

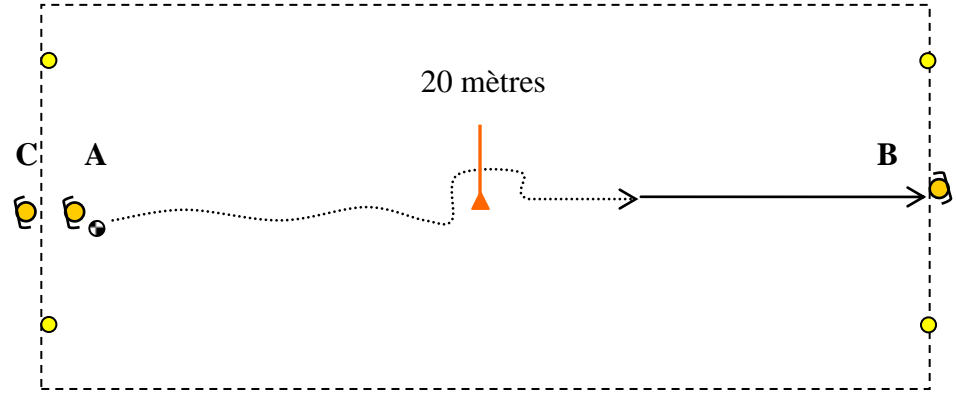
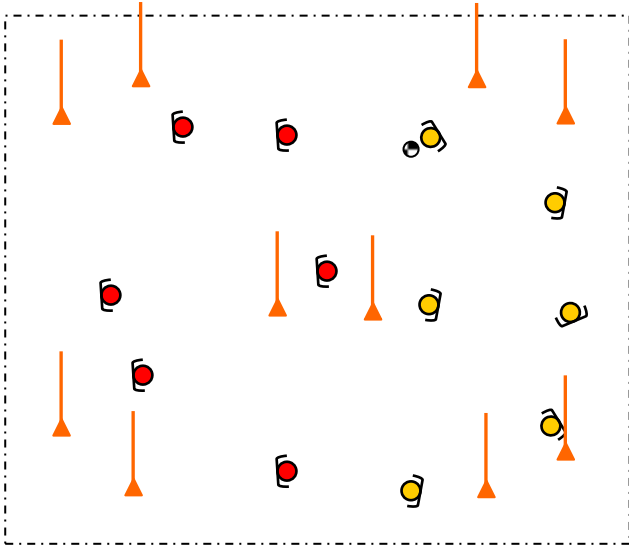
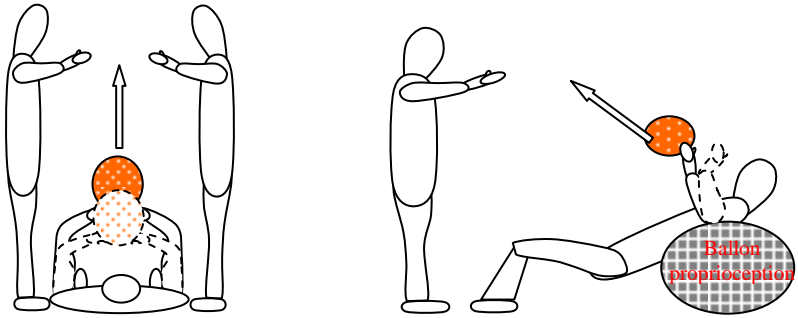
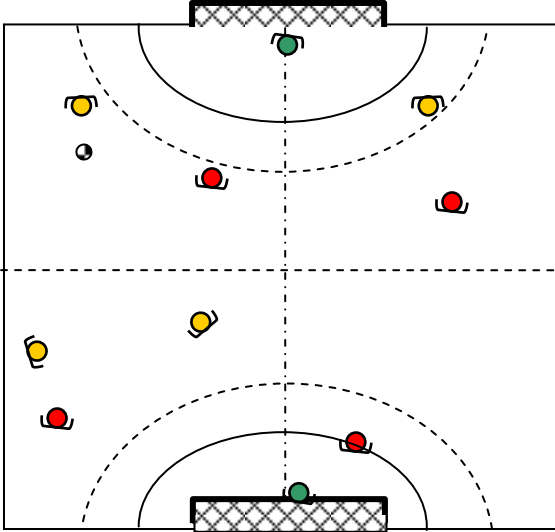


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Entraînement en salle – Technique analytique conduite, dribbles et feintes –Duel en 2 c 1		N° Séance : 83	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	
<p>N° : xxxT</p> <p>ECHAUFFEMENT ET PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE ANALYTIQUE :</p> <p>Analytique sur passe longues</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Répétition et correction sur des gestes simples ➤ Endurance capacité <p><u>TEMPS</u> : 25 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur une distance de 20m, 1 ballon pour 3 joueurs. ❑ (A) conduit le ballon en fréquence de touché de balle. ❑ Face au constri-foot, (A) effectue une feinte puis un dribble et accélère avant de donner à (B) ❑ (B) contrôle et effectue le même enchaînement avant de donner à (C)... ❑ Travail sur des séquences de 2min 30sec ❑ Type de dribble demandé : <ul style="list-style-type: none"> - Crochet intérieur (2 pieds) - Crochet extérieur (2 pieds) - Semelle en conduite, râteau et intérieur pied droit + accélération - Feinte d'emmené ext pied gauche + ext pied droit et inversement - Terminer sur le même exercice mais laisser libre les joueurs <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les attitudes ❑ Demander au joueur de lever la tête ❑ Demander au passeur d'appuyer leur passe. ❑ Demander au joueur de rester maître du ballon 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons futsal</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p><u>TEMPS</u> : 10 min</p>	<p>Etirements activo dynamique</p>			<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 021E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recherche des intervalles et du joueur démarqué ➤ Se rendre disponible au porteur du ballon <p>TEMPS : 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un ¾ de terrain de hand. ❑ Faire 3 équipes de 5 sans gardien. ❑ Chaque équipe attaque et défend tous les buts. ❑ 3 touches de balle – jeu aérien interdit ❑ Quand