre</li> <li><input type="checkbox"/> Lorsqu'on trouve le capitaine de l'équipe on marque un point</li> <li><input type="checkbox"/> Changer les capitaines toutes les 2 minutes</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> On trouve le capitaine sur un ballon aérien.</li> <li><input type="checkbox"/> On trouve le capitaine en une touche.</li> <li><input type="checkbox"/> Le point est donné si le capitaine remise en une touche.</li> <li><input type="checkbox"/> Le point est donné si le capitaine joue sur un troisième en une touche.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> 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>
<p><b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b><u>TEMPS : 5 min</u></b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></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>N° : 116T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice analytique</p> <p><i>Réapprentissage des gestes</i></p> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 ballon pour 4 sur 20 mètres</li> <li>➤ (A) sollicite le ballon</li> <li>➤ (B) lui donne le ballon dans les pieds que (A) lui remet en une touche.</li> <li>➤ (B) accélère en conduite de balle jusque la zone Z1 où il passe à (C).</li> <li>➤ (C) contrôle et joue long sur (A) qui contrôle, (B) sollicite le ballon....</li> <li>➤ Doubler les postes</li> </ul> <p><u>Variante sur les passes et contrôles:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Int pied droit/ext pied gauche, coup de pied gauche et droit au sol ou aérien.</li> <li>➤ Contrôle pied droit, pied gauche, poitrine...</li> </ul> <p><b>REMARQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corriger les attitudes avant de recevoir le ballon</li> <li>➤ Corriger la gestuel et les prises d'appuis.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-048</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b> <i>Gestion Offensive en supériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pénétration</li> <li>- Marquer un but sur un 1-2 ou sur un 1-2-3</li> <li>- Mettre un coéquipier en position de frappe.</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Récupération</li> <li>- Jouer en zone</li> <li>- Anticipation de la passe</li> <li>- Se synchroniser</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 2 contre 3 sur une surface de 40 X 40 m avec deux de foot à 11. + 1 gardien</li> <li>➤ Règles foot à 11 , compter les hors jeu à partir des 16,5 m.</li> <li>➤ Constituer plusieurs équipes.</li> <li>➤ Jeu libre, 3 puis 2 touches de balle.</li> <li>➤ L'éducateur à l'extérieur de la zone de jeu lance le jeu.</li> <li>➤ Les défenseurs tentent l'interception et recherchent à occuper les espaces entre les attaquants.</li> <li>➤ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" : la situation est terminée.</li> <li>➤ Les attaquants et les défenseurs sont remplacés après chaque séquence,</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les défenseurs jouent le hors-jeu.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger le placement des défenseurs avec des attaquants en surnombre</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 029J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Volée et 1/2 volée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprise sur centre avec duel</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un 3/4 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Marquer de volée ou 1/2 volée</li> <li>➤ Tracer une zone de 10 mètres sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe.</li> <li>➤ Mettre un joueur « pivot », de chaque équipe, dans les deux zones de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes</li> <li>➤ Les joueurs « pivots » ont deux touches de balle pour centrer et aucun autre joueur ne peut pénétrer dans les zones latérales.</li> <li>➤ Pas de corner, ni de hors-jeu</li> <li>➤ Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches dans la zone axiale avec trois passes minimum en zone défensive.</li> <li>➤ But marqué de volée ou 1/2 volée : 2 points</li> <li>➤ But marqué dans le but : 1 point</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Le gardien peut relancer directement sur un « pivot »</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>			