






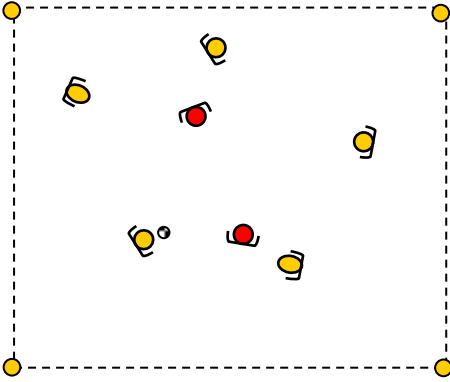
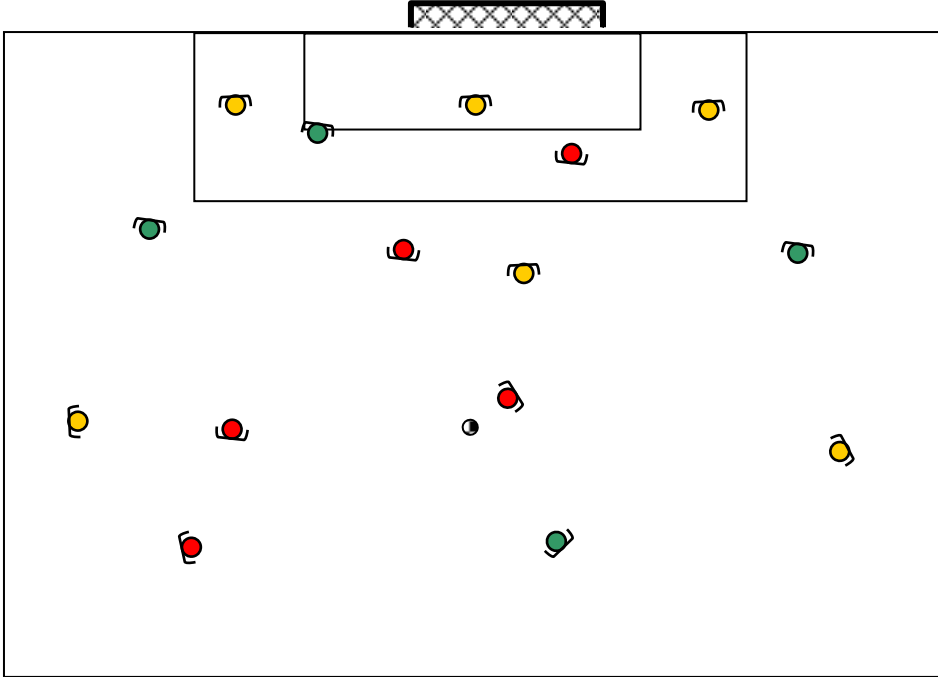
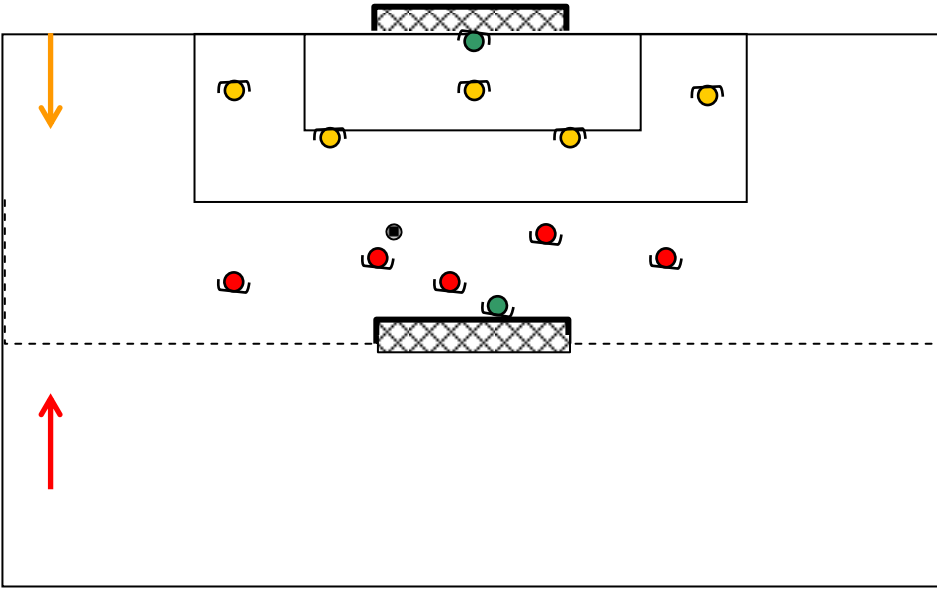


