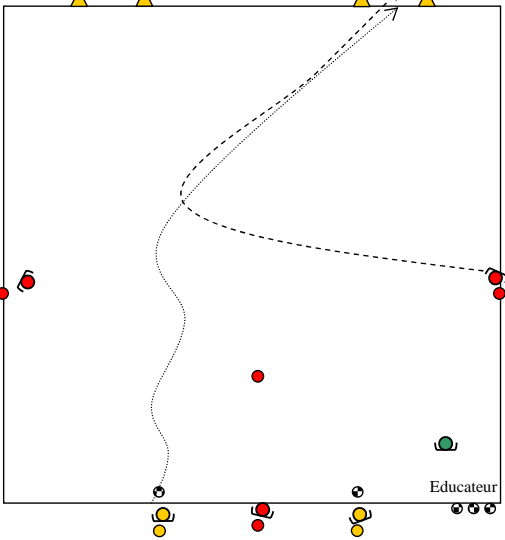


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> <b>Volume :</b>	<b>Technique</b>	<b>N° Séance :</b> 20 <b>Intensité :</b>	<b>Effectif :</b> 16 <b>1 h 20</b>
<b>N° : 023E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <i>Jeu de tête</i>  <b>TEMPS : 20 min</b>	<p><a href="#">Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> Marquer de la tête sur passe</li> <li><input type="checkbox"/> Les passes se font uniquement de la tête.</li> <li><input type="checkbox"/> Dès que le ballon n'est plus jouable de la tête, le joueur, le récupère à la main et relance le jeu en se faisant une passe pour frapper le ballon de la tête.</li> </ul> <b>VARIANTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mettre des pivots sur les côtés pour des centres aux pieds</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Interdire de défendre en reculant</li> </ul>	Assiettes Ballons Chasubles Cônes 1 but amovible
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements	Boissons	<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>

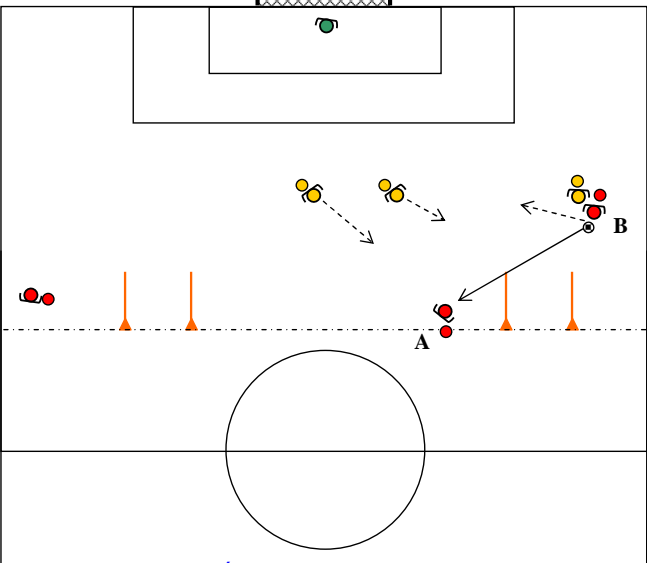
1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : 006T</b>  <b>PERFECTIONNEMENT</b> <b>TECHNIQUE :</b> Exercice  <u>Alternance jeu long / jeu court :</u> Apprentissage des gestes  <b>Durée : 12 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m</li> <li>&gt; A donne à B</li> <li>&gt; B contrôle et donne à C</li> <li>&gt; C remet à B</li> <li>&gt; B donne à A</li> <li>&gt; A contrôle et donne à D</li> <li>&gt; A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <b>Variante :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B)</li> <li>&gt; (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A)</li> <li>&gt; A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens</li> <li>&gt; Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>&gt; Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	Assiettes Cônes Ballons

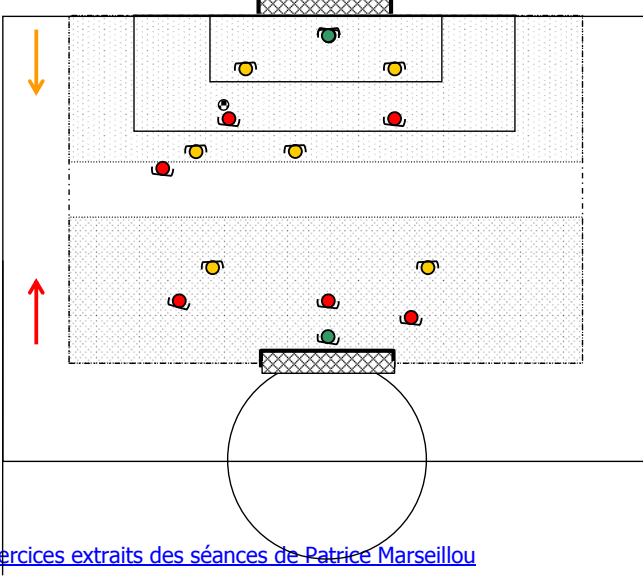
2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 027T</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><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Maîtriser la course 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>➢ Placer les défenseurs du côté gauche, droit et axial pour un duel en 1 contre 1</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>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-041</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique:</u></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renverser le jeu pour rechercher un joueur laissé libre à l'opposé.</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monter sur le porteur du ballon et jouer le hors-jeu.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p> <p><a href="#">Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</a></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 3 contre 3 sur ¾ d' 1/2 terrain en longueur + 1 gardien</li> <li>➢ Les attaquants marquent dans le but.</li> <li>➢ Les défenseurs marquent dans les deux portes.</li> <li>➢ Départ de la situation :</li> <li>➢ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) en soutien.</li> <li>➢ Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels.</li> <li>➢ Après 30", la situation est terminée.</li> <li>➢ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants doivent le plus vite possible renverser le jeu pour rechercher le joueur laissé libre à l'opposé.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent monter sur le porteur et utiliser le hors-jeu pour récupérer le ballon.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus vite possible s'il y a changement du jeu.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

4

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>	 <p><a href="#">Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant moins large que les deux autres</li> <li>➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans sa partie défensive, personne ne peut défendre sur lui.</li> <li>➤ Il doit en deux touches après récupération du ballon, enchaîner sur une relance, la plus sûre et la plus réelle.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Toujours relancer vers l'avant</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les défenseurs à presser à plusieurs l'attaquant, porteur du ballon</li> <li>❑ Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3 secondes qui suivent la récupération du ballon.</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>		