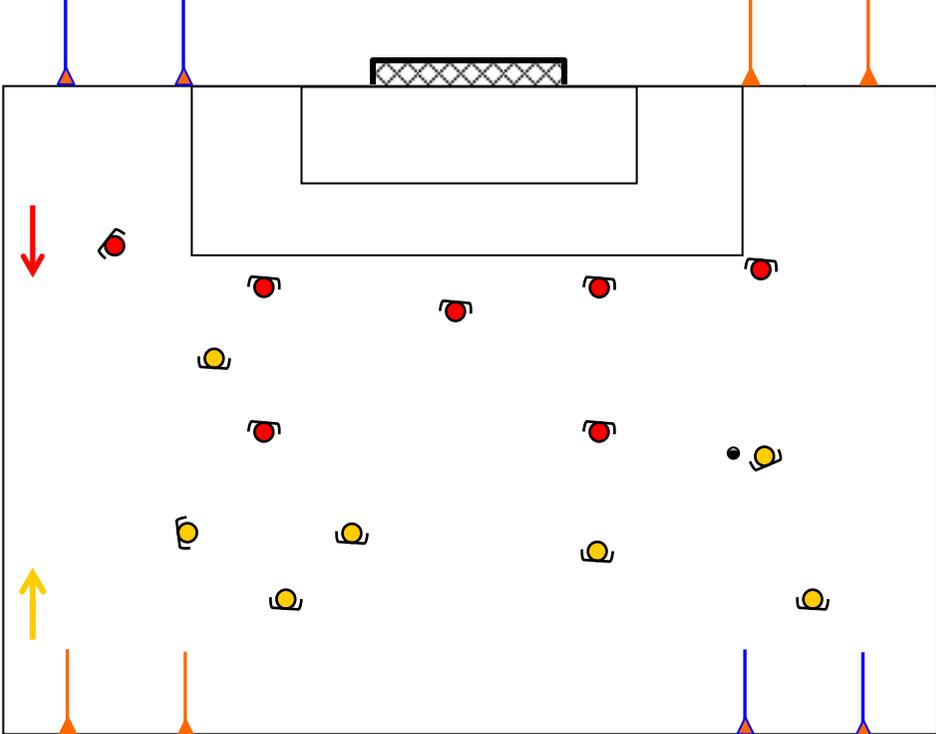
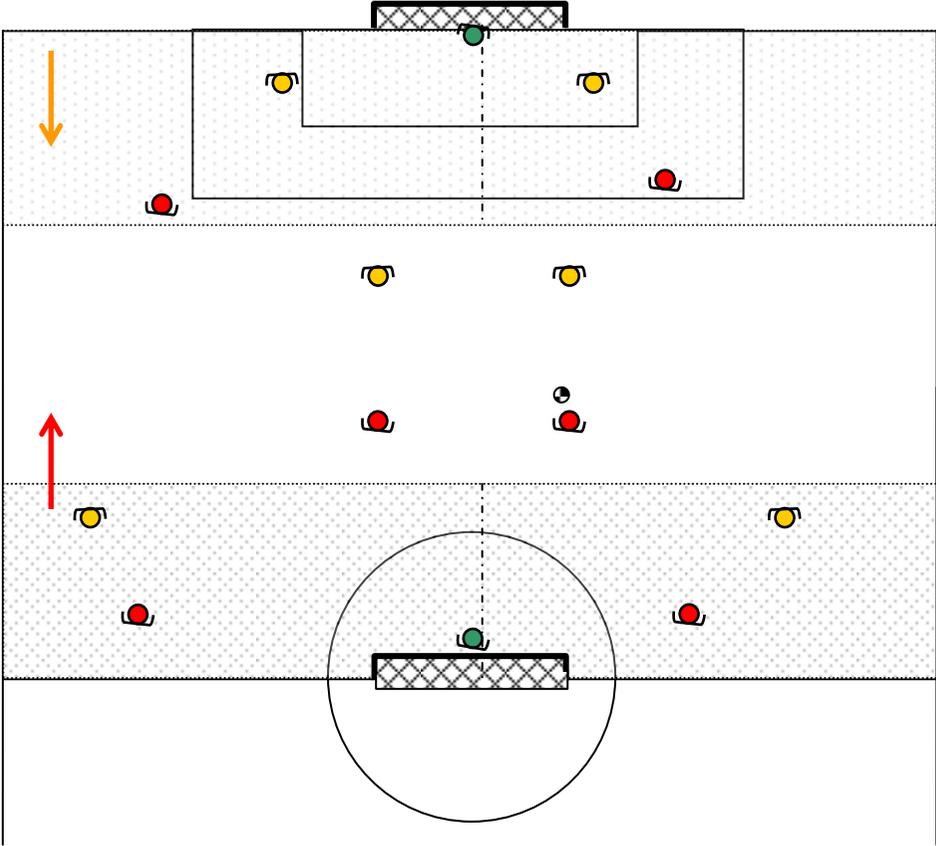


