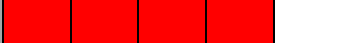
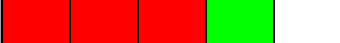
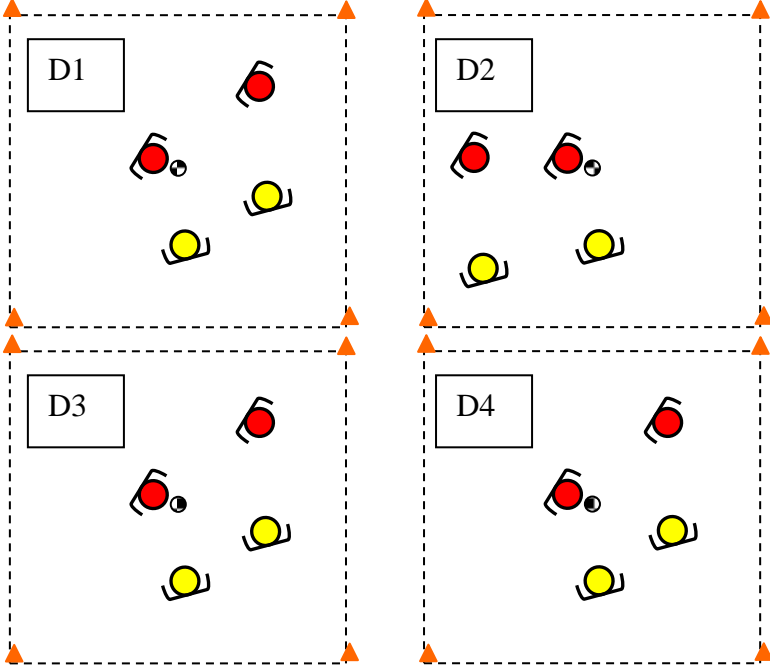
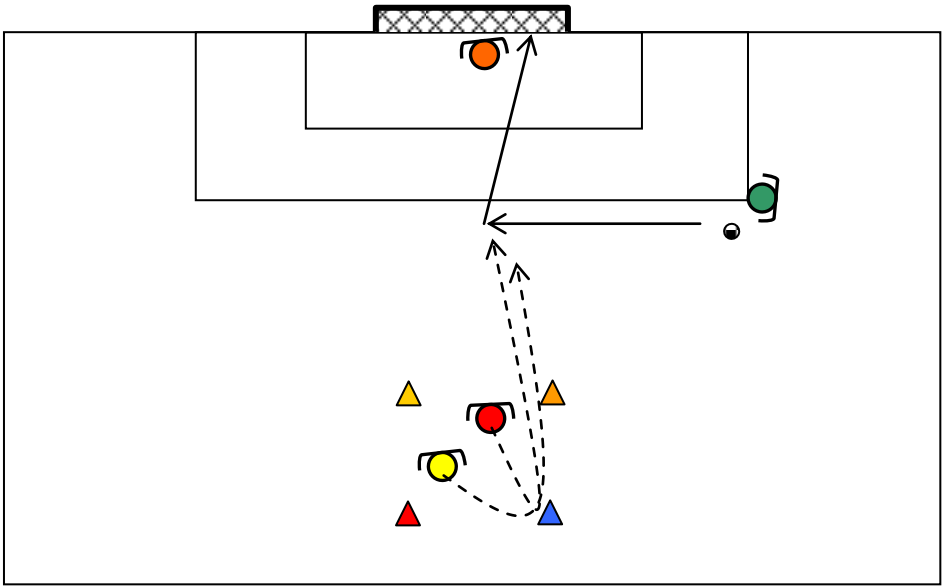
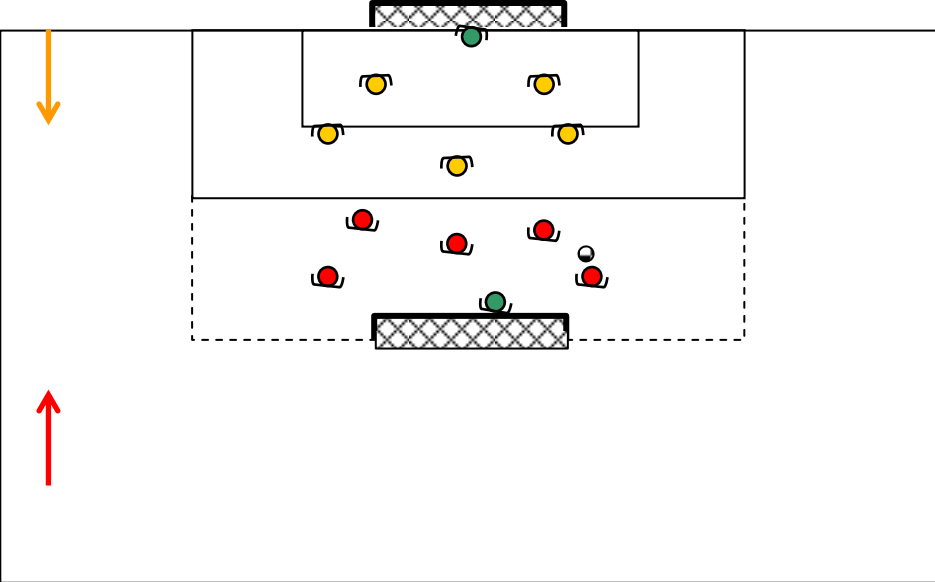


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Conduite, dribbles et feintes – Duel 2c2 – Jeu collectif sur le duel</b>		<b>N° Séance : 78</b>	<b>Effectif : 18</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <b>TEMPS : 10 min</b>	Par deux avec 1 ballon.		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Echauffement 6 minutes en aérobie sans ballon.	Chasubles
<b>N° : 010T</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Jeu/Tournoi Gestion offensive et égalité numérique : Objectifs des attaquants : - Prendre l'espace libre - Déséquilibrer l'adversaire - Utiliser le dribble - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. <b>TEMPS : 30 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Jeu 2 contre 2 sur une surface de 12X16.5 m <input type="checkbox"/> Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse <input type="checkbox"/> Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner <input type="checkbox"/> Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Bien matérialiser les surfaces de jeux. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. <input type="checkbox"/> Demander un marquage individuel en variante	Assiettes 1 ballon pour 4 Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements passifs			Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-012</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b> Vitesse de réaction</p> <p><u>Duel sur distance :</u> - Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore</p> <p><b><u>TEMPS :</u></b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Deux joueurs (A et B) se trouvent dans un carré de 10 X 10.</li> <li>❑ Le joueur A trottine dans le carré et au signal de l'éducateur, il doit toucher un cône.</li> <li>❑ Au même moment, B doit toucher le même cône et tenter d'intercepter cette action.</li> <li>❑ Le joueur C effectue une passe à A qui doit frapper au but.</li> <li>❑ Travail de vitesse, vivacité</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Annoncer une couleur de cône</li> <li>- Au signal de l'éducateur, 3 pompes et touché d'un cône puis duel entre les deux joueur A et B</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Si faute lors du duel, tirer un penalty</li> <li>❑ Insister sur la feinte de l'attaquant avant de toucher le cône</li> </ul> <p>Maximum 4 à 5 passages par série.</p>	<p>Ballons</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b></p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>		<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tournoi sur le thème du tir</li> </ul> <p><b><u>TEMPS :</u></b> 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes de 6 joueurs dont 1 gardien</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu à trois touches de balle en zone défensive et libre en zone offensive avec jeu vers l'avant interdit (provoquer les duels)</li> <li>❑ Jeu en 5 contre 5 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain, l'autre sort)</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			