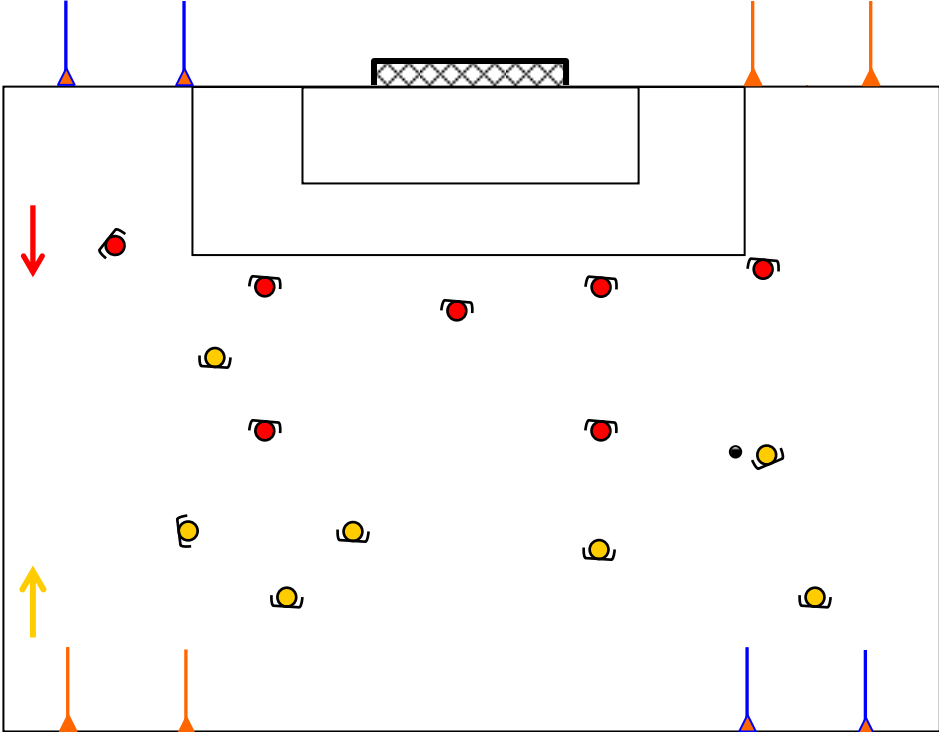
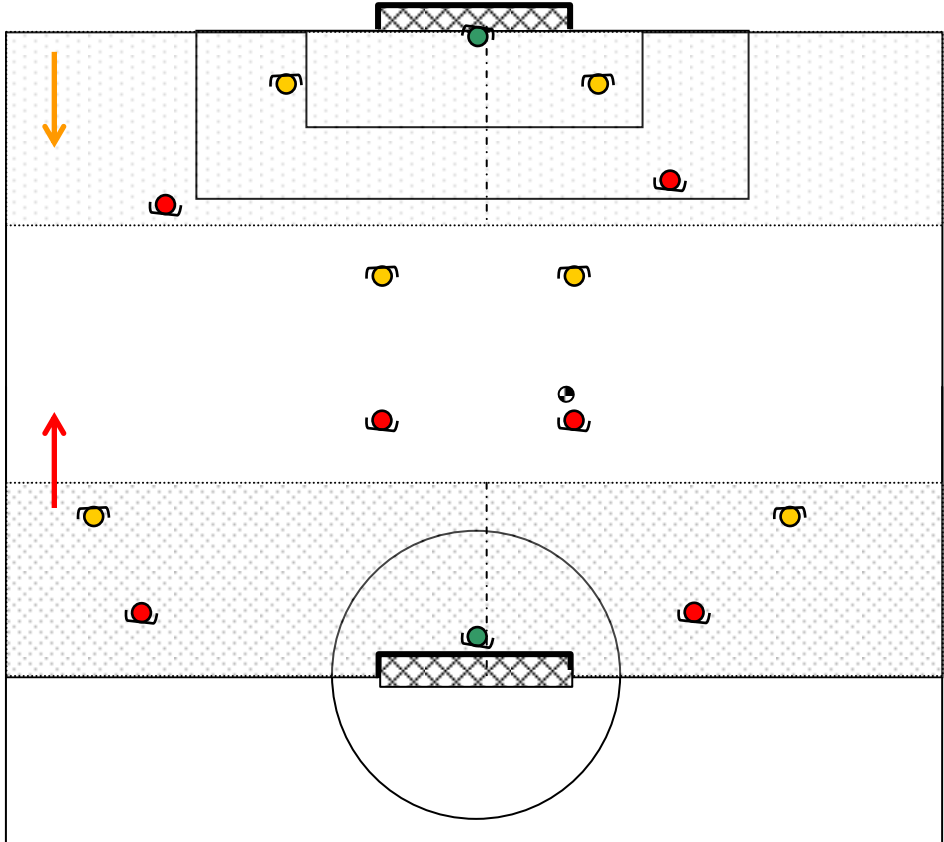


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Vitesse				N° Séance :	16			Effectif :	16
Volume :	■	■	□	□	Intensité :	■	■	■	□	1 h 20
<p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Jouer et aller de l'avant.</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>					<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m □ 2 couples de buts de couleur différentes, □ Marquer dans un des deux buts □ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. □ Les touches se font aux pieds. <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Demander un marquage individuel. ○ Limiter à 3 touches de balle. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 015end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail force - Méthodes combinées de musculation + frappe au but et/ou tête <p>Durée : 20 à 30 min</p>	<p>ATELIER 1 : Chaise 20 secondes + 9 cerceaux marelle</p> <p>ATELIER 2 : Saut à la corde 30 s + 8 cerceaux alternés</p> <p>Sprint 15 m</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p>Atelier 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 joueurs + 1 gardien ➤ 1 – chaise 20 secondes ➤ 2 – 8 cerceaux marelle ➤ 3 – Sprint 15 m ➤ 4 – contrôle et frappe <p>Atelier 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 joueurs + 1 gardien ➤ 1 – sauts à la corde pendant 30 s ➤ 2 – 8 cerceaux alternés ➤ 3 – Sprint 15 m ➤ 4 – jeu en extension pour marquer au point de penalty. <p>Le joueur doit venir positionner le ballon pour le suivant et il passe à l'atelier suivant.</p> <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nombre de passage : 5 par atelier <input type="checkbox"/> Nombre de séries avec : 3 séries de 5 passages <input type="checkbox"/> Récupération entre les séries : 3 min entre les séries. