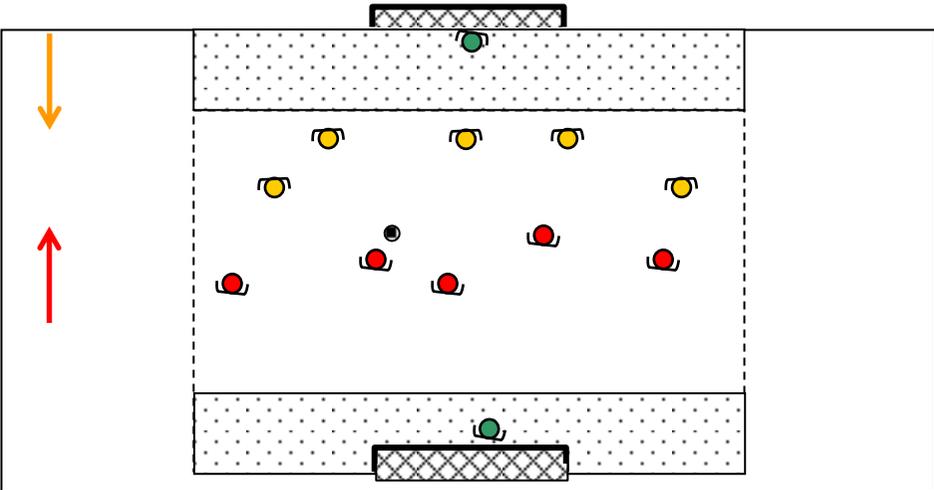
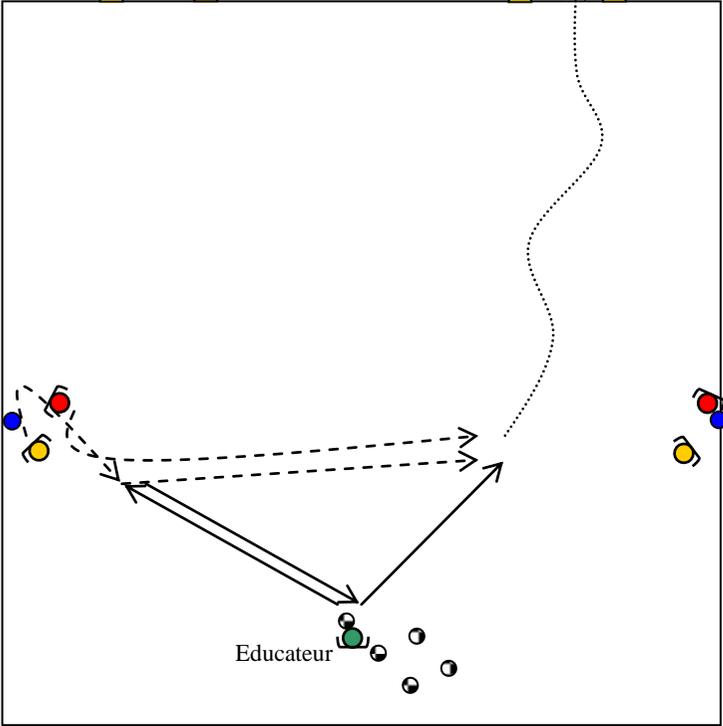
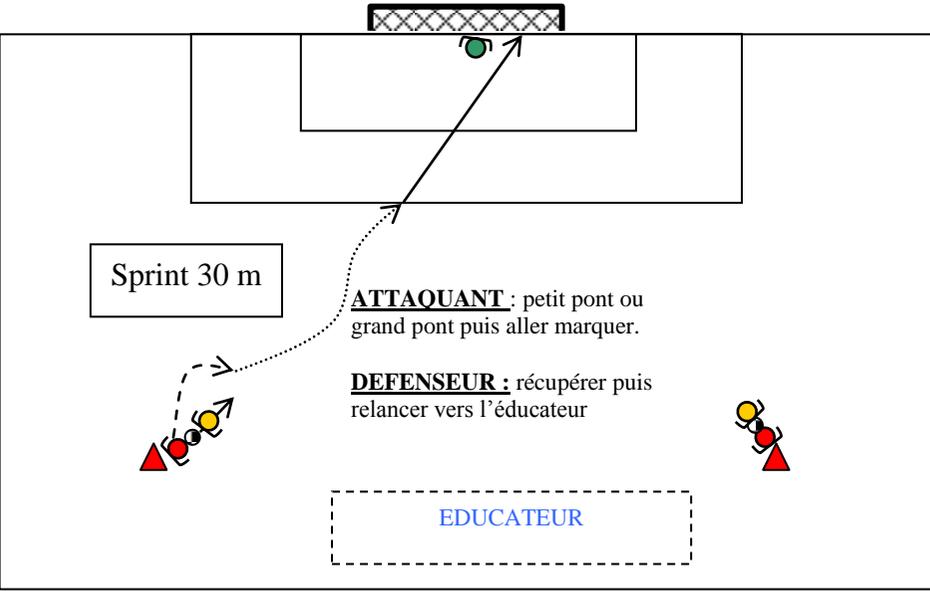


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Dominante vitesse et technique				N° Séance :	17			Effectif :	18
Volume :	■	■	■	■	Intensité :	■	■	■	■	1 h 30
<p><b>N° : 064E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><i>Jeu à thème mains/pieds :</i></p> <p>➤ Déstabiliser l'adversaire en recherchant le jeu long.</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>					<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu 8 contre 8 sur une surface de 40x50 m</li> <li>❑ Mettre les buts de foot à 11 en dehors de la surface à 5,5m de la ligne de but.</li> <li>❑ Marquer, de la tête, dans un but avec gardien en dehors de la surface de jeu.</li> <li>❑ Les passes se font uniquement de mains/pieds</li> <li>❑ Interdit de courir avec le ballon.</li> <li>❑ Interdit de toucher l'adversaire.</li> <li>❑ Dès que le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ But de volée et demi volée.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à se démarquer rapidement.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>				
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>					<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N°: 026T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maitriser l'appel de balle de l'attaquant</li> <li>➤ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> <li>- au comportement de l'attaquant</li> <li>- à la vitesse de course de l'attaquant</li> <li>- à la trajectoire du ballon</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque</li> <li>❑ Le défenseur est au marquage et l'attaquant sollicite le ballon en diagonale pour un une-deux avec l'éducateur</li> <li>❑ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m)</li> <li>❑ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle</li> <li>❑ Faire l'exercice à gauche et à droite</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant</li> <li>❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible</li> <li>❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-030</b></p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <p>Vitesse avec ballon</p> <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Spécifique intégrée (conduite et tir)</li> <li>❑ Vitesse</li> </ul> <p><u>TEMPS : 15 min</u></p>	 <p><b>ATTACQUANT :</b> petit pont ou grand pont puis aller marquer.