

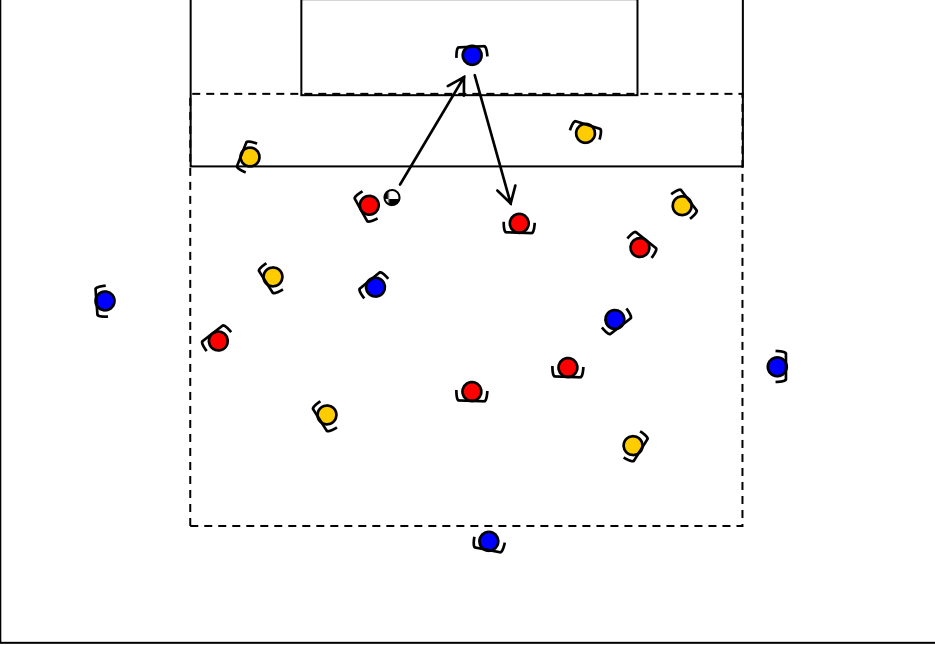


| OBJECTIF   | SCHEMA  |  | CONSIGNES   | MATERIEL  |
|--|---|--|---|---|
| Thème :  | Technique analytique – Conservation en supériorité numérique – Jeu collectif      |  | N° Séance : 93  | Effectif : 18   |
| Volume :   |  |  | Intensité :   |  |
| <p>N° : xxxT</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Analytique sur le une-deux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Répétition et correction sur des gestes simples</li> <li>➤ Endurance capacité</li> </ul> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p> |   |  | <p><b>CONSIGNES POUR LE PREMIER EXERCICE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dans un carré de 20 x 20m, cinq joueurs et un ballon.</li> <li>❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A) touche le cône au centre et sollicite le ballon conduit par (B),</li> <li>○ (B) sollicite un une-deux avec (A),</li> <li>○ Après le une-deux (B) donne à (C),</li> <li>○ (B) vient toucher le cône au centre et sollicite le une-deux avec (C),</li> <li>○ Après le une-deux (C) donne à (D) et ainsi de suite...</li> </ul> </li> <li>❑ Travail sur 2X6 minutes. Changer le sens de rotation.</li> </ul> <p><b>CONSIGNES POUR LE DEUXIEME EXERCICE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A) et (B) au centre du carré</li> <li>○ Les autres joueurs à l'extérieur de ce même carré,</li> <li>○ (c) et (D) donne le ballon respectivement à (A) et (B),</li> <li>○ (A) et (B) contrôle pied gauche et passe pied droit respectivement à (E) et (F).</li> <li>○ (C) prend la place de (A) et (D) prend la place de (B)</li> <li>○ Ainsi de suite...</li> </ul> </li> <li>❑ Travail sur 2X6 minutes. Changer le sens de rotation.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Lorsque l'exercice est bien maîtrisé, jeu en une touche de balle.</li> <li>❑ Augmenter les distances de travail pour travailler sur l'alternance jeu court/jeu long.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger les attitudes de placement et d'orientation du corps sur la prise de balle</li> <li>❑ Demander au passeur d'appuyer sa passe.</li> <li>❑ Ce jeu peut-être fait en échauffement.</li> </ul> | <p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>                       |

| OBJECTIF   | SCHEMA   | CONSIGNES   | MATERIEL  |
|--|--|---|---|
| <b>ETIREMENTS</b><br><b>BOISSONS</b><br><b>TEMPS : 10 min</b>  | Etirements dirigés   |   | Boissons  |
| <b>N° : xxxT</b><br><br><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b><br><br>Conservation de balle en supériorité numérique<br><br><b>TEMPS : 20 min</b> |  | <b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans une zone de 40 x 40. Faire trois équipes de 6 joueurs.</li> <li>➤ 4 joueurs en pivot + 2 joueurs à l'intérieur jouent avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>➤ 2 touches de balle pour les pivots, jeu libre à l'intérieur.</li> <li>➤ Conserver le ballon le plus longtemps possible (l'éducateur annonce le temps de conservation).</li> <li>➤ Travail sur trois blocs de 6 minutes</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe.</li> <li>❑ 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.</li> </ul> | Assiettes<br><br>Un maximum de ballons<br><br>3 couleurs de chasubles |

| OBJECTIF   | SCHEMA                    | CONSIGNES   | MATERIEL   |
|--|---------------------------|---|--|
| <p>N° : 007J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Utiliser une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p> |                           | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ Touche de balle libre pour les défenseurs dans leur partie défensive.</li> <li>➤ Deux touches de balle pour les attaquants dans leur partie offensive</li> <li>➤ But marqué après cinq passes : deux points</li> <li>➤ But marqué en moins de cinq passes : 1 point</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe</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>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>   | <p>Etirements dirigés</p> |   | <p>Boissons</p>  |
| <p><b>Commentaires :</b></p>   |                           |   |  |