

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Aérobic – Technique - Relation	N° Séance : 21		Effectif :	16
Volume :	Intensité :			1 h 20
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu pré-sportif :</u> Balle au capitaine TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pour marquer un point, il faut qu'une équipe ramène le ballon à son capitaine situé dans une zone des zones <input type="checkbox"/> Il ne peut sortir de sa zone. <input type="checkbox"/> Si le ballon traverse entièrement la zone, le point est comptabilisé pour l'équipe adverse. VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le ballon ne doit jamais être arrêté <input type="checkbox"/> Le ballon doit toujours être au sol <input type="checkbox"/> Jeu à la main : <ul style="list-style-type: none"> o On peut courir avec le ballon mais dès qu'on est touché : ballon à l'adversaire REMARQUES : Le capitaine ne doit pas rester statique dans sa zone.	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 001T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <input type="checkbox"/> Technique défensive <input type="checkbox"/> Centres et tirs TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur une surface de 20 X 40 ➢ Sur 2 buts avec 2 gardiens. ➢ 2 centreurs placés entre la touche et la surface des 16,5 m, effectuent des centres à tour de rôle ➢ Jeu en 1 contre 1. ➢ Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment où le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre ➢ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Varier la source des centres (en profondeur puis en retrait) ➢ Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2 ➢ Le point de départ des opposants peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence. ➢ Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur ➢ Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant. ➢ Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant. ➢ Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs ➢ Changer les centreurs tous les 10 centres 	Assiettes Ballons 1 but amovible Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

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

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