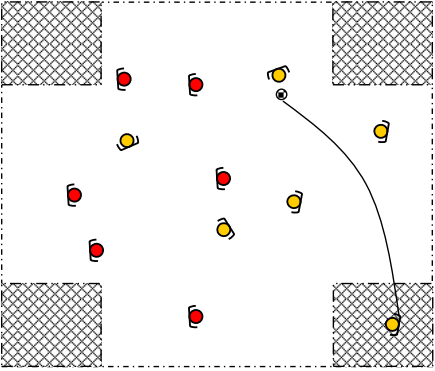
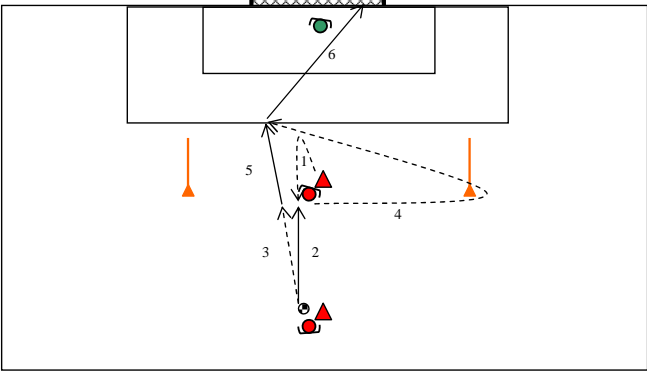
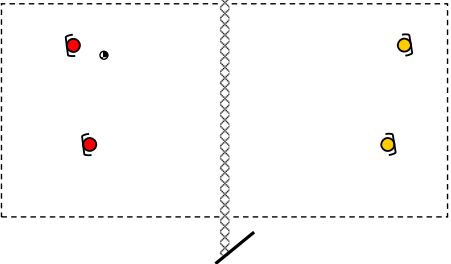


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Vitesse de réaction – Technique- Jeu de conservation</b>		<b>N° Séance :</b> 68	<b>Effectif :</b> 18
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	<b>1h10</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe	Sans Schéma		<b>CONSIGNES :</b> □ Echauffement 6 minutes.	Chasubles
<b>N° : 067E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe  <u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts, travail sur le jeu long.  <u>TEMPS :</u> 15 min			<b>CONSIGNES :</b> □ Quatre carrés placés au quatre coins d'une zone de 40 x 40 □ Chaque équipe attaque et défend tous les carré □ Quand un carré est marqué, il est « mort ». □ L'équipe qui a « chassé » le plus de carré a gagné. □ Le but est valable si le ballon est contrôlé dans la zone avant qu'il ne touche le sol.  <b>VARIANTES :</b> □ Définir deux camps : deux carrés d'un même côté dans la largeur ou dans la profondeur voire, deux carrés opposés. On défend et on attaque deux carrés. □ Positionner les carrés au milieu de chaque côté de la zone. □ Mettre un carré supplémentaire au centre du terrain. □ Travailler au temps, une équipe tente de marquer dans l'un des quatre carrés, l'autre défend. Inverser les rôles.  <b>REMARQUES :</b> Pas de gardien de but.	Assiettes Ballons 10 Constr-foot 2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <u>TEMPS :</u> 10 min	Etirements passifs			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>VIT-028</b> <b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b>  <u>Vitesse maximale</u>  <u>Distance + 20 m</u> - Sprint pour récupérer un ballon afin de mettre un partenaire en situation de frappe  <b>Durée : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> ➢ Par deux avec un ballon + 1 gardien 1. (A), fait appel contre appel, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. 2. (B) donne à (A) puis, 3. (B) sprint pour récupérer le ballon bloqué par (A) 4. (A) après avoir bloqué le ballon, sprinte pour toucher le constri puis fait un appel intérieur, en profondeur. 5. (B) donne dans la course de (A) 6. (A) contrôle puis frappe au but  <b>VARIANTES SUR LES PASSES :</b> ➢ Passes à ras de terre, en l'air  <b>REMARQUES :</b> □ La passe de (B) doit être effectuée qu'après l'appel de balle de (A)	Assiettes Ballons 2 constri-foot Cônes
<b>N° : 037T</b> <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  <u>Jeu</u>  Tennis ballon <u>Objectifs</u> - Jeu de tête - Remise coup de pied - Remise des deux pieds - Remise des deux pieds après contrôle de la poitrine  <b>Durée : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> ➢ Deux contre deux avec un ballon, tennis ballon sur un terrain de 15 X 25 ➢ Toutes surfaces de rattrapages autorisées par les règles du football ➢ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente  <b>REMARQUES :</b> □ Corriger les gestes réalisés	Assiettes Ballon Filet et piquet

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 021J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Déséquilibre de la défense et attaque rapide</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aller de l'avant</li> <li>- Prendre l'espace libre en attaque pour rechercher une situation de finition en supériorité numérique</li> <li>- Utiliser le hors jeu</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 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➢ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➢ Tracer une zone de finition de 13 m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>➢ Ne peuvent pénétrer en situation de finition, dans la zone, qu'un joueur sur un appel de balle et son partenaire qui lui fait la passe.</li> <li>➢ Les joueurs ont trois passes et deux touches de balle maximum pour marquer</li> <li>➢ Compter le hors jeu à partir de la zone de finition</li> <li>➢ Dès que le gardien touche le ballon, la situation est terminée</li> <li>➢ Relance du gardien libre</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>➢ Mettre un joueur « pivot » de chaque équipe, en situation de finition, dans la zone et le changer toutes les 3 minutes</li> <li>➢ Seul le partenaire qui fait la passe à son pivot et un défenseur, peuvent pénétrer dans la zone</li> <li>➢ Dès que le « pivot » touche le ballon compter le hors jeu</li> <li>➢ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Être exigeant sur la qualité du geste</li> <li><input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé</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>			