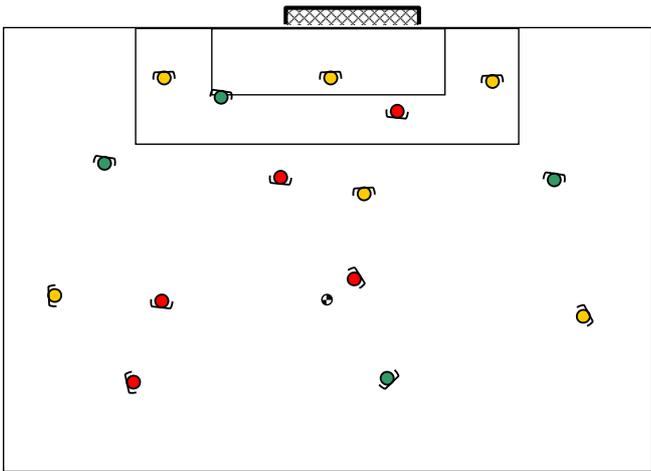
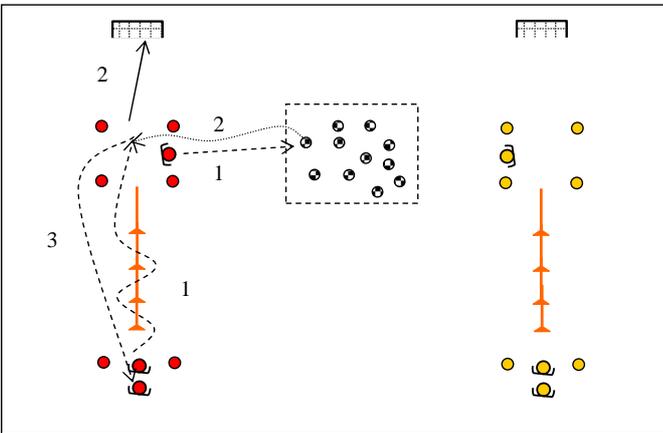
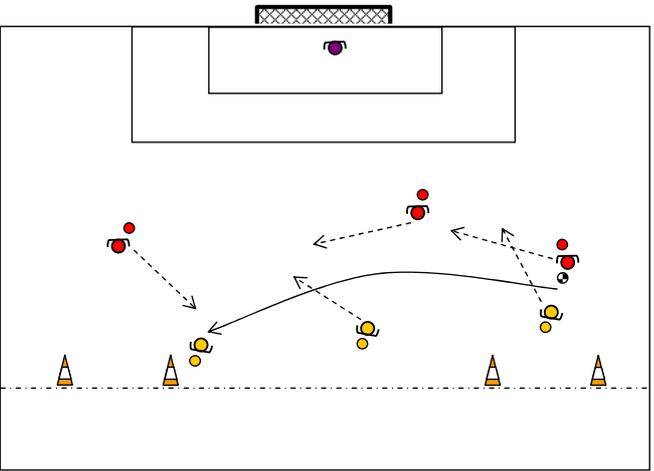


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Vitesse réaction – Coups de pieds arrêtés - Conservation</b>		<b>N° Séance :</b> 66	<b>Effectif :</b> 18
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	<b>1h10</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe	Sans Schéma		<b>CONSIGNES :</b> □ Echauffement 6 minutes.	Chasubles
<b>N° : 076E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe  <u>Conservation de balle:</u> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face  <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Trois équipes sur un ½ 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>➢ Comptabiliser le nombre de ballons récupérés par chaque équipe. (Les deux équipes qui récupèrent le moins de ballons font des pompes ou des abdominaux).</li> <li>➢ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de balle</li> </ul> <b>VARIANTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Ne pas jouer avec sa couleur</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <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>	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamiques			Boissons