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Plots</p> <p>Cerceaux</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>	<p>Boissons</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 029T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion défensive, en infériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p><i>Objectif des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans une zone axiale, afin de récupérer le ballon et de contre-attaquer <p><i>Objectif pour le groupe :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Endurance puissance 	<p>Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 3 sur ¾ d'un demi terrain en longueur + 1 gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leurs zones de prédilection. ➤ Tracer une zone de 10 x 10 dans l'axe de la partie préparation. ➤ Les attaquants marquent, en trois touches dans les deux portes. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants jouent un 2 contre 4 dans la zone ❑ Dès qu'un attaquant, récupère le ballon, il s'appuie sur (A) et participe à la contre attaque ❑ Dès la perte du ballon, un joueur défensif va toucher le constri-foot et participe en situation défensive ➤ Dès que le ballon est sorti de la zone, les joueurs jouent réels. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tant que le ballon n'est pas sorti de la zone, les joueurs jouent réels. ❑ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>5 Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 032J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer l'adversaire en jouant un 2 contre 1 - Déplacement et remplacement - Aider le porteur du ballon - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>	 <p>Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone du milieu étant plus large que les autres ➤ Tracer une ligne médiane dans chaque partie défensive. ➤ 1 contre 1 dans chaque partie défensive et 2 contre 2 au milieu ➤ Le milieu de terrain ayant transmis la balle peut rentrer dans la zone offensive pour apporter le surnombre ➤ Les autres joueurs n'ont pas le droit de changer de zone. ➤ Dès la perte du ballon remplacement dans sa zone ➤ Chaque but est gardé par un gardien ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les attaquants ont la possibilité de croiser leurs courses <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs non porteurs du ballon à faire des appels <input type="checkbox"/> Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		