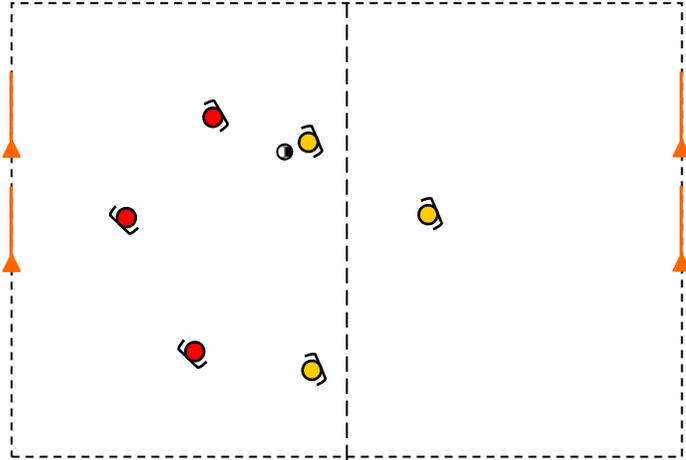
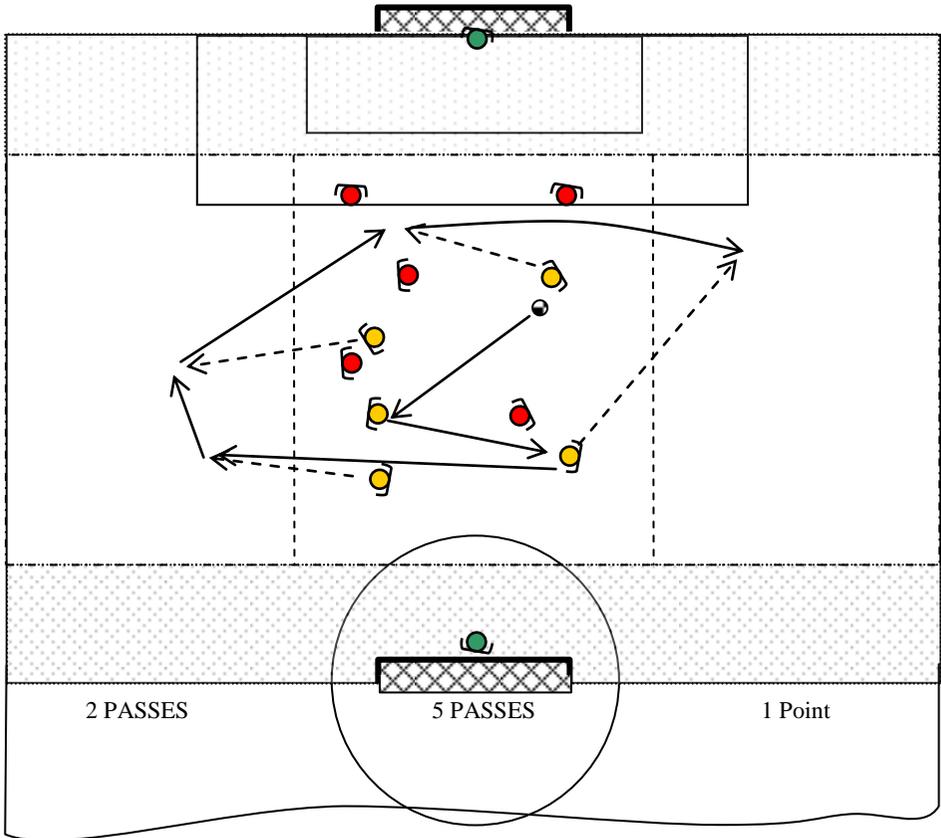
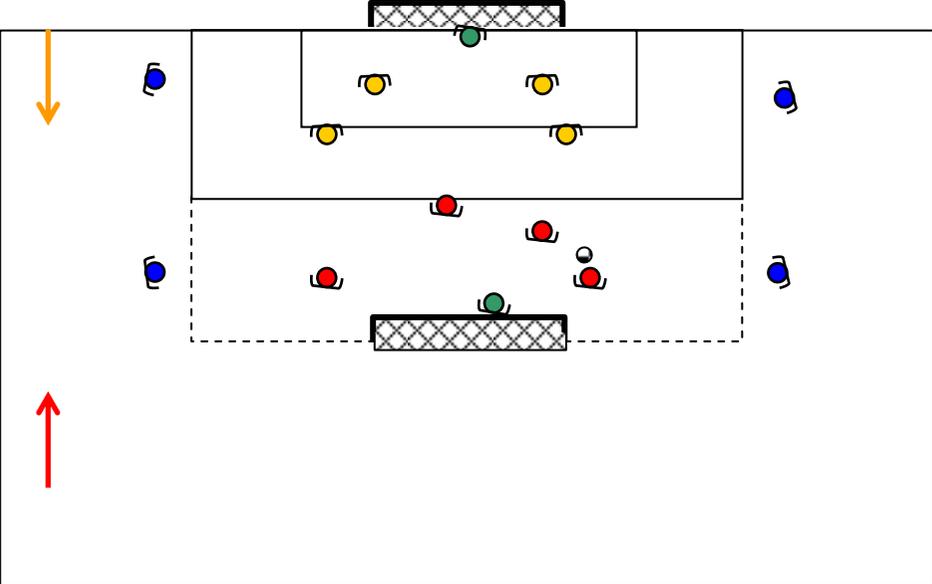


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Duel – Endurance force - Jeu collectif gestion tactique – Jeu collectif « Tir »	N° Séance : 99	Effectif : 16
Volume :		Intensité :	1h40
<p>N° : 068E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie avec ballon - Prise en main du groupe <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. ❑ Le one-deux <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20x20 m avec deux buts de 4 m ➤ Marquer dans un but sans gardien ➤ Le but n'est valable que si le tir à lieu à l'issue d'un one-deux ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive ➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente ➤ 3 minutes de récupération <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 3 touches de balle, marquer en une touche de balle ❑ Libre <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. 	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>ENDURANCE FORCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire deux groupes de joueurs ❑ Les joueurs travaillent en continu pendant 6 minutes par atelier avec 3 minutes de récupération. ❑ 2 ateliers dans la zone de travail comme suit : <ul style="list-style-type: none"> - 1 – (A) effectue 1 appui entre les haies (de face pour atelier 1 et latéral pour l’atelier 2), - 2 – Passe à la main de (B) - 3 – Remise de (A) - 4 – Accélération de (A) sur 10 mètres - 5 – (A) prend la place de (B) qui se replace et (C) débute à son tour. ❑ Travail en amplitude sur les deux premiers passages. ❑ Etirements activo-dynamiques entre deux ateliers <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Afin de préserver les terrains faire ce travail d’appui en dehors du terrain. 	<p>Assiettes</p> <p>Haies</p> <p>Chasubles</p> <p>4 ballons</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements Activo-dynamique</p>		<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxx.J</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</p> <p>« LE PASSAGIO »</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Construire le déséquilibre par le surnombre</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu vers l'avant - Mettre l'équipe adverse en crise de temps et d'effectif en organisant son attaque par un surnombre. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p><u>TEMPS :</u> 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur ½ terrain de foot à 11 avec 2 gardien ❑ Tracer trois zones dans le sens de la largeur du terrain – La zone du milieu étant plus large (30m pour un 6x6). ❑ Situation en trois temps : <ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} temps : Conservation en zone centrale (4 passes). - 2^{ème} temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle sur la cinquième passe. - 3^{ème} temps : Trouver un partenaire dans la zone excentrée la plus éloignée = 1 point. ❑ 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><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu long autorisé (sauter la zone centrale après avoir validé le deuxième temps). ❑ Nombre de touche de balle. <p><u>REMARQUES ET CRITERES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. ❑ Maîtrise technique, intention de jeu. ❑ Demande dans l'espace libre. ❑ Anticipation et réactivité. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p>JEU COLLECTIF</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>TEMPS : 20 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes ❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			