

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Volume :	Vitesse - Technique		N° Séance : 35	Effectif : 18
ECHAUFFEMENT TEMPS : 10 min	<input type="checkbox"/> Séquence à deux joueurs		<input type="checkbox"/> Par deux avec un ballon <input type="checkbox"/> Les joueurs évoluent dans une moitié de terrain deux séquences : <input type="checkbox"/> Echange de passes pied droit, puis pied gauche, passe longue coup de pied (5min) <input type="checkbox"/> demander aux joueurs, au signal de l'éducateur de trouver un joueur libre pour un jeu en appui soutien.	1 ballon pour 2
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu à thème aux pieds :</u> Jouer et aller de l'avant. TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m <input type="checkbox"/> 2 buts de 4m à défendre et à attaquer <input type="checkbox"/> Marquer dans un des deux buts <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. <input type="checkbox"/> Les touches se font aux pieds. <input type="checkbox"/> Libre, 3 touches puis 2 touches de balle. Variante : <input type="checkbox"/> Demander un marquage individuel. <input type="checkbox"/> Possibilité de faire jouer un joueur en soutien en dehors de la zone de jeu <input type="checkbox"/> Obligation après une passe en soutien de jouer vers s'avant. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant.	Assiettes 5 ballons 8 constri-foot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-023 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES <u>Duel sur distance :</u> VITESSE SANS BALLON Vitesse puissance TEMPS : 12 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux équipes en duel sans ballon <input type="checkbox"/> 3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10 m REMARQUES : <input type="checkbox"/> Mettre en place des duels de niveau équivalent. <input type="checkbox"/> 3 à 4 séries de 5 répétitions <input type="checkbox"/> Récupération passive entre les répétitions VARIANTES : <input type="checkbox"/> Mettre des lattes espacés, des cerceaux pour travailler les différents appuis <input type="checkbox"/> Varier le nombre d'appui des joueurs <input type="checkbox"/> Même exercice mais appui en face à 1,50 m	Assiettes

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-050</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><u>Gestion défensive en égalité numérique :</u></p> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ressentir l'importance de l'anticipation dans la demande du ballon - Défendre en avançant sur le porteur du ballon <p>Durée : 20 min</p>	<p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Devant le but avec un gardien ❑ Règle du foot à 11 ❑ 4 attaquants contre 4 défenseurs ❑ Départ de la situation : ❑ L'éducateur met un ballon dans la profondeur pour (A) ❑ Dès que l'éducateur donne le ballon les 8 joueurs jouent réel. ❑ Si les défenseurs récupèrent le ballon ils marquent dans le but en face ❑ Compter les hors-jeu ❑ Après 30", la situation est terminée. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Varier le nombre d'attaquant et de défenseur pour créer des opposition en infériorité numérique offensive et défensive ❑ Si les défenseurs récupèrent le ballon ils marquent en une touche dans deux portes sur les côtés. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Demander aux attaquants d'être en mouvement ❑ L'attaquant passe devant le défenseur pour lui couper la route et utilise son bras. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 buts de foot à 11</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. - Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien. <p>Durée : 25 min</p>	<p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 9 contre 9 sur ½ 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 défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse. ❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires. ❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. ❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur. ❑ 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 » ❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon ❑ Autoriser le jeu long sur le couloir. 	<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>			