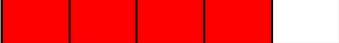
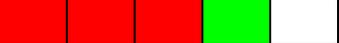
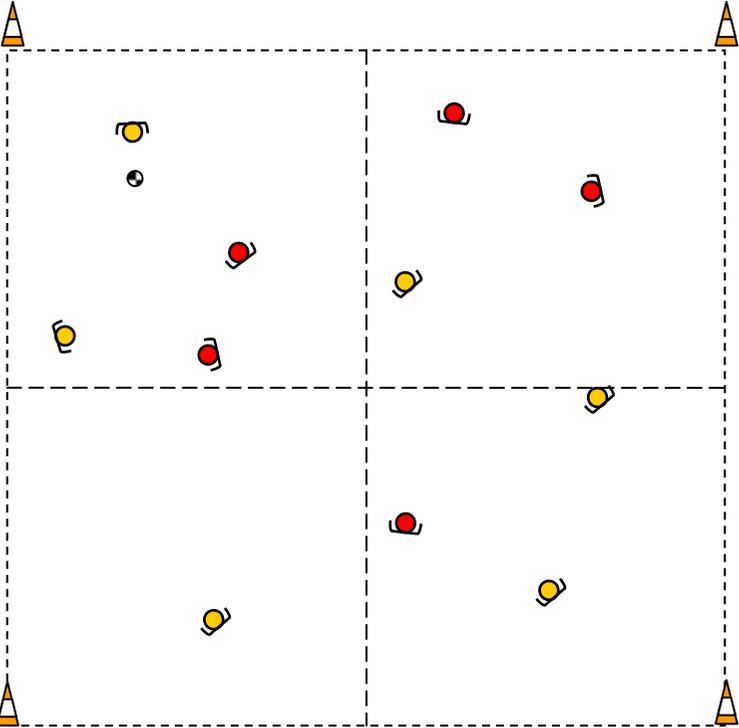
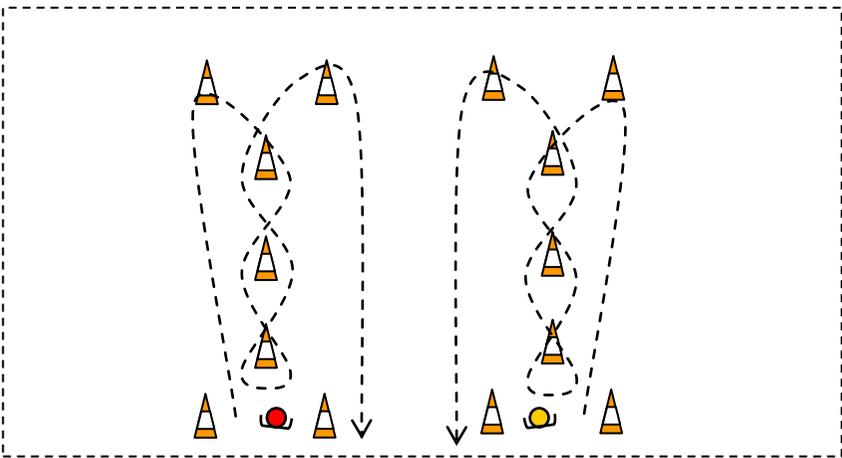
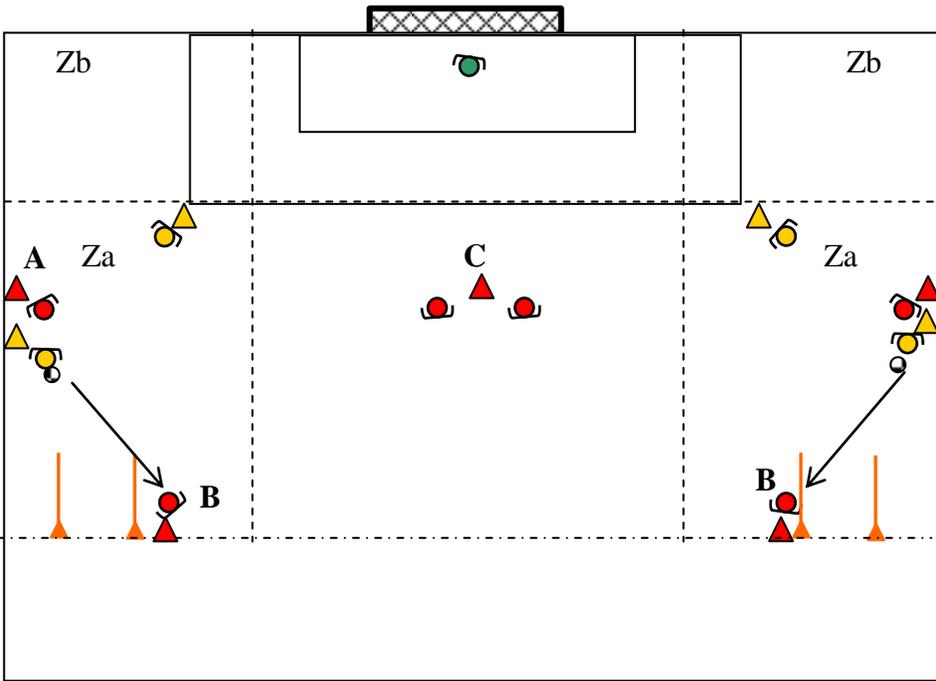
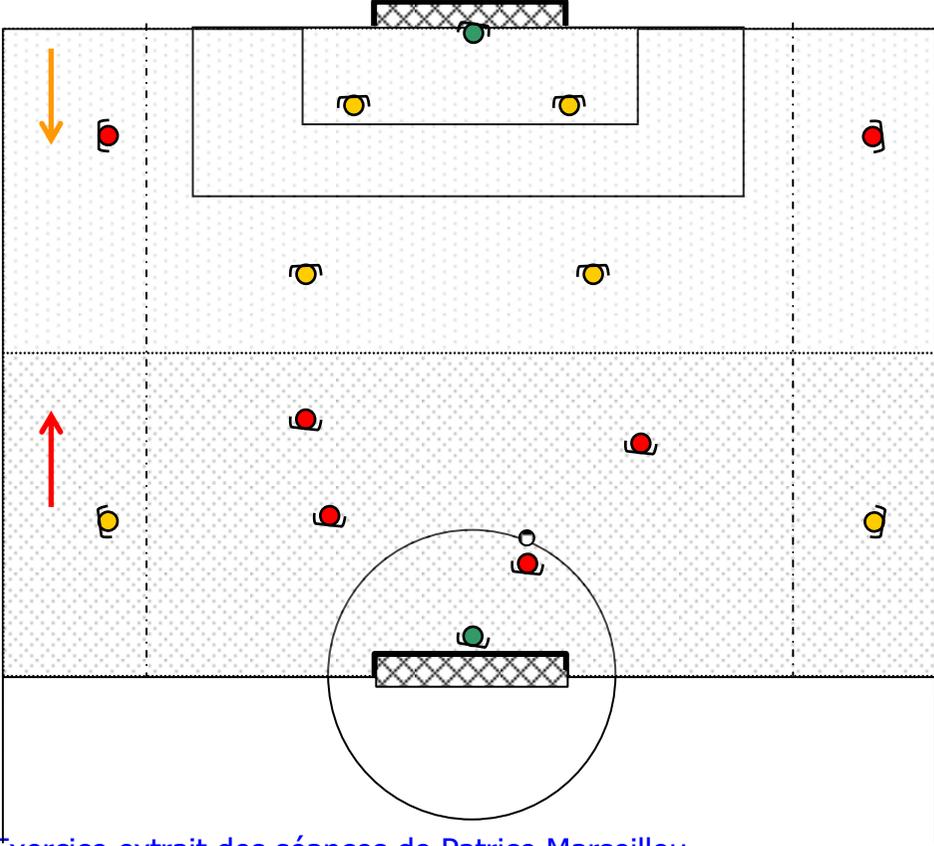


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Vitesse capacité – Conservation - Centres et reprises		N° Séance :	70	Effectif :
Volume :			Intensité :		
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 10 min	Par deux avec 1 ballon.		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 1 - Passes courtes au sol <input type="checkbox"/> 2 - Travail sur la remise : Séquence sur 15 ballons (1 joueur joue à la main, l'autre au pied) - Remise intérieur du pied - Remise coup de pied - Contrôle poitrine puis remise coup de pied - Remise de la tête <input type="checkbox"/> 3 – Travail sur le jeu long (intérieur, coup de pied)		Chasubles
N° : xxxE ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <u>Conservation du ballon</u> Objectifs : - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Dans un carré de 40 x 35 m, 6 contre 6 <input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis deux touches de balle. <input type="checkbox"/> 10 passes réussies = 1 point. <input type="checkbox"/> Pour que le point soit valable, le ballon devra être passé par les 4 zones <input type="checkbox"/> Temps de jeu de 6 minutes avec 2 minutes de récupération. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Mettre des pivots sur les côtés <input type="checkbox"/> Imposer une limite de temps (par exemple 30 secondes pour faire les dix passes. <input type="checkbox"/> 3 passes maximum dans une même zone REMARQUES : <input type="checkbox"/> Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. <input type="checkbox"/> Si effectif est multiple de 3, l'éducateur peut se mettre joueur cible.		Maximum de Ballons Assiettes Cônes 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques				Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-048</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE SANS BALLON</p> <p><u>TEMPS : 25 min</u></p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Chaque atelier : 10 x 3m, duel 1 contre 1 ❑ Départ au signal de l'éducateur, les joueurs : ❑ Touchent le cône ❑ Slalom ❑ Touchent le cône opposé après avoir slalomé dans l'autre sens. ❑ Le vainqueur est le joueur qui arrive le premier au point de départ. ❑ Travail sur 10 répétitions ❑ Varier le départ des joueurs (debout, assis, allongé...) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quantité = qualité des passages. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><u>Techniques centres et reprises</u></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un débordement - Opposition en égalité numérique - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Mettre l'attaquant hors-jeu - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tracer 2 zones (Za) de 15m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but. ❑ Deux zones (Zb) tracée de la ligne de touche au 16,5m. ❑ Jeu en 2 contre 2 ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Le défenseur donne à ((B) (<i>perte de balle en voulant relancer</i>)) ○ Dès que (B) touche le ballon, les 5 joueurs jouent réels ○ (A) ou (B) doivent centrer sur (C) ○ La zone (Zb) est inattaquable par les défenseurs. ○ Si un des défenseurs récupère le ballon il marque dans le but (4 mètres) <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Varier le nombre d'attaquant ❑ Mettre un défenseur axial pour intercepter le centre (il devra relancer sur le côté d'où vient le centre sur un des défenseurs pour qu'il marque dans son but de 4 m) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur axial doit conserver les yeux sur l'attaquant et le ballon ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants <p>Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</p>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire. - 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"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie offensive. ❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. ❑ But marqué après cinq passes : 2 points ❑ But marqués en moins de cinq passes : 1 point. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont deux touches de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements passifs</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			