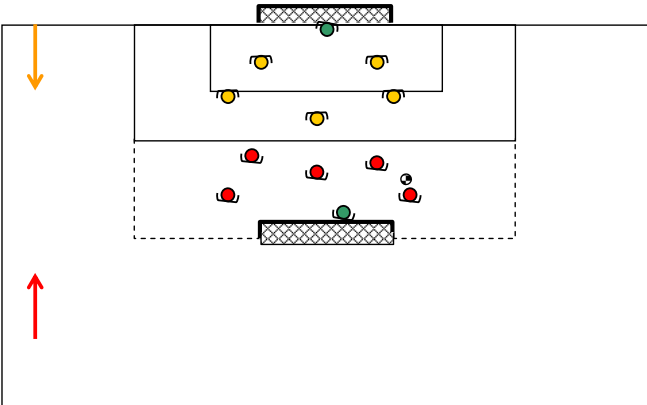


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> <b>Conduite, dribbles et feintes – Jeu à deux à trois– Jeu collectif</b>	<b>N° Séance :</b> 79	<b>Effectif :</b>	<b>18</b>
<b>Volume :</b>	<b>Intensité :</b>		<b>1h50</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b> ☐ Prise en main du groupe <b>TEMPS :</b> 10 min	Par deux avec 1 ballon.	<b>CONSIGNES :</b> ☐ Echauffement 6 minutes en aérobie sans ballon.	Chasubles
<b>N° : 090E</b>  <b>ECHAUFFEMENT :</b> Jeu/Tournoi  <u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u> Objectifs des défenseurs: - Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper. - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.		<b>CONSIGNES :</b> ☐ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 25 X 35 m avec deux buts de 4 m ☐ Marquer dans un but sans gardien. Dans la zone de 5m. ☐ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner. ☐ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive. ☐ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive. ☐ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente.  <b>REMARQUES :</b> ☐ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ☐ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ☐ Demander un marquage individuel en variante	Assiettes 1 ballon pour 6 Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min	Etirements passifs		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>TAC-017</b>  <b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b>  <u>Animation spécifique au poste sur situation</u>  <u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</u>  <b>Objectifs des attaquants:</b> - Utiliser le jouer libre dans l'axe pour déséquilibrer l'adversaire <b>Objectifs des défenseurs:</b> - Vite s'adapter pour protéger le but  <b>Durée : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> ☐ 2 contre 2 dans la partie de finition + 1 gardien ☐ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs ☐ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation, dans leurs zones de prédilection ☐ Les attaquants (red) marquent dans le but ☐ Les défenseurs (yellow) marquent dans les deux portes ☐ Départ de la situation : ☐ (B), l'attaquant sollicite le ballon plein axe ☐ Dès qu'il fait son appel (A) donne dans sa course ☐ Dès que (B) a fait la passe, les quatre jouent réels ☐ Après 30 secondes, la situation est terminée ☐ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but  <b>REMARQUES :</b> ☐ L'attaquant doit vite fixer le dernier défenseur ☐ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé.	Maximum de Ballons Assiettes Constri-foot Cônes Chasubles de couleurs différentes
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b>	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> - Tournoi sur le thème du tir</p> <p><b>TEMPS :</b> 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes de 6 joueurs dont 1 gardien</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu à trois touches de balle en zone défensive et libre en zone offensive avec jeu vers l'avant interdit (provoquer les duels)</li> <li>❑ Jeu en 5 contre 5 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain, l'autre sort)</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			