

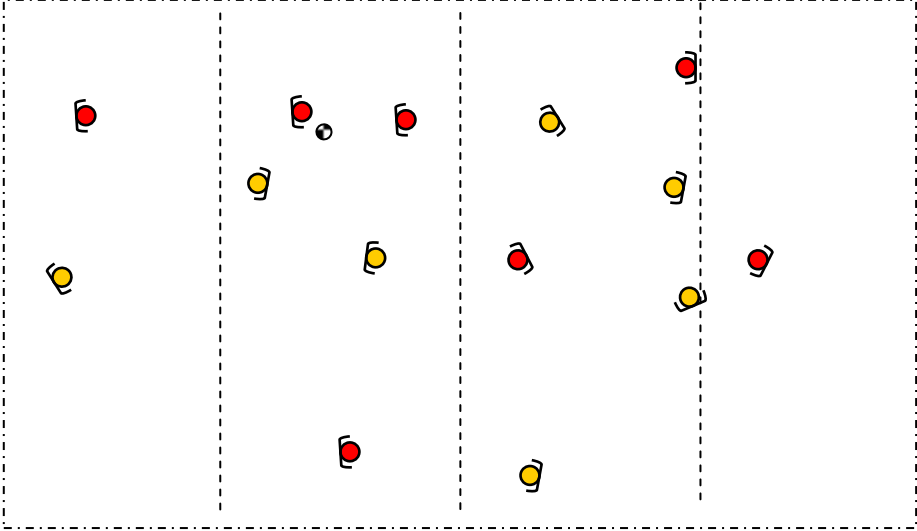
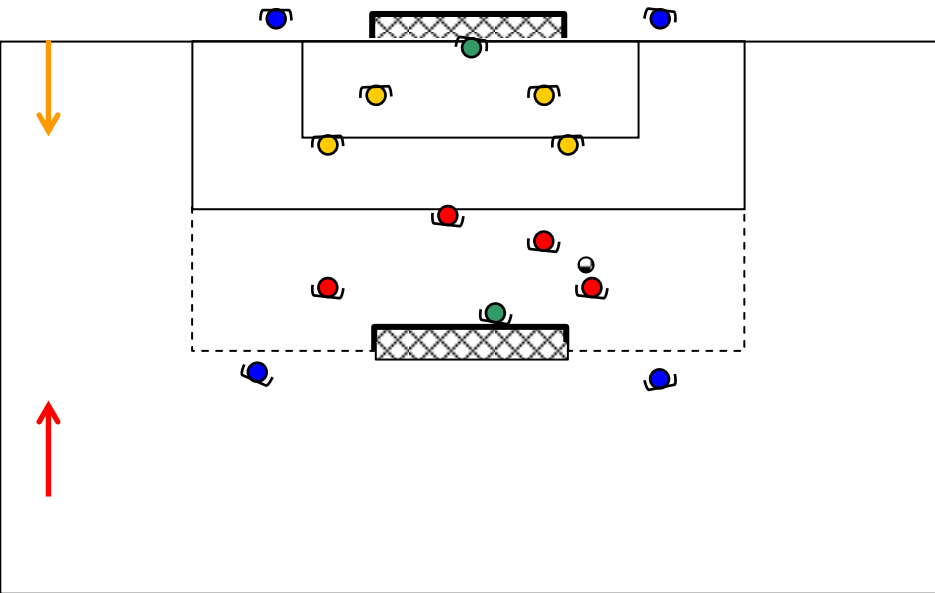


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Conservation avec zones – Technique relation au poste – Jeu collectif sur le thème du tir		N° Séance : 89	Effectif :	16
Volume :			Intensité :		
<p>N° : 024E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <p><u>Jeu à thème à la main :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation du ballon en égalité numérique avec zones. - Mouvement autour du porteur du ballon. - Jeu vers l'avant. <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu 8 contre 8 sur un terrain de 30 x 40m <input type="checkbox"/> Tracer trois lignes dans le sens de la largeur du terrain pour faire quatre zones égales. <input type="checkbox"/> Stop ball <input type="checkbox"/> Les passes se font uniquement à la main <input type="checkbox"/> Interdiction de sauter une zone. Le passage d'une zone à l'autre se fait sur une passe au sol. <input type="checkbox"/> Première séquence de 7 minutes à la main avec interdit de courir avec le ballon <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu aux pieds <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement 		<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>	<p>Etirements activo dynamique</p>				<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques passes, contrôles, centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en zone de finition - Jeu à trois pour mettre un partenaire en position de frappe - Jeu sans ballon - Se mettre en position pour effectuer une frappe <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ A droite et à gauche du but, mettre en place trois cônes. ❑ 1 ballon pour trois joueurs. ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 – (A) conduit le ballon et effectue une passe sur la planche. ○ 2 – A la récupération du ballon, (A) donne latéralement à (B) ○ 3 – (B) transmet en une touche à (C) qui initie un appel contre-appel avant de recevoir le ballon. ○ 4 – (C) transmet en une touche de balle à (A) puis sollicite le ballon en profondeur. ○ 5 – (B) sollicite le ballon dans le couloir, ○ 6 – (C) conclue par une frappe coup de pied sans contrôle. ❑ (C) récupère son ballon et remplace (A) – (A) remplace (B) – (B) remplace (C). ❑ Doubler le poste (B). ❑ Travail sur 2 séquences à droite et à gauche du but pendant 5 minutes avec 2 minutes de récupération <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre un défenseur qui part des 5,5m pour conter le tir de (C). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de position du frappeur (pointe de pied, frappe coup de pied, position des épaules, etc.) ❑ Être exigeant sur le timing de la passe en profondeur et des appels de balle. 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 mannequins</p> <p>Planches à rebonds</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir</p> <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes ❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			