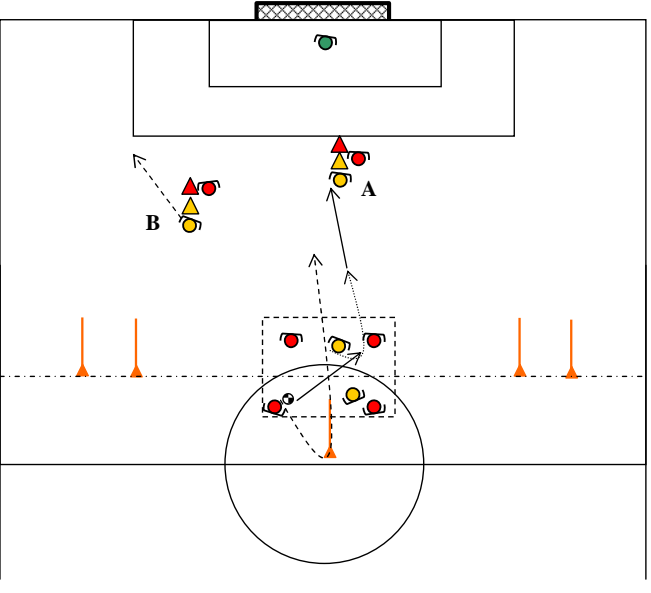


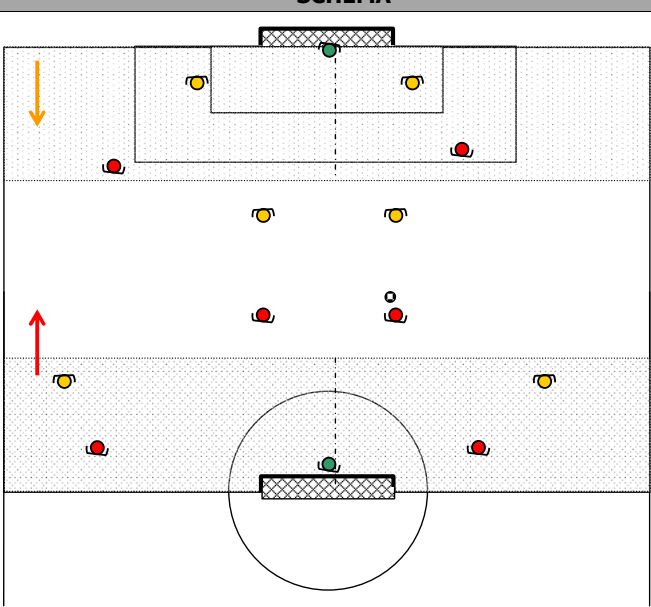
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Vitesse	N° Séance : 16		Effectif :	16
Volume :	Intensité :			1 h 20
<p>N° : 014E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Jouer et aller de l'avant.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m 2 couples de buts de couleur différentes, Marquer dans un des deux buts Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. Les touches se font aux pieds. <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> Demander un marquage individuel. Limiter à 3 touches de balle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 015end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> Travail force Méthodes combinées de musculation + frappe au but et/ou tête <p>Durée : 20 à 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <p>Atelier 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 joueurs + 1 gardien 1 - chaise 20 secondes 2 - 8 cerceaux marelle 3 - Sprint 15 m 4 - contrôle et frappe <p>Atelier 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 joueurs + 1 gardien 1 - sauts à la corde pendant 30 s 2 - 8 cerceaux alternés 3 - Sprint 15 m 4 - jeu en extension pour marquer au point de penalty. <p>Le joueur doit venir positionner le ballon pour le suivant et il passe à l'atelier suivant.</p> <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> Nombre de passage : 5 par atelier Nombre de séries avec : 3 séries de 5 passages Récupération entre les séries : 3 min entre les séries. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Plots</p> <p>Cerceaux</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 029T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion défensive, en infériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p><i>Objectif des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans une zone axiale, afin de récupérer le ballon et de contre-attaquer <p><i>Objectif pour le groupe :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Endurance puissance 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 3 contre 3 sur $\frac{3}{4}$ d'un demi terrain en longueur + 1 gardien ➢ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➢ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leurs zones de prédilection. ➢ Tracer une zone de 10 x 10 dans l'axe de la partie préparation. ➢ Les attaquants marquent, en trois touches dans les deux portes. ➢ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les attaquants jouent un 2 contre 4 dans la zone <input type="checkbox"/> Dès qu'un attaquant, récupère le ballon, il s'appuie sur (A) et participe à la contre attaque <input type="checkbox"/> Dès la perte du ballon, un joueur défensif va toucher le constri-foot et participe en situation défensive ➢ Dès que le ballon est sorti de la zone, les joueurs jouent réels. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tant que le ballon n'est pas sorti de la zone, les joueurs jouent réels. <input type="checkbox"/> Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>5 Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 032J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Gestion offensive en supériorité numérique</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer l'adversaire en jouant un 2 contre 1 - Déplacement et replacement - Aider le porteur du ballon - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➢ La zone du milieu étant plus large que les autres ➢ Tracer une ligne médiane dans chaque partie défensive. ➢ 1 contre 1 dans chaque partie défensive et 2 contre 2 au milieu ➢ Le milieu de terrain ayant transmis la balle peut rentrer dans la zone offensive pour apporter le surnombre ➢ Les autres joueurs n'ont pas le droit de changer de zone. ➢ Dès la perte du ballon remplacement dans sa zone ➢ Chaque but est gardé par un gardien ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Les attaquants ont la possibilité de croiser leurs courses <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs non porteurs du ballon à faire des appels <input type="checkbox"/> Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		