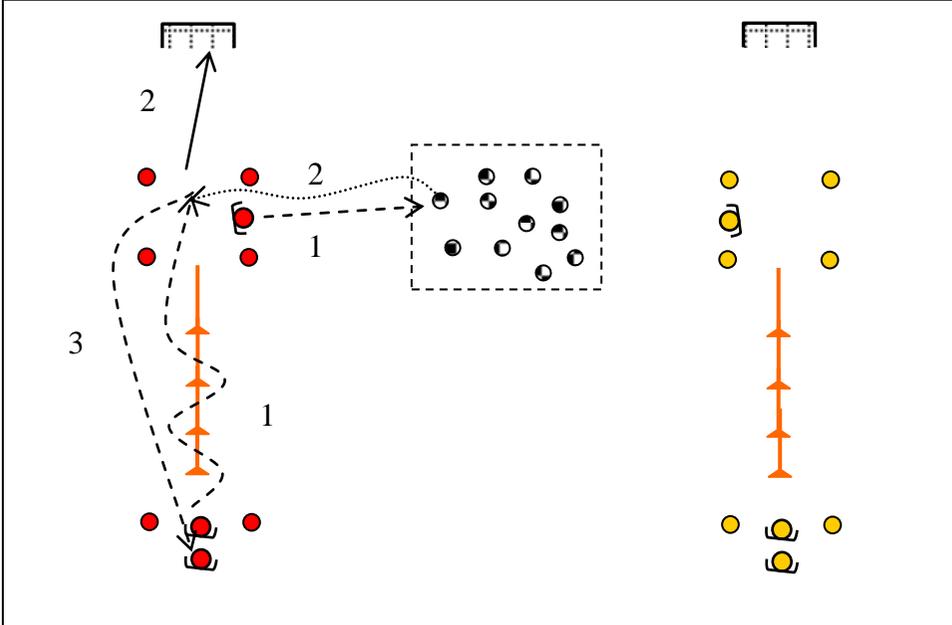
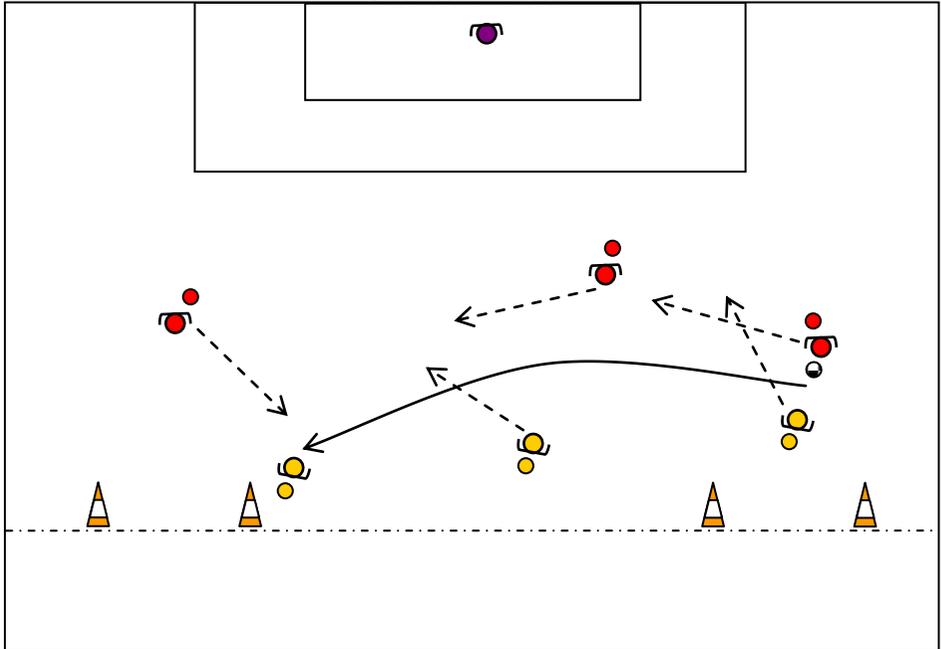
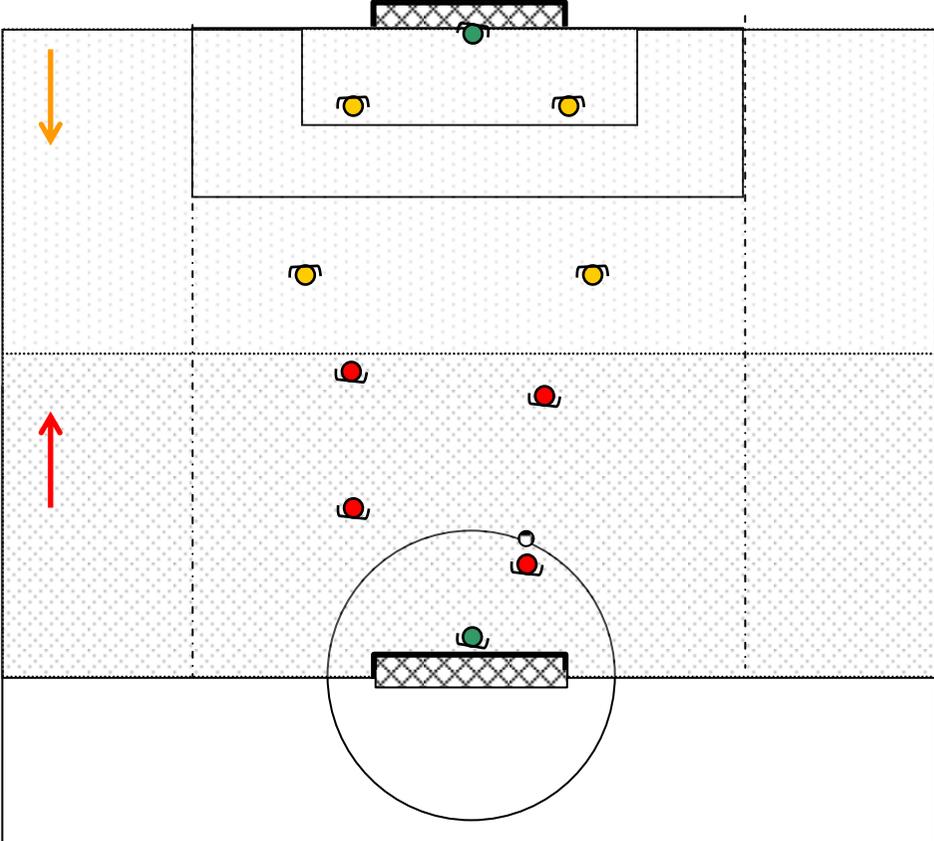


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Vitesse réaction – Coups de pieds arrêtés - Conservation		N° Séance : 66		Effectif :		18
Volume :			Intensité :				1h10
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 6 minutes.				Chasubles
N° : 076E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Conservation de balle:</u> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face <u>TEMPS : 20 min</u>			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Trois équipes sur un 1/2 terrain ➤ Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon. ➤ Comptabiliser le nombre de ballons récupérés par chaque équipe. (Les deux équipes qui récupèrent le moins de ballons font des pompes ou des abdominaux). ➤ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de bale VARIANTE : <input type="checkbox"/> Ne pas jouer avec sa couleur				Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS <u>TEMPS : 10 min</u>	Etirements activo-dynamiques						Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-043</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse –10 mètres</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ En duel, 5 joueurs par équipe, jeu sur 11 ballons ❑ 1 approvisionnement de ballon et un frappeur. ❑ Au signal de l'éducateur, 2 joueurs par équipe partent en même temps. ❑ 1 joueur/équipe effectue une première course en slalom autour des constri. ❑ L'autre joueur va chercher un ballon à la main et le met en position pour le frappeur (il doit ramener le plus rapidement possible le ballon à son partenaire). ❑ Le joueur qui était approvisionneur vient toucher la main du joueur suivant et ainsi de suite. ❑ L'équipe qui marque le plus de but gagne <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) ❑ Faire ramener les ballons en conduite de balle ❑ Modifier les types de slalomes (course avant puis arrière...) 	