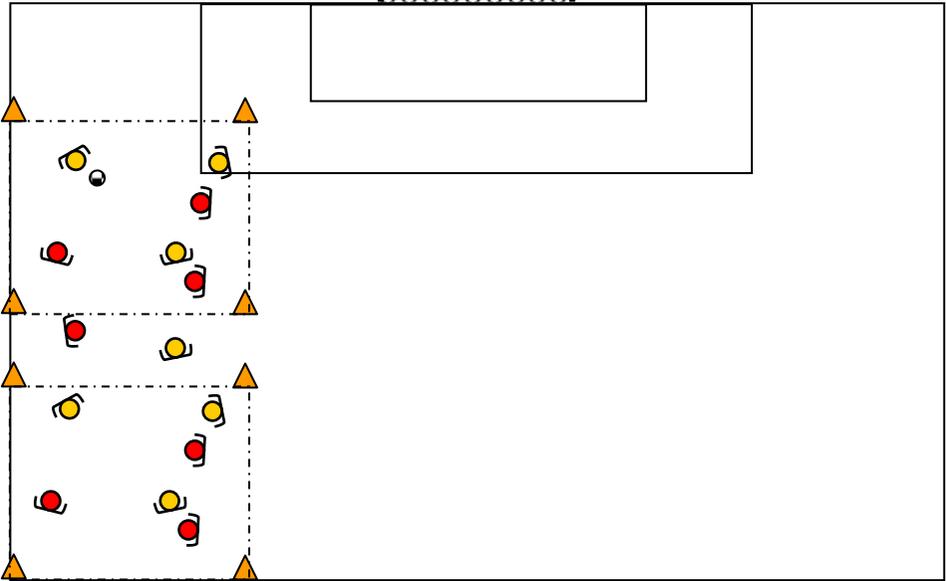
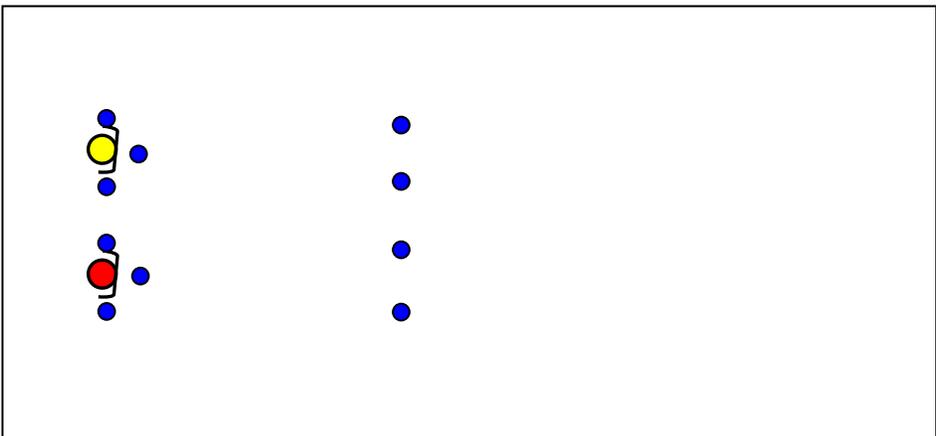
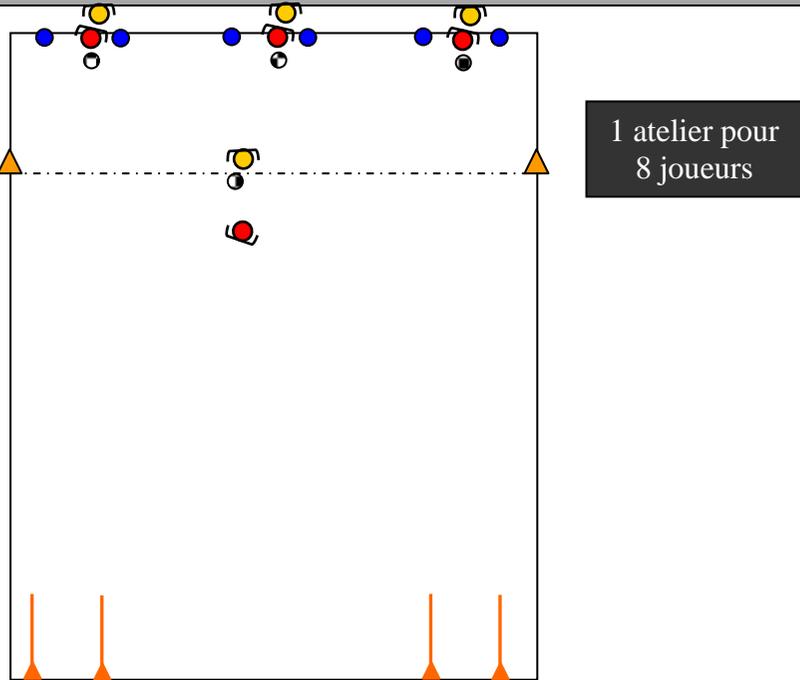
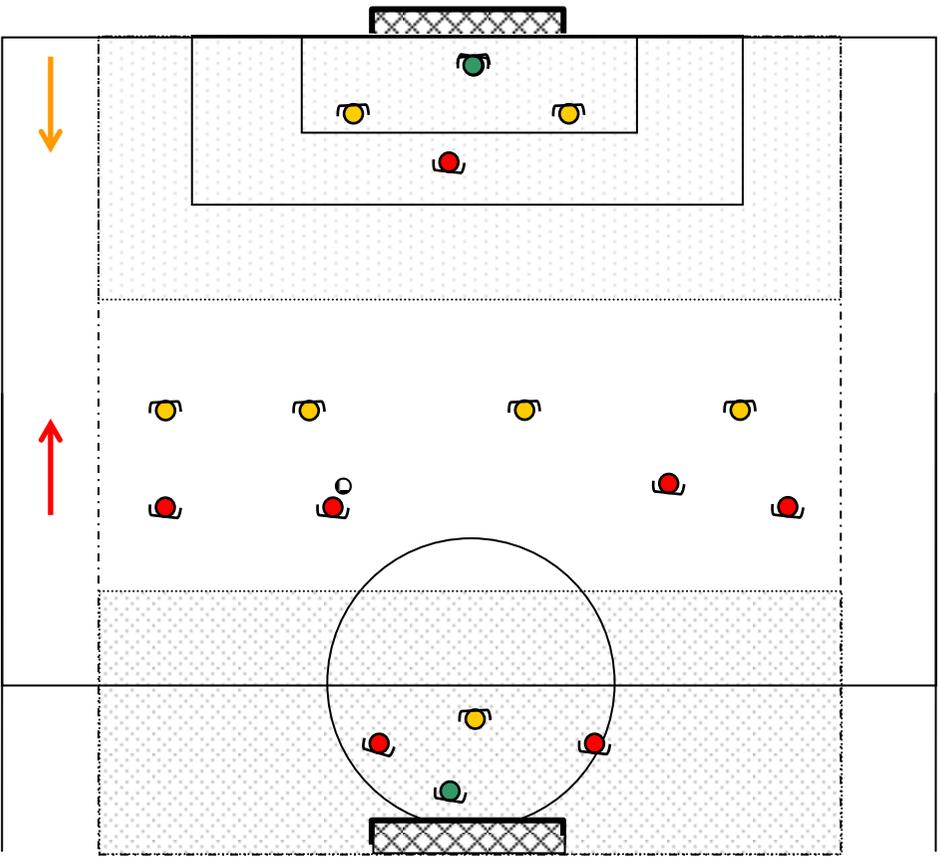


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Vitesse				N° Séance :	14			Effectif :	16
Volume :					Intensité :					1 h 20
<p><b>N° : 047E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><i>Taureau</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Récupération ou conservation du ballon pour le transmettre à un coéquipier dans une zone en utilisant un relais.</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>					<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deux zones de 15 X 15, espacées l'une de l'autre d'une zone de 5 X 15 (ou 20x20 si 4 contre 4).</li> <li>➤ Taureau avec 2 équipes de 6 joueurs + 1 joker par équipe.</li> <li>➤ Dans les deux zones extérieures 3 contre 3. Dans la zone axiale les 2 jokers.</li> <li>➤ Les joueurs se déplacent librement dans la zone.</li> <li>➤ Le joker est inattaquable.</li> <li>➤ Touches de balle libres, trois puis deux.</li> <li>➤ Transmettre le ballon, directement, à un de ses coéquipiers dans l'autre zone ou en utilisant le joker comme relais.</li> <li>➤ 1 point à chaque fois que le ballon est transmis d'une zone à l'autre.</li> <li>➤ Changer les groupes de joueurs toutes les 3 minutes.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Obliger les attaquants à se déplacer dans la zone.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 14 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>				
<p><b>VIT-004</b></p> <p><b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b></p> <p><i>Duel sur distance :</i> VITESSE SANS BALLON</p> <p><b>Vitesse puissance</b></p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>					<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deux équipes en duel sans ballon</li> <li><input type="checkbox"/> 3 appuis de chaque côté du constri-foot et départ explosif 10 mètres</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mettre en place des duels de niveau équivalent.</li> <li><input type="checkbox"/> 4 séries de 5 répétitions</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération passive entre les répétitions</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Faire un départ au signal de l'éducateur</li> <li><input type="checkbox"/> Varier le nombre d'appui des joueurs</li> <li><input type="checkbox"/> Même exercice mais appui en face à 1,50 m</li> </ul>	<p>Assiettes ou constris-foot.</p> <p>Chasubles</p>				
