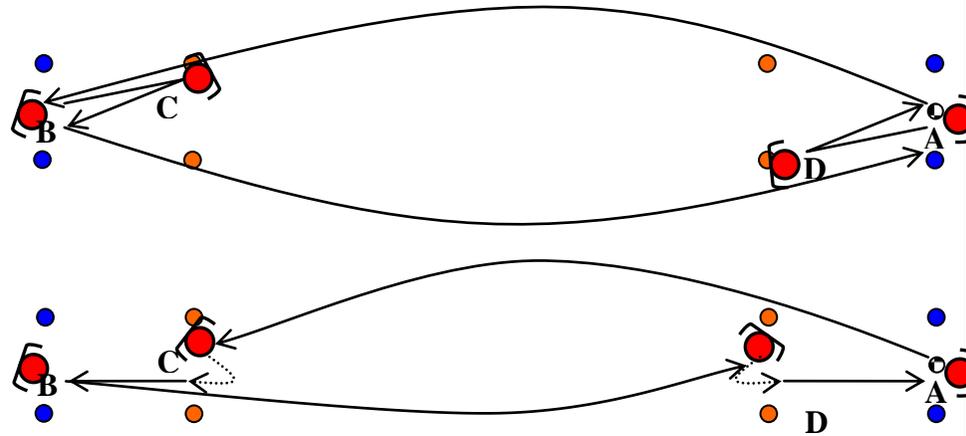
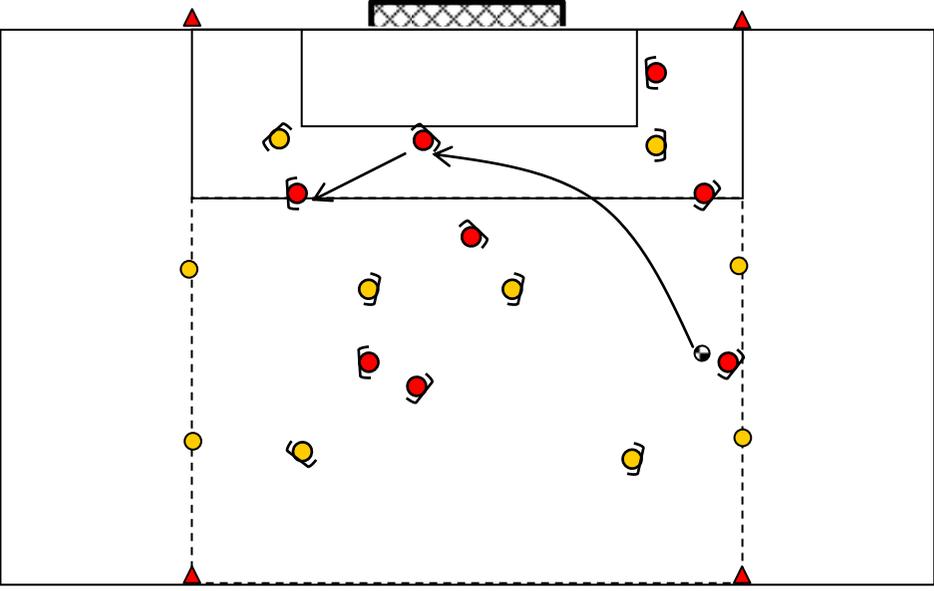
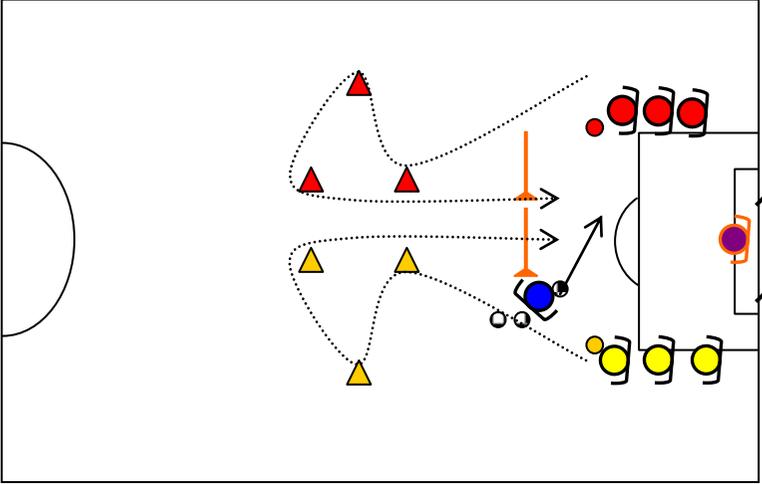
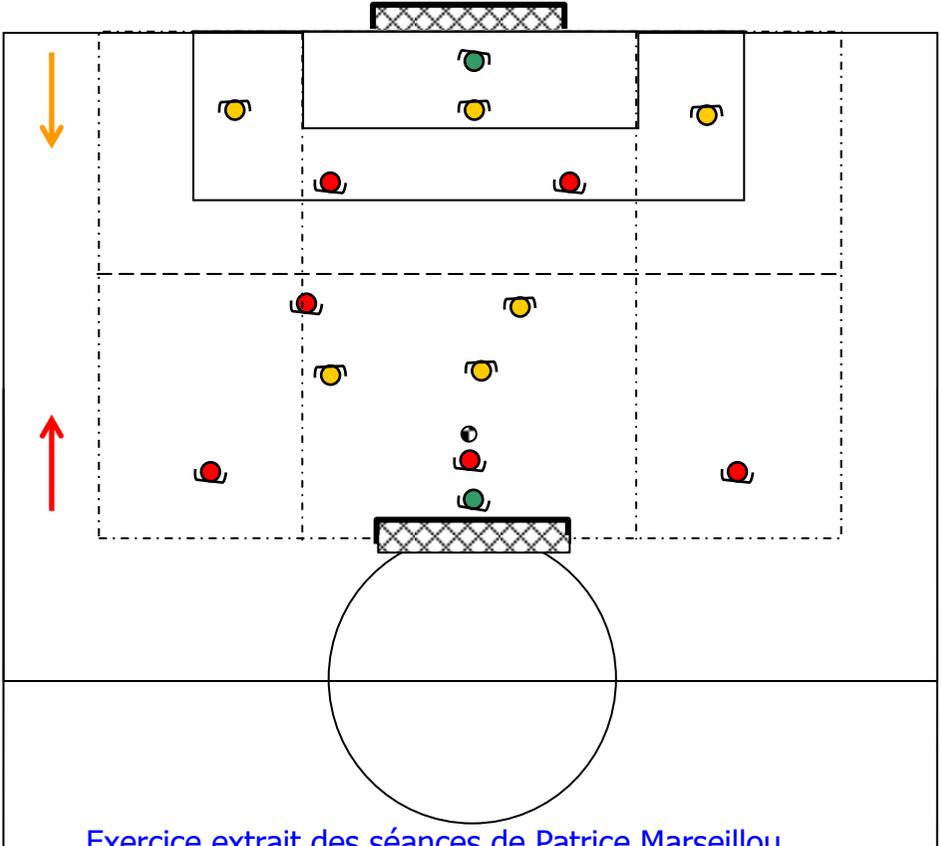


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
<b>Thème :</b> Technique Analytique – Jeu long – Conservation sur le thème du renversement	<b>N° Séance :</b> 75		<b>Effectif :</b>				<b>16</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>				<b>1h40</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <b>TEMPS : 15 min</b>	Par deux avec 1 ballon.		<b>CONSIGNES :</b> <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
<b>N° : 006T</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice  <u>Alternance jeu long /jeu court :</u> Apprentissage des gestes  <b>Durée : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m <input type="checkbox"/> A donne à B <input type="checkbox"/> B contrôle et donne à C <input type="checkbox"/> C remet à B <input type="checkbox"/> B donne à A <input type="checkbox"/> A contrôle et donne à D <input type="checkbox"/> A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B  <b>Variante :</b> <input type="checkbox"/> (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) <input type="checkbox"/> (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A) <input type="checkbox"/> A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens <input type="checkbox"/> Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du contrôle				Assiettes Cônes Ballons
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamiques						Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 065E</b></p> <p><b>Jeu d'application</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu de conservation de la balle.</li> </ul> <p><i>Jeu de conservation et occupation du terrain</i></p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un <math>\frac{3}{4}</math> de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien).