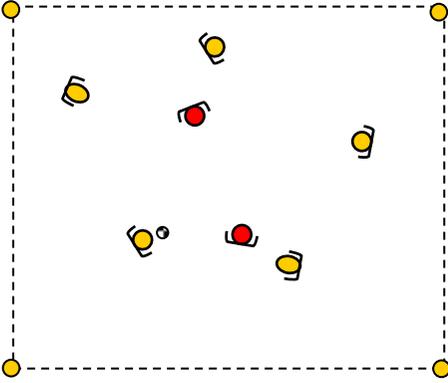
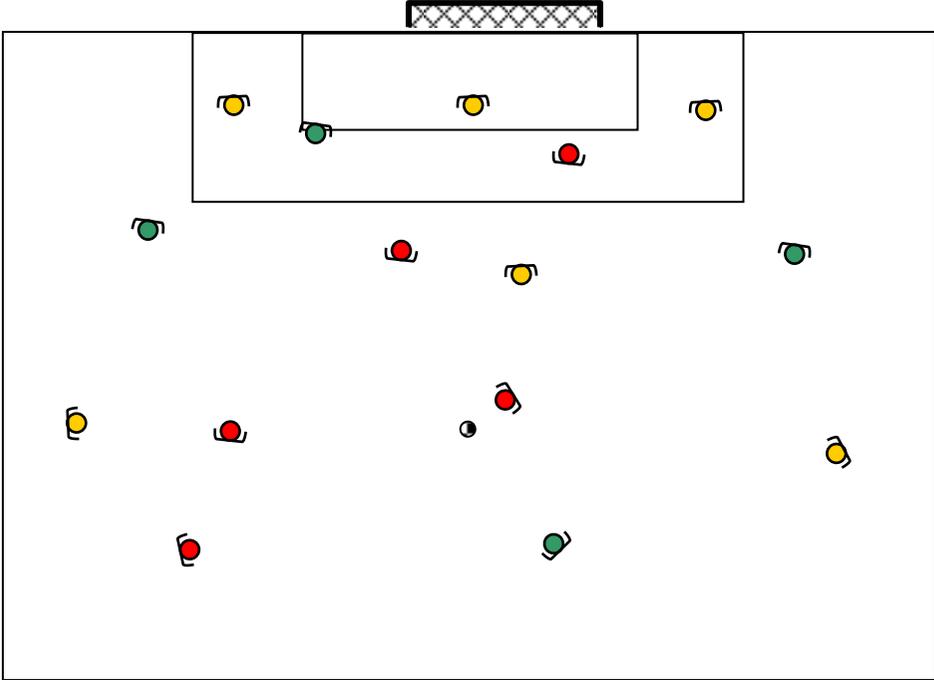
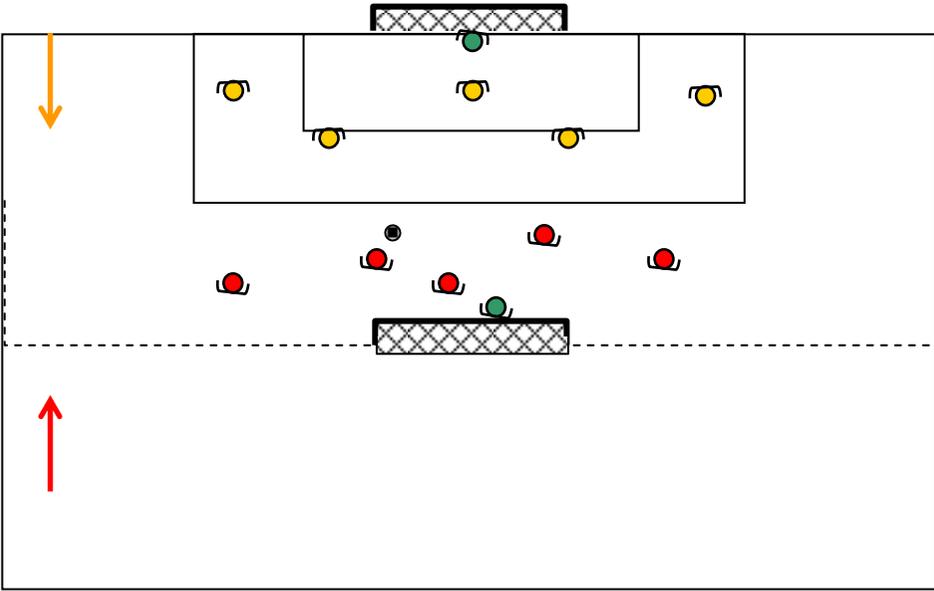


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL			
<b>Thème :</b>	<b>PMA– jeu de conservation</b>		<b>N° Séance : 45</b>		<b>Effectif :</b>		<b>18</b>			
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>							<b>1h10</b>
<b>N° : 070E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <b>TEMPS :</b> 15 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> 12 minutes en aérobie capacité avec gestes élémentaires d'échauffement football (talon fesse, montée de genoux, etc...).  <b>REMARQUES :</b> Mettre un leader devant pour donner une dynamique au groupe.				1 ballon pour 7  Assiettes			
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 5 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>				Assiettes  Boissons			
<b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  Conservation de balle: Occupation du terrain sous forme de taureau  <b>TEMPS :</b> 15 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Taureau à 5 contre 2 dans une surface de 25 x 25 <input type="checkbox"/> Si le ballon est perdu, le passeur et le receveur vont au milieu. <input type="checkbox"/> Jeu libre  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Ne pas remettre au passeur <input type="checkbox"/> Jouer sur le nombre de touches de balle <input type="checkbox"/> Ne pas loper <input type="checkbox"/> 1 point si le ballon passe entre les deux défenseurs  <b>REMARQUES :</b> Obliger les joueurs à être en mouvement				1 ballon pour 7  Assiettes			

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxx</b> <b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Jeu dans les intervalles</li> <li>- Jeu à deux, à trois</li> <li>- Jeu court, jeu long</li> <li>- Jeu de face</li> </ul> <p><b><u>TEMPS :</u> 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Trois équipes sur un 1/2 terrain</li> <li>❑ Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>❑ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de bale</li> <li>❑ 1 bloc de 4 mn par équipe</li> <li>❑ Compter le nombre de ballon récupérer par l'équipe</li> <li>❑ Récupération 1mn30 entre bloc</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Ne pas jouer avec sa couleur</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe.</li> <li>❑ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 009J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tournoi</p> <p><u>TEMPS</u> : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeu 6 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 22 m avec 2 buts de foot à 11</li> <li><input type="checkbox"/> Sous forme de tournoi, deux équipes s'affrontent pendant 6 minutes, l'autre équipe en renforcement musculaire.</li> </ul> <p><u>VARIANTE</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mettre des pivots sur les côtés pour des centres aux pieds</li> </ul> <p><u>REMARQUES</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Interdire de défendre en reculant</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			