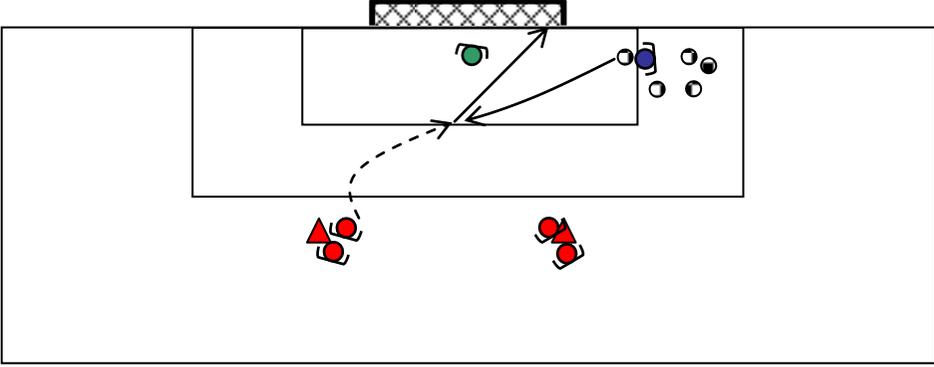
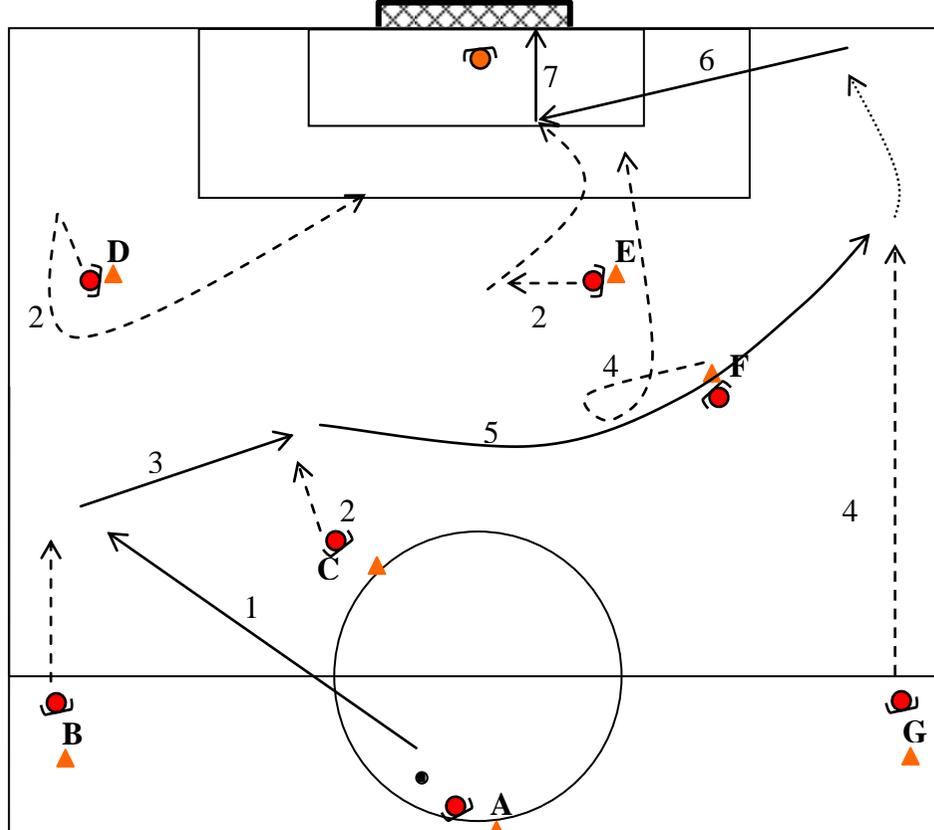
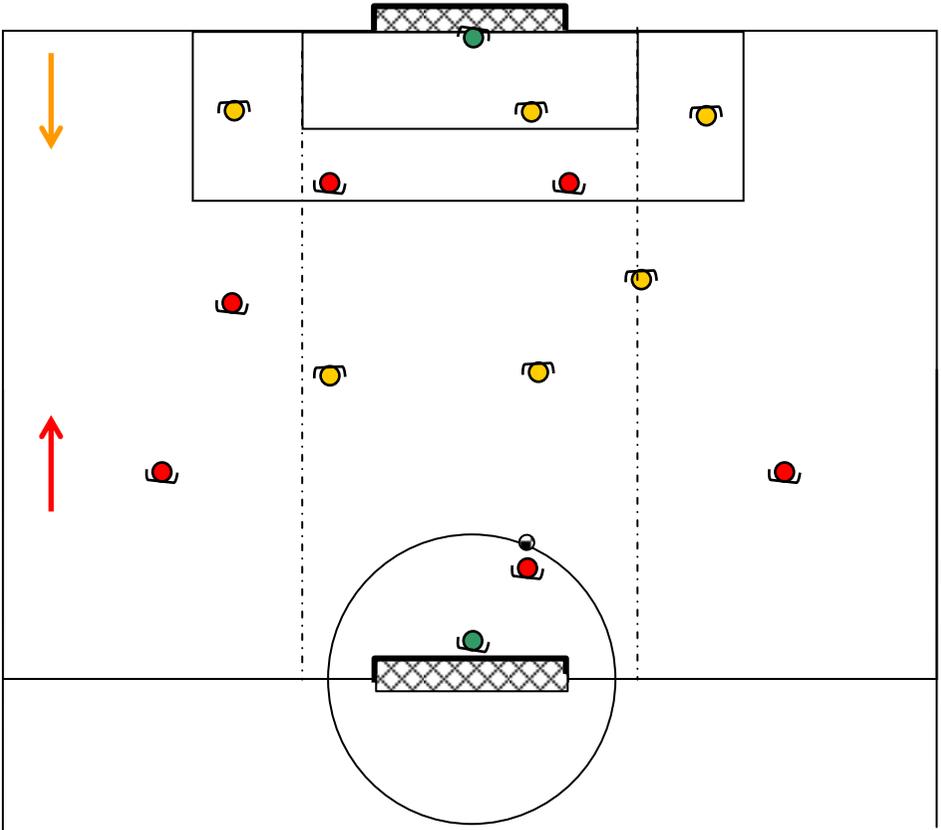


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 035T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Volée et demi-volée</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Récupérer un centre - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'éducateur envoie un ballon pour un attaquant qui doit reprendre de volée ➤ Effectuer l'exercice à droite et à gauche du but <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réception en volée, demi volée et de la tête ➤ Débuter l'exercice en donnant les ballons à la main, puis au pied <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger la position du corps à la réception du centre. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>ballons</p>
<p>TAC-012</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p>Relation entre joueurs</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Animation offensive à 7 afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre ➤ Endurance capacité <p>Durée : 20 min</p>	 <p><i>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</i></p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par sept avec un ballon + 1 gardien <p>Variante sur les passes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- (A), fait une passe dans la course de B 2- Dès le contrôle de (B) ; (C), (D) et (E) viennent aider le porteur du ballon. 3- (B), donne dans les pieds à (C) puis, 4 Dès le contrôle de (C) ; (F) vient aider le porteur et (G) sollicite dans le couloir. 5- (C) donne dans la course de (G) puis, 6- (G) centre dans la course de (F), (D) et (E) 7- Le receveur frappe au but <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but . ➤ Le retour se fait en trotinant. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour sept</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ½ 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 longueur du terrain ➤ Les trois zones ont la même largeur. ➤ Chaque but est gardé par un gardien ➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➤ But marqué sur passe du côté opposé : 2 points ➤ But marqué dans le but : 1 point ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<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>			