

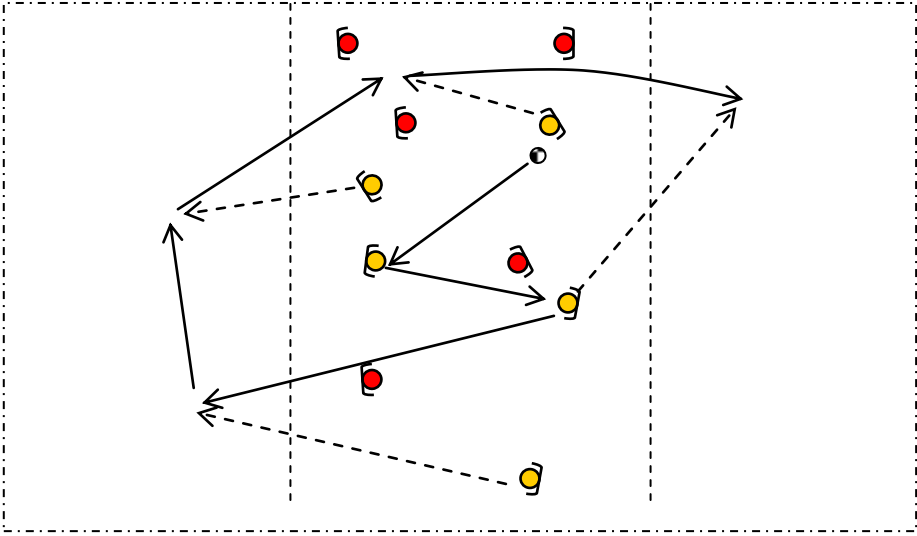
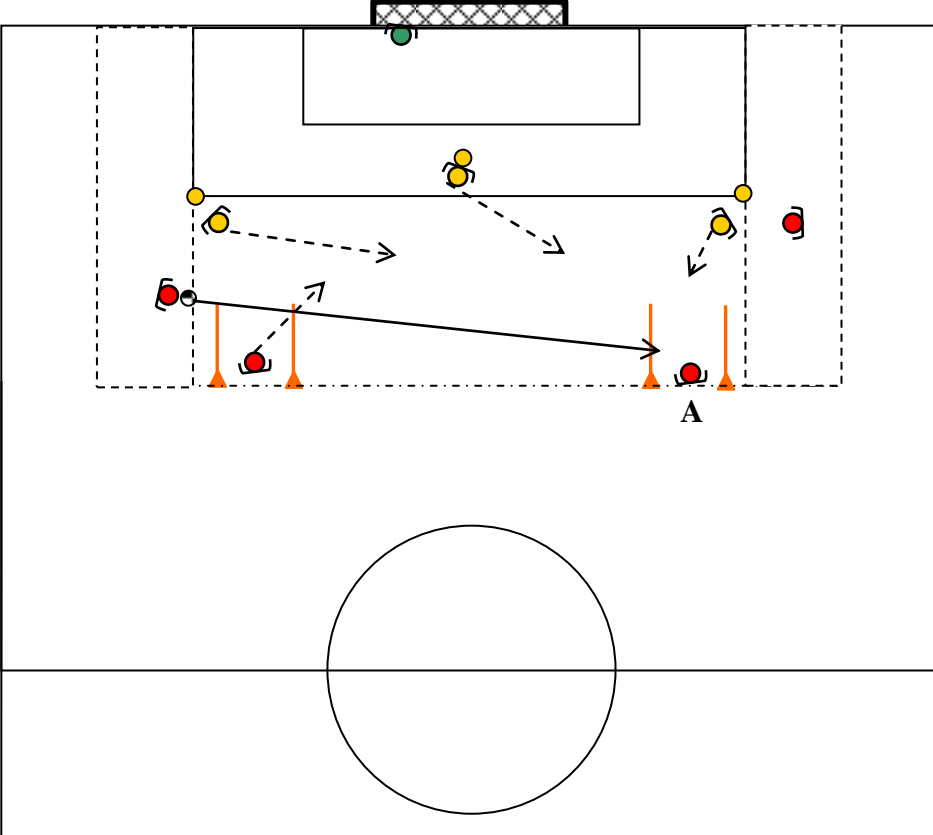
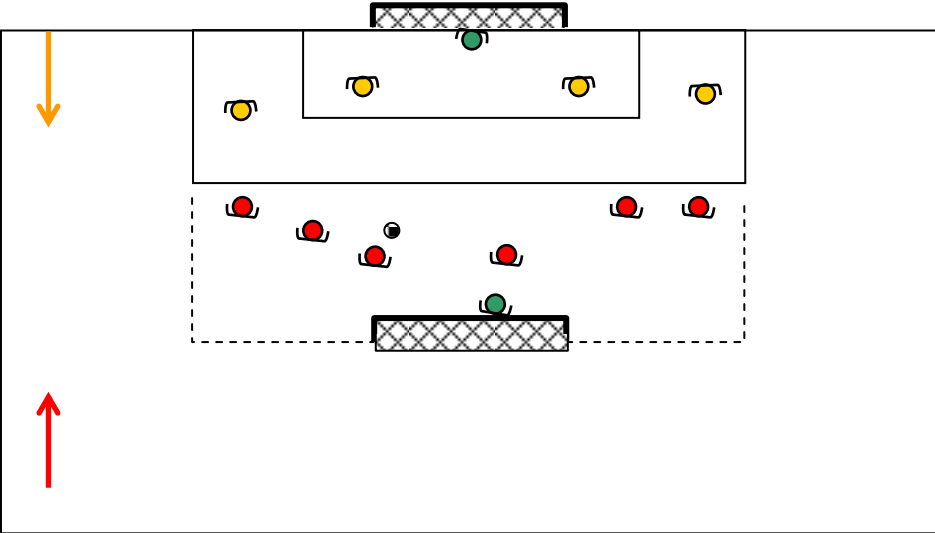


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Conservation avec zones – Animation spécifique au poste sur situation – Jeu sur le thème « aspects psychologique »				N° Séance : 92	Effectif :				16
Volume :					Intensité :					1h40
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>« LA STRADA »</p> <p>Circulation du ballon</p> <p><u>Objectifs :</u> Conservation collective du ballon. Utilisation pertinente des espaces libres. Réactivité à la perte de balle.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>					<p><u>CONSIGNES :</u> Jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur un terrain de 50 x 40m. Tracer trois zones égales dans le sens de la largeur du terrain devant deux zones de 13m devant les buts. Situation en trois temps : 1^{er} temps : Conservation en zone centrale (5 passes). 2^{ème} temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle. 3^{ème} temps : Trouver un partenaire dans la zone excentrée pour pouvoir attaquer le but. En cas de récupération adverse, retour en zone centrale. Jeu libre et au sol. Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol.</p> <p><u>VARIANTES :</u> Jeu long autorisé (sauter la zone centrale après avoir validé le deuxième temps). Nombre de touche de balle.</p> <p><u>REMARQUES ET CRITERES :</u> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. Maîtrise technique, intention de jeu. Demande dans l'espace libre. Anticipation et réactivité.</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>				
