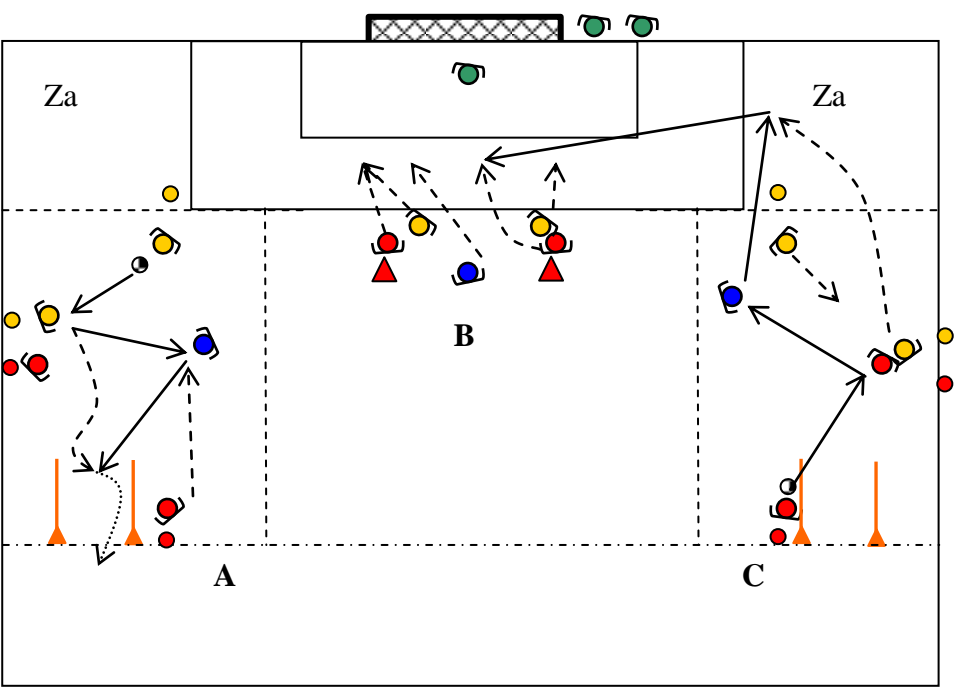
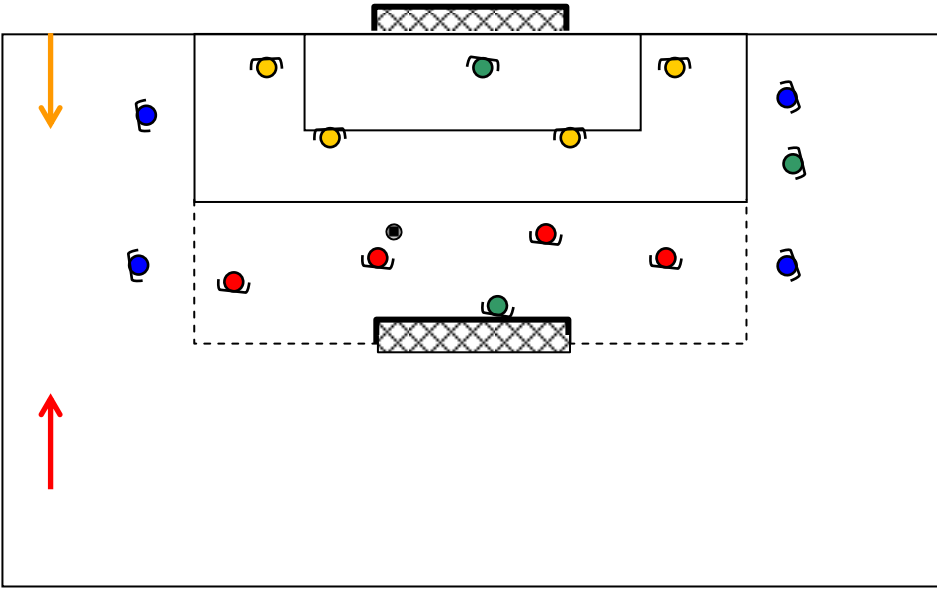


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Conservation – Conservation 3c2 – Centres et reprises		N° Séance :	87	Effectif :
Volume :			Intensité :		18
ECHAUFFEMENT					1h40
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe et de frappe longue</p> <p>TEMPS : 20 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par trois avec un ballon ❑ Enchaînements libres en passes courtes et passes longues <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Débuter l'exercice avec une distance entre les joueurs de 5 mètres maximum ❑ Le ballon ne doit pas toucher le sol, (jonglerie libre sous forme de brésilienne) ❑ Uniquement du mauvais pied <p><u>REMARQUES :</u> Obliger les joueurs à être en mouvement</p>		1 ballon pour 3
ECHAUFFEMENT					
<p>« LA STRADA »</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circulation du ballon <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation collective du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres. <p>TEMPS : 20 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 5 contre 5 sur un terrain de 50 x 40m ❑ Tracer trois zones dans le sens de la largeur du terrain ❑ Situation en trois temps : <ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} temps : Conservation en zone centrale (5 passes). - 2^{ème} temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle. - 3^{ème} temps : effectuer 5 passes en zone élargie pour marquer 1 point. ❑ Retour maîtrisé en zone centrale ❑ Jeu libre au sol ❑ Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu long autorisé. ❑ Nombre de touche de balle. <p><u>REMARQUES ET CRITERES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement ❑ Maîtrise technique, intention de jeu ❑ Demande dans l'espace libre ❑ Anticipation 		Assiettes Ballon 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo dynamique		Boissons
N° : xxxT PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <i>Techniques centres et reprises</i> <u>Objectifs</u> <ul style="list-style-type: none"> - Centres et reprises - Gestion offensive et défensive en supériorité numérique - Se mettre ou mettre un partenaire en position de centre - Remonter la balle 		<u>CONSIGNES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tracer 