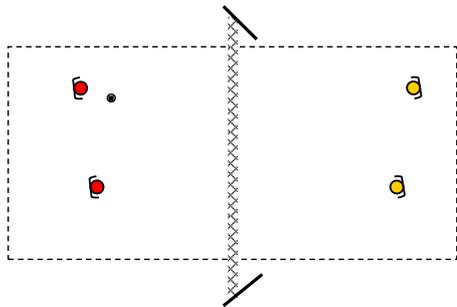
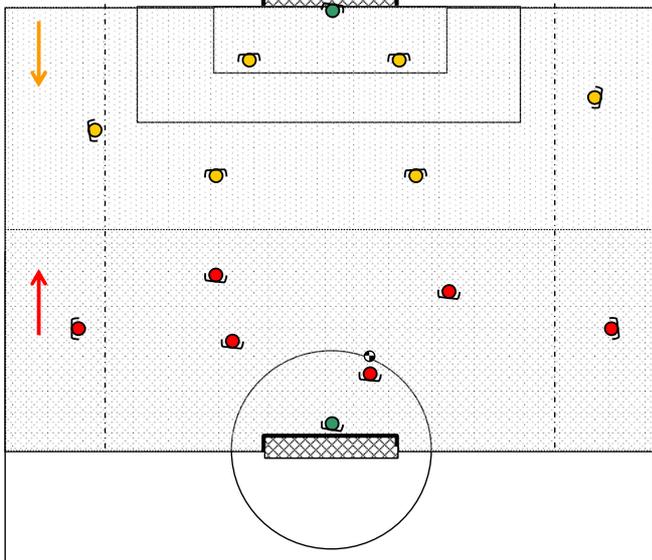


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 037T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><u>Jeu</u></p> <p>Tennis ballon</p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de tête - Remise coup de pied - Remise des deux pieds - Remise des deux pieds après contrôle de la poitrine <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Deux contre deux avec un ballon, tennis ballon sur un terrain de 15 X 25 ➢ Toutes surfaces de rattrapages autorisées par les règles du football ➢ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Corriger les gestes réalisés 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Filet et piquet</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 024J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. <p>Durée : 25 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ☐ Règles foot à 11 ☐ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ☐ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ☐ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie défensive. ☐ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. ☐ But marqué après cinq passes : 2 points ☐ But marqués en moins de cinq passes : 1 point. ☐ Le joueur peut sortir de sa zone après avoir reçu le ballon et aucun joueur ne peut défendre sur lui, sauf le gardien. ☐ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales. ☐ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<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>			