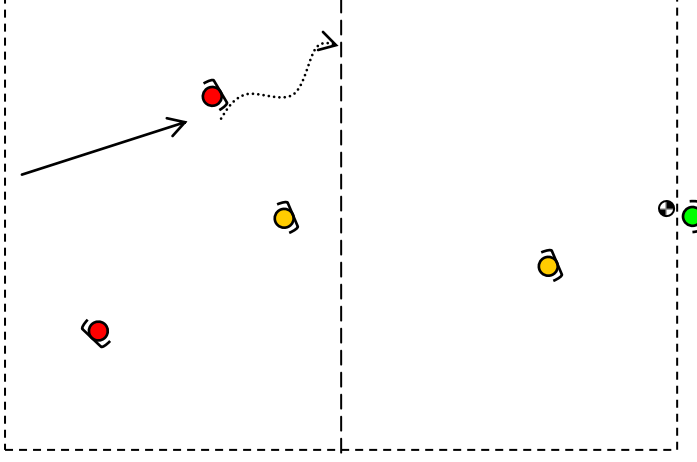

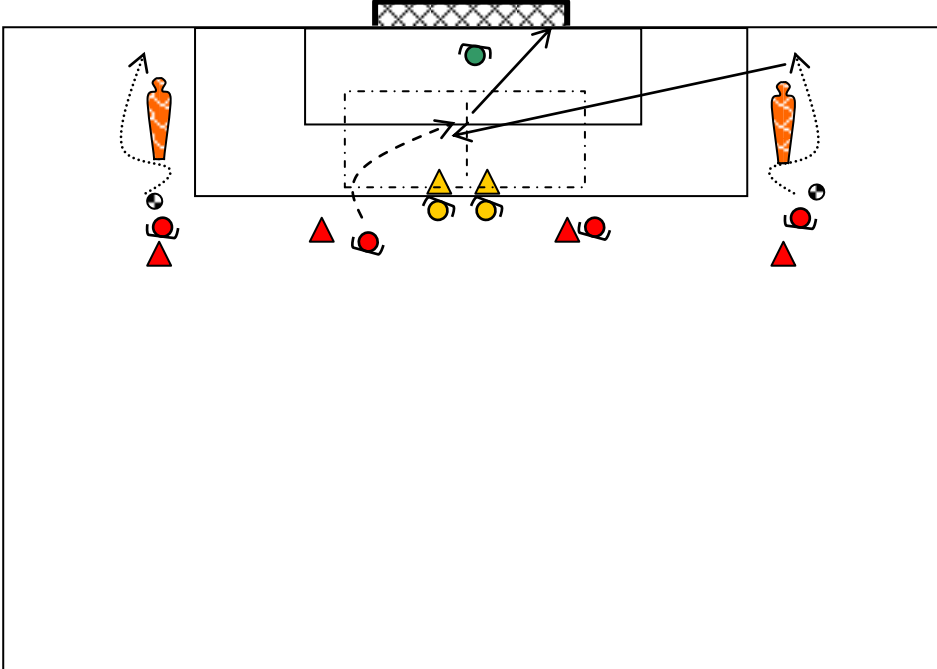
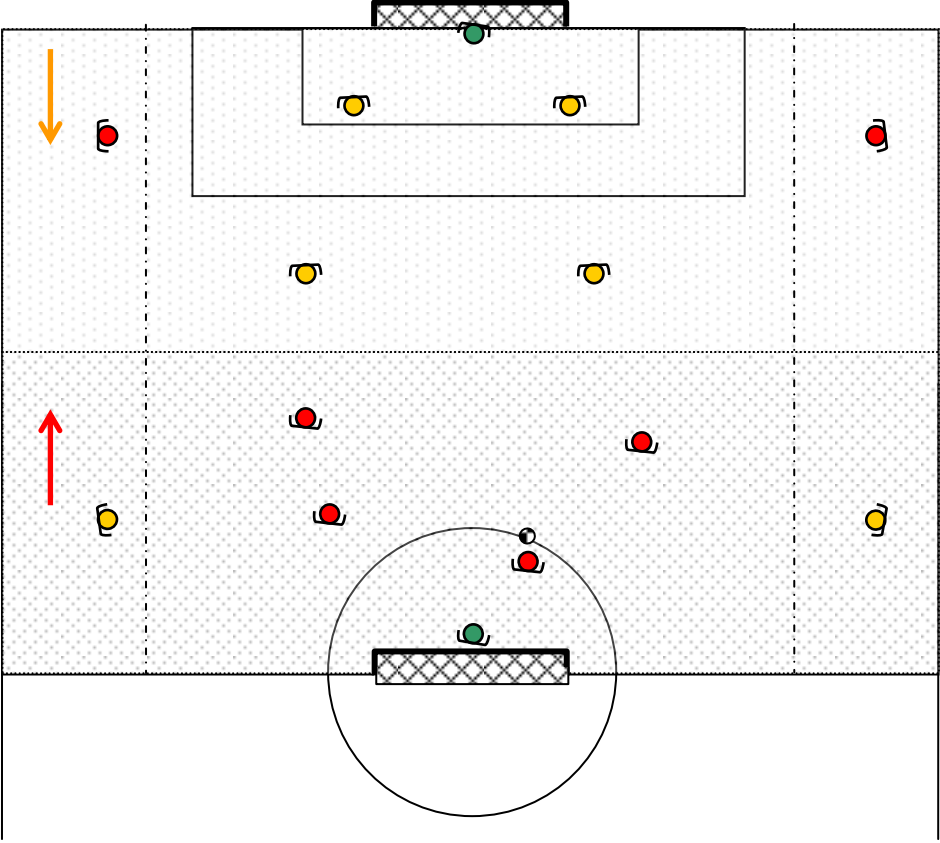


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Travail technique				N° Séance :	6			Effectif :	18
Volume :					Intensité :					1h30
<p>N° : 060E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. ❑ Conduite de balle <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>					<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 4 avec un ballon dans une surface de 10x15 m. + 2 appuis ➤ Conserver le ballon d'un appui à l'autre ➤ Les défenseurs défendent à un par zone. ➤ Les attaquants peuvent aller partout. ➤ Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite. ➤ Changer les appuis toutes les trois minutes. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Si les attaquants perdent le ballon, ils deviennent défenseurs à un par zone, etc. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source. ❑ Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer. ❑ Si dos au jeu, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt que d'essayer de se retourner. 	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>				
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS : 5 min</u></p>						<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 031T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un dribble de débordement - Opposition en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien ➤ Après un dribble de débordement, le joueur effectue un centre sur un attaquant. ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modifier le nombre de défenseurs et le nombre d'attaquant. (2vs1, 2vs2, 1vs2) ➤ Modifier la position des défenseurs. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants ❑ Demander à varier les formes de centre (à raz de terre en retrait, lobé, tendu, au premier, au second, etc.) en fonction de la course des défenseurs. ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) ❑ Contrôler l'attitude des défenseurs. Ils doivent constamment contrôler l'attitude de l'attaquant et la position du ballon. ❑ Lors du dribble de débordement l'attaquant doit bien marquer le changement de direction. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie offensive. ❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. ❑ But marqué après cinq passes : 2 points ❑ But marqués en moins de cinq passes : 1 point. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<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>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		