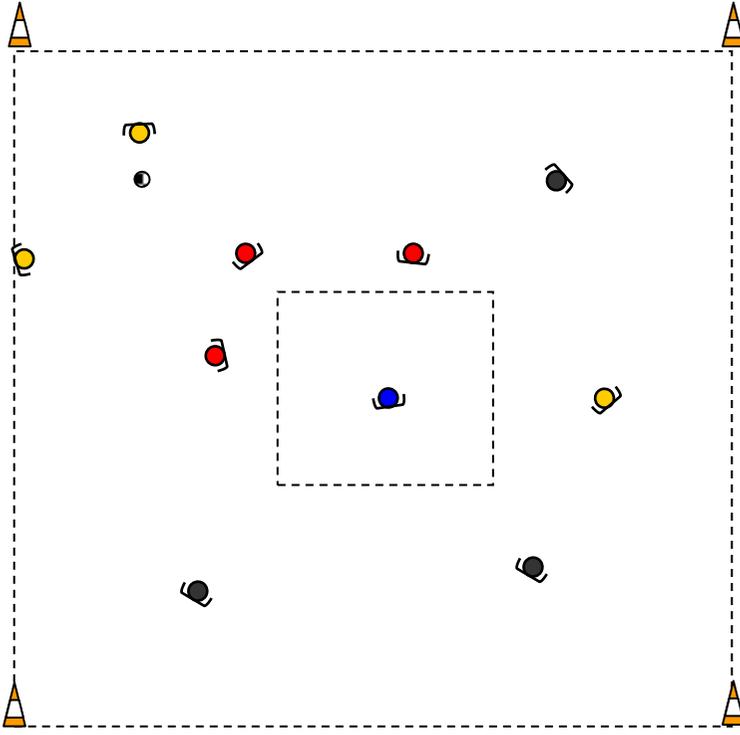
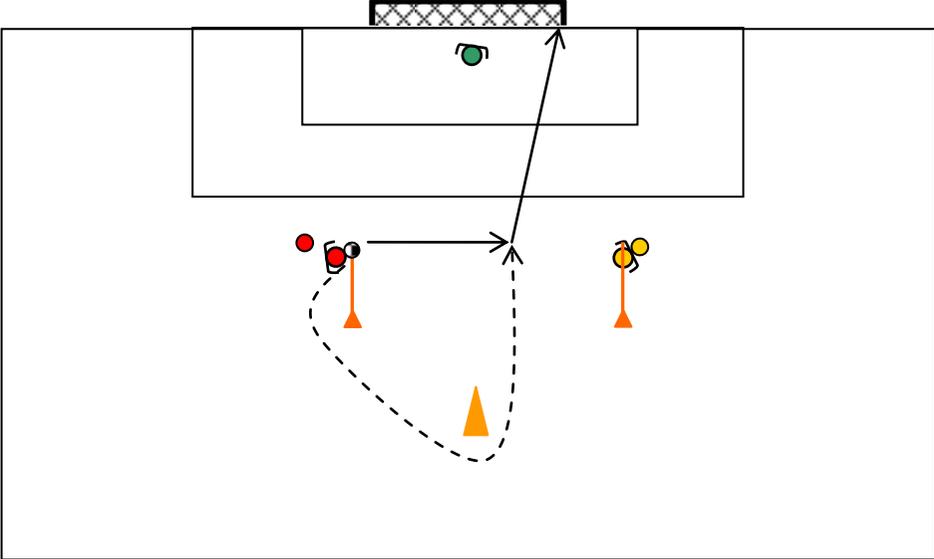
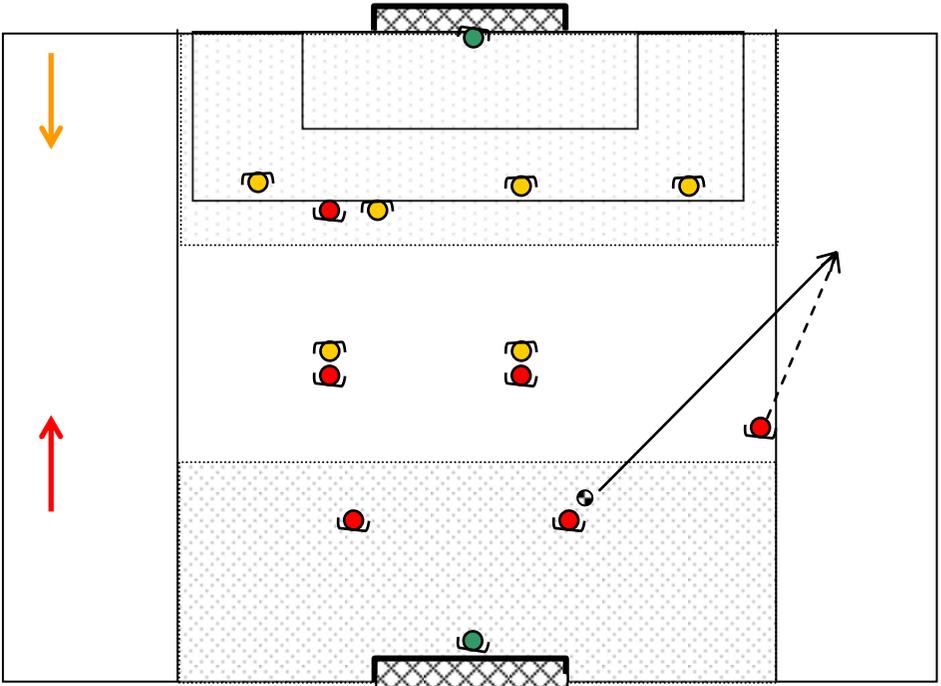


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL				
<b>Thème :</b>	<b>Vitesse spécifique – Coups de pieds arrêtés - Conservation</b>		<b>N° Séance : 58</b>		<b>Effectif :</b>		<b>18</b>				
<b>Volume :</b>					<b>Intensité :</b>						<b>1h20</b>
<b>N° : xxxE</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe	Sans Schéma		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Echauffement 10 minutes.				Chasubles				
<b>N° : 081E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe <u>Conservation du ballon</u> <u>Objectifs :</u> - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire  <u>TEMPS : 25 min</u>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Dans un carré de 30 x 30 m + un joueur cible dans un carré de 5 x 5m. <input type="checkbox"/> Faire 3 équipes de 3 joueurs. <input type="checkbox"/> L'équipe qui défend empêche les autres équipes de jouer avec le joueur cible <input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis deux touches de balle. <input type="checkbox"/> L'éducateur compte le nombre de ballon récupéré par les défenseurs. L'équipe vainqueur est celle qui a récupérée le plus de ballon. <input type="checkbox"/> Temps de jeu de 3 minutes avec 1 minute de récupération.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. <input type="checkbox"/> Si effectif est multiple de 3, l'éducateur peut se mettre joueur cible.				Maximum de Ballons Assiettes Cônes 2 couleurs de chasubles				
