
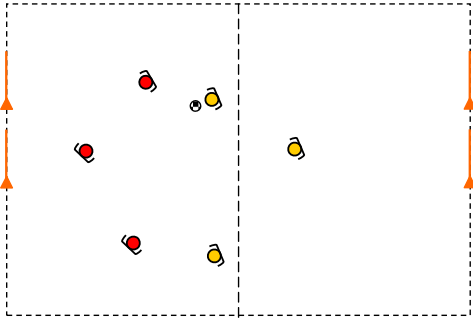
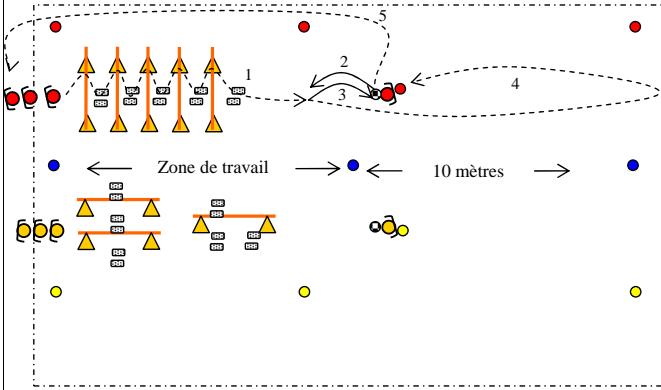
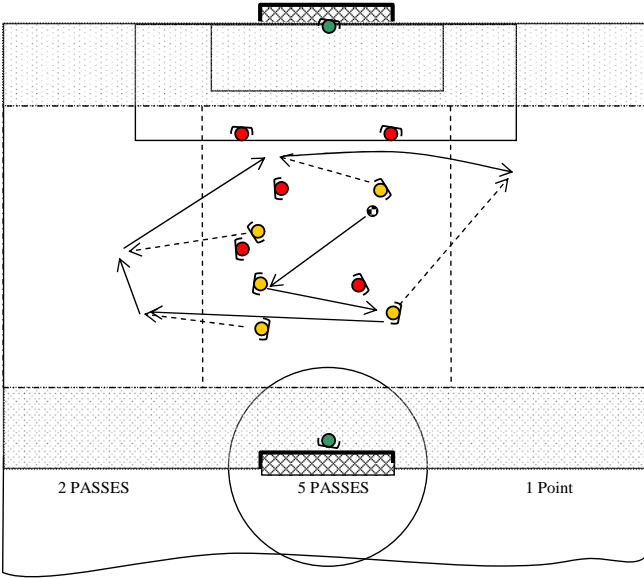


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Duel – Endurance force - Jeu collectif gestion tactique – Jeu collectif « Tir »</b>	<b>N° Séance :</b> 99	<b>Effectif :</b> 16
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	<b>1h40</b>
<b>N° : 068E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie avec ballon - Prise en main du groupe  <u>Objectifs :</u> <input type="checkbox"/> Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. <input type="checkbox"/> Le one-deux  <b>TEMPS :</b> 20 min		<b>CONSIGNES :</b> ➢ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20x20 m avec deux buts de 4 m ➢ Marquer dans un but sans gardien ➢ Le but n'est valable que si le tir à lieu à l'issue d'un one-deux ➢ 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 ➢ 3 minutes de récupération  <b>VARIANTE :</b> <input type="checkbox"/> 3 touches de balle, marquer en une touche de balle <input type="checkbox"/> Libre  <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.	Assiettes 3 couleurs de chasubles 1 Ballon pour 6
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min	Etirements dirigés		Boissons

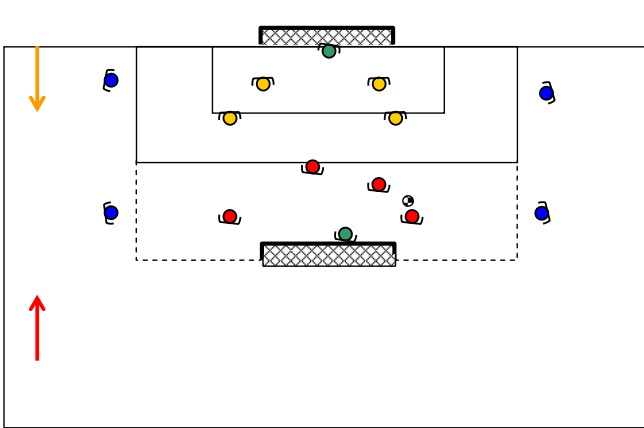
1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ENDURANCE FORCE</b>  <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <b>TEMPS :</b> 20 min		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs <input type="checkbox"/> Les joueurs travaillent en continu pendant 6 minutes par atelier avec 3 minutes de récupération. <input type="checkbox"/> 2 ateliers dans la zone de travail comme suit : - 1 – (A) effectue 1 appui entre les haies (de face pour atelier 1 et latéral pour l'atelier 2), - 2 – Passe à la main de (B) - 3 – Remise de (A) - 4 – Accélération de (A) sur 10 mètres - 5 – (A) prend la place de (B) qui se replace et (C) débute à son tour. <input type="checkbox"/> Travail en amplitude sur les deux premiers passages. <input type="checkbox"/> Etirements activo-dynamiques entre deux ateliers <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Afin de préserver les terrains faire ce travail d'appui en dehors du terrain.	Assiettes Haies Chasubles 4 ballons
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min	Etirements Activo-dynamique		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</b></p> <p>« LE PASSAGIO »</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Construire le déséquilibre par le surnombre</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu vers l'avant</li> <li>- Mettre l'équipe adverse en crise de temps et d'effectif en organisant son attaque par un surnombre.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur ½ terrain de foot à 11 avec 2 gardien</li> <li>❑ Tracer trois zones dans le sens de la largeur du terrain – La zone du milieu étant plus large (30m pour un 6x6).</li> <li>❑ Situation en trois temps : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>er</sup> temps : Conservation en zone centrale (4 passes).</li> <li>- 2<sup>ème</sup> temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle sur la cinquième passe.</li> <li>- 3<sup>ème</sup> temps : Trouver un partenaire dans la zone excentrée la plus éloignée = 1 point.</li> </ul> </li> <li>❑ En cas de récupération adverse, retour en zone centrale.</li> <li>❑ Jeu libre et au sol.</li> <li>❑ Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu long autorisé (sauter la zone centrale après avoir validé le deuxième temps).</li> <li>❑ Nombre de touche de balle.</li> </ul> <p><b>REMARQUES ET CRITERES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement.</li> <li>❑ Maîtrise technique, intention de jeu.</li> <li>❑ Demande dans l'espace libre.</li> <li>❑ Anticipation et réactivité.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 033J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p>Jeu à thème aux pieds : Tournoi sur le thème du tir</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots</li> <li>❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu.</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></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>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			

4