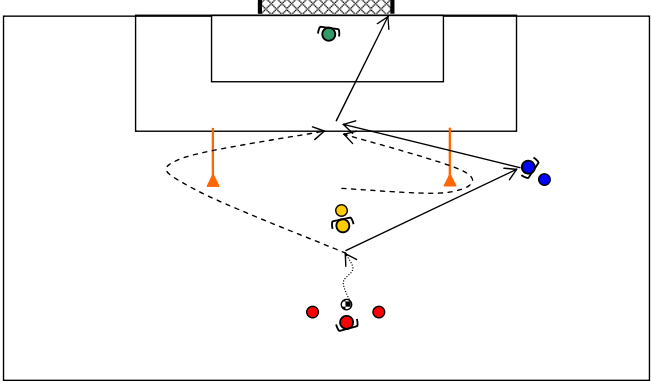
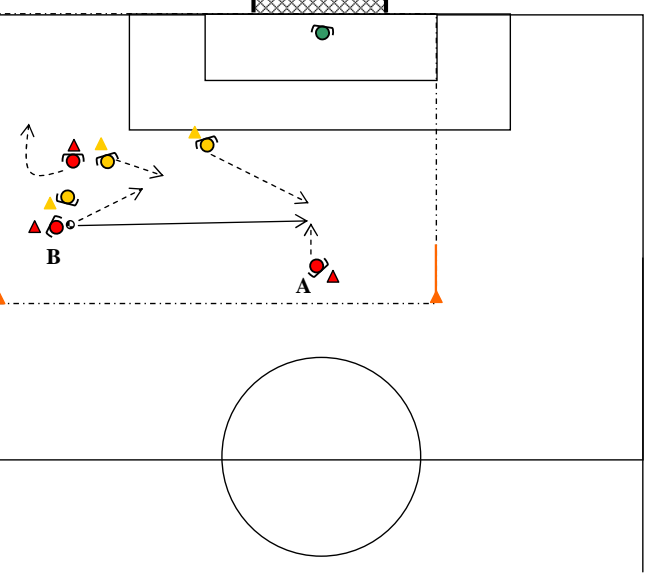


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Relation au poste – Technique – Vitesse avec ballon		N° Séance : 28	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h50
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Enchaînement, passes et contrôles : - Relation au poste en circuit en passe et va - Endurance capacité. TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Sur un terrain entier de foot à 11 + 1 gardien <input type="checkbox"/> Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, sur 2 circuits à gauche et à droite du but. <input type="checkbox"/> Circuit 1 : <input type="checkbox"/> 1 – (A) fait une passe sur le mur amovible puis se retourne pour donner à (B) <input type="checkbox"/> 2 – (C) se met en position de soutien pour recevoir le ballon de (B) <input type="checkbox"/> 3 – (D) sollicite le ballon et (C) transmet en une touche à (D) <input type="checkbox"/> 4 – (D) transmet à (F) qui sollicite le ballon sur le côté le long de la ligne. <input type="checkbox"/> 5 – (F) dévie pour (E) qui sollicite le ballon en profondeur. <input type="checkbox"/> 6 – (E) transmet un ballon aérien sur (G) qui sollicite le ballon en profondeur. <input type="checkbox"/> 7 – (G) centre sur (F) et (H) qui sollicite un ballon au premier et au deuxième. <input type="checkbox"/> Doubler les postes (F) et (G) <input type="checkbox"/> Circuit 2 : <input type="checkbox"/> 1 – Idem exercice précédent <input type="checkbox"/> 2 – (E) contrôle le ballon et renverse sur (F') <input type="checkbox"/> 3 – (F') transmet en deux maximum à (G') qui sollicite le ballon dans les pieds. <input type="checkbox"/> 4 – (F') passe dans le dos de (G') qui en conduite fixe son défenseur direct (mannequin) et transmet en profondeur sur (F') <input type="checkbox"/> 5 – (F') centre sur (H') <input type="checkbox"/> Doubler les postes (F'),(H') et (G') <input type="checkbox"/> 4 séries de 5 minutes. <input type="checkbox"/> 2 minutes de récupération. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Travail sur le dédoublement de (D). <input type="checkbox"/> Travail à deux attaquant sur le circuit n°2. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Vérifier les pulsations	Assiettes Maximum de ballons Mur amovible Mannequin Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
		<input type="checkbox"/> Corriger les attitudes à la prise de balle <input type="checkbox"/> Corriger les protections de balle des joueurs en appui	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-040</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Duel pour la conquête du ballon, après un signal de l'éducateur <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien □ 1 – (A) conduit le ballon face au joueur (B) qui recule □ 2 – quand (A) le souhaite, il fait une passe à l'éducateur. □ 3 – dès que (A) fait la passe, il fait le tour du constri et (B) le tour de l'autre. □ 4 – L'éducateur remise le ballon, le 1er des deux joueurs qui le touche frappe au but. □ L'éducateur à la possibilité d'effectuer des passes au sol puis aériennes □ Variantes sur le départ du joueur sans ballon: <ul style="list-style-type: none"> ○ Course face au but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Si faute lors du duel, tirer le penalty 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-021</p> <p>PERFECTIONNEMENT TACTIQUE INDIVIDUEL AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre le plus rapidement possible l'espace laissé libre <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coulisser vers l'axe pour protéger le but <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 3 contre 3 sur une surface de 40 X 50 m en longueur + 1 gardien. □ Les attaquants marquent dans le but. □ Les défenseurs marquent en arrêtant le ballon entre deux constris. □ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A), fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la course. ○ Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels □ Après 30 secondes, la situation est terminée □ Faire l'exercice du côté droite et gauche du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. □ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. □ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible dans l'axe. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

4

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 005J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens et 4 portes de 5 mètres ➢ Règles de foot à 11 mais pas de hors jeu ➢ Marquer dans un but avec gardien ou dans une des portes latérales sur une conduite de balle dans le sens offensif. ➢ But marqué en traversant une porte sur passe du côté opposé : trois points ➢ But marqué en traversant une porte : 2 points ➢ But marqué dans le but : 1 point <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasuble</p> <p>Cônes</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➢ Règles foot à 11 ➢ Jeu libre ➢ Mise en place et organisation libre <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

[Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou](#)