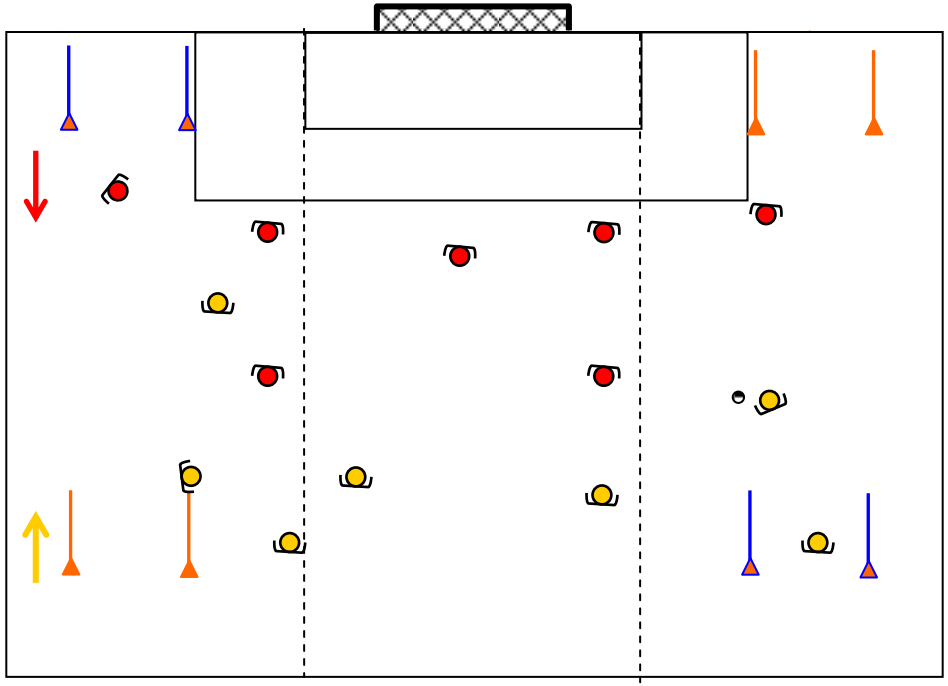
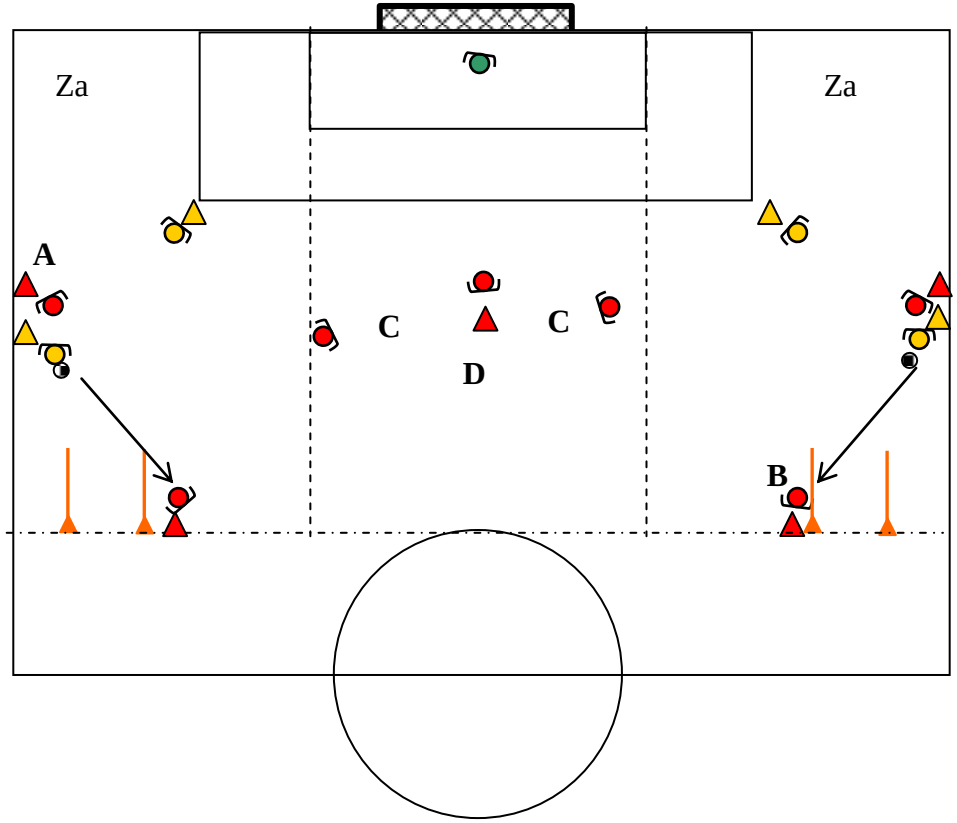
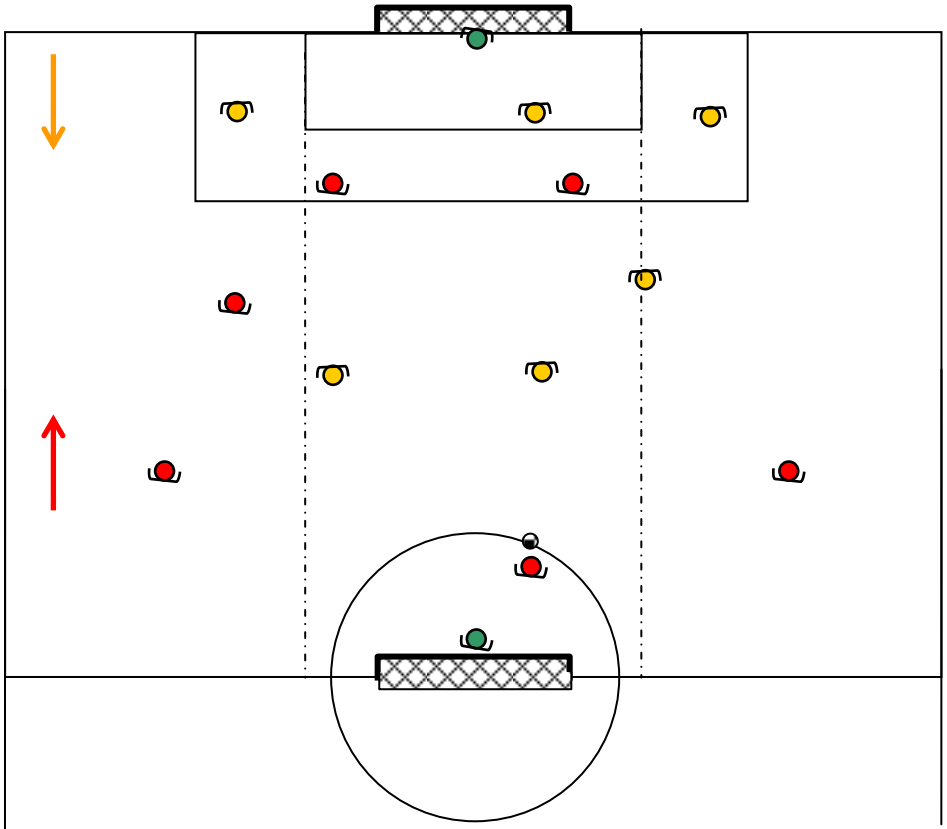
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	**Jeu de conservation – Technique – Jeu d'application**	**N° Séance : 64**	**Effectif :**	**18**
Volume :		**Intensité :**		**1h40**
N° : xxxE **ECHAUFFEMENT** ❑ Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : ❑ Echauffement 6 à 10 minutes.	Chasubles
N° : xxxE **ECHAUFFEMENT** ❑ Prise en main du groupe Jeu à thème aux pieds : Conservation du ballon fixation et renversement TEMPS : **20 min**			CONSIGNES : ❑ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40m avec quatre buts de 4 m ❑ Faire trois zones égales sur la largeur du terrain. ❑ 2 couples de buts de couleurs différentes, ❑ Marquer dans un des deux buts puis dans l'autre diamétralement opposé = 1 point ❑ Interdiction de sauter la zone du milieu. ❑ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. ❑ Les touches se font à la main. ❑ 2 séquences de 8 minutes avec 3 minutes de récupération. Variante : ❑ Limiter à 3 touches de balle. REMARQUES : ❑ Obliger les joueurs à fixer un maximum de joueur d'un côté pour renverser rapidement de l'autre	Asiettes 5 ballons 8 constri-foot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS **BOISSONS** TEMPS : **10 min**	Etirements activo-dynamiques			Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : xxxT **AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES** ❑ Cadrer/Serrer Objectif : - Travail des appuis - Recul frein - Concentration TEMPS : **10 min**		CONSIGNES : ❑ Par 2 dans une surface de 5x15m avec un ballon. ❑ Un joueur conduit la balle, l'autre travail en recul frein. Variante : ❑ Demander au joueur qui attaque de marquer dans une porte de 3m. REMARQUES : ❑ Corriger les attitudes des joueurs. ❑ Corriger les prises d'appui des joueurs.	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
N° : xxxT **PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :** *Techniques centres et reprises* Objectifs - 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 **Durée : 25 min**		CONSIGNES : ❑ Tracer 2 zones (Za) de 15m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but. ❑ Jeu en 3 contre 2 avec un joueur (C) à l'extérieur de la zone inattaquable. ❑ Départ de la situation : ○ Le défenseur donne à ((B) *(perte de balle en voulant relancer)* ○ Dès que (B) touche le ballon, les 5 joueurs jouent réels ○ (A) ou (B) doivent centrer sur (D) ○ Si un des défenseurs récupère le ballon il marque dans le but (4 mètres) Variante 1 : ❑ Travail à gauche et à droite du but ❑ 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) REMARQUES : ❑ 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 Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)	Cônes Assiettes 4 constri-foot Chasubles Ballons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 017J **JEU COLLECTIF** Amélioration spécifique avec support tactique collectif *Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement* Objectifs du jeu d'application : - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes **Durée : 25 min**	 Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou	CONSIGNES : ➢ 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 sans avoir sauté la zone milieu : 3points ➢ But marqué dans le but : 1 point ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies REMARQUES : ❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles 2 buts de foot à 11
Commentaires :			