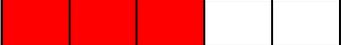
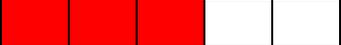
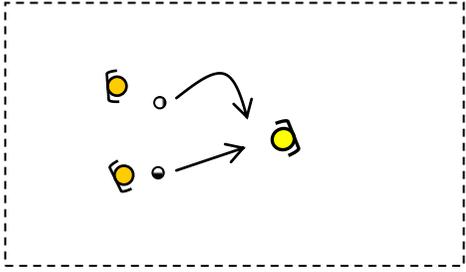
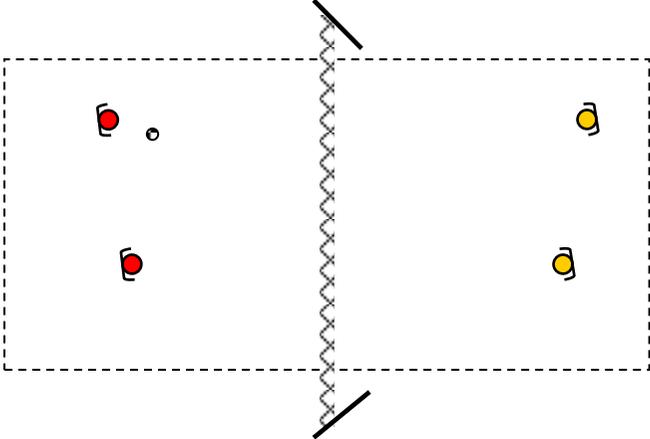


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Force– jeu de conservation		N° Séance : 49		Effectif :		18
Volume :			Intensité :				1h10
<p><b>N° : 019E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</li> </ul> <p>Technique libre : Enchaîner différentes formes de remises</p> <p><u>TEMPS</u> : 15 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Par trois avec un ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Deux joueurs se placent en face de leur partenaire à 3 mètres maximum</li> <li><input type="checkbox"/> Le premier joueur donne à la main, le second fait une passe au sol.</li> <li><input type="checkbox"/> Le joueur remet en une touche d'un pied puis de l'autre</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Remise de la tête</li> <li><input type="checkbox"/> Plat du pied</li> <li><input type="checkbox"/> Contrôle poitrine puis passe après mise au sol</li> <li><input type="checkbox"/> Passe longue uniquement mauvais pied.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b> Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.</p>				1 ballon pour 3
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><u>TEMPS</u> : 5 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>				Assiettes Boissons
<p><b>N° : 037T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT</b></p> <p><b>TECHNIQUE :</b></p> <p>Tennis ballon</p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de tête</li> <li>- Remise coup de pied</li> <li>- Remise des deux pieds</li> <li>- Remise des deux pieds après contrôle de la poitrine</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deux contre deux avec un ballon, tennis ballon sur un terrain de 15 X 25</li> <li><input type="checkbox"/> Toutes surfaces de rattrapages autorisées par les règles du football</li> <li><input type="checkbox"/> Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Corriger les gestes réalisés</li> </ul>				Assiettes Ballon Filet et piquet

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxx</b>  <b>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Relance sur coup de pied de coin</li> </ul> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cran,</li> <li>- Détermination</li> <li>- Combinaisons</li> </ul> <p><b><u>TEMPS : 20 min</u></b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Deux équipes sur un 1/2 terrain</li> <li>❑ Une équipe attaque le grand but.</li> <li>❑ L'autre équipe est en défense. Elle marque 1 point si elle parvient à renvoyer le ballon dans la porte du côté d'où est tiré le corner et 3 points si c'est à l'opposé.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison</li> <li>❑ Définir les rôles et les placements</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 030J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien</li> <li>- Jeu sur les côtés</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 30 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>❑ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>❑ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche</li> <li>❑ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires.</li> <li>❑ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer</li> <li>❑ 2 touches en zone défensive</li> <li>❑ 3 touches en zone médiane</li> <li>❑ Libre en zone offensive</li> <li>❑ Relance du gardien libre</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone.</li> <li>❑ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer</li> <li>❑ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Être exigeant sur la qualité du geste</li> <li>❑ Faire respecter le geste travaillé</li> <li>❑ possession de balle</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			