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	Etirements dirigés					Boissons				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-028</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique :</u></p> <p><i>Objectif des défenseurs :</i> S'opposer à la progression du ballon dans une zone axiale. Pousser les attaquants à jouer sur le côté. Récupérer le ballon pour le relancer</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>	 <p style="text-align: center;"><u>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</u></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p>2 contre 3 dans une surface de 30 X 40 m + 1 gardien. Tracer une zone de 5 m sur toute la longueur de la surface de jeu Mettre un joueur attaquant « pivot », dans chaque zone latérale. Les attaquants marquent dans le but, les défenseurs dans les portes. Départ de la situation : (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire. Dès que la passe est faite, les 7 joueurs jouent réels. Les « pivots » ne peuvent pas sortir de leur zone. Les « pivots » sont attaques par les défenseurs. Après 30", la situation est terminée Ne compter les hors jeu que dans les 16,5m.</p> <p><u>REMARQUES :</u></p> <p>Les défenseurs doivent monter sur le porteur du ballon. Demander au défenseur « côté » de mettre la pression au « pivot » quand celui-ci est en possession du ballon.</p>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 ballon pour 7 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 050J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Aspects psychologiques</p> <p><u>Objectif :</u> Se dépasser, Solidarité, Garder sa lucidité.</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p>Jeu 4 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11</p> <p>Jeu libre.</p> <p>L'équipe en infériorité numérique doit conserver le score, l'autre équipe doit revenir.</p> <p>Si l'équipe en infériorité numérique marque, elle impose un travail aux joueurs de l'autre équipe (pompe abdominaux).</p> <p>Travail sur 6 minutes avec 2 buts d'avance.</p> <p><u>VARIANTE :</u></p> <p>Jouer en égalité numérique</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			