

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> Résistance avec et sans ballon <b>N° :</b> 025T <b>ECHAUFFEMENT :</b> Jeu/Tournoi <u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u> Objectifs des défenseurs: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper.</li> <li>➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</li> </ul>			<b>Effectif :</b> 16 <b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20 X 30 m avec deux buts de 4 m</li> <li>➤ Marquer dans un but sans gardien</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive</li> <li>➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>➤ Demander un marquage individuel en variante</li> </ul>	Assiettes 1 ballon pour 6 Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 5 min			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐</li> </ul>	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° :</b> 009end <b>AMELIORATION DES QUALITES ATHLETIQUES :</b> <u>Travail physique intermittent</u> <b>Objectifs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puissance maximale aérobie</li> </ul> <b>Durée :</b> 20 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Un couloir échelonné tous les 10 m.</li> <li>☐ 2 groupes de travail de 8 joueurs</li> <li>☐ Sprint jusqu'au 10m puis retour en récupération 5"</li> <li>☐ Sprint jusqu'au 20m puis retour en récupération 15"</li> <li>☐ Sprint jusqu'au 30m puis retour en récupération 25"</li> <li>☐ Sprint jusqu'au 40m puis retour en récupération 35"</li> <li>☐ Sprint jusqu'au 50 m puis retour en 45"</li> <li>☐ Sprint jusqu'au 40 m puis retour en récupération 35", puis 30m, 20m, 10m en respectant les temps de récupération.</li> <li>☐ Nombre de série : 2</li> <li>☐ Récupération entre 2 séries : 5 min.</li> </ul>	Assiettes Ballons Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 066T</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Relation</li> </ul> <p><u>Placement et déplacement pour se démarquer :</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Animation offensive à trois afin d'utiliser des joueurs en fixation sur un côté pour mettre à l'opposé, un partenaire en situation de frappe.</li> </ul> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Par 5 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➢ 1 – (A) sollicite de ballon vers la ligne de touche et l'éducateur fait une passe dans la course latérale de (A) puis,</li> <li>➢ 2 – (A) remise en appui sur (B) en une touche de balle.</li> <li>➢ 3 – (B) donne en soutien sur (C).</li> <li>➢ 4 – (C) contrôle orienté puis renverse sur (D)</li> <li>➢ 5 – (E) après un appel- contre appel vers l'intérieur demande le ballon entre les deux défenseurs.</li> <li>➢ 6 – (D) donne en deux touches maxi entre les deux défenseurs (mannequins)</li> <li>➢ 7 – (E) frappe en deux touches maximum et avant d'entrer dans la surface.</li> <li>➢ Faire l'exercice du droit et gauche du but.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Remplacer l'éducateur par la défense type ( les défenseurs font tourner le ballon) et aux signal de l'éducateur déclencher la séquence.</li> <li>□ IDEM mais travail de (D) et (E) en un-deux pour un centre de (D) sur (E).</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.</li> <li>□ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p>
<p><a href="#">Exercices extraits des séances de Patrice Marseilleou</a></p>			

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 019J</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>Durée : 25 min</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 une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain</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 d'une zone défensive opposée : 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>
<p><a href="#">Exercices extraits des séances de Patrice Marseilleou</a></p>			
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		