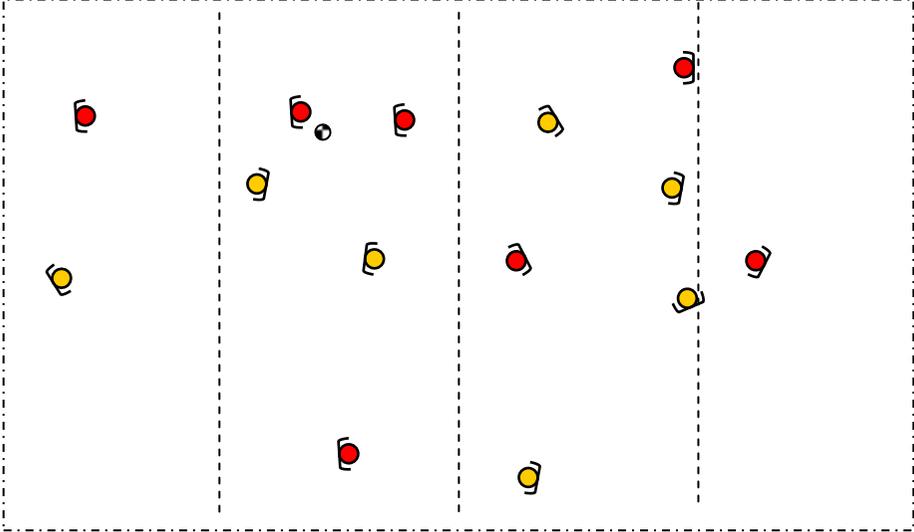
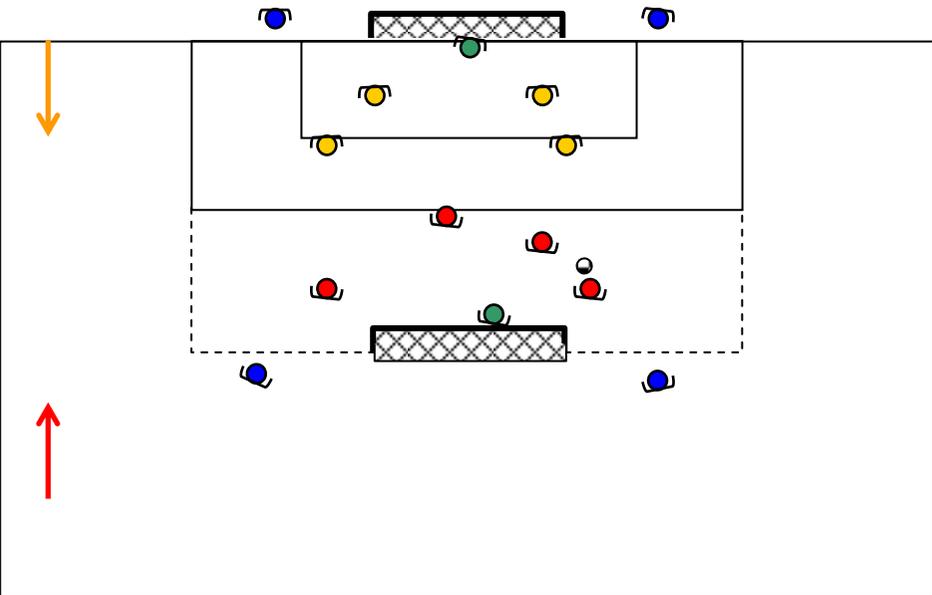


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Conservation avec zones – Technique relation au poste – Jeu collectif sur le thème du tir</b>		<b>N° Séance : 89</b>	<b>Effectif :</b>	<b>16</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>		
<p><b>N° : 024E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Jeu à thème à la main :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conservation du ballon en égalité numérique avec zones.</li> <li>- Mouvement autour du porteur du ballon.</li> <li>- Jeu vers l'avant.</li> </ul> <p><b><u>TEMPS :</u> 20 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeu 8 contre 8 sur un terrain de 30 x 40m</li> <li><input type="checkbox"/> Tracer trois lignes dans le sens de la largeur du terrain pour faire quatre zones égales.</li> <li><input type="checkbox"/> Stop ball</li> <li><input type="checkbox"/> Les passes se font uniquement à la main</li> <li><input type="checkbox"/> Interdiction de sauter une zone. Le passage d'une zone à l'autre se fait sur une passe au sol.</li> <li><input type="checkbox"/> Première séquence de 7 minutes à la main avec interdit de courir avec le ballon</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeu aux pieds</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement</li> </ul>		<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b><u>TEMPS :</u> 10 min</b></p>	<p>Etirements activo dynamique</p>				<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxT</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques passes, contrôles, centres et reprises</i></p> <p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en zone de finition</li> <li>- Jeu à trois pour mettre un partenaire en position de frappe</li> <li>- Jeu sans ballon</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer une frappe</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ A droite et à gauche du but, mettre en place trois cônes.</li> <li>❑ 1 ballon pour trois joueurs.</li> <li>❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 – (A) conduit le ballon et effectue une passe sur la planche.</li> <li>○ 2 – A la récupération du ballon, (A) donne latéralement à (B)</li> <li>○ 3 – (B) transmet en une touche à (C) qui initie un appel contre-appel avant de recevoir le ballon.</li> <li>○ 4 – (C) transmet en une touche de balle à (A) puis sollicite le ballon en profondeur.</li> <li>○ 5 – (B) sollicite le ballon dans le couloir,</li> <li>○ 6 – (C) conclue par une frappe coup de pied sans contrôle.</li> </ul> </li> <li>❑ (C) récupère son ballon et remplace (A) – (A) remplace (B) – (B) remplace (C).</li> <li>❑ Doubler le poste (B).</li> <li>❑ Travail sur 2 séquences à droite et à gauche du but pendant 5 minutes avec 2 minutes de récupération</li> </ul> <p><b>Variante 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Mettre un défenseur qui part des 5,5m pour conter le tir de (C).</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger les erreurs de position du frappeur (pointe de pied, frappe coup de pied, position des épaules, etc.)</li> <li>❑ Être exigeant sur le timing de la passe en profondeur et des appels de balle.</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 mannequins</p> <p>Planches à rebonds</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</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> Tournoi sur le thème du tir</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>	 <p><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots</li> <li>❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu.</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</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>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			