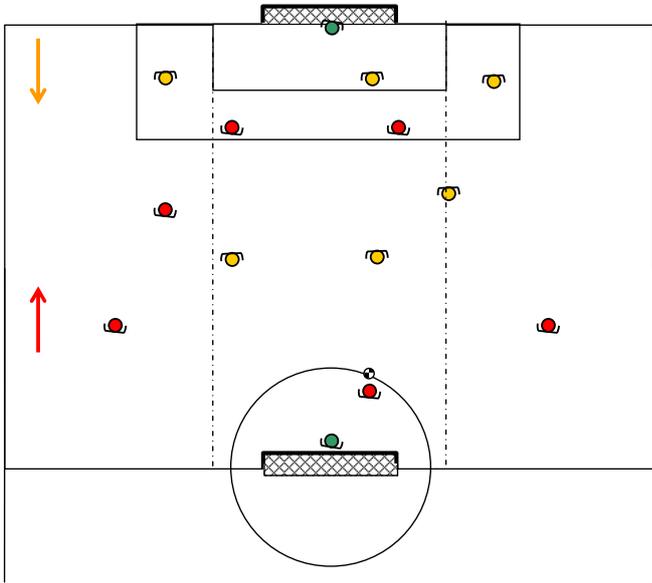
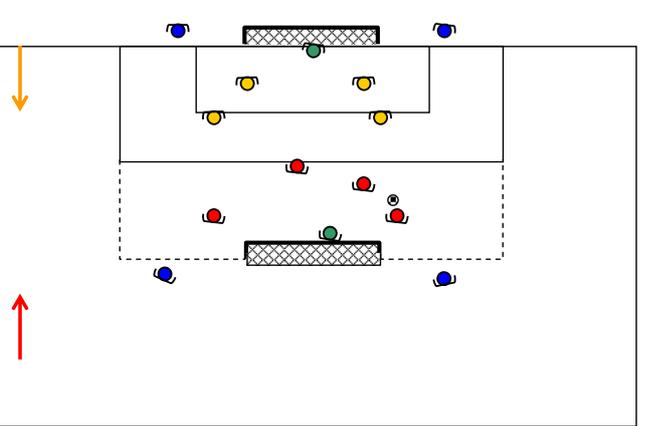


| OBJECTIF   | SCHEMA         |  | CONSIGNES  | MATERIEL   |
|--|----------------|--|--|--|
| <b>Thème :</b> Vitesse avec ballon - Technique   | N° Séance : 18 |  | Effectif : 16  |  |
| <b>N° : 023E</b><br><br><b>ECHAUFFEMENT</b><br><br><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe<br><br><i>Exercice avec ballon</i><br><br>- Aérobic capacité<br><br><b>TEMPS :</b> |                |  | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> 4 groupes de même nombre de joueurs dans des carrés de 8 à 10 m de côté placés à des distances égales.<br><input type="checkbox"/> Stop-ball sur 2 mn de jeu avec marquage stricte.<br><input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les équipes changent leurs places en déplacement latéral pour les rouges en diagonale.<br><input type="checkbox"/> Répétitions : 4 (pour avoir 4 confrontations différentes)<br><input type="checkbox"/> Nombre de série : 2 (avec inversement des déplacements)<br><input type="checkbox"/> Récupération entre série : 5 mn<br><br><b>REMARQUES :</b><br><input type="checkbox"/> Mettre des réserves de ballon autour des terrains. | Assiettes<br><br>Ballons<br><br>Chasubles<br><br>Cônes |
| <b>ETIREMENTS</b><br><b>BOISSONS</b><br><b>TEMPS :</b> 5 min   |                |  | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/>   | Assiettes<br><br>Boissons                              |

| OBJECTIF  | SCHEMA | CONSIGNES  | MATERIEL   |
|---|--------|--|--|
| <b>VIT-018</b><br><br><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b><br>Vitesse élevée et opposition indirecte<br><br>VITESSE AVEC BALLON<br><br><b>TEMPS :</b> 20 min |        | Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15<br><b>Exercice Rouge :</b><br>> Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 1/2 tour<br>> 3 sauts de haie genoux poitrine<br>> Récupèrent le ballon<br>> Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.<br>> Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne<br>> Changer de côté à chaque série<br><br><b>Exercice Jaune :</b><br>> Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine<br>> 1/4 de tour, puis « skipping latéral »<br>> Récupèrent le ballon<br>> Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.<br>> Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne<br>> Changer de côté à chaque série<br><br><b>REMARQUES :</b><br>> Vous pouvez faire une troisième variante en finissant sur le but<br>> Faire 2 répétitions sur 3 séries<br>> Retour marché<br>> Temps de récupération inter-série 4 min<br>> Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...) | Cônes<br><br>Assiettes<br><br>10 ballons<br><br>6 haies de 60 cm |

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

| OBJECTIF  | SCHEMA  | CONSIGNES   | MATERIEL  |
|---|---|---|---|
| <p>N°: 033J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u><br/>Tournoi sur le thème du tir</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots</li> <li>❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu.</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> </ul> | <p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p> |
| <p><b>Commentaires :</b></p>  | <p>Terminer la séance par des étirements.</p>                                       |   |   |