

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Technique Analytique – Jeu long – Conservation sur le thème du renversement	N° Séance : 75	Effectif : 16	16
Volume : ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	Intensité : ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	1h40	
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 15 min	Par deux avec 1 ballon.	CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 15 minutes à deux avec 1 ballon <input type="checkbox"/> 1 - Passes courtes au sol <input type="checkbox"/> 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
N° : 006T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice <u>Alternance jeu long /jeu court :</u> Apprentissage des gestes Durée : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m <input type="checkbox"/> A donne à B <input type="checkbox"/> B contrôle et donne à C <input type="checkbox"/> C remet à B <input type="checkbox"/> B donne à A <input type="checkbox"/> A contrôle et donne à D <input type="checkbox"/> A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B Variante : <input type="checkbox"/> (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) <input type="checkbox"/> (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A) <input type="checkbox"/> A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B REMARQUES : <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens <input type="checkbox"/> Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du contrôle	Assiettes Cônes Ballons
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 065E Jeu d'application <input type="checkbox"/> Jeu de conservation de la balle. <u>Jeu de conservation et occupation du terrain</u> TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Sur un ¼ de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien). <input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis 2 touches <input type="checkbox"/> A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point. <input type="checkbox"/> Match d'une durée de 6 à 8 mn <input type="checkbox"/> Récupération de 3 mn <input type="checkbox"/> Nombre de match 3 à 4 VARIANTES : <input type="checkbox"/> Travail ¼ du temps du mauvais pied REMARQUES : <input type="checkbox"/> On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième.	Assiettes Ballons Chasubles
VIT-002 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction Vitesse capacité <u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore.		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par deux sans ballon avec 1 gardien <input type="checkbox"/> Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but <input type="checkbox"/> Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle <input type="checkbox"/> Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur <input type="checkbox"/> Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours <input type="checkbox"/> <u>Variante sur le départ des joueurs :</u> - debout et assis - allongé, face et dos au sol REMARQUES : <input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer un penalty <input type="checkbox"/> Maximum 3 séries de 5 répétitions. <input type="checkbox"/> Temps de récupération entre les séries	Assiettes Cônes 2 constri-foot 1 ballon pour 2
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ❑ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ❑ La zone du milieu étant plus large que les deux autres. ❑ Tracer une ligne médiane ❑ 3 touches de balle en zone défensive et libre en zone défensive. ❑ Pour marquer l'équipe en possession du ballon doit valider les trois zones (centrale, latérales). ❑ Si interception en zone offensive jeu libre. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre ❑ Faire preuve de patience. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			