



OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-004</p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b> Relation entre joueurs</p> <p><u>Jeu long :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Refaire les gammes</li> <li>&gt; Endurance capacité</li> </ul> <p>Durée : 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Par deux avec un ballon + un gardien</li> <li>&gt; (A) fait une passe longue sur (B)</li> <li>&gt; (A) vient en course en soutien de (B) puis</li> <li>&gt; (B) remise dans la course de (A)</li> <li>&gt; (B) sollicite le ballon vers l'intérieur en direction du but</li> <li>&gt; (A) donne dans la course de (B)</li> <li>&gt; (B) frappe au but</li> <li>&gt; Faire alternativement l'exercice du côtés droit et gauche du but</li> <li>&gt; Varier les différentes formes de frappe dans les passes longues</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le retour pour reprendre sa place se fait en trottinant</li> <li><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour deux</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 032J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Gestion offensive en supériorité numérique</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déséquilibrer l'adversaire en jouant un 2 contre 1</li> <li>- Déplacement et replacement</li> <li>- Aider le porteur du ballon</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p>Durée : 25 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>&gt; Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>&gt; Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>&gt; La zone du milieu étant plus large que les autres</li> <li>&gt; Tracer une ligne médiane dans chaque partie défensive.</li> <li>&gt; 1 contre 1 dans chaque partie défensive et 2 contre 2 au milieu</li> <li>&gt; Le milieu de terrain ayant transmis la balle peut rentrer dans la zone offensive pour apporter le surnombre</li> <li>&gt; Les autres joueurs n'ont pas le droit de changer de zone.</li> <li>&gt; Dès la perte du ballon remplacement dans sa zone</li> <li>&gt; Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>&gt; Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les attaquants ont la possibilité de croiser leurs courses</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs non porteurs du ballon à faire des appels</li> <li><input type="checkbox"/> Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire</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>		