

| OBJECTIF   | SCHEMA  |  | CONSIGNES  | MATERIEL                          |
|--|---|--|--|-----------------------------------|
| <b>Thème :</b><br><b>Vitesse - Technique</b>   | <b>N° Séance :</b> 34   |  | <b>Effectif :</b>  | <b>18</b>                         |
| <b>Volume :</b>  | <b>Intensité :</b>  |  |  | <b>1h50</b>                       |
| <b>ECHAUFFEMENT</b><br><b>TEMPS :</b> 6 min  | <input type="checkbox"/> Séquence de 3 minutes de footing sans ballon<br><input type="checkbox"/> 3 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m |  | <input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations.  | Assiettes                         |
| <b>N° : 065E</b><br><b>ECHAUFFEMENT</b><br><input type="checkbox"/> Jeu de conservation de la balle concentration.<br><br><i>Jeu de conservation et occupation du terrain</i><br><b>TEMPS :</b> 15 min |   |  | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> Sur un ¼ de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien).<br><input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis 2 touches<br><input type="checkbox"/> A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point.<br><input type="checkbox"/> Match d'une durée de 6 à 8 mn<br><input type="checkbox"/> Récupération de 3 mn<br><input type="checkbox"/> Nombre de match 3 à 4<br><br><b>VARIANTES :</b><br><input type="checkbox"/> Travail ¼ du temps du mauvais pied<br><br><b>REMARQUES :</b><br><input type="checkbox"/> On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième. | Assiettes<br>Ballons<br>Chasubles |
| <b>ETIREMENTS</b><br><b>BOISSONS</b><br><b>TEMPS :</b> 5 min   |   |  | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/>   | Assiettes<br>Boissons             |

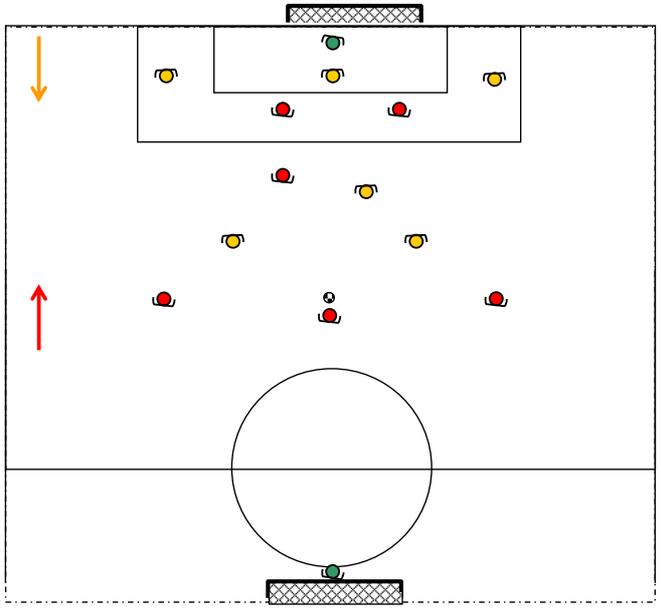
1

| OBJECTIF  | SCHEMA | CONSIGNES   | MATERIEL  |
|---|--------|---|---|
| <b>VIT-042</b><br><b>AMELIORATION</b><br><b>ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b><br><br><input type="checkbox"/> Vitesse de réaction<br><br><i>Distance -10 m</i><br><br><b>Objectifs :</b><br><input type="checkbox"/> Duel pour la conquête du ballon, après un signal visuel<br><br><b>TEMPS :</b> 20 min |        | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> Par deux sans ballon + 1 gardien<br><input type="checkbox"/> Tracer une zone de 10 x 10 m face au but.<br><input type="checkbox"/> Un départ en slalom est associé à une couleur et un départ direct à une autre<br><input type="checkbox"/> L'éducateur montre une couleur et les joueurs, entrent en duel dans la zone après avoir fait le sprint correspondant à la couleur demandée.<br><input type="checkbox"/> Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, l'adversaire ne joue plus.<br><input type="checkbox"/> Le ballon est donné par l'éducateur dans la zone.<br><input type="checkbox"/> <b>Variante sur le départ du joueur sans ballon:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Debout, assis.</li> <li>o Allongé, face au sol.</li> </ul><br><b>REMARQUES :</b><br><input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer le penalty | Assiettes<br>1 ballon pour 2 joueurs<br>8 constri |

2

| OBJECTIF  | SCHEMA | CONSIGNES  | MATERIEL  |
|---|--------|--|---|
| <p>N° : xxxT</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Relation</li> </ul> <p><u>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Animation offensive à 4 afin de prendre l'espace laissé libre, à l'opposé, sur le côté pour se mettre en situation de frappe.</li> </ul> <p>TEMPS : 20 min</p> |        | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Par 4 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>□ Départ de la situation :</li> <li>□ 1 – (A) fait un appel pour recevoir le ballon de (B)</li> <li>□ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis sollicite le ballon le long de la ligne de touche.</li> <li>□ 3 – (A) donne dans les pieds de (C) après que celui-ci ait fait un appel contre appel,</li> <li>□ 4 – (C) remise dans la course de (B) puis,</li> <li>□ 5 – (B) fait une passe longue dans la course de (D), dans l'espace laissé libre.</li> <li>□ 6 – (D) contrôle puis frappe au but.</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Mettre une opposition dans l'axe sur l'attaquant</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.</li> <li>□ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</li> </ul> | <p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>Mannequins</p> |

| OBJECTIF   | SCHEMA | CONSIGNES   | MATERIEL  |
|--|--------|---|---|
| <p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Jeu d'application par zone</p> <p><u>Gestion offensive en supériorité numérique</u></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déséquilibrer l'adversaire en jouant une supériorité numérique dans une zone.</li> <li>- Venir en appui</li> <li>- Aider le porteur du ballon</li> <li>- Remplacement</li> </ul> <p>Durée : 25 min</p> |        | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu 8 contre 8 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>□ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir des deux lignes tracer dans le sens de la largeur (à 8m de la surface de réparation)</li> <li>□ Sur cette ligne mettre trois portes de 4 mètres chacune.</li> <li>□ Le joueur ne peut aller en Za que si la transmission de balle du partenaire passe par une porte.</li> <li>□ Si le ballon passe par une porte latérale, un attaquant et un défenseur ont le droit de défendre et d'attaquer le ballon.</li> <li>□ Par la porte axiale, duel face au gardien.</li> <li>□ Le jeu débute par une relance du gardien sur un défenseur dans sa zone défensive. Le défenseur à trois touches de balle pour trouver une solution la plus sûre et la plus cohérente.</li> <li>□ Un joueur peut se placer en soutien dans sa zone défensive et à deux touches de balle pour relancer. Les attaquants ne peuvent défendre sur lui.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Obliger les joueurs non porteur du ballon à faire des appels.</li> <li>□ Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire.</li> <li>□ Si pas de possibilité de donner aux attaquants, demander aux joueurs de conserver le ballon par le joueur en soutien.</li> </ul> | <p>Maximum de Ballons</p> <p>12 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |

| OBJECTIF  | SCHEMA  | CONSIGNES  | MATERIEL   |
|---|---|--|--|
| <p>N° : 012J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p><b>Durée : 10 min</b></p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li><input type="checkbox"/> Règles foot à 11</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu libre</li> <li><input type="checkbox"/> Mise en place et organisation libre</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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> |
| <p><b>Commentaires :</b></p>  |   |  |  |