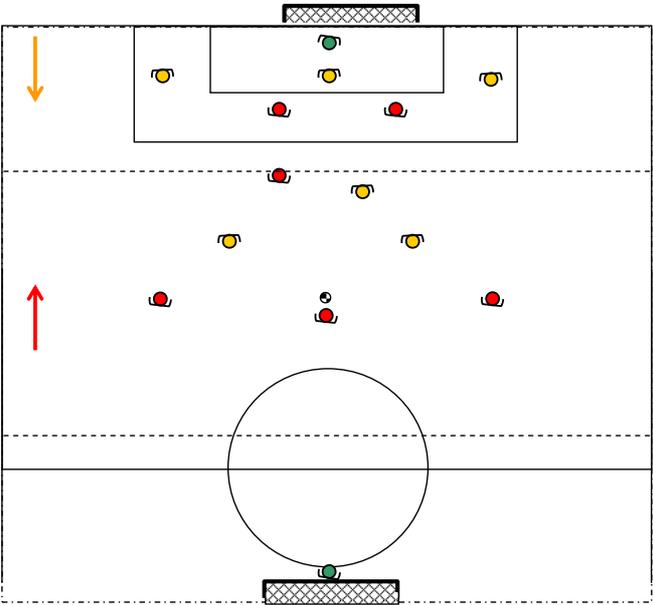
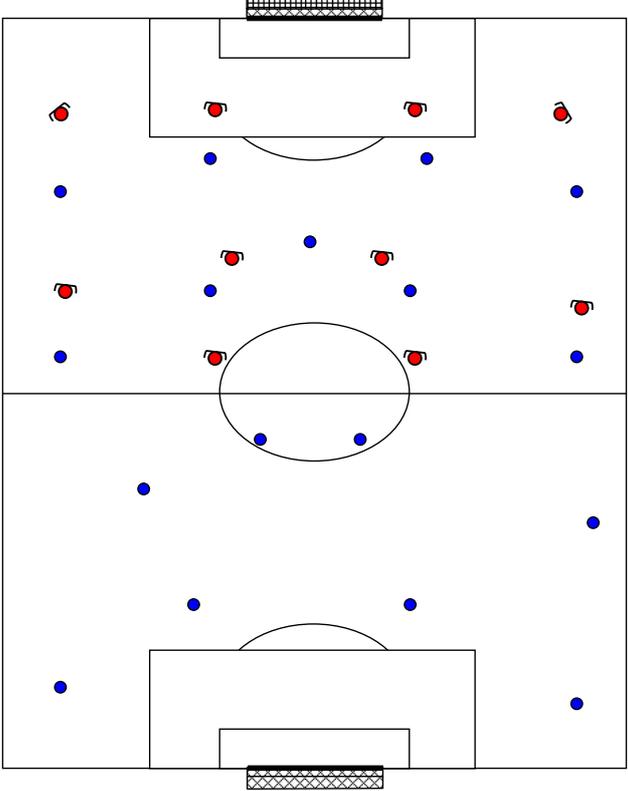


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Tactique - Technique		N° Séance : 32	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h50
N° : 036E				
ECHAUFFEMENT			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> □ Dans un espace délimité, tous les joueurs ont un ballon. □ But du jeu : faire sortir les ballons des adversaires hors de l'aire de jeu. □ Le joueur dont le ballon sort est éliminé. □ L'équipe qui gagne est celle dont il reste au moins un joueur sur le terrain. 	1 ballon pour 3 Assiettes
□ Prise en main du groupe <u>Jeu pré-sportif :</u> Le sauve ballon <u>TEMPS :</u> 15 min			VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> □ Le ballon peut-être sorti avec les mains □ Pas d'équipe, le joueur qui reste dans la zone a gagné. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> □ Possibilité de faire sortir les ballons avec un objectif précis. 	
VIT-044				CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> □ Par deux sans ballon □ 2 équipes en duel autour d'un cercle de 5m de rayon. □ Par deux à chaque plot, au signal de l'éducateur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Derrière : le joueur se retourne et accélère sur 3m et reviens toucher son adversaire. ○ Tourner : le joueur doit fait un tour complet et passer entre les jambes de son adversaire, récupérer la ballon et le donner à son adversaire □ Changer les oppositions toutes les 5 répétitions. VARIANTES SUR LES PASSES : <ul style="list-style-type: none"> □ Faire monter le joueur sur le dos de son adversaire au signal « Monter !!! » □ Le ballon est conservé à la main ; les joueur après avoir passé entre les jambes de son partenaire doit pauser le ballon sur le cône.
AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES <u>Vitesse de réaction</u> <u>Distance - 10 m</u> <u>TEMPS :</u> 20 min				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N°: 112T			
PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> > Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien > Dans une zone de 40 x 30 placée à 5m des 16,5m. 3 portes de 4m > Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> > 1 - (A) demande le ballon > 2 - L'éducateur donne un ballon dans la course de (A) > 3 - (A) vient au duel face à un des défenseurs > 4 - (A) doit passer une des portes (côté attaqué ou axiale) pour pouvoir frapper au but > Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. 	Assiettes Constri-foot 1 ballon pour 2 joueurs
□ Conduite, dribbles et feintes <u>Techniques défensives</u> <u>Objectifs :</u> <ul style="list-style-type: none"> □ Adapter sa course et défendre face à un attaquant ayant de la vitesse. □ Vitesse de réaction -10 mètres 		REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> □ Etre exigeant sur la qualité et l'attitude du défenseur dans le duel un contre un. □ Respecter la notion du défenseur 	
<u>TEMPS :</u> 20 min			

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Relancer de façon la plus sûre</u></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p>Durée : 20 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. > Règles foot à 11 > Tracer deux lignes dans le sens de la largeur à 3 mètres la zone des 16,5m. > Lorsque le ballon est mis en soutien sur un défenseur dans cette zone personne ne défendre sur lui. > Le défenseur doit en deux touches sans sortir de cette zone assurer une relance la plus sûre. > Jeu libre, puis trois puis deux touches en situation normale. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TACTIQUE COLLECTIF:</p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</u></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animation offensive lorsque l'équipe maîtrise le ballon. - Animation défensive lorsque l'équipe ne maîtrise pas le ballon. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 1 équipe, 11 joueurs par équipe sur 1 zone de 40 x 50 représentant un terrain de foot à 11. > Mettre en place des plots de 2 couleurs différentes représentant la possession de la balle (en bleu) et de l'autre la non possession de la balle (rouge). > Mise en place des joueurs lorsque l'équipe possède le ballon. > Mise en place tactique des joueurs lorsque l'équipe ne possède pas le ballon. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les joueurs se passent un ballon fictif en s'appelant par leur prénom. <input type="checkbox"/> Mettre plusieurs ballons tout autour du terrain et numéroter ces ballons de 1 à 10. Mobiliser les joueurs à l'annonce du numéro. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Insister sur le placement des milieux axiaux pour effectuer un pressing sur le porteur du ballon. <input type="checkbox"/> Demander aux joueurs d'effectuer les appels qu'ils feraient en match. <input type="checkbox"/> Création de point de fixation. 	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>Commentaires :</p>			