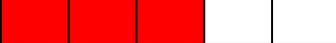
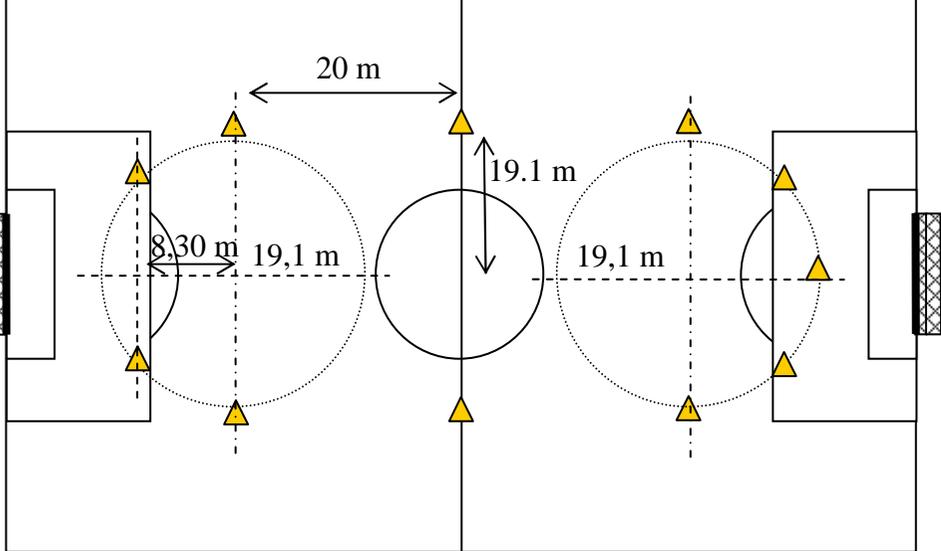
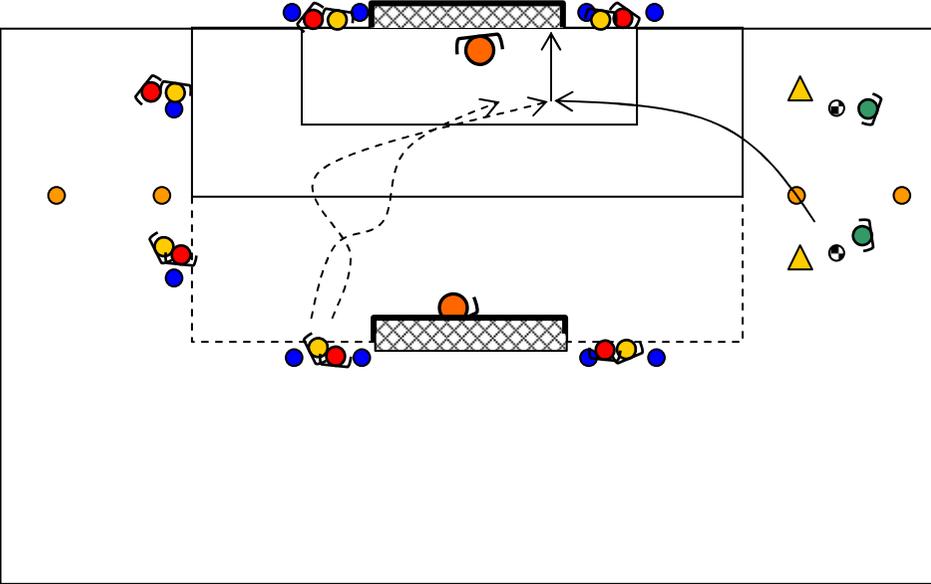
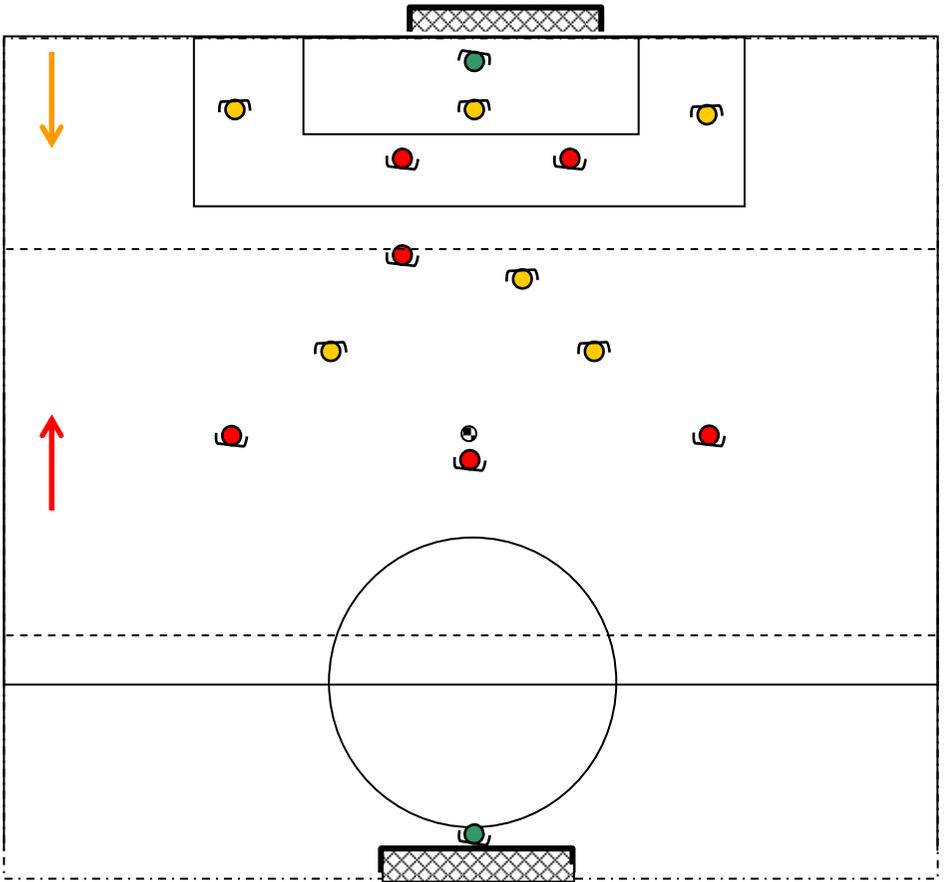


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL	
Thème :	Evaluation – Technique – Tactique individuelle		N° Séance : 31	Effectif : 18	
Volume :			Intensité :		1h50
<p>N° : 007end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> TEST VMA</p> <p>Résistance</p>				<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur une piste tracée ou une piste d'athlétisme ➤ Test VMA 	<p>Cônes</p> <p>1 double décamètre</p> <p>2 chronomètres</p> <p>1 ampli</p> <p>Lecteur MP3</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 001T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Technique défensive ❑ Centres et tirs <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur une surface de 20 X 40 ➤ Sur 2 buts avec 2 gardiens. ➤ 2 centreurs placés entre la touche et la surface des 16,5 m, effectuent des centres à tour de rôle ➤ Jeu en 1 contre 1. ➤ Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment où le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre ➤ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier la source des centres (en profondeur puis en retrait) ➤ Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2 ➤ Le point de départ des opposants peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence. ➤ Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur ➤ Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant. ➤ Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant. ➤ Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs ➤ Changer les centreurs tous les 10 centres 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>1 but amovible</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-049</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE</p> <p><input type="checkbox"/> Animation spécifique au poste</p> <p><i>Gestion offensive et défensive du placement et déplacement sans ballon</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jouer un 2 contre 1 pour déséquilibrer l'adversaire, <input type="checkbox"/> Conserver le ballon si pas de déséquilibre. <p><u>Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ne pas se jeter <input type="checkbox"/> Pousser les attaquants à la faute <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 1 sur un côté + un gardien. ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➤ Tracer une zone de 15 x 15 sur le côté avec une partie neutre de 2 mètres du côté du camp des attaquants. ➤ L'attaquant (C) marque en – de 5 secondes dans le but après que (A) ou (B), en conduite, soit sorti de la zone entre une deux portes de 3m matérialisée par deux constri-foot. Ils peuvent utiliser la partie neutre pour ne plus être attaqués. ➤ Le défenseur pour arrêter la situation doit sortir le ballon de la zone. ➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, le défenseur ne joue plus. ➤ départ de la situation : ➤ 1 – (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ➤ Dès que (B) à fait la passe les trois joueurs jouent réels. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur <input type="checkbox"/> Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein (cadrage). 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>8 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur $\frac{3}{4}$ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie défensive. ❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. ❑ But marqué après cinq passes : 2 points ❑ But marqués en moins de cinq passes : 1 point. ❑ Le joueur peut sortir de sa zone après avoir reçu le ballon et aucun joueur ne peut défendre sur lui, sauf le gardien. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<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	MATRIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Relancer de façon la plus sûre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur à 3 mètres la zone des 16,5m. ➤ Lorsque le ballon est mis en soutien sur un défenseur dans cette zone personne ne défend sur lui. ➤ Le défenseur doit en deux touches sans sortir de cette zone assurer une relance la plus sûre. ➤ Jeu libre, puis trois puis deux touches en situation normale. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			