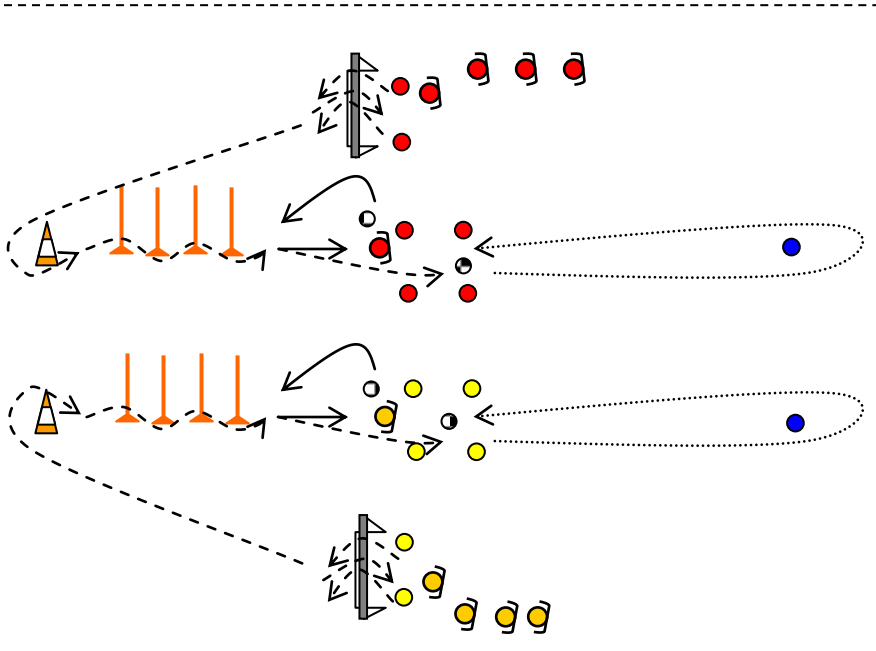


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Vitesse capacité – Jeu de conservation- Renversement		N° Séance : 67	Effectif :	18
Volume :			Intensité :		1h10
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 6 minutes.		Chasubles
N° : 076E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Conservation de balle:</u> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face <u>TEMPS : 20 min</u>			CONSIGNES : ➤ Trois équipes sur un 1/2 terrain ➤ Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon. ➤ Comptabiliser le nombre de ballons récupérés par chaque équipe. (Les deux équipes qui récupèrent le moins de ballons font des pompes ou des abdominaux). ➤ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de balle VARIANTE : <input type="checkbox"/> Ne pas jouer avec sa couleur REMARQUES : <input type="checkbox"/> Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. <input type="checkbox"/> 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.		Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS <u>TEMPS : 10 min</u>	Etirements activo-dynamiques				Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-xxx</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><u>Duel sur distance :</u> VITESSE AVEC BALLON</p> <p>Vitesse capacité</p> <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>The diagram illustrates a speed drill within a dashed rectangular boundary. It features three rows of orange cones. A yellow cone is at the start of each row. A dashed line indicates a path starting from the yellow cone, passing through the orange cones, and ending at a blue ball. Red and yellow balls are scattered along the path. A vertical bar with arrows is positioned at the end of the path. The diagram is repeated twice, once with red balls and once with yellow balls.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Par deux avec 2 ballons. <input type="checkbox"/> Deux équipes s'opposent en duel à la course <input type="checkbox"/> Saut avant, saut arrière, saut avant + sprint 10m <input type="checkbox"/> Slalom entre les piquets <input type="checkbox"/> Le joueur en face donne le ballon à la main pour une remise en une touche. <input type="checkbox"/> Le joueur ayant fait la remise récupère le deuxième ballon, contourne le plot et arrête le ballon au niveau de l'assiette puis vient toucher la main du joueur en attente devant la haie <input type="checkbox"/> Et ainsi de suite <input type="checkbox"/> Travail sur 5 séries <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Varier les remises : tête, plat du pied, coup de pied... <input type="checkbox"/> Varier le départ des joueurs (assis, debout, allongé...) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mettre en place des duels de niveau équivalent. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>8 constri-foot</p> <p>2 haies</p> <p>2 ballons pour 2</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>		<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un débordement - Opposition en égalité numérique - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Mettre l'attaquant hors-jeu - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tracer 2 zones (Za) de 15m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but. ❑ Deux zones (Zb) tracée de la ligne de touche au 16,5m. ❑ Jeu en 3 contre 2 avec un joueur (C) à l'extérieur de la zone inattaquable. ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Le défenseur donne à ((B) (<i>perte de balle en voulant relancer</i>)) ○ Dès que (B) touche le ballon, les 5 joueurs jouent réels ○ (A), (B) ou (C) doivent centrer sur (D) ○ La zone (Zb) est inattaquable par les défenseurs. ○ Si un des défenseurs récupère le ballon il marque dans le but (4 mètres) <p>Variante 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Varier le nombre d'attaquant ❑ Mettre un défenseur axial pour intercepter le centre (il devra relancer sur le côté d'où vient le centre sur un des défenseurs pour qu'il marque dans son but de 4 m) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire comprendre au défenseur l'importance de conserver le marquage sur l'attaquant sans ballon ❑ Le défenseur axial doit conserver les yeux sur l'attaquant et le ballon ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants <p>Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</p>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un ½ terrain de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ❑ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ❑ Les trois zones ont la même largeur. ❑ Chaque but est gardé par un gardien ❑ Touches de balle libre, trois puis deux touches ❑ But marqué sur passe du côté opposé : 2 points ❑ But marqué dans le but : 1 point ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			