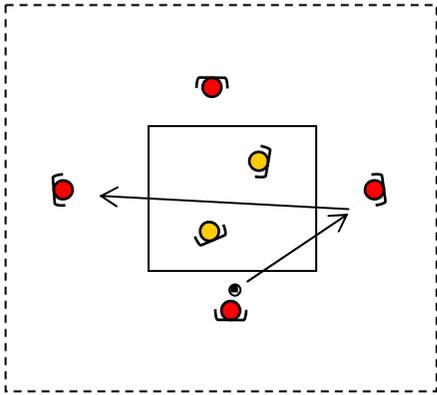
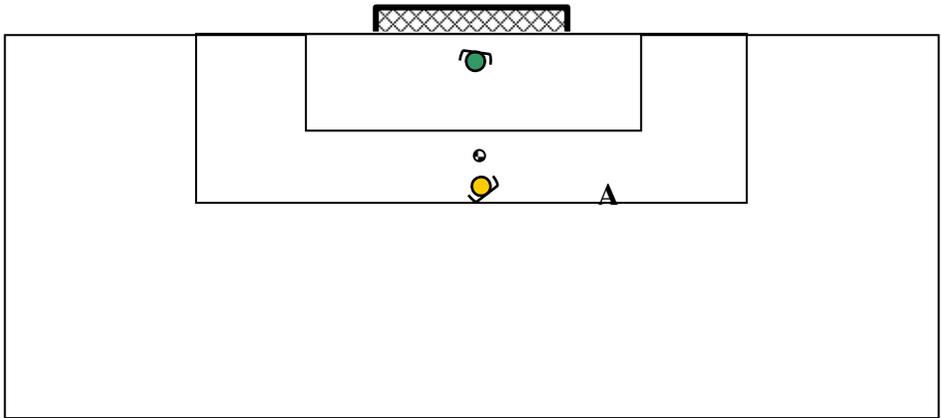


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Vitesse de réaction – Phases arrêtées</b>		<b>N° Séance : 26</b>	<b>Effectif : 18</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>N°: 066E</b>			<b>CONSIGNES :</b>	Assiettes
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>□ Jeu de conservation de la balle, et jeu dans les intervalles</p> <p><i>Contrôles, passes, orientation du corps</i></p> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>			<p>➤ un ballon pour 6 joueurs</p> <p>➤ Dans une zone de 20 X 20 , 4 joueurs s'échangent la balle. 2 joueurs essaient de récupérer le ballon dans un zone de 4 x 4</p> <p>➤ Jeu en trois puis deux touches</p> <p>➤ 1 point à chaque passe dans l'intervalle entre les deux joueurs.</p> <p>➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied.</p> <p><b>VARIANTE :</b></p> <p>➤ Trouver le joueur à l'opposé après deux passes latérales,</p> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p>➤ Obliger les joueurs à prendre l'information avant de recevoir le ballon.</p> <p>➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>	1 ballon pour 1 joueur
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 10 min</p>	Etirements	Boissons	<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 10 min</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxT</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animation offensive à 3 afin d'aider un partenaire sur le côté à se mettre en situation de finition</li> <li>- Endurance Capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec un ballon + un gardien</li> <li>➤ Compter les hors jeu à partir des deux mannequins.</li> <li>➤ 1 – (B) en conduite de balle fait un une-deux avec le mur en évitant le cône.</li> <li>➤ 2 – (A) fait appel contre-appel, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds,</li> <li>➤ 3 – (B) donne à (A) puis (B) sollicite (fausse piste) le ballon vers l'intérieur dans le dos de (A)</li> <li>➤ 4 – (A) donne à (C) dans le dos du mannequin (adversaire) après que celui-ci ait fait un faux appel vers la ligne de touche</li> <li>➤ 5 – (C) contrôle puis frappe au but avant la surface (2 touches de balle maximum).</li> <li>➤ Insister sur la finition du joueur (B) si non arrêt du gardien</li> <li>➤ Faire l'exercice sur passe du côté droit et gauche du but</li> </ul> <p><b>VARAINT 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Remplacer les mannequins par des défenseurs et demander une opposition entre (B), (C) et le défenseur.</li> <li>❑ Mettre un cône ou un mannequins en opposition sur (C) qui simule le retour d'un défenseur. Demander à (C) un dribble intérieur pour ouvrir les angles du but.</li> <li>❑ Garder l'opposition 2 contre 1 et travailler sur un centre de (C) pour (B).</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en marchant.</li> <li>❑ Rappeler l'importance de multiplier les solutions autour du porteur du ballon (appui, appel en profondeur, soutien)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p> <p>1 planche de rebonds</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 039T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en infériorité numérique en défense</li> <li>- Gestion Offensive et défensive dans la zone de vérité</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 3 attaquants contre 2 défenseurs + 1 gardien</li> <li>❑ Travail à gauche et à droite du but</li> <li>❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'éducateur donne un ballon à (A) qui transmet en deux touches maximum à (B)</li> <li>- Dès que le ballon passe la porte tous les joueurs jouent réels.</li> <li>- (B) centre sur (A) ou (C)</li> </ul> </li> </ul> <p><u>VARAİNTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Varier les centres (à terre, au second)</li> <li>❑ Ajouter un défenseur supplémentaire pour créer un jeu en égalité numérique</li> <li>❑ Ajouter un attaquant supplémentaire pour reprendre le travail de la défense en infériorité numérique sur corner.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des centres</li> <li>❑ Demander aux attaquants de croiser leurs courses.</li> <li>❑ Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p><b>Durée : 20 min</b></p>	 <p>The diagram shows a football pitch with a central circle and two goal areas. A green ball is positioned at the bottom center. A grey box in the center contains the text: "INSISTER SUR LE REPLACEMENT DES MILIEUX DE TERRAIN A LA PERTE DE BALLON". An orange arrow points down on the left side, and a red arrow points up on the left side. Player icons are distributed across the pitch: 3 yellow icons in the top half and 3 red icons in the bottom half.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 9 contre 9 sur <math>\frac{3}{4}</math> de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Jeu libre avec interdiction de courir</li> <li>➤ Toutes les actions se font en marchant. Si un joueur court : balle à l'adversaire.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Utiliser le jeu libre en marchant pour faire de la mise en place et des stop jeux.</li> <li>❑ Travail sur le placement lorsque le ballon est maîtrisé et lorsque l'adversaire maîtrise le ballon.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 039T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Travail sur les penalty</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en duel par équipe sur les penalty</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2 équipes + 2 gardiens</li> <li><input type="checkbox"/> Duel au penalty par équipe</li> <li><input type="checkbox"/> Le premier qui rate son penalty est éliminé</li> <li><input type="checkbox"/> L'équipe gagnante est celle du dernier joueur ayant réussi son penalty</li> <li><input type="checkbox"/> Tous les penalty sont sifflés par l'éducateur.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			