un but est marqué, il est « mort ». ❑ L'équipe qui a « chassé » le plus de buts a gagné. ❑ Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts. ❑ Le but est valable dans les deux sens. ❑ Travail sur 7 minutes avec 2 minutes de temps de récupération entre chaque séquence <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à la main : le joueur doit traverser le but. On peut courir avec le ballon mais dès qu'il est touché, ballon à l'adversaire. ❑ Jeu aux pieds : le joueur doit traverser le but en conduite de balle. <p><u>REMARQUES :</u> Pas de gardien de but..</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons futsal</p> <p>10 Constr-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> <p>TEMPS : 6 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Travail haut du corps avec médecine-ball. ❑ Corriger les positions pour ne pas provoquer des blessures chez les joueurs. ❑ Travail sur 2 x 3 minutes. ❑ 1^{er} atelier médecine-ball de 2kg. ❑ 2^{ème} atelier médecine-ball de 4kg. 	<p>Boissons</p> <p>2 ballons de 2kg</p> <p>2 ballons de 4kg</p> <p>1 ballon de proprioception</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxx.J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu en zone.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu à deux à trois. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p><u>TEMPS :</u> 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de hand sur les deux buts de hand. <input type="checkbox"/> Pas de hors-jeu ni de corner <input type="checkbox"/> Jeu en deux touches de balle pour les défenseurs. <input type="checkbox"/> les défenseurs ne peuvent permuter contrairement aux deux attaquants. Jeu libre. <input type="checkbox"/> 1 équipe en récupération et étirements dirigés. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone équipe. <input type="checkbox"/> Repositionner les défenseurs en fonction de la position du ballon. 	<p>Maximum de Ballons futsal</p> <p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>	<p>Etirements passifs</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etirements dirigés par l'éducateur. 	<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			