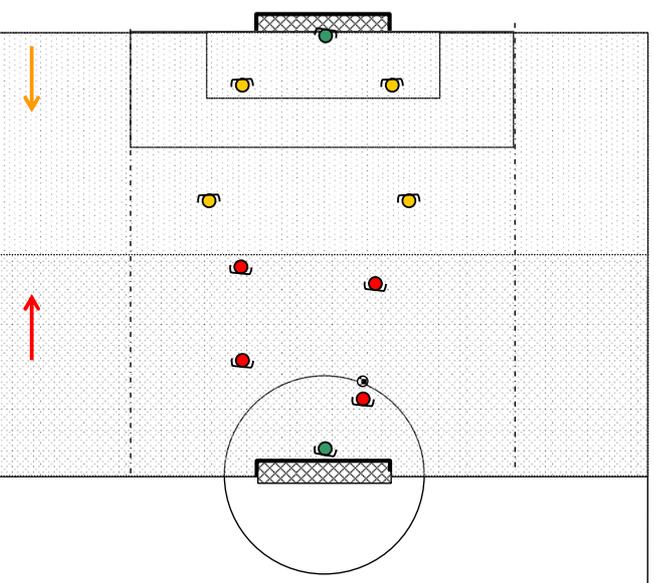
1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>VIT-043</b> <b>AMELIORATION</b> <b>QUALITES PHYSIQUES</b>  VITESSE AVEC BALLON <i>Vitesse –10 mètres</i>  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ En duel, 5 joueurs par équipe, jeu sur 11 ballons</li> <li>□ 1 approvisionnement de ballon et un frappeur.</li> <li>□ Au signal de l'éducateur, 2 joueurs par équipe partent en même temps.</li> <li>□ 1 joueur/équipe effectue une première course en slalom autour des constri.</li> <li>□ L'autre joueur va chercher un ballon à la main et le met en position pour le frappeur (il doit ramener le plus rapidement possible le ballon à son partenaire).</li> <li>□ Le joueur qui était approvisionnement vient toucher la main du joueur suivant et ainsi de suite.</li> <li>□ L'équipe qui marque le plus de but gagne</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...)</li> <li>□ Faire ramener les ballons en conduite de balle</li> <li>□ Modifier les types de slalomes (course avant puis arrière...)</li> </ul>	Assiettes Constri-foot Ballons Mini but (1m50)
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 123T</p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE</b></p> <p>Renversement et gestion offensive et défensive en égalité numérique</p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser le joueur libre dans l'axe pour déséquilibrer l'adversaire</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coulisser vers le couloir pour empêcher le déséquilibre.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 3 contre 3 sur un 3/4 d'un demi-terrain en longueur + 1 gardien.</li> <li>❑ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs.</li> <li>❑ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation dans leur zone de prédilection.</li> <li>❑ Les attaquants marquent dans le but.</li> <li>❑ Les défenseurs marquent en deux touches maximum dans l'une des portes de 4m.</li> <li>❑ Départ de la situation :</li> <li>❑ Le défenseur fait une mauvaise relance sur l'attaquant</li> <li>❑ Dès que l'attaquant touche le ballon les 3 joueurs jouent réels.</li> <li>❑ Après 30 secondes la situation est terminée.</li> <li>❑ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'attaquant récupérateur, doit vite jouer sur le joueur libre.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible et empêcher la pénétration dans l'axe.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>5 couleurs de Chasubles</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 051J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Travail de finition face au but</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduites et dribbles</li> <li>- Mettre son partenaire en position de frappe</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>❑ Jeu en 5 contre 5 sur 1/2 terrain en longueur + largeur de la surface de réparation avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11 mais pas de corner</li> <li>❑ Jeu en deux touches de balle.</li> <li>❑ En zone offensive, sur sa prise de balle, le joueur qui dépasse deux touches de balle doit obligatoirement finir par une frappe.</li> <li>❑ Trois passes minimum en zone défensive.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dernière passe en une touche</li> <li>❑ Donner en une touche et marquer en une.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone équipe.</li> <li>❑ Repositionner le latéral en fonction de la position du ballon.</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>			

4