2 zones 20 X 30 avant les 16,5m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but. ❑ Faire trois équipes de 5 joueurs. ❑ Travail sur des séquences de 45 secondes et travailler alternativement à droite et à gauche du but. ❑ Compter les hors jeu à partir de la zone (Za). ❑ Jeu en 2 contre 2 avec 1 joueur « joker » qui joue avec l'équipe qui a le ballon. ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les attaquants en possession du ballon doivent conclure sur un centre en zone (Za) pour l'équipe placée dans l'axe. ❑ Les défenseurs, s'ils récupèrent le ballon doivent passer en conduite de balle la porte de 5m. <u>VARIANTE :</u> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Travail dans l'axe en égalité numérique, en supériorité offensive ou défensive. ❑ Faire varier le nombre de touche de balle dans les couloirs (libre, 3 puis 2 touches de balle pour les défenseurs, jeu libre pour les attaquants). <u>REMARQUES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants. ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.). 	Cônes Assiettes 4 constri-foot Chasubles Ballons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p><input type="checkbox"/> Jeu de tête</p> <p><u>TEMPS</u> : 20 min</p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire quatre équipes de 4 + 3 gardiens sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11 <input type="checkbox"/> 2 équipes en 4 contre 4 - L'autre équipe en pivot sur les côtés <input type="checkbox"/> Marquer après un centre en reprise. <input type="checkbox"/> 3 touches de balle à l'intérieur – 2 touches sur les côtés pour les pivots <input type="checkbox"/> Si pas de but au bout de 3 minutes annoncer l'équipe qui va devoir sortir si pas de but et annoncer le décompte. <input type="checkbox"/> Travail sur 6 séquences. <input type="checkbox"/> Une équipe en renforcement musculaire (abdominaux et pompes). <p><u>REMARQUES</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Interdire de défendre en reculant <input type="checkbox"/> Proposer différentes solutions au centreur. <input type="checkbox"/> Varier les centres (raz de terre, au premier, au second...) 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS</u> : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			