

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Technique Analytique – Jeu de conservation – Jeu collectif		N° Séance : 74	Effectif : 16
Volume :	Intensité :			1h40

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxE ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <p>TEMPS : 15 min</p>	Par deux avec 1 ballon.	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Echauffement 15 minutes à deux avec 1 ballon 1 - Passes courtes au sol 2 - Travail sur la remise : travail sur 15 ballons (1 joueur joue à la main, l'autre au pied), changer les surfaces de remise (int, cp de pied, contrôle poitrine puis remise cp de pied, de la tête...) 	Chasubles
<p>N° : 050E ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <p><u>Technique</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Améliorer l'enchaînement sous pression. Développer la concentration et la coopération <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 ballons pour 6 joueurs répartis face à face. (A) et (D) partent en même temps, (E) et (F) sont en attente avec leur ballon. (A) s'appuie sur (B) qui lui redonne (B) décroche à hauteur de (A) pour recevoir une passe latérale de (A) (B) contrôle en se retournant et adresse une passe longue à (D) qui a contourné un constri-foot (D) contrôle et retourne en conduite à la place de (E) (B) prend la place de (A) ; (F) prend la place de (B) et (A) la place de (F) <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> Inverser le sens de l'enchaînement <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Synchroniser le départ : regarder l'autre ballon avant de démarrer. Ne pas faire percuter les ballons (sens des passes) Maîtrise des appuis spécifique Ne pas se tromper dans la rotation (concentration) 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-034 AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE <ul style="list-style-type: none"> □ Vitesse avec ballon <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Spécifique intégrée (passe, contrôle, dribble et feintes) - Vitesse <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Par 2 dans un carré de 15 X 15 avec 4 buts de 3 mètres □ Une équipe qui défend l'autre qui attaque □ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (B) donne un ballon au sol à (A) ○ dès que (A) contrôle et rentre dans le carré il doit, en conduite de balle, passer dans un des deux buts. □ L'éducateur comptabilise le score et gère les changements de rôle pour chaque série. <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Nombre de passage : 3 par rôle par joueur □ Nombre de bloc : 2 à 4 □ Récupération entre bloc : 3 minutes <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Quantité = qualité des passages □ Varier les passes : au sol, en l'air, etc. 	Assiettes Cônes Ballons
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques		Boissons

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 012J JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif <p><u>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 9 contre 9 sur 3/4 de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. □ Règles foot à 11 □ En zone défensive : jeu libre □ EN zone médiane : 3 touches □ En zone offensive : 2 touches □ Mise en place de situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles 2 buts de foot à 11
Commentaires :			

4