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Vitesse				N° Séance : 16		Effectif :		16
Volume :	■	■	□	□	Intensité :		■	■	1 h 20
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Jouer et aller de l'avant.</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>					<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m</li> <li>□ 2 couples de buts de couleur différentes,</li> <li>□ Marquer dans un des deux buts</li> <li>□ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu.</li> <li>□ Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demander un marquage individuel.</li> <li>○ Limiter à 3 touches de balle.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>			

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 015end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail force</li> <li>- Méthodes combinées de musculation + frappe au but et/ou tête</li> </ul> <p><b>Durée : 20 à 30 min</b></p>	<p><b>ATELIER 1 :</b> Chaise 20 secondes + 9 cerceaux marelle</p> <p><b>ATELIER 2 :</b> Saut à la corde 30 s + 8 cerceaux alternés</p> <p><b>Sprint 15 m</b></p> <p><b>Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</b></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><b>Atelier 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 6 joueurs + 1 gardien</li> <li>➤ 1 – chaise 20 secondes</li> <li>➤ 2 – 8 cerceaux marelle</li> <li>➤ 3 – Sprint 15 m</li> <li>➤ 4 – contrôle et frappe</li> </ul> <p><b>Atelier 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 6 joueurs + 1 gardien</li> <li>➤ 1 – sauts à la corde pendant 30 s</li> <li>➤ 2 – 8 cerceaux alternés</li> <li>➤ 3 – Sprint 15 m</li> <li>➤ 4 – jeu en extension pour marquer au point de penalty.</li> </ul> <p>Le joueur doit venir positionner le ballon pour le suivant et il passe à l'atelier suivant.</p> <p><b>BLOC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nombre de passage : 5 par atelier</li> <li><input type="checkbox"/> Nombre de séries avec : 3 séries de 5 passages</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération entre les séries : 3 min entre les séries.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Plots</p> <p>Cerceaux</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>	<p>Boissons</p>	



OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 032J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déséquilibrer l'adversaire en jouant un 2 contre 1</li> <li>- Déplacement et remplacement</li> <li>- Aider le porteur du ballon</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>	 <p><a href="#">Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</a></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 deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les autres</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans chaque partie défensive.</li> <li>➤ 1 contre 1 dans chaque partie défensive et 2 contre 2 au milieu</li> <li>➤ Le milieu de terrain ayant transmis la balle peut rentrer dans la zone offensive pour apporter le surnombre</li> <li>➤ Les autres joueurs n'ont pas le droit de changer de zone.</li> <li>➤ Dès la perte du ballon remplacement dans sa zone</li> <li>➤ Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les attaquants ont la possibilité de croiser leurs courses</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs non porteurs du ballon à faire des appels</li> <li><input type="checkbox"/> Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire</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>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		