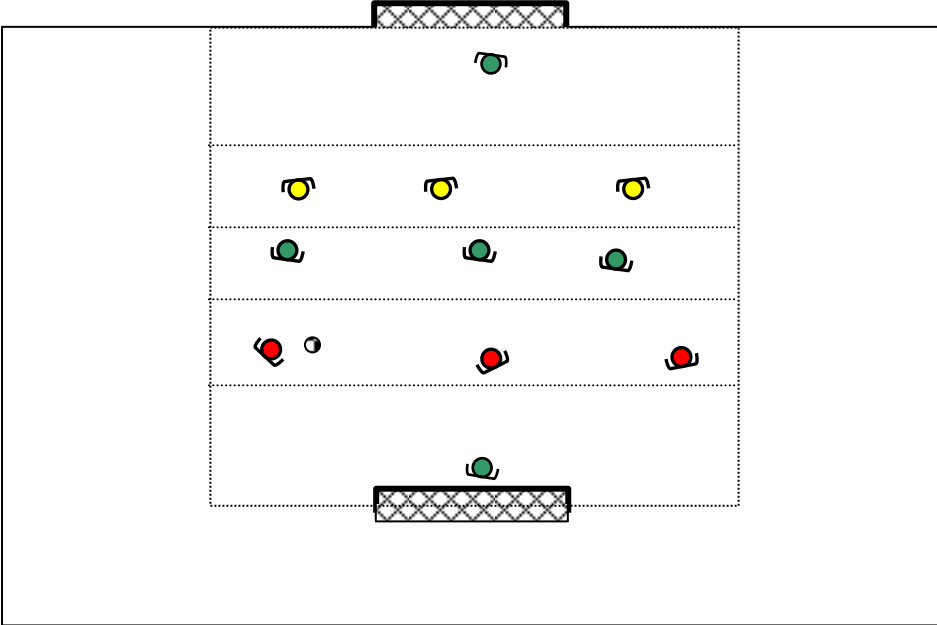
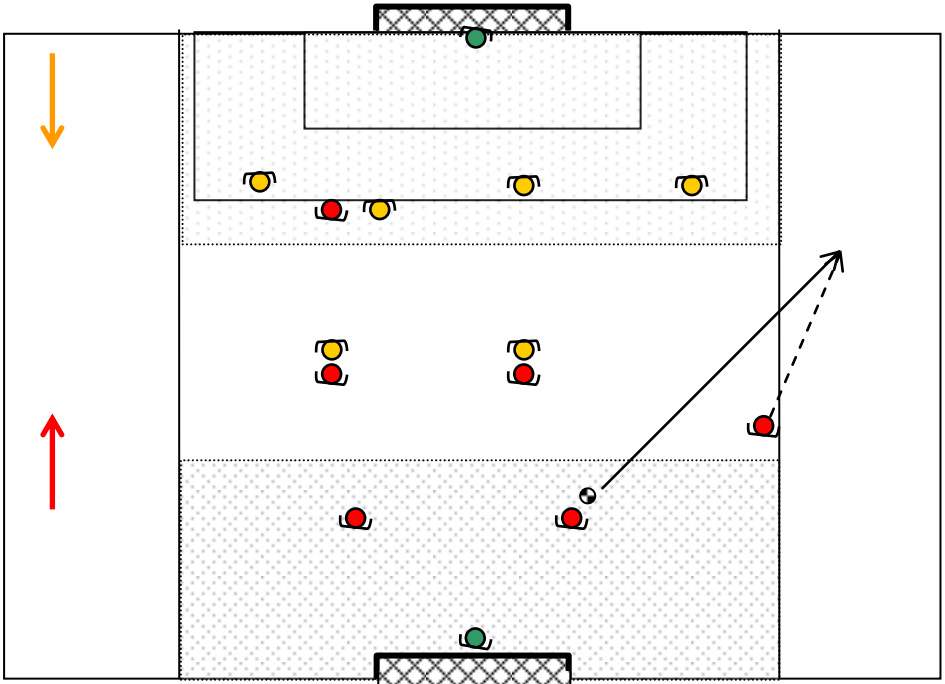


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Gammes athlétiques – Relation - Conservation		N° Séance : 60		Effectif :		16
Volume :			Intensité :				1h10
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 10 minutes.				Chasubles
N° : xxxE ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <i>Conservation du ballon</i> <u>Objectifs :</u> - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire <u>TEMPS : 20 min</u>			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Dans un carré de 40 x 40 m + deux joueurs cible dans un carré de 3 x 3m. <input type="checkbox"/> Faire 2 équipes avec joueur dans la zone de jeu + 1 joueur cible. <input type="checkbox"/> Chaque équipe défend un carré et joue avec l'autre, Le joueur qui donne au joueur cible prend sa place <input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis deux touches de balle. <input type="checkbox"/> L'éducateur compte le nombre de joueur cible libéré <input type="checkbox"/> Temps de jeu de 3 minutes avec 1 minute de récupération. <u>VARIANTES :</u> <input type="checkbox"/> Mettre des pivots sur les côtés <u>REMARQUES :</u> <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 <u>TEMPS : 10 min</u>	Etirements passifs						Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 002T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ INTERCEPTION <p><i>Conservation du ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Anticipation - Interception et percussioin en dribble face à un adversaire (gardien ou joueur) <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes ❑ Délimiter 3 zones de 30 x 10 chacune ❑ Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones ❑ Les passes aériennes sont interdites ❑ Quand un joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en 1 contre 1 face au gardien ❑ L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones ❑ Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ duel un contre un entre le joueur de la zone centrale qui à intercepté le ballon et le passeur ❑ duel un contre un entre le joueur de la zone centrale qui à intercepté le ballon et le joueur le plus proche du ballon. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Chercher par la passe à créer des intervalles de passes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 gardiens</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 048J</p> <p>JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien - Jeu sur les côtés - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ❑ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche ❑ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires. ❑ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer ❑ 2 touches en zone défensive ❑ 3 touches en zone médiane ❑ Libre en zone offensive ❑ Relance du gardien libre <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone. ❑ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité du geste ❑ Faire respecter le geste travaillé ❑ possession de balle 	<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>			