

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>3<sup>ème</sup> séance de la semaine</b>	<b>N° Séance :</b>	<b>type</b>	<b>Effectif :</b>
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>		<b>18</b>
<b>N° :</b>				<b>1 h 40</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b> <u>Objectifs</u> - Améliorer le jeu à deux  <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"/> Conduite de balle  <b>TEMPS : 15 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> > 2 contre 2 + 1 soutien sur 12 x 18 mètre > Deux portes à attaquer et deux portes à défendre : passer en conduite dans une porte = 1 point. > Le soutien à deux touches de balle maxi. > 3 minutes de récupération  <b>REMARQUES :</b> > Créer le déséquilibre en 1 contre 1 ou 2 contre 1 ; (une-deux, dédoublement, appel croisé devant ou derrière). > Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu. > Si bloqué, ressortir sur le soutien.	Assiettes  2 couleurs de chasubles  Constri-foot  1 Ballon pour 6
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b>  <b>TEMPS : 5 min</b>	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : 105T</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  <input type="checkbox"/> Centre et jeu de volée  <u>Objectifs :</u> <input type="checkbox"/> Passe sur l'ailier <input type="checkbox"/> 1 contre 1 <input type="checkbox"/> Débordement et finition  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> > 2 équipes de 8 joueurs + 1 gardien > 2 contre 1 dans la zone axiale > 1 ailier dans un couloir > Départ de la situation : - (A) donne à (B) - Dès que (A) a reçu le ballon, les 4 joueurs jouent réel. - 1 contre 1 dans le couloir (C) - 1 contre 1 dans l'axe du but > Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. > Si l'ailier rentre en Za le défenseur ne peut plus défendre > Si l'ailier rentre en Zb balle aux pieds, le défenseur le suit + finition en deux touches maxi.  <b>VARIANTE :</b> > Travail sur la couverture du milieu de terrain (D) > Demandé de ne faire que du cadrage sur (B) pour temporiser l'arrivée de (D) > 1 contre 1 en Za entre (B) et (D)  > Augmenter les oppositions dans l'axe du but.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle. <input type="checkbox"/> Il utilise la feinte et le changement de rythme. <input type="checkbox"/> Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant	Assiettes  1 ballon pour 3 joueurs

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</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><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sur 1/2 terrain + 18 m</li> <li>➢ Jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> <li>➢ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>➢ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>➢ But valable après que le ballon soit passé par les trois zones</li> <li>➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> <li>➢ Jeu libre, trois puis deux touches de balle.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre.</li> <li>❑ Réduire les espaces entre les lignes sur les phases défensives.</li> </ul>	<p>Ballon</p> <p>Chasubles</p> <p>1 but amovible</p> <p>Assiette</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><u>TEMPS :</u> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour faire un retour sur les exercices précédents + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			