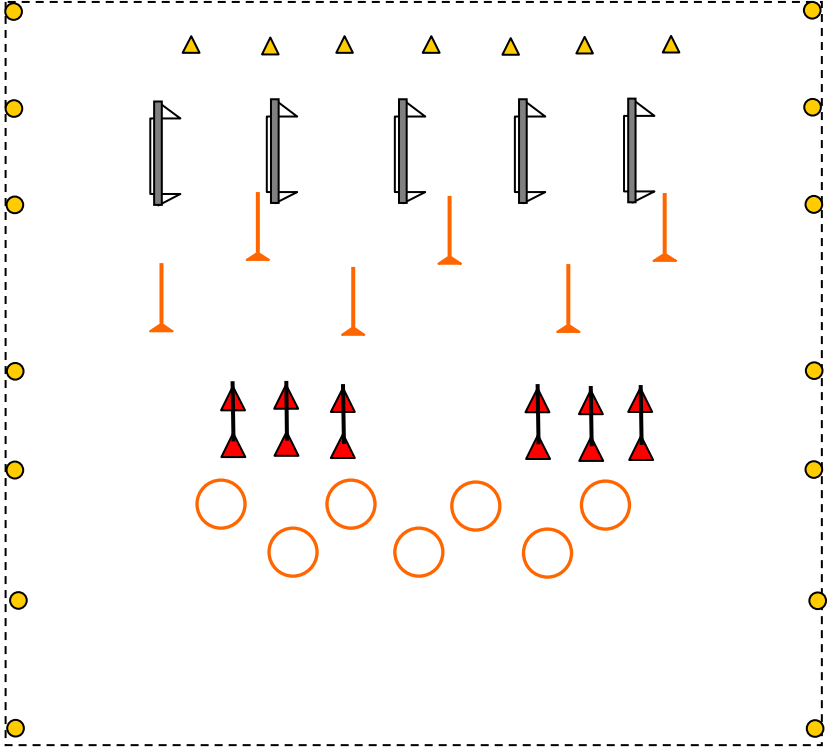
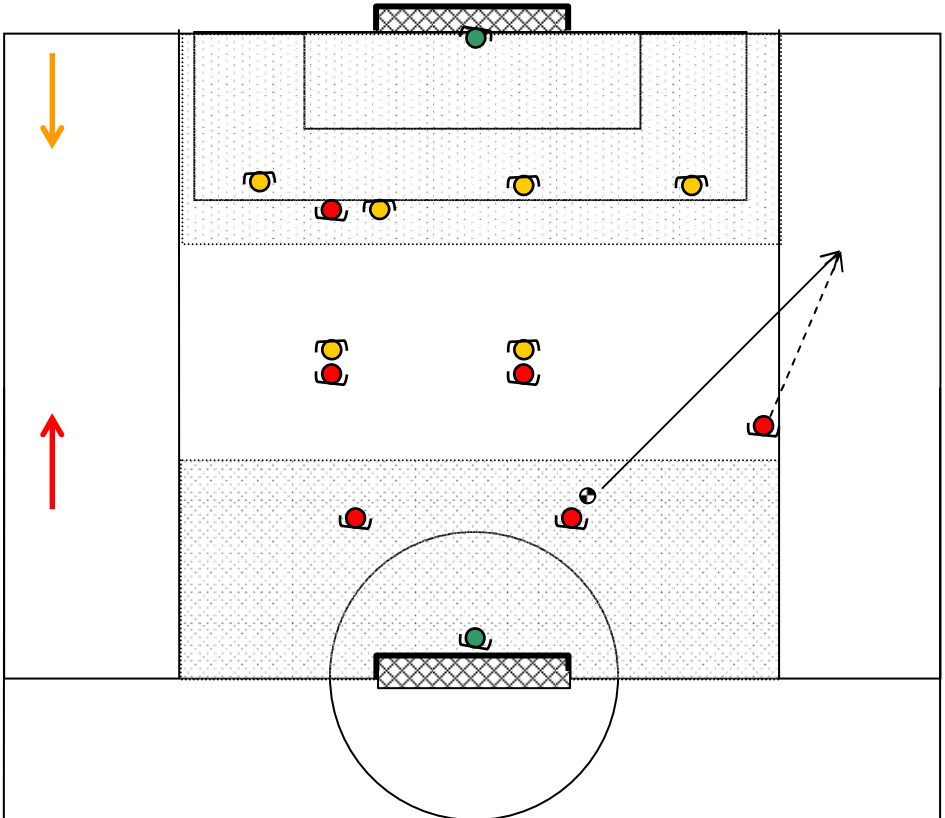


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Force– jeu de conservation		N° Séance : 47		Effectif :		18
Volume :			Intensité :				1h10
<p>N° : 019E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe courte et de passe longue</p> <p><u>TEMPS :</u> 25 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Par huit avec un ballon <input type="checkbox"/> Enchaînements de passe longue – contrôle – conduite – passe courte ... <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Passe courte à droite <input type="checkbox"/> Passe courte à gauche <input type="checkbox"/> Après la passe longue effectuer les standards d'échauffement football (talon-fesse, levée de genoux, etc...) <input type="checkbox"/> Passe longue uniquement mauvais pied. <p><u>REMARQUES :</u> Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.</p>		1 ballon pour 8		
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 5 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 		Assiettes Boissons		

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 031E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Pliométrie :</u> Travail des appuis Renforcement musculaire</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Parcours plyométrique : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 appui entre chaque cône (skipping) ○ Saut de haies ○ Appui entre chaque constri-foot ○ Cloche pied droit puis cloche pied gauche ○ 1 appui dans chaque cerceau ○ Course progressive pour finir à 130 % de VMA □ Travail en 2 X 6 minutes □ 3 minutes de récupération <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Ce n'est pas un travail de vitesse mais un travail de recherche des appuis. □ Ce travail peut être fait sur 1/2 terrain 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>6 constri-foot</p> <p>7 cerceaux</p> <p>6 haies</p> <p>19 cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 030J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien - Jeu sur les côtés - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche ➤ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires. ➤ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer ➤ 2 touches en zone défensive ➤ 3 touches en zone médiane ➤ Libre en zone offensive ➤ Relance du gardien libre ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone. ➤ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer ➤ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste <input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé <input type="checkbox"/> possession de balle 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			