</li> <li>❑ Jeu libre, trois puis 2 touches</li> <li>❑ A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point.</li> <li>❑ Match d'une durée de 6 à 8 mn</li> <li>❑ Récupération de 3 mn</li> <li>❑ Nombre de match 3 à 4</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travail <math>\frac{1}{4}</math> du temps du mauvais pied</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>VIT-002</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p><b>Vitesse capacité</b></p> <p><u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore.</p>	 <p><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par deux sans ballon avec 1 gardien</li> <li>❑ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but</li> <li>❑ Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle</li> <li>❑ Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur</li> <li>❑ Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours</li> <li>❑ <u>Variante sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- debout et assis</li> <li>- allongé, face et dos au sol</li> </ul> </li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Si faute lors du duel, tirer un penalty</li> <li>❑ Maximum 3 séries de 5 répétitions.</li> <li>❑ Temps de récupération entre les séries</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>		<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>	 <p style="text-align: center;"><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>❑ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>❑ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>❑ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>❑ Tracer une ligne médiane</li> <li>❑ 3 touches de balle en zone défensive et libre en zone défensive.</li> <li>❑ Pour marquer l'équipe en possession du ballon doit valider les trois zones (centrale, latérales).</li> <li>❑ Si interception en zone offensive jeu libre.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre</li> <li>❑ Faire preuve de patience.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			