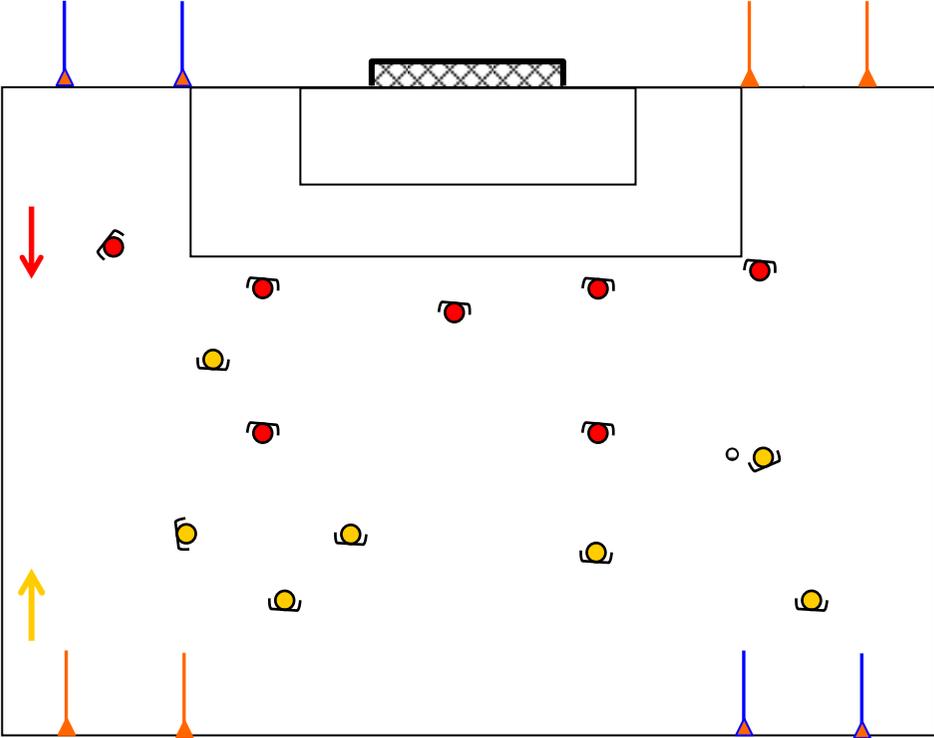
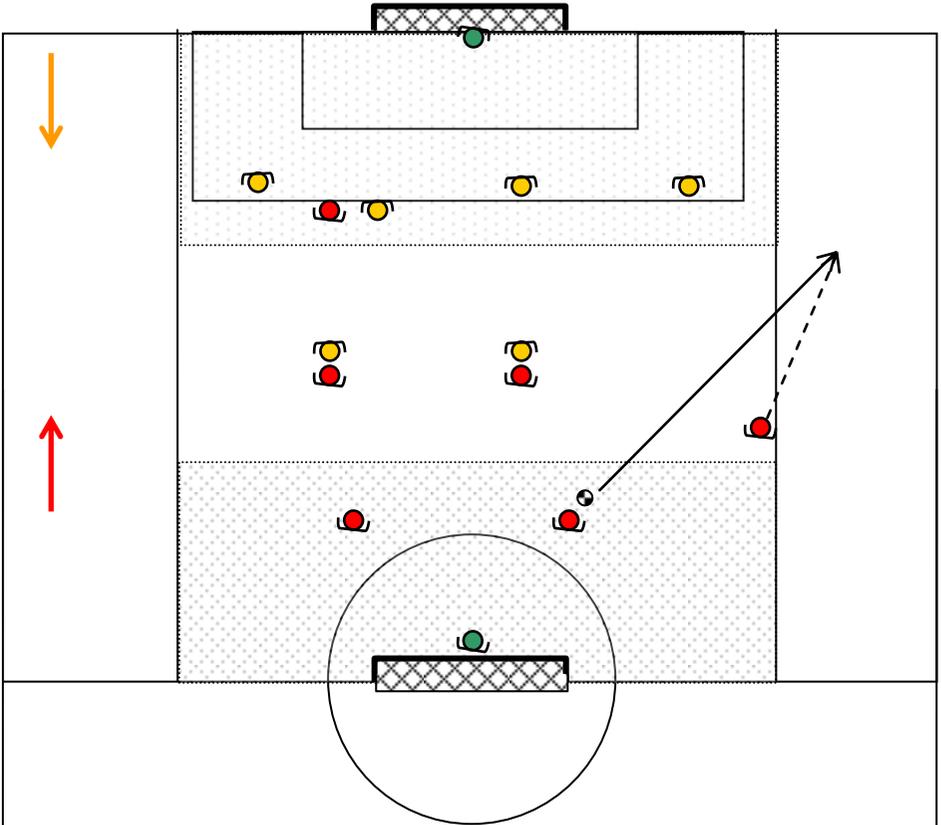


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Vitesse– jeu de conservation		N° Séance : 47		Effectif :		18
Volume :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Intensité :		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		1h10
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>TEMPS</u> : 10 min			<u>CONSIGNES</u> : <input type="checkbox"/> 10 minutes en aérobie capacité avec gestes élémentaires d'échauffement football (talon fesse, montée de genoux, etc...).				1 ballon pour 7 Assiettes
N° : 014E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Jeu à thème aux pieds : Jouer et aller de l'avant. <u>TEMPS</u> : 20 min			<u>CONSIGNES</u> : <input type="checkbox"/> Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m <input type="checkbox"/> 2 couples de buts de couleur différentes, <input type="checkbox"/> Marquer dans un des deux buts <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. <input type="checkbox"/> Les touches se font aux pieds. <u>Variante</u> : <input type="checkbox"/> Demander un marquage individuel. <input type="checkbox"/> Limiter à 3 touches de balle. <u>REMARQUES</u> : <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant.				Assiettes 5 ballons 8 constri-foot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS <u>TEMPS</u> : 5 min			<u>CONSIGNES</u> : <input type="checkbox"/>				Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-018</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p>Vitesse élevée et opposition indirecte</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15</p> <p>Exercice Rouge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 1/2 tour <input type="checkbox"/> 3 sauts de haie genoux poitrine <input type="checkbox"/> Récupèrent le ballon <input type="checkbox"/> Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. <input type="checkbox"/> Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne <input type="checkbox"/> Changer de côté à chaque série <p>Exercice Jaune :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine <input type="checkbox"/> 1/4 de tour, puis « skipping latéral » <input type="checkbox"/> Récupèrent le ballon <input type="checkbox"/> Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. <input type="checkbox"/> Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne <input type="checkbox"/> Changer de côté à chaque série <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vous pouvez faire une troisième variante en finissant sur le but <input type="checkbox"/> Faire 2 répétitions sur 3 séries <input type="checkbox"/> Retour marché <input type="checkbox"/> Temps de récupération inter-série 4 min <input type="checkbox"/> Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...) 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>6 haies de 60 cm</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 030J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien - Jeu sur les côtés - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></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 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche ➤ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires. ➤ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer ➤ 2 touches en zone défensive ➤ 3 touches en zone médiane ➤ Libre en zone offensive ➤ Relance du gardien libre ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone. ➤ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer ➤ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Être exigeant sur la qualité du geste <input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé <input type="checkbox"/> possession de balle 	<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>			