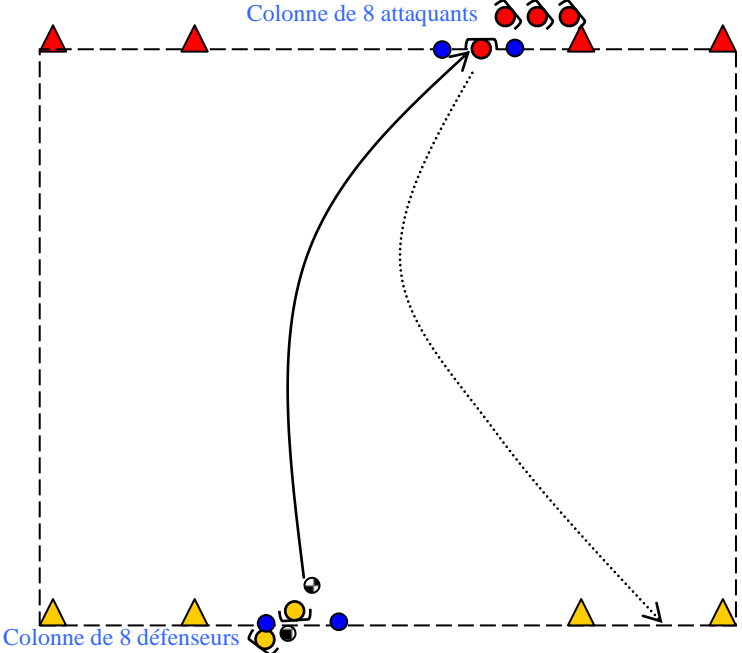


| OBJECTIF | SCHEMA | | CONSIGNES | | MATERIEL |
|--|-------------------------|--|---|--|-------------|
| Thème : Technique Analytique – Jeu de conservation – Jeu collectif | N° Séance : 74 | | Effectif : | | 16 |
| Volume : | | | Intensité : | | 1h40 |
| <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 15 min | Par deux avec 1 ballon. | | CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 15 minutes à deux avec 1 ballon <input type="checkbox"/> 1 - Passes courtes au sol <input type="checkbox"/> 2 - Travail sur la remise : travail sur 15 ballons (1 joueur joue à la main, l'autre au pied), changer les surfaces de remise (int, cp de pied, contrôle poitrine puis remise cp de pied, de la tête...) | | Chasubles |
| ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <i>Technique</i> <u>Objectifs :</u> - Améliorer l'enchaînement sous pression. - Développer la concentration et la coopération TEMPS : 15 min | | | CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 4 ballons pour 6 joueurs répartis face à face. <input type="checkbox"/> (A) et (D) partent en même temps, (E) et (F) sont en attente avec leur ballon. <input type="checkbox"/> (A) s'appuie sur (B) qui lui redonne <input type="checkbox"/> (B) décroche à hauteur de (A) pour recevoir une passe latérale de (A) <input type="checkbox"/> (B) contrôle en se retournant et adresse une passe longue à (D) qui à contourné un constri-foot <input type="checkbox"/> (D) contrôle et retourne en conduite à la place de (E) <input type="checkbox"/> (B) prend la place de (A) ; (F) prend la place de (B) et (A) la place de (F) VARIANTE : <input type="checkbox"/> Inverser le sens de l'enchaînement REMARQUES : <input type="checkbox"/> Synchroniser le départ : regarder l'autre ballon avant de démarrer. <input type="checkbox"/> Ne pas faire percuter les ballons (sens des passes) <input type="checkbox"/> Maîtrise des appuis spécifique <input type="checkbox"/> Ne pas se tromper dans la rotation (concentration) | Assiettes Cônes Constri-foot Ballons Chasubles | |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--|---|--|
| <p>VIT-034</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse avec ballon <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Spécifique intégrée (passe, contrôle, dribble et feintes)) - Vitesse <p><u>TEMPS : 20 min</u></p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 2 dans un carré de 15 X 15 avec 4 buts de 3 mètres ❑ Une équipe qui défend l'autre qui attaque ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (B) donne un ballon au sol à (A) ○ dès que (A) contrôle et rentre dans le carré il doit, en conduite de balle, passer dans un des deux buts. ❑ L'éducateur comptabilise le score et gère les changements de rôle pour chaque série. <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Nombre de passage : 3 par rôle par joueur ❑ Nombre de bloc : 2 à 4 ❑ Récupération entre bloc : 3 minutes <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quantité = qualité des passages ❑ Varier les passes : au sol, en l'air, etc. | <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> |
| <p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p> | <p>Etirements activo-dynamiques</p> | | <p>Boissons</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--------|---|--|
| <p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p> | | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 9 contre 9 sur $\frac{3}{4}$ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ❑ Règles foot à 11 ❑ En zone défensive : jeu libre ❑ EN zone médiane : 3 touches ❑ En zone offensive : 2 touches ❑ Mise en place de situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |
| <p>Commentaires :</p> | | | |