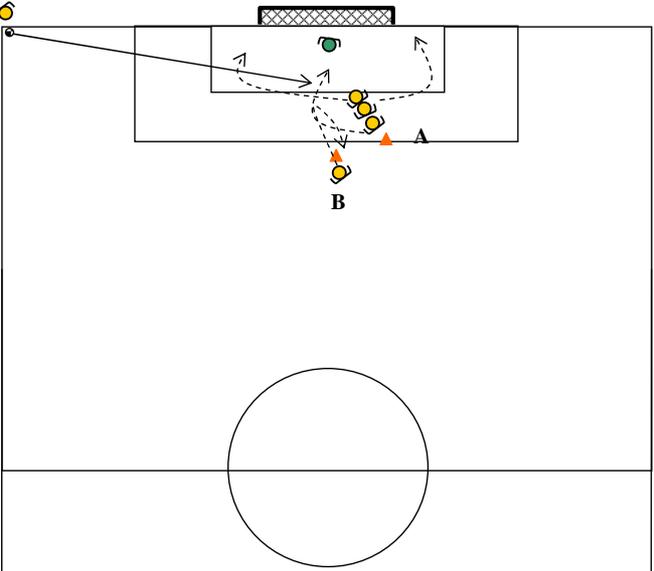


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Vitesse de réaction – Phases arrêtées</b>		N° Séance : <b>26</b>	Effectif : <b>18</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>N° : 037E</b>			<b>CONSIGNES :</b>	<b>1h50</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème centres et reprises  <b>TEMPS : 20 min</b>			<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  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Attention à équilibrer les zones de jeu	Assiettes  Ballons  Chasubles  Cônes  1 but amovible
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min	Etirements		Boissons	<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min
		<a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a>		

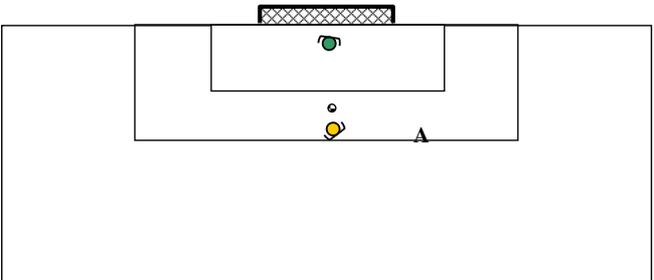
1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>TAC-045</b>		<b>CONSIGNES :</b>	Assiettes
<b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b>  <u>Gestion Offensive en supériorité numérique :</u>  <b>Objectifs des attaquants :</b> - 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		<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.	1 ballon pour 5 joueurs  2 couleurs de chasubles
<b>Durée : 25 min</b>		<b>VARIANTE :</b> <input type="checkbox"/> Modifier la position des attaquants  <b>REMARQUES :</b> <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.	
		<a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a>	

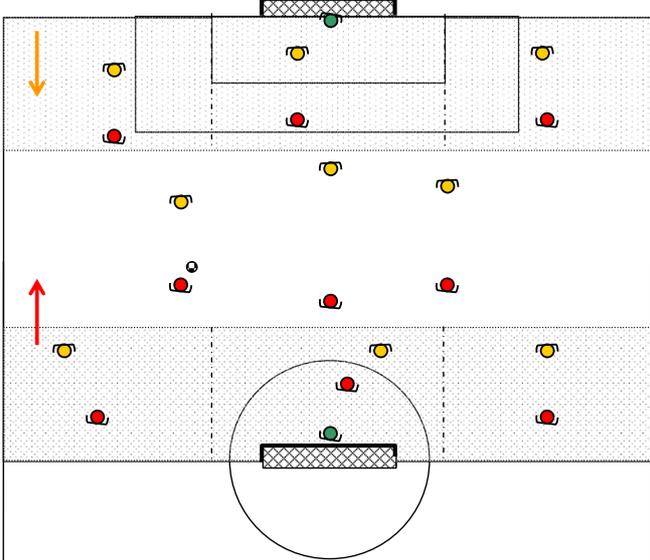
2

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

3

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

4

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 023J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Déséquilibrer l'adversaire en jouant un 2 contre 1</li> <li>- Déplacement et remplacement</li> <li>- Aider le porteur du ballon</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="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 10 contre 10 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les autres</li> <li>➤ Tracer deux lignes médianes dans chaque partie défensive.</li> <li>➤ 1 contre 1 dans chaque partie défensive et 3 contre 3 au milieu</li> <li>➤ Interdiction de changer de zone sauf sur passe d'un partenaire</li> <li>➤ Dès la perte du ballon remplacement dans sa zone</li> <li>➤ Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs non porteurs du ballon à faire des appels</li> <li><input type="checkbox"/> Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire</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>			