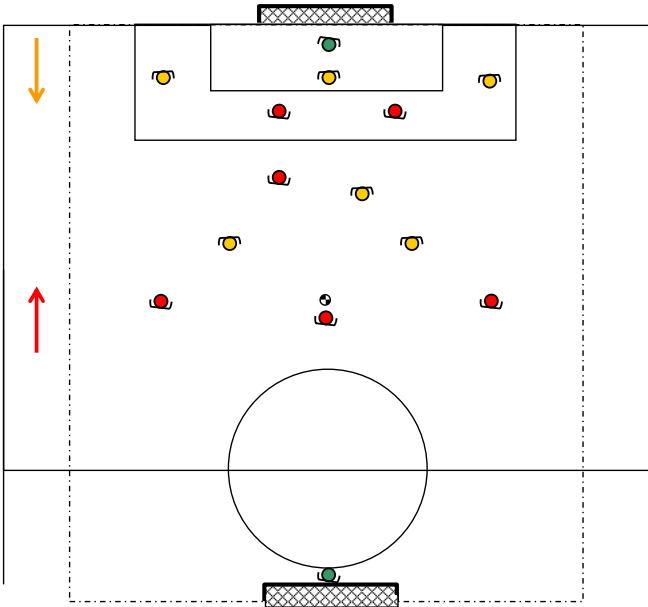


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>3<sup>ème</sup> séance de la semaine</b>		<b>N° Séance :</b> type	<b>Effectif :</b>
	<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	<b>18</b>
<b>N° : 021E</b>			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque équipe attaque et défend tous les buts</li> <li>Quand un but est marqué, il est « mort ».</li> <li>L'équipe qui a « chassé » le plus de buts a gagné.</li> <li>Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts.</li> <li>Le but est valable dans les deux sens.</li> <li>Jeu aux pieds : le joueur doit faire une passe à un coéquipier pour chassé le but.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> Pas de gardien de but..	Assiettes Ballons 10 Constr-foot 2 couleurs de chasubles
<b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts   <b>TEMPS :</b> 15 min				
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b>  <b>TEMPS :</b> 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Boissons

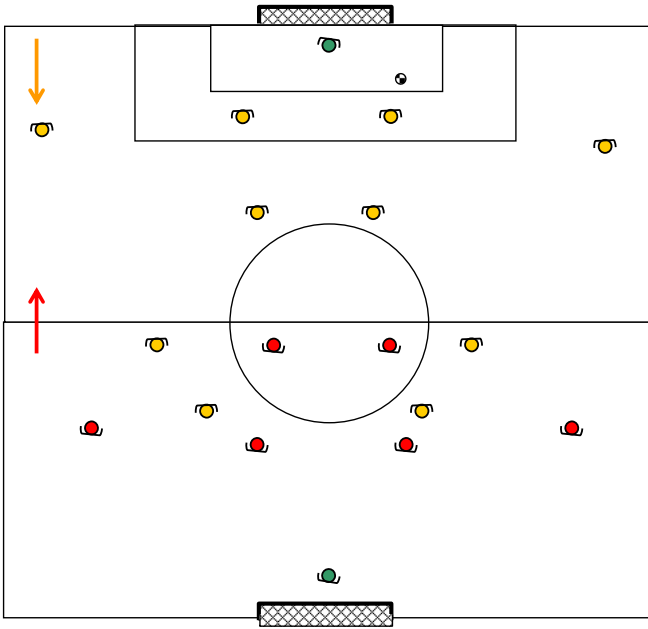
1

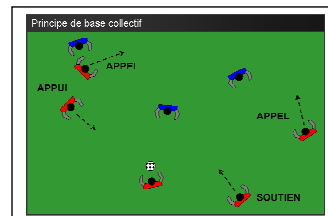
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>TRAVAIL TECHNIQUE ANALYTIQUE</b>  <u>Réapprentissage des gestes</u>  <b>TEMPS :</b> 10 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ballon pour 3 sur 20 mètres</li> <li>(A) fait un appel contre appel</li> <li>(B) donne à (A) qui contrôle orienté</li> <li>(A) donne à (C)</li> <li>Travail au milieu sur 2 minutes</li> </ul> <b>Variante sur les contrôles:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Int pied droit/ext pied gauche</li> <li>Augmenter l'agressivité du joueur lorsque celui ci est défenseur</li> </ul> <b>REMARQUE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier la position du joueur avant réception du ballon (de face, 3/4...)</li> <li>➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	Assiettes Cônes Ballons
<b>N° : 039T</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  <u>Travail sur les centres et reprises</u>  <b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travail en infériorité numérique en défense</li> <li>Gestion Offensive et défensive que les coups de pieds arrêtés</li> </ul> <b>Durée :</b> 20 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 9 attaquants contre 7 défenseurs + 1 gardien</li> <li>➤ Travail à gauche et à droite du but</li> </ul> <b>VARAİNTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Varier les centres (au premier, au second)</li> <li>Travail sur coup-franc à gauche et à droite du but à la sortie des 16,5 m</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre exigeant sur la qualité des centres</li> <li>Demander aux attaquants de croiser leurs courses.</li> <li>Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents.</li> </ul>	Maximum de Ballons Assiettes Cônes Chasubles de couleurs différentes

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➢ Règles foot à 11</li> <li>➢ Jeu en deux touches de balle, libre quand un joueur intercepte le ballon.</li> <li>➢ Mise en place de situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° :</p> <p><b>TRAVAIL TACTIQUE</b></p> <p>Améliorer la relation entre les lignes</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer les relations entre les lignes</li> <li>- Application de l'organisation de jeu.</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Jeu 11 contre 7 sur un terrain entier, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➢ Débuter le jeu, au 5,5m avec une relance sur un des latéraux.</li> <li>➢ Jeu en une touche de balle,</li> <li>➢ Mise en place de situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Libérer le couloir pour la montée des latéraux</li> <li>☐ Rappeler aux latéraux qu'ils ne peuvent monter que si le ballon est totalement maîtrisé.</li> <li>☐ Demander aux milieux offensifs de proposer une solution en soutien au milieu de ter</li> <li>☐ rain.</li> <li>☐ Rappeler le principe de base pour l'aide au porteur du ballon :</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour faire un retour sur les exercices précédents + boisson</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐</li> </ul>	<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Prévoir les chaussures adaptées si match sur synthétique</li> <li>☐ Pour les joueurs qui n'ont pas de licence à jour, passer la visite médicale et prendre une pièce d'identité légale.</li> <li>☐ Rappeler l'heure de rendez-vous pour le lendemain.</li> </ul>		



4