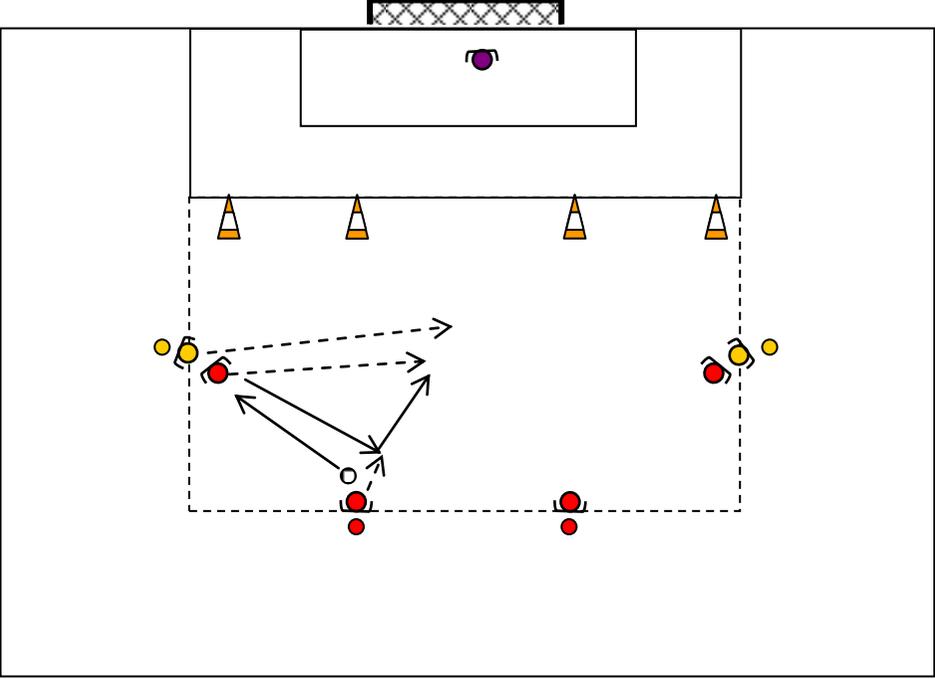


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Aérobie – Technique - Relation				N° Séance :	55			Effectif :	16
Volume :	■	■	■	■	Intensité :	■	■	■	■	1 h 20
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 10 min	Sans Schéma				CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 10 minutes.				Chasubles	
N° : xxxJ JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif <i>Jeu en zone.</i> <u>Objectifs du jeu d'application :</u> - Occupation du terrain - Jeu à deux à trois. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes Durée : 20 min					CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de 25 x 30 m avec deux but de 4m. <input type="checkbox"/> Pas de hors-jeu ni de corner <input type="checkbox"/> Jeu en deux touches de balle. <input type="checkbox"/> les défenseurs ne peuvent permuter contrairement aux deux attaquants. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Varier la taille des buts et leur nombre. <input type="checkbox"/> Passage en jeu libre REMARQUES : <input type="checkbox"/> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone équipe. <input type="checkbox"/> Repositionner les défenseurs en fonction de la position du ballon.				Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles 2 petits buts	
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques								Boissons	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Maitriser l'appel de balle de l'attaquant ➤ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> ▫ au comportement de l'attaquant ▫ à la vitesse de course de l'attaquant ▫ à la trajectoire du ballon <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans une zone de 30 x 40 devant la surface. Faire deux équipes : une équipe qui défend l'autre qui attaque ➤ Le défenseur est au marquage et l'attaquant sollicite le ballon en diagonale pour un one-deux avec son coéquipier. ➤ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m) ➤ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle ➤ Faire l'exercice à gauche et à droite <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant ❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant ❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible ❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant ❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-047</p> <p>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><i>Attaque -défense</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Appui /Soutien - Relation milieu – attaquant - Occupation de la largeur - Dernière passe <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Monter sur le porteur du ballon et jouer le hors-jeu. <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 7 contre 6 sur 1/2 terrain en longueur + 1 gardien règles du foot à 11. ➤ Compter le hors-jeu à partir de la ligne des 13 mètres. ➤ Jeu libre, 3 puis 2 touches. ➤ Les rouge marquent dans le but. ➤ Les jaune marquent dans les deux portes et défendent le grand but. ➤ Un joueur en soutien à l'extérieur de la surface. ➤ Si les défenseurs passent les portes inverser les rôles. ➤ Comptabiliser les buts marqués sur le grand but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les attaquants doivent le plus vite possible renverser le jeu pour rechercher le joueur laissé libre à l'opposé. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent monter sur le porteur et utiliser le hors-jeu pour récupérer le ballon. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus vite possible s'il y a changement du jeu. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		