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>				<p>Boissons</p>					

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-013</b></p> <p><b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b></p> <p>Duel 1 contre 1</p> <p><i>Méthode Coerver</i></p> <p><b><u>TEMPS :</u></b> 15 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dans un rectangle de 15 X 25</li> <li><input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, le défenseur conduit le ballon suivit par l'attaquant à 2 mètres derrière lui.</li> <li><input type="checkbox"/> A hauteur de la ligne, le défenseur arrête le ballon avec la semelle et se retourne avec l'objectif de défendre les 2 buts placés dans son dos.</li> <li><input type="checkbox"/> L'attaquant qui doit réagir très rapidement au démarrage du défenseur, prend possession de la balle pour aller marquer dans l'un des trois buts.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mettre 3 portes</li> <li><input type="checkbox"/> Mettre 2 buts mobiles avec gardiens.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Insister sur la feinte du porteur de ballon et le changement de direction.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Constris-foot</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p><b>N° : 013J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en infériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déséquilibrer les adversaires par le dribble</li> <li>- Feinter la passe et va</li> <li>- Si pas de déséquilibre, conserver le ballon pour rechercher le soutien</li> <li>- Faire des « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes de placements et replacements</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>	 <p><a href="#">Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 + 2 gardiens sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>➤ 1 contre 2 dans chaque zone offensive, 4 contre 4 au milieu</li> <li>➤ Interdiction de changer de zone, sauf sur une passe donné par un partenaire en soutien ; de la zone offensive vers la zone du milieu. Dans ce cas, le milieu rentre dans la zone offensive en conduite de balle.</li> <li>➤ Dès la perte du ballon, remplacement dans sa zone.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les milieux de terrain à solliciter le ballon en soutien.</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><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		