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Mini but (1m50)</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>		<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 123T</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE</p> <p>Renversement et gestion offensive et défensive en égalité numérique</p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser le joueur libre dans l'axe pour déséquilibrer l'adversaire <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coulisser vers le couloir pour empêcher le déséquilibre. <p>Durée : 25 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 3 contre 3 sur un $\frac{3}{4}$ d'un demi-terrain en longueur + 1 gardien. ❑ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ❑ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation dans leur zone de prédilection. ❑ Les attaquants marquent dans le but. ❑ Les défenseurs marquent en deux touches maximum dans l'une des portes de 4m. ❑ Départ de la situation : ❑ Le défenseur fait une mauvaise relance sur l'attaquant ❑ Dès que l'attaquant touche le ballon les 3 joueurs jouent réels. ❑ Après 30 secondes la situation est terminée. ❑ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant récupérateur, doit vite jouer sur le joueur libre. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible et empêcher la pénétration dans l'axe. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>5 couleurs de Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 051J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Travail de finition face au but</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduites et dribbles - Mettre son partenaire en position de frappe - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <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 5 contre 5 sur 1/2 terrain en longueur + largeur de la surface de réparation avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 mais pas de corner ❑ Jeu en deux touches de balle. ❑ En zone offensive, sur sa prise de balle, le joueur qui dépasse deux touches de balle doit obligatoirement finir par une frappe. ❑ Trois passes minimum en zone défensive. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dernière passe en une touche ❑ Donner en une touche et marquer en une. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone équipe. ❑ Repositionner le latéral en fonction de la position du ballon. 	<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>			

