

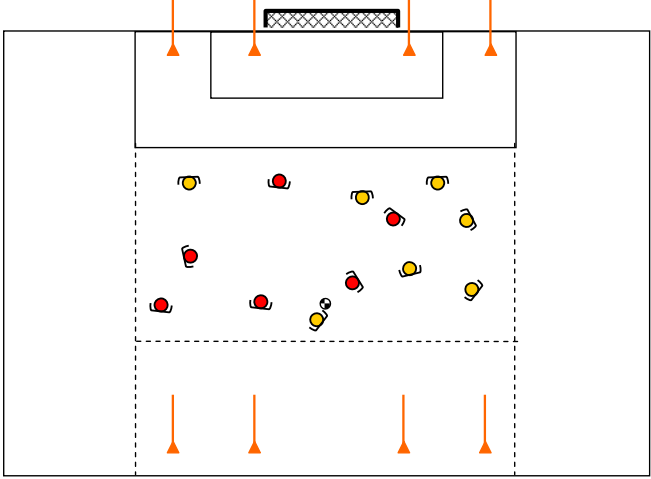
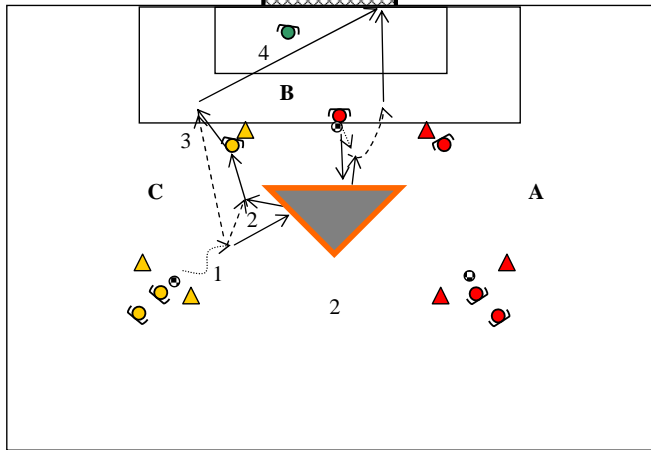
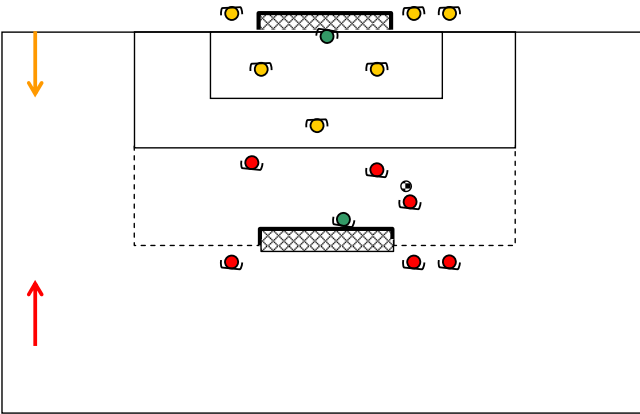


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Technique appui/soutien – technique analytique sur le tir – Finition N° Séance : 88		Effectif : 16	
Volume : 	Intensité : 		1h40
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <u>Conservation de balle:</u> <ul style="list-style-type: none"> Occupation du terrain Jeu dans les intervalles Jeu à deux, à trois Jeu en soutien Jeu de face TEMPS : 20 min		PRISE EN MAIN ET ECHAUFFEMENT : <ul style="list-style-type: none"> Deux équipes sur 20 x 40m Passé Interdit de faire plus de trois pas avec le ballon dans les mains. CONSIGNES JEU : <ul style="list-style-type: none"> Faire trois zones dans la largeur d'un demi-terrain, la zone du milieu étant plus large que les deux autres. Les équipes attaquent indifféremment l'un ou l'autre des quatre buts de 4m. Conservation en zone axiale : faire 4 passes minimum puis trouver une solution en soutien dans une des 2 zones inattaquables. Le joueur a deux touches pour trouver la relance la plus sûre aucun joueur n'a le droit de défendre sur lui. Dès que l'attaque est amorcée, deux touches de balle en zone axiale et libre dans la zone offensive. Interdiction de sauter une zone, jeu au sol. VARIANTE : <ul style="list-style-type: none"> Avec deux de foot à 11 + 2 gardiens REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement. 	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo dynamique		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : xxxT PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Analytique sur le tir <u>Mettre ou se mettre en position de frappe :</u> <ul style="list-style-type: none"> Finition face au but Endurance capacité TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Faire trois équipes, 1 ballon par joueur Le porteur du ballon (A) après la planche transmet à (B) qui remise côté fermé (A) enchaîne après contrôle sur une frappe au but Travail à droite et à gauche du but. Le joueur ayant frappé au but remplace le remiseur, le remiseur récupère le ballon. Dans l'axe, le porteur après rebond sur la planche, contrôle orienté, enchaîne sur une frappe. Demander au joueur travaillant dans l'axe d'alterner contrôle à gauche et à droite et intérieur et extérieur. Travail sur 3 séquences de 5 minutes par atelier REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> (B) doit faire un appel contre appel avant de recevoir 	Assiettes Cônes 2 planches (ou un triangle) 1 ballon par joueurs

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</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>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire 3 équipes de 6 joueurs dont 2 gardiens <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 25 X 40 m <input type="checkbox"/> Jeu libre <input type="checkbox"/> Situation au départ du jeu : <input type="checkbox"/> Débuter le jeu en 3 contre 3 <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> Dès qu'un tir est cadré pas de changement <input type="checkbox"/> Tir non cadré un joueur ayant tiré à côté sort. <input type="checkbox"/> 1 point à chaque qu'une équipe a fait rentrer tous ses joueurs + 1 but. <input type="checkbox"/> Faire trois manches <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Attention à équilibrer les temps de jeu des joueurs. <input type="checkbox"/> Favoriser les prises de risques des joueurs. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>Commentaires :</p>			