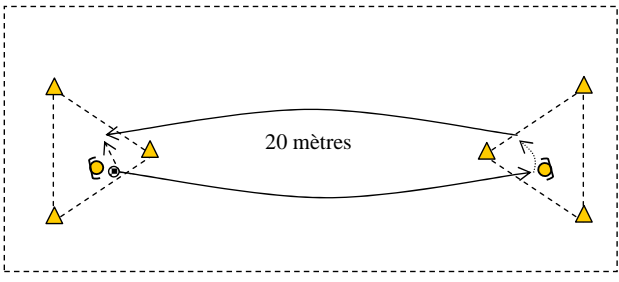
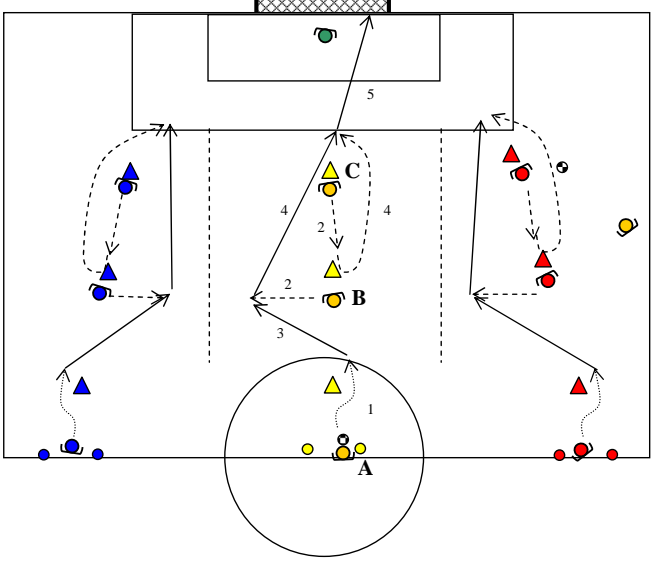
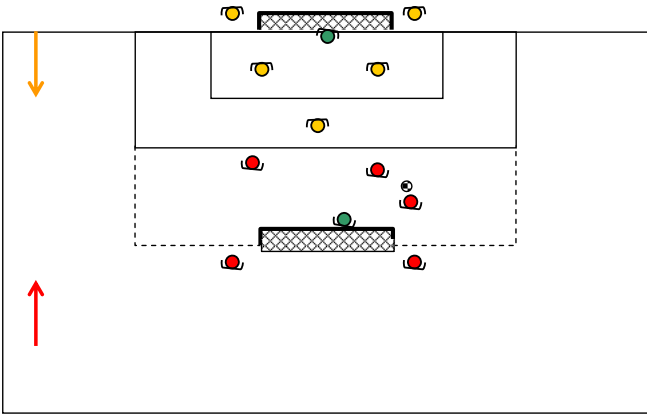


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Analytique contrôle et passe et contrôle et tir – Coup de pied arrêté</b>	N° Séance : <b>88</b>	Effectif : <b>16</b>
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	<b>1h30</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b> □ Prise en main du groupe <b>TEMPS : 6 min</b>	Par trois avec 1 ballon sur le thème du contrôle orienté	<b>CONSIGNES :</b> □ Echauffement 6 minutes en aérobie sans ballon.	Chasubles
<b>N° : xxxT</b> <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  Analytique sur passe et contrôle orienté  ➤ Répétition et correction sur des gestes simples ➤ Endurance capacité  <b>TEMPS : 15 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ 2 triangles de 5m de côté. □ Les joueurs enchaînent une passe et un contrôle orienté face au cône du sommet du triangle. □ Sur le contrôle le ballon doit rester à l'intérieur du triangle. □ Varier les types de contrôle (intérieur, extérieur, etc.). □ Travail ¼ du temps sur le mauvais pied. □ Varier les surfaces de contact sur la passe (plat du pied, extérieur du pied, coup de pied) et travailler ¼ du temps sur le mauvais pied. <b>REMARQUES :</b> □ Corriger les attitudes de placement et d'orientation du corps sur la prise de balle □ Demander au joueur de prendre l'information de la position de leur coéquipier avant de recevoir le ballon □ Demander au passeur d'appuyer sa passe.	Cônes Assiettes 4 constri-foot Chasubles Ballons
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements passifs		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : xxxT</b> <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  <u>Techniques centres et reprises</u>  <b>Objectifs</b> - Travail en zone de finition - Jeu à trois pour mettre un partenaire en position de frappe - Jeu sans ballon - Se mettre en position pour effectuer une frappe  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □ Devant les 16,5m, dans l'axe à droite et à gauche du but, mettre en place trois cônes espacés de 10m. □ 1 ballon pour trois joueurs. □ Départ de la situation : ○ 1 – (A) conduit le ballon et effectue un dribble sur le premier cône. ○ 2 – à la sortie du dribble de (A), (B) appelle le ballon à l'opposé de la sortie du dribble et faux appel de (C) dans l'axe. ○ 3 – (A) donne à (B). ○ 4 – (B) donne à (C) qui appelle en profondeur. ○ 5 – (C) conclue par une frappe coup de pied sans contrôle.  □ (C) remplace (A) – (B) remplace (C) – (A) remplace (B) □ Travail sur 3 séquences à droite et à gauche du but pendant 5 minutes avec 2 minutes de récupération <b>Variante 1 :</b> □ Mettre un défenseur sur (C)  <b>REMARQUES :</b> □ Corriger les erreurs de position du frappeur (pointe de pied, frappe coup de pied, position des épaules, etc.) □ Etre exigeant sur le timing de la passe en profondeur et des appels de balle.	Cônes Assiettes Chasubles Ballons

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> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes de 6 joueurs dont 2 gardiens</li> <li>❑ Sur un terrain de 25 X 40 m</li> <li>❑ Jeu libre</li> <li>❑ Situation au départ du jeu :</li> <li>❑ Débuter le jeu en 3 contre 3</li> <li>❑ Dès qu'un but est marqué : 1 joueur de l'équipe qui vient de marquer rentre et un joueur de l'équipe adverse sort ou remplacement d'un joueur de l'équipe adverse si le nombre de joueur est égal à 3.</li> <li>❑ Dès qu'un tir est cadré pas de changement</li> <li>❑ Tir non cadré un joueur ayant tiré à côté sort.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les temps de jeu des joueurs.</li> <li>❑ Favoriser les prises de risques des joueurs.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><u>Techniques coups francs directs</u></p>	<p><b>Pas de shéma</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ A 20m du but, 1 ballon par joueur.</li> <li>❑ 4 joueurs dans le mur.</li> <li>❑ 2 frappeurs par atelier.</li> <li>❑ Travail à gauche et à droite du but.</li> </ul>	<p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			