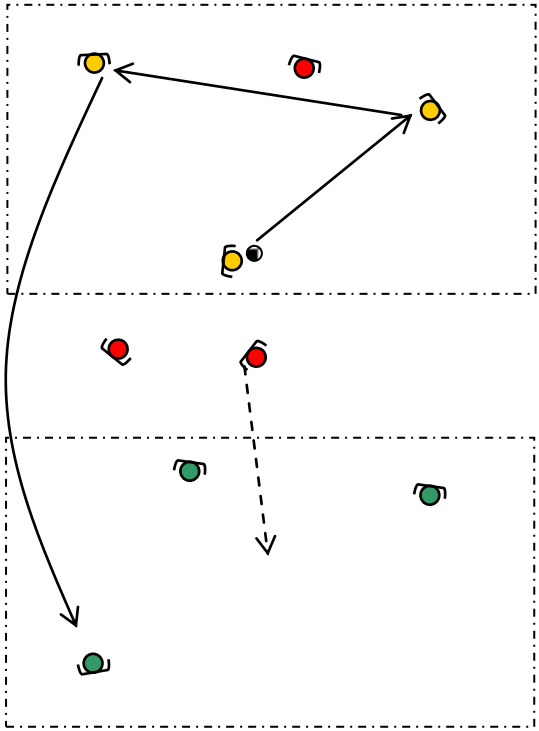
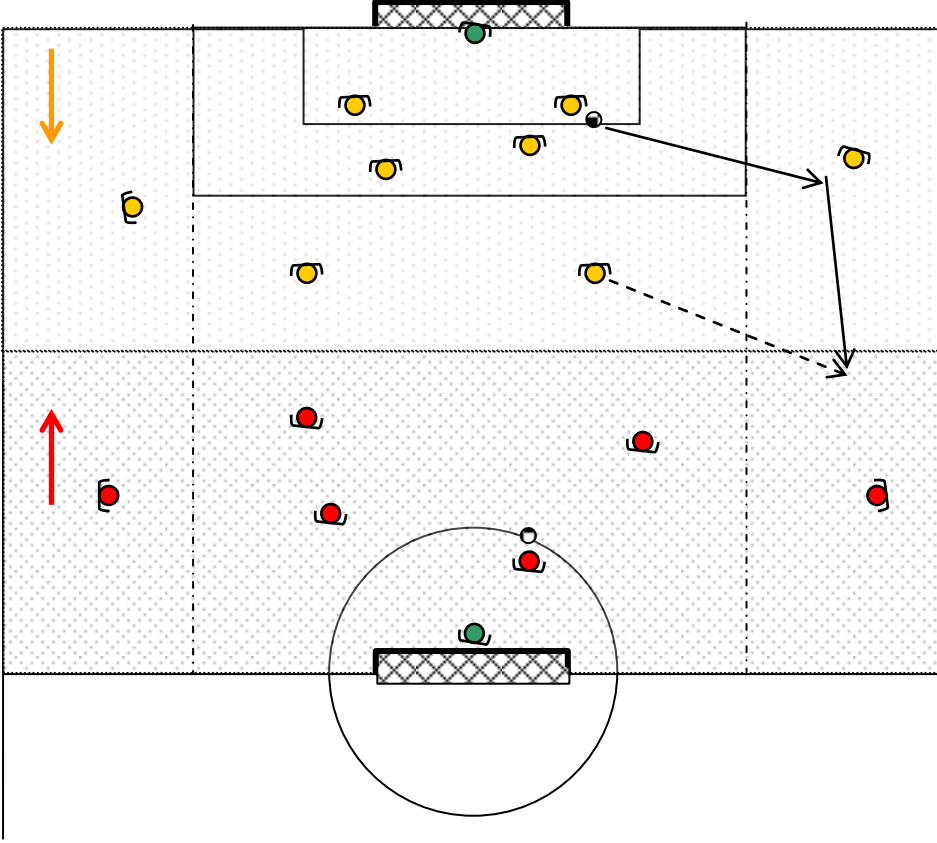


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Technique : jeu long – Centres et reprises				N° Séance : 40	Effectif :				18
Volume :	■	■	□	□	Intensité :	■	■	□	□	1h10
<p>N°: 073E</p> <p>ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u> Passes longues/courtes : - Jeu à trois - Alternance jeu court et jeu long - Occupation du terrain</p> <p>Durée : 30 min</p>					<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 fois 3 contre 1 dans 2 carrés de 13m x13m ❑ pour marquer, transmettre le ballon aux trois joueurs du carré opposé. ❑ Le défenseur en attente ne peut entrer défendre dans le carré opposé avant le départ du ballon. ❑ Libre, trois puis deux touches de balle ❑ Trois passes minimum avant de changer de carré. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Distances entre les carrés ❑ Travailler avec quatre carrés ❑ Augmenter le nombre de passes obligatoires. <p><u>REMARQUES :</u></p> <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se rendre visible du porteur du ballon ❑ Occuper l'espace et rester en mouvement <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se rendre visible du porteur du ballon ❑ Occuper l'espace ❑ Rester en mouvement <p><u>Le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Voir avant de recevoir le ballon ❑ Etre face au jeu ❑ Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Chasubles</p>				
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>					<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 007J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire <p>Durée : 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ½ terrain de foot à 11 + 1 gardiens ➤ Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➤ 3 Touches de balle pour les défenseurs dans leur partie défensive. ➤ Libre pour les attaquants dans leur partie offensive ➤ 2 blocs de 15mn ➤ Récupération entre bloc : 2mn <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 but de foot à 11</p> <p>4 constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 044J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></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. - Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien. <p>Durée : 25 min</p>	<p style="text-align: center;">SCHEMA</p>  <p style="text-align: center;">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 9 contre 9 sur ½ 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 ❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse. ❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires. ❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. ❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » ❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon ❑ Autoriser le jeu long sur le couloir. 	<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>			