</p> <p><b>DEFENSEUR :</b> récupérer puis relancer vers l'éducateur</p> <p>EDUCATEUR</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par 2 avec 1 gardien</li> <li>❑ L'attaquant a la balle et fait un petit pont ou un grand pont au défenseur placé devant lui.</li> <li>❑ Il doit conduire la balle et marquer dans les 16.5 m.</li> <li>❑ Le défenseur doit courser l'attaquant et récupérer le ballon pour le relancer vers l'éducateur.</li> <li>❑ Inverser les rôles sur chaque passage</li> <li>❑ Travail à gauche et à droite du but</li> </ul> <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Nombre de série : 3 en attaque et 3 en défense</li> <li>❑ Nombre de bloc : 2 ou 3</li> <li>❑ Récupération : 15 fois le temps de travail</li> <li>❑ Récupération entre les blocs : 3 minutes</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Quantité = qualité des passages</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p><b>N° : 025J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser la conservation de balle en zone défensive pour déséquilibrer l'adversaire.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><u>Durée : 25 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 9 contre 9 sur <math>\frac{3}{4}</math> d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Diviser le terrain en trois parties égales dans le sens de la largeur</li> <li>❑ Pour pouvoir jouer vers l'avant les joueurs doivent valider les trois zones défensives.</li> <li>❑ Jeu libre en zone défensive, trois puis 2 touches</li> <li>❑ Toutes les remises en jeu sont faites par les gardiens.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>VARIANTE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Désigner les latéraux dans chaque équipe, les joueurs désignés ne peuvent donner le ballon en zone offensive qu'en une touche de balle.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		