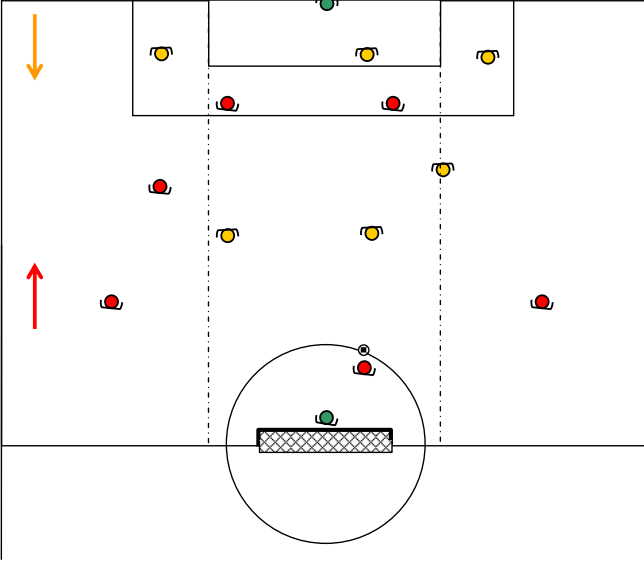


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Jeu long – Technique Analytique – Jeu d'application</b>		<b>N° Séance :</b> 72	<b>Effectif :</b> 16
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	<b>1h40</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe	Par deux avec 1 ballon.		<b>CONSIGNES :</b> □ Echauffement 6 à 10 minutes à deux avec 1 ballon □ 1 - Passes courtes au sol □ 2 - Travail sur la remise : Séquence sur 15 ballons (1 joueur joue à la main, l'autre au pied) ➢ Remise intérieur du pied ➢ Remise coup de pied ➢ Contrôle poitrine puis remise coup de pied ➢ Remise de la tête	Chasubles
<b>N° : 006T</b> <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice <u>Alternance jeu long /jeu court :</u> Apprentissage des gestes  <b>Durée : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> ➢ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m ➢ A donne à B ➢ B contrôle et donne à C ➢ C remet à B ➢ B donne à A ➢ A contrôle et donne à D ➢ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B <b>Variante :</b> ➢ (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) ➢ (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A) ➢ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B  <b>REMARQUES :</b> ➢ Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens ➢ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe ➢ Etre exigeant sur la qualité du contrôle	Assiettes Cônes Ballons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe  <u>Jeu à thème aux pieds :</u> - Jeu long - 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 40 mètres. Les deux équipes attaquent les quatre buts de 6 m □ Faire quatre zones égales dans le sens de la largeur. □ Marquer dans un but (soit en conduite de balle soit sur une passe courte) puis dans un autre but situé à l'opposé avec obligation de jouer long pour sauter au moins une zone. □ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. □ Les touches se font à la main. □ 2 séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération.  <b>Variante :</b> □ Limiter à 3 touches de balle.  <b>REMARQUES :</b> □ Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant.	Assiettes 5 ballons 8 constri-foot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer un espace pour jouer sur un autre</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><b>CONSIGNES :</b></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 deux lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>➢ La zone du milieu étant moins large que les deux autres.</li> <li>➢ Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>➢ But marqué sur passe du côté opposé : 2 points</li> <li>➢ But marqué dans le but : 1 point</li> <li>➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.</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>			