

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> <b>Volume :</b>	<b>Technique</b> <b>N° Séance :</b> 23 <b>Intensité :</b>	<b>Effectif :</b>	<b>16</b> <b>1 h 20</b>
<b>N° : 069E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Jeu de conservation de la balle  <u>Appui soutien en espace réduit</u>  <u>Objectif :</u> - Améliorer la qualité des enchaînements. - Améliorer la mobilité et la disponibilité. - Solliciter la vision du jeu.  <b>TEMPS : 15 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Dans un carré de 40 x 40 <input type="checkbox"/> 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone <input type="checkbox"/> Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place. <input type="checkbox"/> L'appui doit, avec ou sans contrôle, trouver un troisième. <input type="checkbox"/> Deux touches obligatoires dans le carré. <input type="checkbox"/> 2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Orientation et qualité des appuis <input type="checkbox"/> Vitesse d'enchaînement. <input type="checkbox"/> Voir avant de recevoir. <input type="checkbox"/> Disponibilité et mobilité du troisième <input type="checkbox"/> Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire).	Assiettes Ballons Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements	Boissons	<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>VIT-029</b>  <b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b>  <b>VITESSE AVEC BALLON</b>  <i>Vitesse capacité</i>  <b>TEMPS : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> En duel, 4 joueurs par équipe <input type="checkbox"/> Dans un carré de 5 X 5, 3 joueurs font une passe chacun au quatrième joueur qui remet en une touche <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les 3 joueurs partent en même temps, slalomant entre les constri-foot et rentrent dans leur carré <input type="checkbox"/> Dès que le joueur a fait ses 3 remises il doit retourner à son point de départ en slalomant ou directement.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) <input type="checkbox"/> Faire ramener les ballons en conduite de balle	Assiettes Constri-foot Ballons
<b>VIT-041</b>  <b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b>  <input type="checkbox"/> Vitesse spécifique  <u>Distance 10 m</u>  <u>Objectifs :</u> <input type="checkbox"/> Appel de balle pour solliciter un ballon dans l'espace.  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Par deux avec 1 ballon + 1 gardien <input type="checkbox"/> Les deux joueurs sont positionnés, l'un face à l'autre espacés de 6 m <input type="checkbox"/> 1 - (A) et ((B) s'échangent le ballon en une touche de balle et après 2 ou 3 passes, <input type="checkbox"/> 2 - (A) va se positionner en fixation devant le cône (adversaire). <input type="checkbox"/> 3 - (B) fait une passe dans les pieds à (A) puis, <input type="checkbox"/> 4 - (B) sollicite le ballon en contournant le constri. <input type="checkbox"/> 5 - (A) remise dans la course de (B), <input type="checkbox"/> 6 - (B) sans contrôle, frappe au but.  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Objectifs de passes et les formes de sprints <input type="checkbox"/> Possibilité d'effectuer les remises au sol puis aériennes  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Les passes doivent être synchronisées avec les appels de balles .	Assiettes 1 cône 1 ballon pour 2 joueurs 2 constri

2

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><b>Objectifs :</b></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><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 3 attaquants contre 2 défenseurs + 1 gardien</li> <li>&gt; Travail sur les points (A), (B), (C) et (D).</li> <li>&gt; Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 3 joueurs en bloc à l'entrée des 16,5m</li> <li>□ 1 joueur faux appel au premier poteau puis se replace à la réception des seconds ballons</li> <li>□ Au moment où le tireur démarre sa course le bloc explose pour équilibrer les appels dans la surface</li> </ul> </li> </ul> <p><b>VARAIENTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Mettre un joueur au premier poteau et un deuxième joueur au second</li> <li>□ Mettre 2 défenseurs</li> <li>□ Jouer les coups de pied de coin à la reimoise.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></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> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 40J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Contrôle, passes et conduite (remise et déviations)</i></p> <p><b>Objectifs du jeu d'application :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de face</li> <li>- Jeu en remises et déviation</li> <li>- Jeu à deux et à trois.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Sur un terrain 40 x 40</li> <li>&gt; Jeu à 5 contre 5 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> <li>&gt; Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>&gt; Jouer de face en jeu libre avec interdiction d'effectuer un contrôle orienté lorsque le joueur est dos au jeu.</li> <li>&gt; But marqué après cinq passes : deux points</li> <li>&gt; But marqué en moins de cinq passes : 1 point</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Obliger les joueurs à jouer face à eux</li> <li>□ Travailler en appui/soutien</li> <li>□ Le joueur en possession de la balle doit toujours avoir un joueur en soutien.</li> <li>□ Favoriser le jeu vers l'avant en déviation.</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>		

[Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou](#)

4