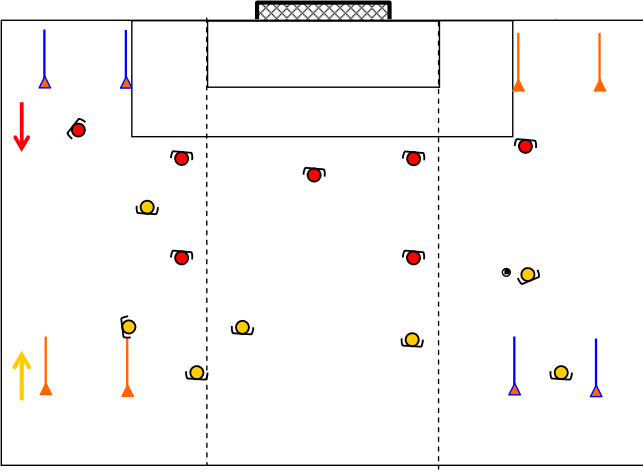
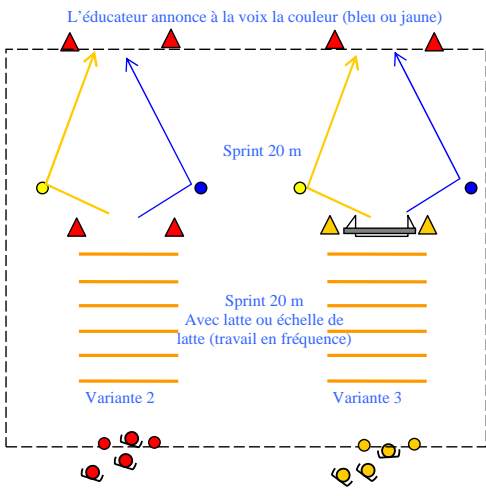


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> <b>Technique fixation et renversement – Vitesse de réaction - Technique</b>	N° Séance : <b>62</b>	<b>Effectif :</b>	<b>16</b>
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	<b>1h40</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe	Sans Schéma	<b>CONSIGNES :</b> □ Echauffement 10 minutes.	Chasubles
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe  <u>Jeu à thème aux pieds :</u> Conservation du ballon fixation et renversement  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40m avec quatre buts de 4 m □ Faire trois zones égales sur la largeur du terrain. □ 2 couples de buts de couleurs différentes, □ Marquer dans un des deux buts puis dans l'autre diamétralement opposé = 1 point □ Interdiction de sauter la zone du milieu. □ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. □ Les touches se font à la main. □ 2 séquences de 8 minutes avec 3 minutes de récupération.  <b>Variante :</b> □ Limiter à 3 touches de balle.  <b>REMARQUES :</b> □ Obliger les joueurs à fixer un maximum de joueur d'un côté pour renverser rapidement de l'autre	Assiettes 5 ballons 8 constrifoot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamiques de préparation à un travail de vitesse.		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>VIT-035</b> <b>AMELIORATION</b> <b>CAPACITE PHYSIQUE</b>  □ Vitesse sans ballon  <i>Situation de 2 sprints de 20 m suite à un signal auditif</i>  <b>Objectifs :</b> □ Vitesse  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Par 2 sans ballon. □ 2 parcours en parallèle avec 2 colonnes de 8 joueurs avec 3 variantes. <b>Variante 1 (non schématisé) :</b> □ Départ en parallèle du 1 <sup>er</sup> sprint donné par l'educateur avec signal sonore (sifflet) + Attente 4 à 5 secondes entre les 2 cônes + Départ en parallèle du 2 <sup>ème</sup> sprint donné par l'educateur avec signal sonore (sifflet) <b>Variante 2:</b> □ Mettre en place des lattes. □ Départ au signal de l'educateur avec appui entre chaque latte + Attente 4 à 5 secondes entre les 2 cônes + Les joueurs touchent l'assiette de la couleur annoncée et sprint entre les deux derniers cônes. <b>Variante 3:</b> □ Mettre en place une haie devant la première porte. □ Départ au signal de l'educateur avec appui entre chaque latte + Attente 4 à 5 secondes entre les 2 cônes devant la haie + Les joueurs sautent la haie et touchent l'assiette de la couleur annoncée et sprint entre les deux derniers cônes.  <b>DUREE :</b> □ Nombre de passage : 5 par joueur □ Temps de récupération : 10 fois le temps de travail. □ Nombre de bloc : 3 □ Récupération entre bloc : 3 minutes avec étirements activo-dynamiques  <b>REMARQUES :</b> □ Quantité = qualité des passages □ Varier les passes : au sol, en l'air, etc.	Assiettes Cônes Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements passif		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : xxxT</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer après un débordement</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tracer 2 zones (Za) de 15m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but.</li> <li>Jeu à trois dans la zone (Za).</li> <li>Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) donne à (B)</li> <li>Dès que (B) touche le ballon, les 3 joueurs sont libres pour mettre (B) en situation de centre.</li> <li>(B) doit centrer sur (D)</li> <li>(C) ne peut rentrer en (Za)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Variante 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travail à gauche et à droite du but</li> <li>Varié le nombre d'attaquant</li> <li>Mettre un défenseur axial pour intercepter le centre (il devra relancer sur le côté d'où vient le centre sur un des défenseurs pour qu'il marque dans son but de 4 m)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le défenseur axial doit conserver les yeux sur l'attaquant et le ballon</li> <li>Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 057J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordination des déplacements des attaquants</li> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Jeu en zone</li> <li>- Recherche du déséquilibre offensif.</li> <li>- Pressing sur le porteur</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p> <p><b>Commentaires :</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu à 4 contre 4 + 1 gardien sur un ¾ d'un demi-terrain divisé en deux parties (Zb) et (Zc).</li> <li>Règles foot à 11.</li> <li>Faire une zone de 30x16,5m dans la surface de réparation (Za)</li> <li>Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur l'équipe en phase offensive.</li> <li>Les défenseurs doivent récupérer le ballon et relancer vers l'éducateur pour devenir attaquant.</li> <li>En phase offensive, l'équipe qui a le ballon à 2 touches en (Zc) et 3 touches en (Zb).</li> <li>L'équipe qui récupère le ballon à 3 touches de balle pour jouer avec l'éducateur et passer en phase offensive.</li> <li>Travail sur trois séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></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>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

4