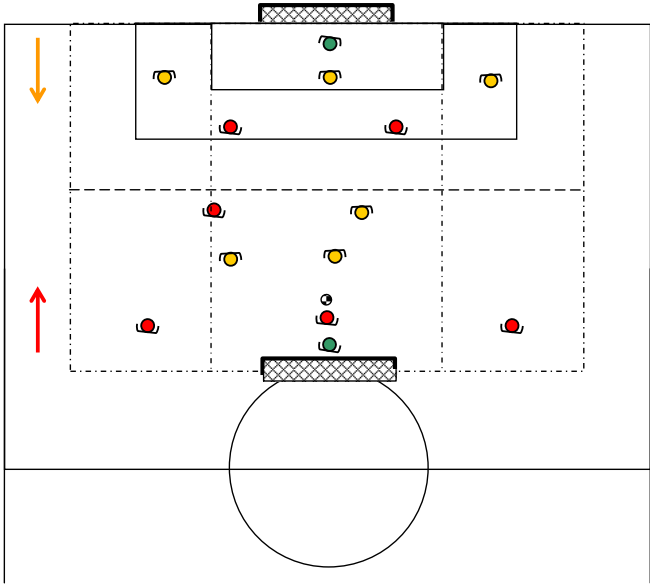


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Jeu de conservation – Travail sur coup de pied arrêté – Jeu collectif	N° Séance : 76	Effectif :	18
Volume :		Intensité :	1h25
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 10 min	Par deux avec 1 ballon.	CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 6 minutes en aérobie sans ballon.	Chasubles
N°: 072E ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <u>Objectif :</u> Exercice de la tête : - Remise de la tête - Utilisation de l'espace - Occupation du terrain TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 4 contre 4 sans gardien <input type="checkbox"/> Jeu à la main <input type="checkbox"/> 1 point si le joueur remise de la tête sur un troisième qui rejoue à la main sur un quatrième... <input type="checkbox"/> l'équipe adverse ne peut défendre à la main <input type="checkbox"/> Récupération : active de 20 secondes sous forme de jonglage. <input type="checkbox"/> Récupération entre bloc : 4 minutes VARIANTE : <input type="checkbox"/> Remise de volée du pied <input type="checkbox"/> Passes à réaliser sous forme de remise en jeu REMARQUES : Les partenaires : <input type="checkbox"/> Se rendre visible du porteur du ballon <input type="checkbox"/> Occuper l'espace <input type="checkbox"/> Rester en mouvement Le porteur du ballon : <input type="checkbox"/> Voir avant de recevoir le ballon <input type="checkbox"/> Etre face au jeu <input type="checkbox"/> Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire	Assiettes Ballon Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-038 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <input type="checkbox"/> Vitesse spécifique <i>Distance 10 m</i> <u>Objectifs :</u> <input type="checkbox"/> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore. TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par 2 sans ballon + 1 gardien <input type="checkbox"/> Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but. <input type="checkbox"/> Toucher le poteau de but puis passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire. <input type="checkbox"/> Le 1 ^{er} des deux joueurs qui touche le ballon frappe au but. <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"/> Variantes sur le départ des joueurs : <input type="checkbox"/> Debout <input type="checkbox"/> Assis <input type="checkbox"/> Face au sol REMARQUES : <input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer un penalty.	Assiettes 1 ballon pour 2 joueurs 2 constri
ETIREMENTS BOISSONS	Etirements activo-dynamiques		Boissons
TAC-018 AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE : <i>Travail sur coup de pied de coin</i> <u>Objectifs :</u> - Travail des attaquants sur coup de pied de coin - Gestion Offensive et défensive TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Travailler les coups de pieds de coin du côté gauche puis du côté droit. <input type="checkbox"/> Les joueurs (A) partent de l'entrée des 16,5 m, les uns derrière les autres <input type="checkbox"/> Au moment où le joueur botte le ballon, le 1 ^{er} joueur va au 1 ^{er} poteau, le 2 nd au 2 nd poteau, le 3 ^{em} e joueur vient se placer entre les deux mannequins <input type="checkbox"/> Demander au tireur d'alterner les centres au 1 ^{er} , au 2 nd ,...etc <input type="checkbox"/> Le joueur (B) effectue un appel contre-appel vers le but mais reste à l'entrée des 18 m VARIANTE : <input type="checkbox"/> Travail à gauche et à droite <input type="checkbox"/> Travail sur coup franc excentré <input type="checkbox"/> Mettre une opposition défensive lorsque la combinaison est comprise et maîtrisée REMARQUES : <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et du tir <input type="checkbox"/> Se déplacer rapidement avec et sans la balle <input type="checkbox"/> Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer.	Maximum de Ballons Assiettes Cônes Chasubles de couleurs différentes

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>TEMPS : 20 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 offensive. ❑ Lorsque le ballon se situe dans un couloir, les joueurs qui défendent doivent se trouver dans ce couloir et la zone axiale. ❑ 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>			