| OBJECTIF  | SCHEMA   |   | CONSIGNES   |  |   |   | MATERIEL  |   |   |             |
|---|--|---|---|--|---|---|---|---|---|-------------|
| <b>Thème :</b>  | <b>PMA– jeu de conservation</b>  |   | <b>N° Séance : 45</b>   |  | <b>Effectif :</b>   |   | <b>18</b>   |   |   |             |
| <b>Volume :</b>   |   |  | <b>Intensité :</b>  |  |  |  |  |  |  | <b>1h10</b> |
| <b>N° : 070E</b><br><br><b>ECHAUFFEMENT</b><br><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe<br><b>TEMPS :</b> 15 min  |  |   | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> 12 minutes en aérobie capacité avec gestes élémentaires d'échauffement football (talon fesse, montée de genoux, etc...).<br><br><b>REMARQUES :</b><br>Mettre un leader devant pour donner une dynamique au groupe.   |  |   |   | 1 ballon pour 7<br><br>Assiettes  |   |   |             |
| <b>ETIREMENTS</b><br><b>BOISSONS</b><br><b>TEMPS :</b> 5 min  |  |   | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/>  |  |   |   | Assiettes<br><br>Boissons   |   |   |             |
| <b>ECHAUFFEMENT</b><br><br><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe<br><br>Conservation de balle:<br>Occupation du terrain sous forme de taureau<br><br><b>TEMPS :</b> 15 min |  |   | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> Taureau à 5 contre 2 dans une surface de 25 x 25<br><input type="checkbox"/> Si le ballon est perdu, le passeur et le receveur vont au milieu.<br><input type="checkbox"/> Jeu libre<br><br><b>VARIANTES :</b><br><input type="checkbox"/> Ne pas remettre au passeur<br><input type="checkbox"/> Jouer sur le nombre de touches de balle<br><input type="checkbox"/> Ne pas loper<br><input type="checkbox"/> 1 point si le ballon passe entre les deux défenseurs<br><br><b>REMARQUES :</b><br>Obliger les joueurs à être en mouvement |  |   |   | 1 ballon pour 7<br><br>Assiettes  |   |   |             |

| OBJECTIF   | SCHEMA   | CONSIGNES   | MATERIEL  |
|--|--|---|---|
| <p><b>N° : xxx</b><br/><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Jeu dans les intervalles</li> <li>- Jeu à deux, à trois</li> <li>- Jeu court, jeu long</li> <li>- Jeu de face</li> </ul> <p><b><u>TEMPS :</u> 20 min</b></p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Trois équipes sur un 1/2 terrain</li> <li>❑ Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>❑ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de bale</li> <li>❑ 1 bloc de 4 mn par équipe</li> <li>❑ Compter le nombre de ballon récupérer par l'équipe</li> <li>❑ Récupération 1mn30 entre bloc</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Ne pas jouer avec sa couleur</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe.</li> <li>❑ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.</li> </ul> | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> |

| OBJECTIF  | SCHEMA   | CONSIGNES   | MATERIEL  |
|---|--|---|---|
| <p>N° : 009J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tournoi</p> <p><u>TEMPS</u> : 20 min</p> |  | <p><u>CONSIGNES</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeu 6 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 22 m avec 2 buts de foot à 11</li> <li><input type="checkbox"/> Sous forme de tournoi, deux équipes s'affrontent pendant 6 minutes, l'autre équipe en renforcement musculaire.</li> </ul> <p><u>VARIANTE</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mettre des pivots sur les côtés pour des centres aux pieds</li> </ul> <p><u>REMARQUES</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Interdire de défendre en reculant</li> </ul> | <p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p> |
| <p><b>Commentaires :</b></p>  |  |   |   |