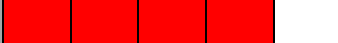
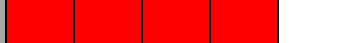
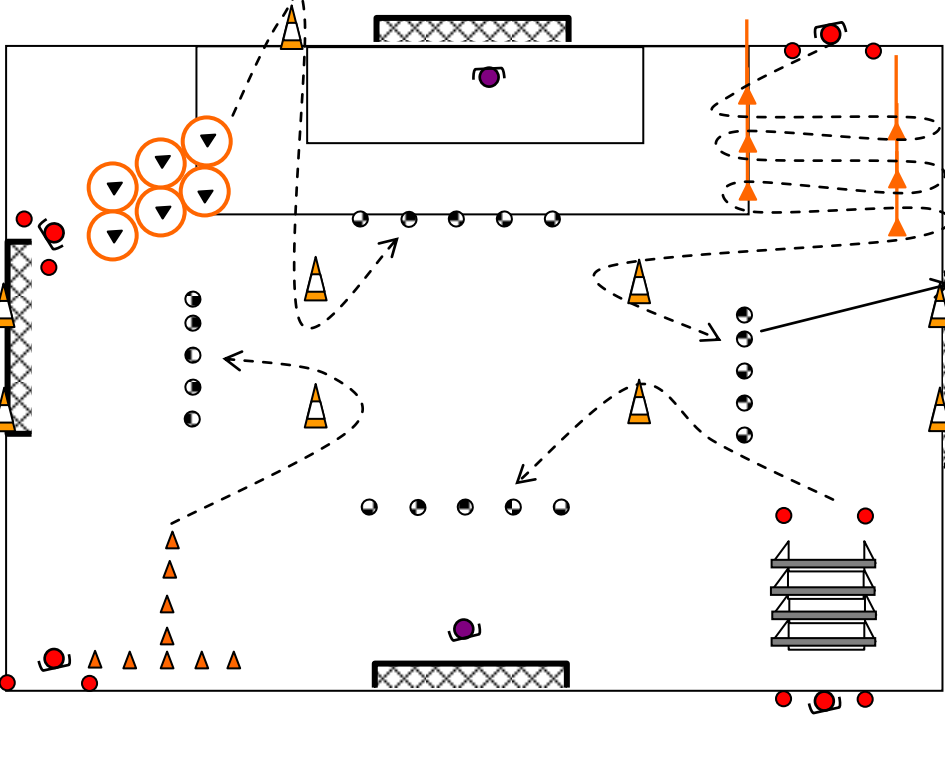
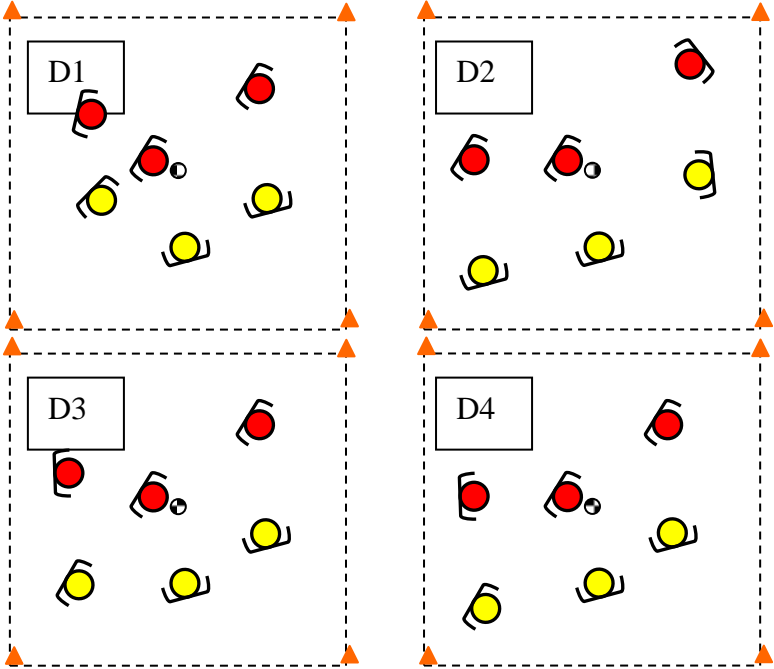
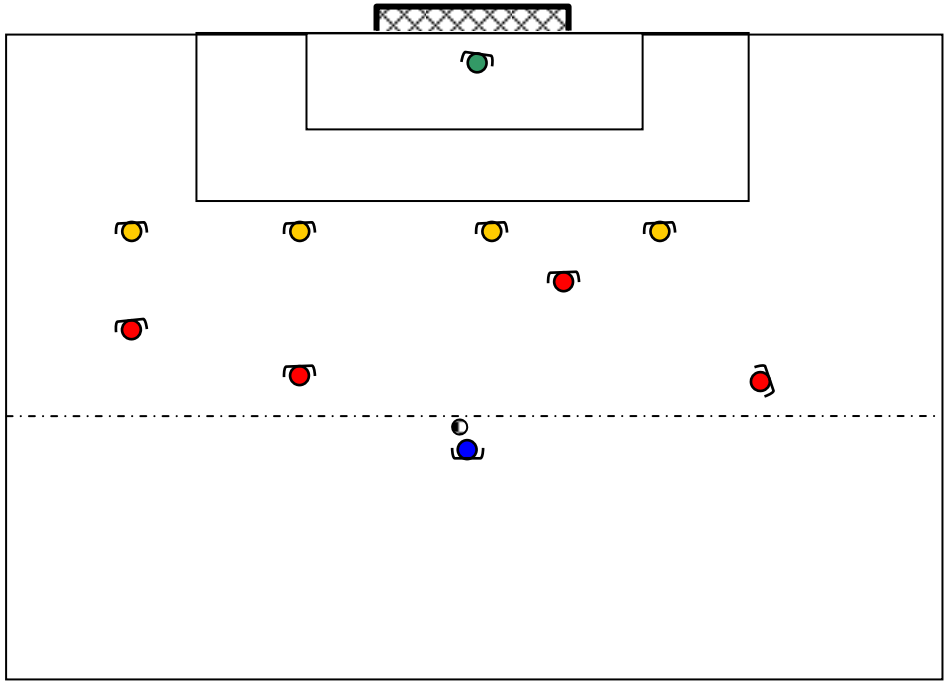


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Gammes athlétiques – PMA avec ballon - Jeu		N° Séance : 61	Effectif :	16
Volume :			Intensité :		
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 10 minutes.		Chasubles
N° : xxxEnd AMELIORATION QUALITES PHYSIQUE Travail d'appui et finition devant le but. <u>Objectifs :</u> - Amélioration des qualités physiques Durée : 25 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Travail de renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Travail de finition devant le but <input type="checkbox"/> Bloc de 8 minutes <input type="checkbox"/> Récupération entre bloc : 2 minutes Atelier 1 : <input type="checkbox"/> 1 appui dans chaque cerceau + contournement du cône + finition par un tir + récupération du ballon Atelier 2 : <input type="checkbox"/> travail d'appui en slalom de constri-foot + contournement du cône + finition par un tir dans le but de foot à 7 sans gardien (mettre deux cônes à l'intérieur du but) + récupération du ballon Atelier 3 : <input type="checkbox"/> travail sur saut de quatre haies pieds joints + contournement du cône + finition par un tir dans le but de foot à 11 avec gardien + récupération du ballon Atelier 4 : <input type="checkbox"/> travail Skipping + contournement du cône + finition par un tir dans le but de foot à 7 sans gardien (mettre deux cônes à l'intérieur du but + récupération du ballon)		Maximum de Ballons Assiettes 6 cerceaux 6 constri-foot 4 haies 10 cônes courts 10 cônes longs 5 couleurs de Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements passifs				Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 011T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble <p>Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 25 X 30 m ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ➤ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 056J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. - Pressing sur le porteur <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 4 contre 4 + 1 gardien sur un ¾ d'un demi-terrain. ❑ Règles foot à 11. ❑ Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur l'équipe en phase offensive. ❑ Les défenseurs doivent récupérer le ballon et relancer vers l'éducateur pour devenir attaquant. ❑ Travail sur trois séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire deux couloirs au niveau des 16,5m le long des lignes de touche. 2 pivots qui jouent avec les deux équipes autant dans phase de construction que dans la phase de finition. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			