

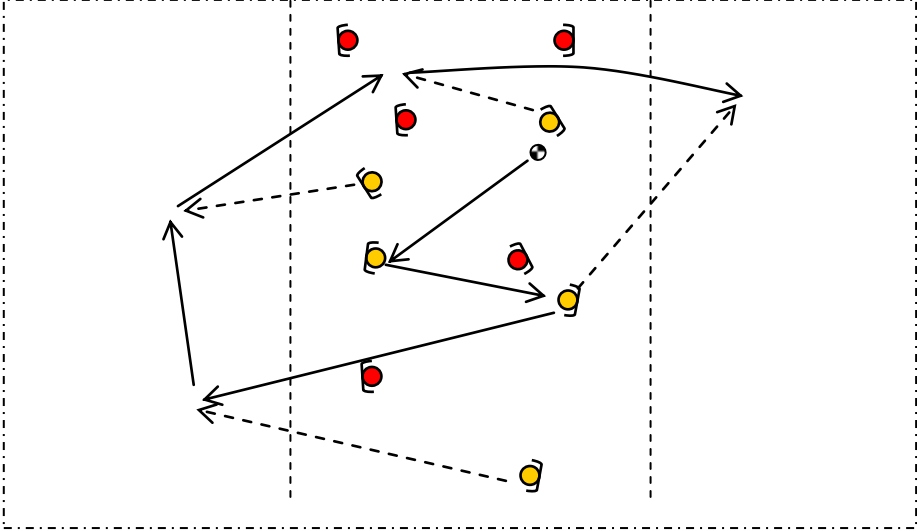
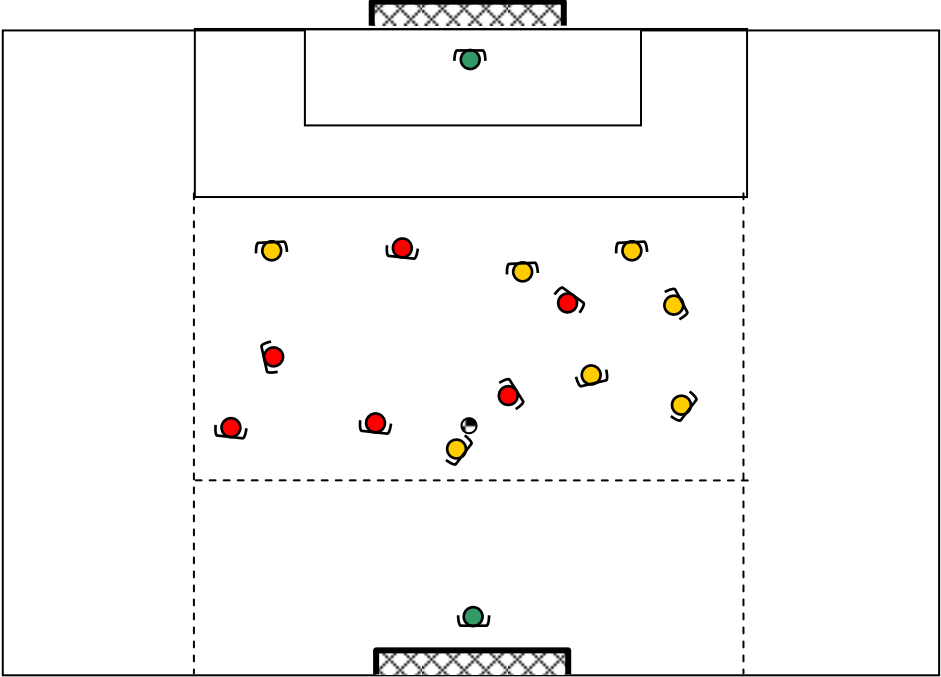


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Conservation avec zones – Technique au poste sans opposition – Jeu collectif sur le thème du soutien		N° Séance : 90	Effectif :	16
Volume :			Intensité :		
<p>N° : xxxE</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>« LA STRADA »</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Circulation du ballon <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation collective du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres. - Réactivité à la perte de balle. <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur un terrain de 50 x 40m. □ Tracer trois zones égales dans le sens de la largeur du terrain devant deux zones de 13m devant les buts. □ 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 : Trouver un partenaire dans la zone excentrée pour pouvoir attaquer le but. □ En cas de récupération adverse, retour en zone centrale. □ Jeu libre et 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 (sauter la zone centrale après avoir validé le deuxième temps). □ 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 et réactivité. 		<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>	<p>Etirements activo dynamique</p>				<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques passes, contrôles, centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en zone de finition - Jeu à trois pour mettre un partenaire en position de centre - Jeu sans ballon - Se mettre en position pour effectuer une frappe <p><u>TEMPS</u> : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ A droite et à gauche du but, mettre en place trois cônes. ❑ 1 ballon pour trois joueurs. ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 – (A) conduit le ballon et effectue une passe sur la planche. ○ 2 – A la récupération du ballon, (A) donne latéralement à (B) ○ 3 – (B) transmet en une touche à (C) qui initie un appel contre-appel avant de recevoir le ballon. ○ 4 – (C) transmet en une touche de balle à (A) puis sollicite le ballon en profondeur. ○ 5 – (B) sollicite le ballon dans le couloir, ○ 6 – (A) transmet en profondeur à (B) qui centre sur (C). ○ 6 – (C) reprend le centre de (B) sans contrôle. ❑ (C) récupère son ballon et remplace (A) – (A) remplace (B) – (B) remplace (C). ❑ Doubler les postes (B) et (C). ❑ Travail sur 2 séquences à droite et à gauche du but pendant 10 minutes avec 2 minutes de récupération <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre un défenseur qui part des 16,5m pour conter la reprise de (C). ❑ Ajouter un attaquant (D) qui reprend le centre de (B). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de position du frappeur (pointe de pied, frappe coup de pied, position des épaules, etc.) ❑ Etre exigeant sur le timing de la passe en profondeur et des appels de balle. 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Planches à rebonds</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxE JEU COLLECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu et stratégies <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu en soutien - Jeu de face <p><u>TEMPS</u> : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES JEU :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire trois zones dans la largeur d'un demi-terrain, la zone du milieu étant plus large que les deux autres. ❑ Les équipes attaquent indifféremment l'un ou l'autre des buts de foot à 11 ❑ Conservation en zone axiale : faire 5 passes minimum puis trouver une solution en soutien dans une des 2 zones inattaquables. ❑ Le joueur a deux touches pour trouver la relance la plus sûre aucun joueur n'a le droit de défendre sur lui. ❑ Dès que l'attaque est amorcée, deux touches de balle en zone axiale et libre dans la zone offensive. ❑ Interdiction de sauter une zone, jeu au sol. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu long autorisé ❑ Un attaquant sollicite le ballon dans le couloir (zone inattaquable). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. ❑ 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. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS <u>TEMPS</u> : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			