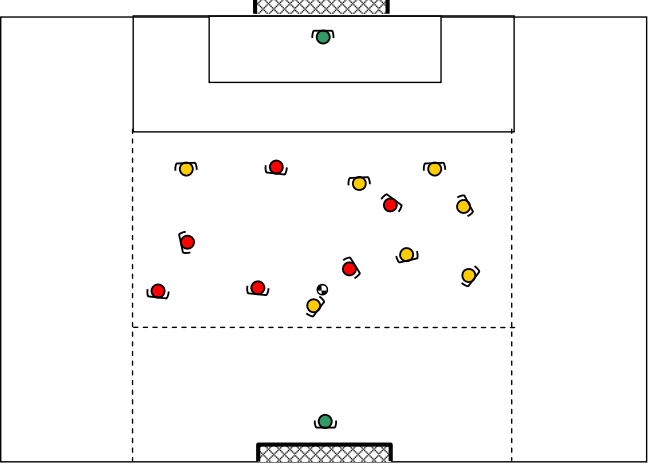


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Conservation avec zones – Technique au poste sans opposition – Jeu collectif sur le thème du soutien	N° Séance : 90	Effectif :	16
Volume :		Intensité :	1h40
N° : xxxE ECHAUFFEMENT « LA STRADA » <input type="checkbox"/> Circulation du ballon Objectifs : - Conservation collective du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres. - Réactivité à la perte de balle. TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur un terrain de 50 x 40m. <input type="checkbox"/> Tracer trois zones égales dans le sens de la largeur du terrain devant deux zones de 13m devant les buts. <input type="checkbox"/> Situation en trois temps : - 1 ^{er} temps : Conservation en zone centrale (5 passes). - 2 ^{ème} temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle. - 3 ^{ème} temps : Trouver un partenaire dans la zone excentrée pour pouvoir attaquer le but. <input type="checkbox"/> En cas de récupération adverse, retour en zone centrale. <input type="checkbox"/> Jeu libre et au sol. <input type="checkbox"/> Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Jeu long autorisé (sauter la zone centrale après avoir validé le deuxième temps). <input type="checkbox"/> Nombre de touche de balle. REMARQUES ET CRITERES : <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. <input type="checkbox"/> Maîtrise technique, intention de jeu. <input type="checkbox"/> Demande dans l'espace libre. <input type="checkbox"/> Anticipation et réactivité.	Assiettes Ballon 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo dynamique		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : xxxT PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <u>Techniques passes, contrôles, centres et reprises</u> Objectifs - Travail en zone de finition - Jeu à trois pour mettre un partenaire en position de centre - Jeu sans ballon - Se mettre en position pour effectuer une frappe TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> A droite et à gauche du but, mettre en place trois cônes. <input type="checkbox"/> 1 ballon pour trois joueurs. <input type="checkbox"/> Départ de la situation : o 1 – (A) conduit le ballon et effectue une passe sur la planche. o 2 – A la récupération du ballon, (A) donne latéralement à (B) o 3 – (B) transmet en une touche à (C) qui initie un appel contre-appel avant de recevoir le ballon. o 4 – (C) transmet en une touche de balle à (A) puis sollicite le ballon en profondeur. o 5 – (B) sollicite le ballon dans le couloir, o 6 – (A) transmet en profondeur à (B) qui centre sur (C). o 6 – (C) reprend le centre de (B) sans contrôle. <input type="checkbox"/> (C) récupère son ballon et remplace (A) – (A) remplace (B) – (B) remplace (C). <input type="checkbox"/> Doubler les postes (B) et (C). <input type="checkbox"/> Travail sur 2 séquences à droite et à gauche du but pendant 10 minutes avec 2 minutes de récupération Variante 1 : <input type="checkbox"/> Mettre un défenseur qui part des 16,5m pour conter la reprise de (C). <input type="checkbox"/> Ajouter un attaquant (D) qui reprend le centre de (B). REMARQUES : <input type="checkbox"/> Corriger les erreurs de position du frappeur (pointe de pied, frappe coup de pied, position des épaules, etc.) <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur le timing de la passe en profondeur et des appels de balle.	Cônes Assiettes Planches à rebonds Chasubles Ballons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxE JEU COLLECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu et stratégies <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu en soutien - Jeu de face <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES JEU :</p> <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 buts de foot à 11 □ Conservation en zone axiale : faire 5 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. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu long autorisé □ Un attaquant sollicite le ballon dans le couloir (zone inattaquable). <p>REMARQUES :</p> <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. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			