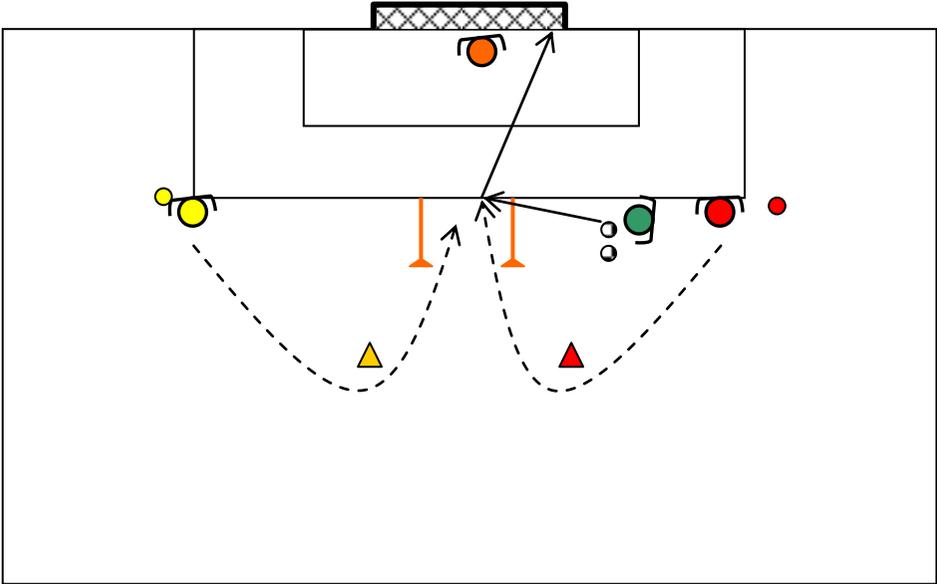


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Vitesse – Mise en place tactique				N° Séance :	43			Effectif :	18
Volume :	■	■	□	□	Intensité :	■	■	□	□	1h10
<p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>					<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Trois équipes sur un 1/2 terrain □ Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon. □ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de bale <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Ne pas jouer avec sa couleur <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. □ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement. 				<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-011</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p><u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore..</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Par deux sans ballon avec 1 gardien <input type="checkbox"/> Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but <input type="checkbox"/> Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle <input type="checkbox"/> Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur <input type="checkbox"/> Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours <p>➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - debout et assis - allongé, face et dos au sol - Mettre une haie <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer un penalty <input type="checkbox"/> Maximum 4 à 5 passages par série. <input type="checkbox"/> Modifier la position du donneur 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>haies</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-044</p> <p>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE: Positionnement</p> <p><i>Récupération du ballon positionnement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Positionner son équipe quand l'adversaire, dans sa partie défensive, est en possession du ballon. - Assouplissement - Cocentration <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 11 joueurs contre personne sur tout le terrain ➤ Mettre des assiettes de différentes couleurs, dans la partie défensive adverse. ➤ Chaque assiette, représente le positionnement du ballon. ➤ Dès que l'éducateur annonce une couleur, l'équipe se déplace. ➤ L'éducateur dirige, arrête pour repositionner son équipe. ➤ Dès que l'éducateur arrête la situation, les joueurs se mettent en étirement. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Prendre le temps, pour expliquer pourquoi et ce que l'on recherche. 	<p>Assiettes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : xxxJ</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 : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 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 ➤ Trois passes minimum en zone défensive pour pouvoir rentrer en zone offensive. ➤ 3 Touches de balle en zone défensive, jeu libre en zone offensive. ➤ But marqué en moins de cinq passes : 1 point <p><u>REMARQUES :</u></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>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			