

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Vitesse de réaction – Phases arrêtées		N° Séance : 26	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	
N° : 037E			CONSIGNES :	1h50
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème centres et reprises TEMPS : 20 min			<input type="checkbox"/> Faire 3 équipes <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) <input type="checkbox"/> Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) <input type="checkbox"/> Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots <input type="checkbox"/> Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. Devant de but dans les 6 mètres ou en retrait <input type="checkbox"/> Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive REMARQUES : <input type="checkbox"/> Attention à équilibrer les zones de jeu	Assiettes Ballons Chasubles Cônes 1 but amovible
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements		Boissons	ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min
		Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou		

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
TAC-045			
AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: <u>Gestion Offensive en supériorité numérique :</u> Objectifs des attaquants : - Utiliser le joueur libre dans l'intervalle. - Empêcher les défenseurs de se resserrer dans l'axe en donnant rapidement dans l'intervalle. - Amener les défenseurs vers l'extérieur - Rester en triangle - Endurance - capacité		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 3 contre 2 dans la partie finition d'un demi-terrain+ un gardien <input type="checkbox"/> Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. <input type="checkbox"/> Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leurs zones de prédilection. <input type="checkbox"/> Les attaquants marquent dans le but. <input type="checkbox"/> Départ de la situation : <input type="checkbox"/> 1 - (A) , l'attaquant, sollicite le ballon plein axe. <input type="checkbox"/> 2 - L'éducateur, fait la passe dans sa course. <input type="checkbox"/> Dès que la passe est faite, les cinq joueurs jouent réels. <input type="checkbox"/> Compter le hors-jeu qu'à partir des 20 m. <input type="checkbox"/> Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" : la situation est terminée. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Modifier la position des attaquants REMARQUES : <input type="checkbox"/> L'attaquant porteur du ballon doit rechercher rapidement son partenaire dans l'intervalle. <input type="checkbox"/> Les attaquants excentré doit amener, par un appel, son défenseur direct vers l'extérieur.	Assiettes 1 ballon pour 5 joueurs 2 couleurs de chasubles
Durée : 25 min	Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou		

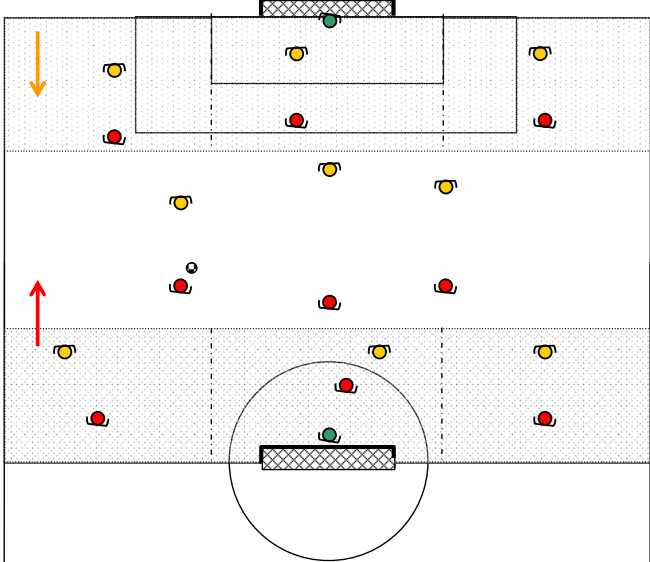
2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 039T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en infériorité numérique en défense - Gestion Offensive et défensive dans la zone de vérité <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 3 attaquants contre 2 défenseurs + 1 gardien □ Travail à gauche et à droite du but □ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - L'éducateur donne un ballon à (A) qui transmet en deux touches maximum à (B) - Dès que le ballon passe la porte tous les joueurs jouent réels. - (B) centre sur (A) ou (C) <p><u>VARAİNTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Varier les centres (à terre, au second) □ Ajouter un défenseur supplémentaire pour créer un jeu en égalité numérique □ Ajouter un attaquant supplémentaire pour reprendre le travail de la défense en infériorité numérique sur corner. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Être exigeant sur la qualité des centres □ Demander aux attaquants de croiser leurs courses. □ Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 039T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Travail sur les penalty</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en duel par équipe sur les penalty <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 2 équipes + 2 gardiens □ Duel au penalty par équipe □ Le premier qui rate son penalty est éliminé □ L'équipe gagnante est celle du dernier joueur ayant réussi son penalty □ Tous les penalty sont sifflés par l'éducateur. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Être exigeant sur la qualité du geste 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

4

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 023J</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>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 10 contre 10 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 deux lignes médianes dans chaque partie défensive. ➤ 1 contre 1 dans chaque partie défensive et 3 contre 3 au milieu ➤ Interdiction de changer de zone sauf sur passe d'un partenaire ➤ Dès la perte du ballon remplacement dans sa zone ➤ Chaque but est gardé par un gardien ➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</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>			