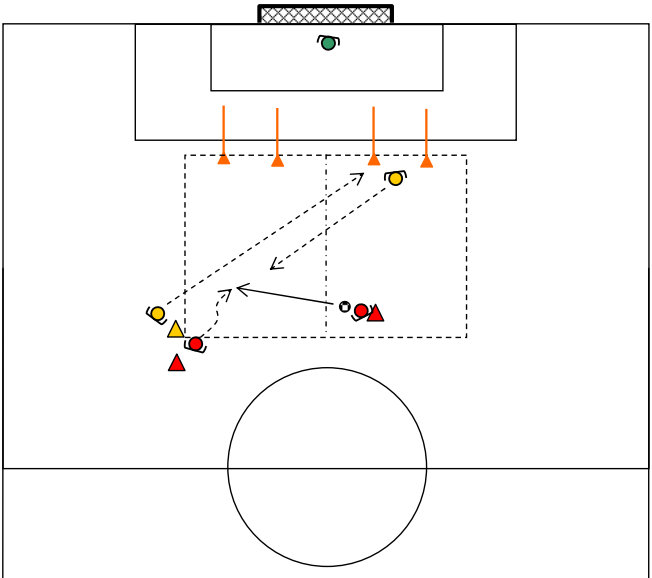


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Gammes athlétiques – Relation - Conservation		N° Séance : 59	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h40
N° : xxxE ECHAUFFEMENT □ Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : □ Echauffement 10 minutes.	Chasubles
N° : xxxE ECHAUFFEMENT □ Réveil musculaire <i>Gammes athlétiques</i> TEMPS : 20 min			CONSIGNES : □ Effectuer les différents ateliers sans s'arrêter sur un bloc de 4 minutes □ Atelier 1 : skipping + toucher le cône avec la main □ Atelier 2 : 1 appui dans cerceaux + slalom entre constri-foot □ Atelier 2 : sauts de haies + 1 appui entre chaque latte (espace court) □ Récupération et étirements actifs-dynamiques* □ Récupération 1 minute 30 sec * étirer – contracter – relâcher – mouvement dynamique	Maximum de Ballons Assiettes Constri-foot Lattes haies Cônes
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements passifs			Boissons

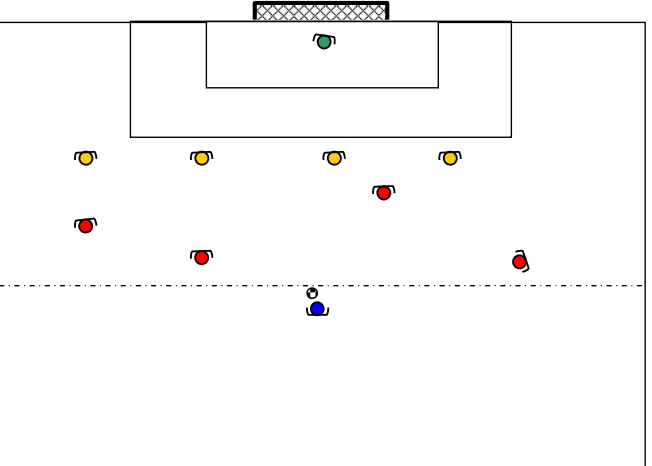
1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 081E ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <i>Conservation du ballon</i> Objectifs : - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire TEMPS : 20 min		CONSIGNES : □ Dans un carré de 30 x 30 m + un joueur cible dans un carré de 5 x 5m. □ Faire 3 équipes de 3 joueurs. □ L'équipe qui défend empêche les autres équipes de jouer avec le joueur cible □ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. □ L'éducateur compte le nombre de ballon récupéré par les défenseurs. L'équipe vainqueur est celle qui a récupéré le plus de ballon. □ Temps de jeu de 3 minutes avec 1 minute de récupération. REMARQUES : □ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. □ Si effectif est multiple de 3, l'éducateur peut se mettre joueur cible.	Maximum de Ballons Assiettes Cônes 2 couleurs de chasubles

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 015T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale - Le défenseur ne doit pas se jeter - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Se mettre en position pour attendre le retour d'un partenaire - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 contre 2 dans la partie finition + un gardien ➢ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➢ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➢ Tracer une zone de 20 X 15 m côte à côte, dans l'axe du terrain. ➢ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 4 mètres matérialisée par deux constri-foot. ➢ Les défenseurs, défendent chacun une zone et ne peuvent être qu'un par zone, pour arrêter la situation, ils doivent sortir le ballon de leur zone. ➢ Dès qu'un joueur offensif est sorti d'une zone, le défenseur situé dans la zone opposée sort pour défendre après avoir touché son constri-foot extérieur. ➢ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ○ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé ❑ Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 056J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en égalité numérique</i></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. - Pressing sur le porteur <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 4 contre 4 + 1 gardien sur un ¾ d'un demi-terrain. ❑ Règles foot à 11. ❑ Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur l'équipe en phase offensive. ❑ Les défenseurs doivent récupérer le ballon et relancer vers l'éducateur pour devenir attaquant. ❑ Travail sur trois séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire deux couloirs au niveau des 16,5m le long des lignes de touche. 2 pivots qui jouent avec les deux équipes autant dans phase de construction que dans la phase de finition. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ 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 ❑ 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. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

4