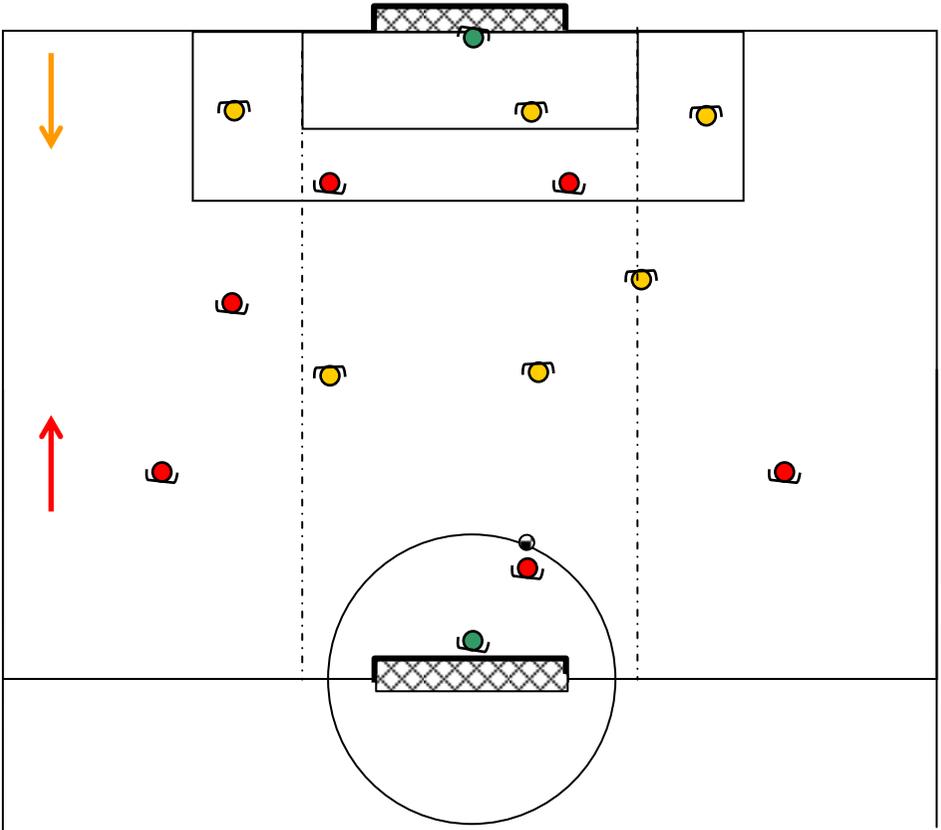


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Vitesse réaction – Coups de pieds arrêtés - Conservation		N° Séance : 63		Effectif :		18
Volume :			Intensité :				1h10
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 6 minutes.				Chasubles
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu à thème aux pieds :</u> Conservation du ballon fixation et renversement TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40m avec quatre buts de 4 m <input type="checkbox"/> Faire trois zones égales sur la largeur du terrain. <input type="checkbox"/> 2 couples de buts de couleurs différentes, <input type="checkbox"/> Marquer dans un des deux buts puis dans l'autre diamétralement opposé = 1 point <input type="checkbox"/> Interdiction de sauter la zone du milieu. <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. <input type="checkbox"/> Les touches se font à la main. <input type="checkbox"/> 2 séquences de 8 minutes avec 3 minutes de récupération. <u>Variante :</u> <input type="checkbox"/> Limiter à 3 touches de balle. <u>REMARQUES :</u> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à fixer un maximum de joueur d'un côté pour renverser rapidement de l'autre				Asiettes 5 ballons 8 constri-foot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques						Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-xxx</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Vitesse maximale</i></p> <p><u>Distance + 15 m</u> - Sprint pour récupérer un ballon afin de mettre un partenaire en situation de frappe</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + 1 gardien 1. (A) touche le cône derrière lui (rouge)+ réception d'une passe de (B) dans les pieds. 2. (B) donne à (A) puis, 3. (B) sprint pour récupérer le ballon bloqué par (A) 4. (A) après avoir bloqué le ballon, sprinte pour toucher le cône jaune (à gauche ou à droite dans l'axe) 5. Touche le cône bleu puis fait un appel intérieur, en profondeur. 6. (B) donne dans la course de (A) 7. (A) contrôle puis frappe au but avant les 16,5m <p>VARIANTES SUR LES PASSES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passes à ras de terre, en l'air ➤ Travailler en duel par équipe, l'équipe qui gagne est celle qui marque le plus de but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ La passe de (B) doit être effectuée qu'après l'appel de balle de (A) 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 120T AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Relance sur coup de pied de coin <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cran, - Détermination - Combinaisons <p><u>TEMPS : 15 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes sur un 1/2 terrain ❑ Une équipe attaque le grand but. ❑ L'autre équipe est en défense. Elle marque 1 point si elle parvient à renvoyer le ballon dans la porte (7m) du côté d'où est tiré le corner et 3 points si c'est à l'opposé. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison ❑ Définir les rôles et les placements 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ½ terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ➤ Les trois zones ont la même largeur. ➤ Chaque but est gardé par un gardien ➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➤ But marqué sur passe du côté opposé : 2 points ➤ But marqué dans le but : 1 point ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<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>			