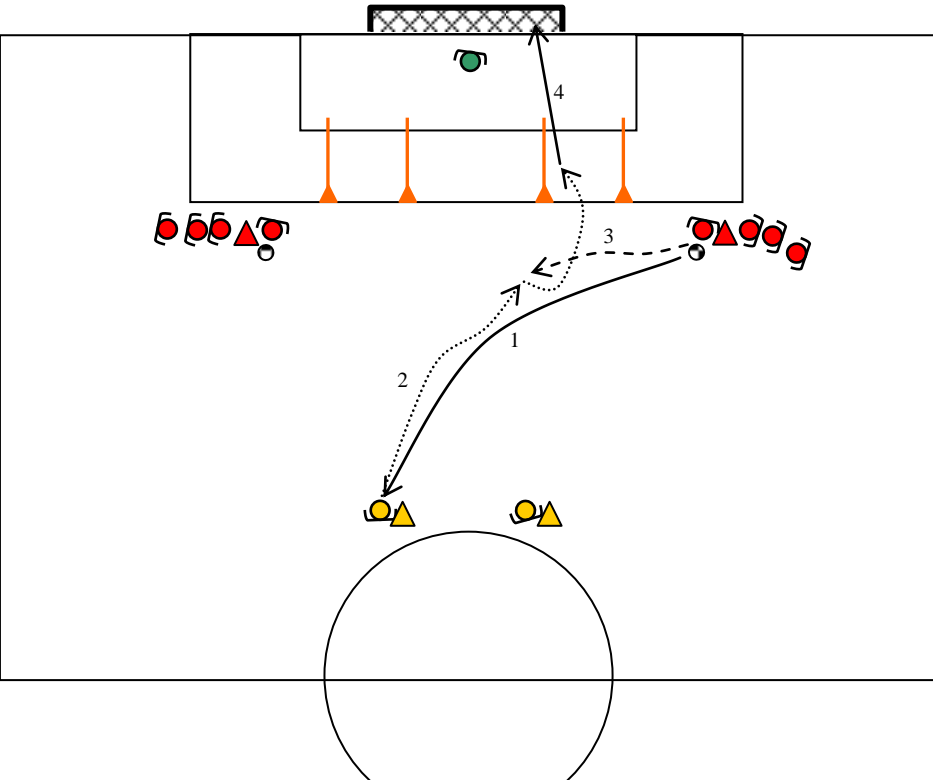


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Technique – relation au poste		N° Séance : 27	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	
N° : 040E			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4</li> <li>➤ Conservation neutre par couleur</li> <li>➤ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire</li> <li>➤ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle.</li> <li>➤ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts.</li> <li>➤ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes).</li> <li>➤ Nombre de répétition : 6 à 9</li> </ul> <b>VARIANTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes</li> <li><input type="checkbox"/> Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire)</li> </ul>	Assiettes  1 ballon pour 12 joueurs  Plots  Chasubles
<b>ECHAUFFEMENT</b>				
<u>Conservation du ballon à la main 4 X 4</u>  <u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie  <b>Durée : 18 à 27 min</b>				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-045</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Séance mixte intermittent 10/20</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance vitesse</li> <li>- Contrôle + passe</li> </ul> <p><b>Durée : 16 à 30 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Former des groupes de VAM à partir d'un test de terrain validé.</li> <li>❑ Etalonner les distances de courses à partir de la VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %.</li> <li>❑ Positionner d'un côté des sprints de 10 m avec lattes.</li> <li>❑ Positionner les ballons pour les contrôles plus passes par 2 à vitesse maximale de l'autre.</li> <li>❑ Effectuer 3 sprints 10 m départ arrêté en 10s et récupérer en marchant pendant 20 secondes.</li> <li>❑ Effectuer une course à 110% de la VAM pendant 10 secondes et récupérer en marchant pendant 20 secondes.</li> <li>❑ Effectuer 3 contrôles plus passes par 2 en 10 secondes et récupérer en marchant pendant 20 secondes.</li> </ul> <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Bloc de : 8 à 10 minutes</li> <li>❑ Récupération entre bloc : 4 minutes.</li> <li>❑ Nombre de bloc : 3</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Lattes</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p><b>N° : 050T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Spécifique au poste. Sur situation :</i></p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eliminer l'adversaire et se mettre en position de frappe</li> <li>- Déséquilibrer les adversaires par le dribble</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Durée : 20 min</b></p>	 <p style="text-align: center;"><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien</li> <li>➤ 1 - Le défenseur donne une balle longue à l'attaquant</li> <li>➤ 2 - L'attaquant contrôle et conduit le ballon</li> <li>➤ 3 - IL doit passer par une des deux portes protéger par le défenseur</li> <li>➤ 4 - L'attaquant termine par une frappe dès qu'il passe une des deux portes</li> <li>➤ Si le défenseur récupère le ballon il relance sur l'éducateur</li> <li>➤ Dès que l'attaquant recule ou après 30" la situation est terminée</li> <li>➤ Faire travailler à gauche et à droite du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied)</li> <li>❑ Insister sur le changement de rythme de l'attaquant au moment d'éliminer le défenseur.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 004J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien utiliser et protéger sa zone d'intervention.</li> <li>- Relancer rapidement</li> <li>- Conserver le ballon si pas de déséquilibre</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Durée : 25 min</b></p>	<p style="text-align: center;"><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 8 contre 8 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu</li> <li>➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant d'une largeur de 5 mètres</li> <li>➤ 3 contre 3 dans les deux zones défensives.</li> <li>➤ Jeu libre pour les attaquants, libre, trois puis deux touches pour les défenseurs</li> <li>➤ Dans la zone du milieu mettre un « joker » de chaque équipe qui sert d'appui et de transmission entre les deux zones défensives</li> <li>➤ Les « jokers » ne défendent pas</li> <li>➤ Interdiction de changer de zone</li> <li>➤ Le gardien relance dans sa zone défensive.</li> </ul> <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pour transmettre un ballon dans la zone offensive, obligation de jouer en appui sur « le joker »(une touche de balle pour « le joker »)</li> </ul> <p>Règles</p> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à utiliser le « joker » pour créer le déséquilibre.</li> <li>❑ Pour augmenter le travail en endurance capacité travailler en marquage individuel sur les 15 premières minutes</li> <li>❑ Obliger le « joker » lors d'une transmission entre les deux zones à enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			