



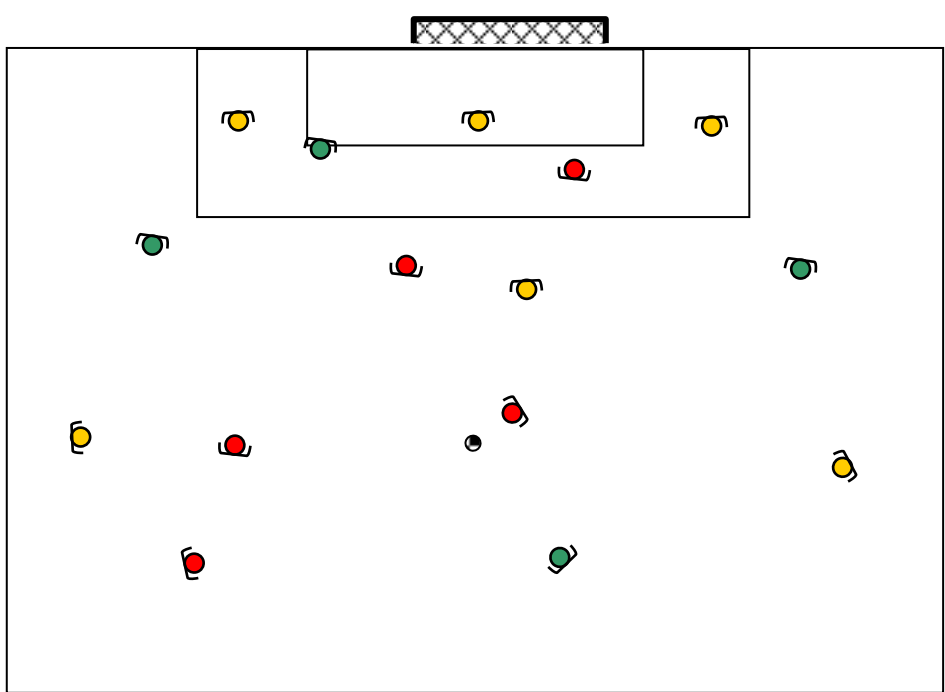
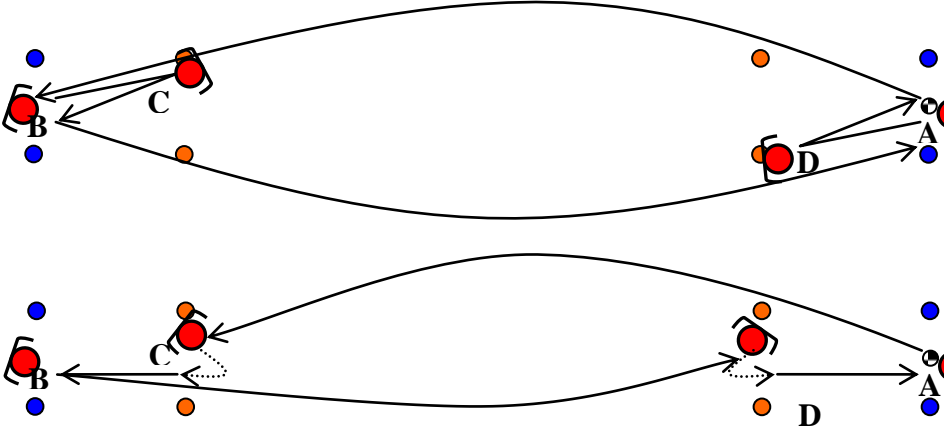


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Reprise et préparation compétition</b>		<b>N° Séance : 54</b>		<b>Effectif :</b>		<b>18</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>				<b>1h40</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <b>TEMPS : 35 min</b>	Sans Schéma		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Echauffement 10 minutes. <input type="checkbox"/> Fartleck 25 minutes (accélération 30 secondes toutes les 1 minutes 30).				Chasubles
<b>N° : 076E</b> <b>JEU DE CONSERVATION</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <u>Conservation de balle:</u> <input type="checkbox"/> Occupation du terrain <input type="checkbox"/> Jeu dans les intervalles <input type="checkbox"/> Jeu à deux, à trois <input type="checkbox"/> Jeu court, jeu long <input type="checkbox"/> Jeu de face  <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Trois équipes sur un 1/2 terrain <input type="checkbox"/> Les bleus et jaunes jouent ensemble et les verts doivent récupérer un maximum de ballon sur une période de 3min . <input type="checkbox"/> Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de balle <input type="checkbox"/> Travailler sur une période de 3min avec 1 min de récupération. <input type="checkbox"/> L'éducateur compte le nombre de ballon récupéré par équipe, les deux équipes qui ont récupérées le moins de ballon effectue un travail abdominal et pompes.  <b>VARIANTE :</b> <input type="checkbox"/> Ne pas jouer avec sa couleur  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. <input type="checkbox"/> Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.				Maximum de Ballons  Assiettes  Chasubles
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>  <b>TEMPS : 10 min</b>	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 pompes Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.				Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> □	Assiettes Boissons
<b>N° : 006T</b> <b>PERFECTIONNEMENT</b> <b>TECHNIQUE :</b> Exercice <u>Alternance jeu long / jeu court :</u> □ Apprentissage des gestes <b>Durée : 15 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m</li> <li>➤ A donne à B</li> <li>➤ B contrôle et donne à C</li> <li>➤ C remet à B</li> <li>➤ B donne à A</li> <li>➤ A contrôle et donne à D</li> <li>➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <b>Variante :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B)</li> <li>➤ (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A)</li> <li>➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens</li> <li>➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	Assiettes Cônes Ballons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxx.J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Conduites et dribbles et finition.</i></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attaques placées</li> <li>- Jeu des attaquants</li> <li>- Jeu en profondeur</li> <li>- Jeu en appui</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu à 5 contre 5 + 2 gardien</li> <li>❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za).</li> <li>❑ Les jaunes doivent trouver leurs attaquants.</li> <li>❑ Les rouges doivent en conduite franchir l'une des quatre portes pour ensuite défier le gardien.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Pour les jaunes, accompagner leur attaquant, soit le passeur ou un troisième joueur mieux placé.</li> <li>❑ Limiter le nombre de touche de balle.</li> <li>❑ Permettre à un défenseur de revenir ou de suivre l'attaquant rouge ayant franchi les portes.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le porteur de balle doit prendre la décision de dribbler ou donner avant de recevoir le ballon.</li> <li>❑ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle.</li> <li>❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			