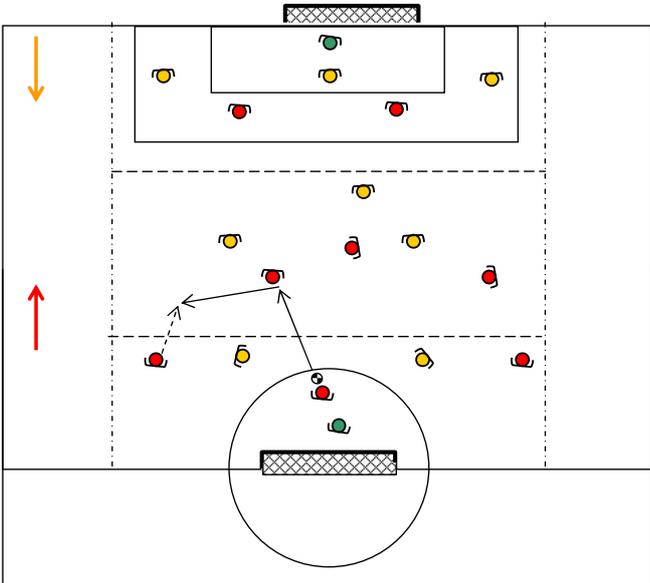


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 043J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>La construction</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation à l'action - Appel/appui et soutien <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 9 contre 9 sur ½ terrain de 50 m, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Jeu libre ➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain, les trois surfaces étant de même taille. ➤ Le ballon doit avoir été transmis au milieu par un autre défenseur pour qu'un défenseur puisse entrer dans la zone médiane. ➤ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. ➤ Compter les hors jeu à partir de la zone défensive. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, réaliser les appels de balle en appui ou en profondeur et être à distance de passe. ❑ Le porteur du ballon doit voir avant de recevoir, être toujours face au jeu et ne pas arrêter le ballon. ❑ Il faut conserver la profondeur, utiliser la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation. ❑ Fixer d'un côté pour renverser de l'autre ❑ Jeu à deux, à trois. ❑ Avoir toujours un joueur en soutien du porteur de balle 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		