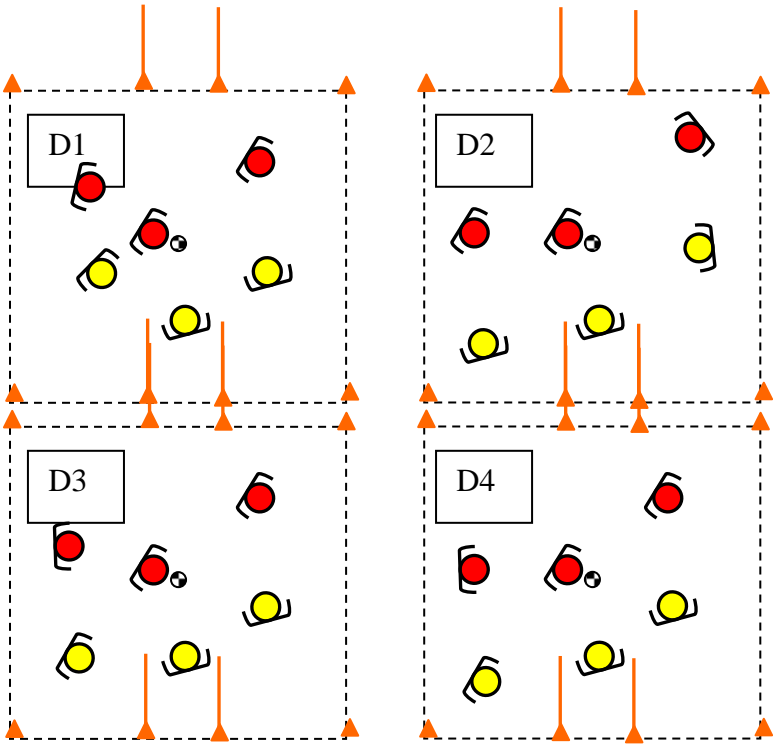
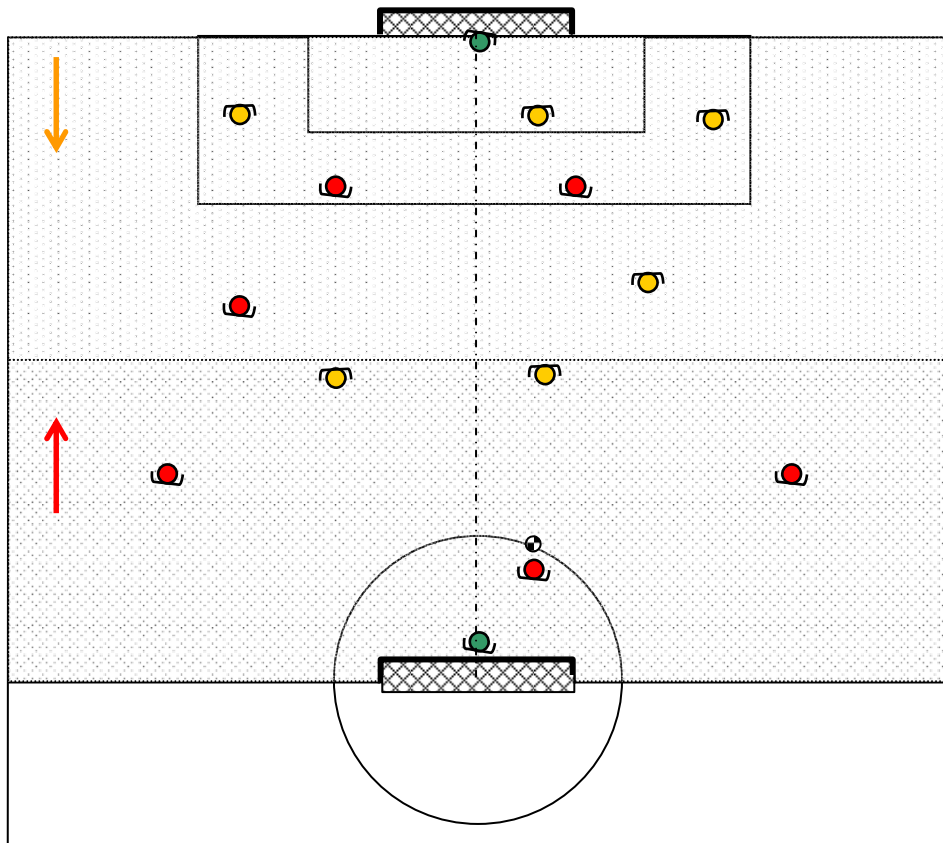


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Résistance avec et sans ballon	N° Séance : 19	Effectif :	16
<p><b>N° : 025T</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT :</b> Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p>Objectifs des défenseurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper.</li> <li>➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</li> </ul>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20 X 30 m avec deux buts de 4 m</li> <li>➤ Marquer dans un but sans gardien</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive</li> <li>➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>➤ Demander un marquage individuel en variante</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>



OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 066T</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Relation</li> </ul> <p><u>Placement et déplacement pour se démarquer :</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Animation offensive à trois afin d'utiliser des joueurs en fixation sur un côté pour mettre à l'opposé, un partenaire en situation de frappe.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par 5 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➤ 1 – (A) sollicite de ballon vers la ligne de touche et l'éducateur fait une passe dans la course latérale de (A) puis,</li> <li>➤ 2 – (A) remise en appui sur (B) en une touche de balle.</li> <li>➤ 3 – (B) donne en soutien sur (C).</li> <li>➤ 4 – (C) contrôle orienté puis renverse sur (D)</li> <li>➤ 5 – (E) après un appel- contre appel vers l'intérieur demande le ballon entre les deux défenseurs.</li> <li>➤ 6 – (D) donne en deux touches maxi entre les deux défenseurs (mannequins)</li> <li>➤ 7 – (E) frappe en deux touches maximum et avant d'entrer dans la surface.</li> <li>➤ Faire l'exercice du droit et gauche du but.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Remplacer l'éducateur par la défense type ( les défenseurs font tourner le ballon) et aux signal de l'éducateur déclencher la séquence.</li> <li>❑ IDEM mais travail de (D) et (E) en une-deux pour un centre de (D) sur (E).</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.</li> <li>❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 019J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer un espace pour jouer sur un autre</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><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 une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain</li> <li>➤ Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>➤ But marqué sur passe d'une zone défensive opposée : 2 points</li> <li>➤ But marqué dans le but : 1 point</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.</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>		