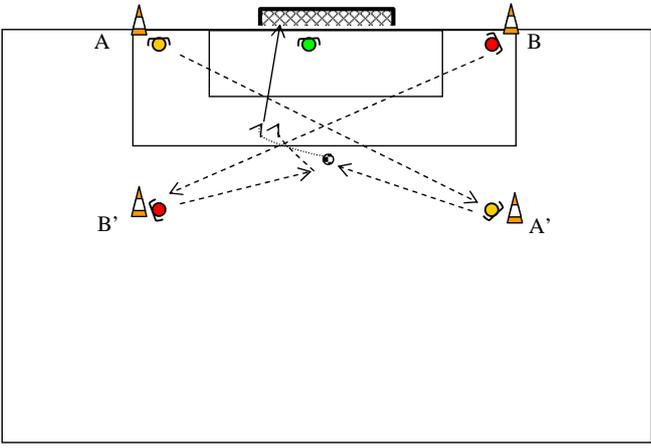
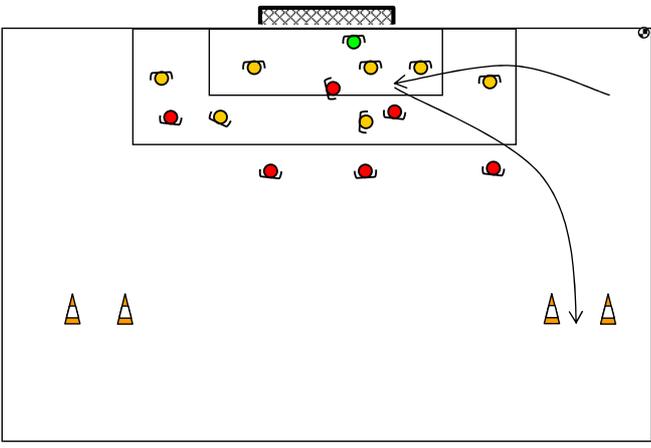
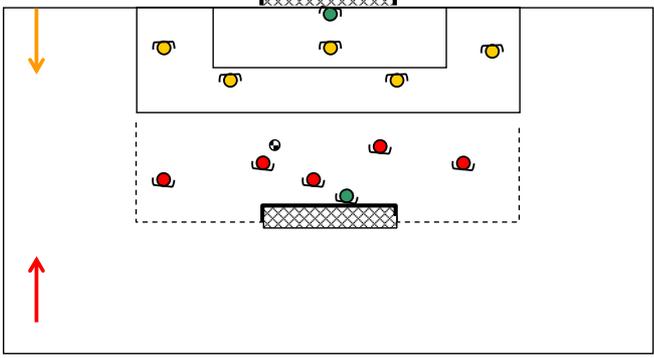




OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b> Vitesse élevée et opposition indirecte</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deux équipes et (A/A') et (B/B') sur 25X40m</li> </ul> <p><b>Au signal de l'éducateur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> (A) et (B) démarrent et vont toucher la main de leurs partenaires en (A') et (B'), (A') et (B') vont lutter pour récupérer le ballon envoyé par l'entraîneur,</li> <li><input type="checkbox"/> Le premier qui touche le ballon est attaquant et essaye de marquer,</li> <li><input type="checkbox"/> Le second est défenseur et l'en empêche.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travail sur 5 séries en (A) et (B)</li> <li><input type="checkbox"/> Retour marché</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ajouter des cônes à toucher pour modifier la course des joueurs.</li> <li><input type="checkbox"/> Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...)</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Relance sur coup de pied de coin</li> </ul> <p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cran,</li> <li>- Détermination</li> <li>- Combinaisons</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deux équipes sur un 1/2 terrain</li> <li><input type="checkbox"/> Une équipe attaque le grand but.</li> <li><input type="checkbox"/> Travail 10min à gauche et 10min à droite</li> <li><input type="checkbox"/> L'autre équipe est en défense. Elle marque 1 point si elle parvient à renvoyer le ballon dans la porte du côté d'où est tiré le corner et 3 points si c'est à l'opposé.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison</li> <li><input type="checkbox"/> Définir les rôles et les placements</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 049J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Coup franc et corner</li> </ul> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cran,</li> <li>- Détermination</li> <li>- Combinaisons</li> </ul> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu 6 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11</li> <li>□ A chaque fois que le ballon est arrêté, fautes ou ballon sorti des limites du terrain, on accorde un coup franc</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Interdire de défendre en reculant</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		