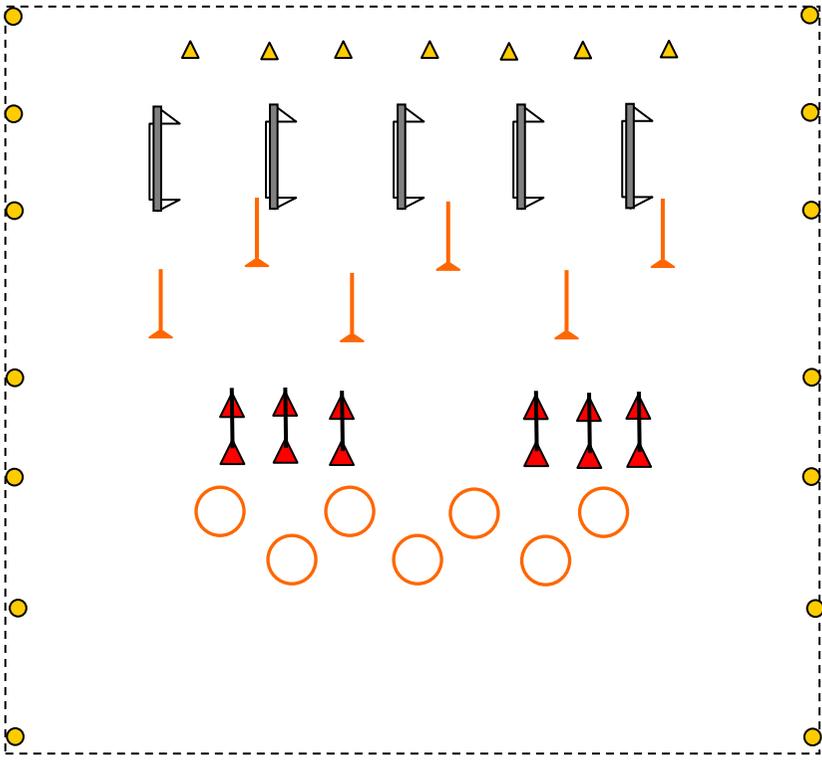


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Force– jeu de conservation		N° Séance : 47		Effectif :		18
Volume :	<div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> </div>		Intensité :		<div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> </div>		1h10
<p><b>N° : 019E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe courte et de passe longue</p> <p><u>TEMPS :</u> 25 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Par huit avec un ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Enchaînements de passe longue – contrôle – conduite – passe courte ...</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Passe courte à droite</li> <li><input type="checkbox"/> Passe courte à gauche</li> <li><input type="checkbox"/> Après la passe longue effectuer les standards d'échauffement football (talon-fesse, levée de genoux, etc...)</li> <li><input type="checkbox"/> Passe longue uniquement mauvais pied.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u> Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.</p>		1 ballon pour 8		
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><u>TEMPS :</u> 5 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>		<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>		

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 031E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Pliométrie :</u> Travail des appuis Renforcement musculaire</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Parcours plyométrique : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 appui entre chaque cône (skipping)</li> <li>○ Saut de haies</li> <li>○ Appui entre chaque constri-foot</li> <li>○ Cloche pied droit puis cloche pied gauche</li> <li>○ 1 appui dans chaque cerceau</li> <li>○ Course progressive pour finir à 130 % de VMA</li> </ul> </li> <li>□ Travail en 2 X 6 minutes</li> <li>□ 3 minutes de récupération</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Ce n'est pas un travail de vitesse mais un travail de recherche des appuis.</li> <li>□ Ce travail peut être fait sur 1/2 terrain</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>6 constri-foot</p> <p>7 cerceaux</p> <p>6 haies</p> <p>19 cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 030J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien</li> <li>- Jeu sur les côtés</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 30 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche</li> <li>➤ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires.</li> <li>➤ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer</li> <li>➤ 2 touches en zone défensive</li> <li>➤ 3 touches en zone médiane</li> <li>➤ Libre en zone offensive</li> <li>➤ Relance du gardien libre</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone.</li> <li>➤ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer</li> <li>➤ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Être exigeant sur la qualité du geste</li> <li><input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé</li> <li><input type="checkbox"/> possession de balle</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			