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <u>TEMPS : 5 min</u>	Etirements activo-dynamiques						Boissons				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT-039</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vitesse spécifique</li> </ul> <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sprint pour reprendre un ballon dans la course</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Seul avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>❑ 1 – (A) fait une passe vers le constri opposé puis,</li> <li>❑ 2 – (A) contourne le cône en sprintant.</li> <li>❑ 3 – (B) sans contrôle, frappe au but.</li> <li>❑ Alternier les passages : 1 groupe (A), 1 groupe (B).</li> <li>❑ Varier les objectifs de passes et les formes de sprints.</li> <li>➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Debout</li> <li>○ Assis</li> <li>○ Face au sol</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Variantes sur les objectifs :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Passes au sol</u></li> <li>○ <u>Passe aérienne</u></li> </ul> </li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Doser les passes pour que celles-ci soient dans le temps de la course et restent dans l'espace de travail.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 cônes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 constri</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 120T</b>  <b>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Relance sur coup de pied de coin</li> </ul> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cran,</li> <li>- Détermination</li> <li>- Combinaisons</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Deux équipes sur un 1/2 terrain</li> <li>❑ Une équipe attaque le grand but.</li> <li>❑ L'autre équipe est en défense. Elle marque 1 point si elle parvient à renvoyer le ballon dans la porte du côté d'où est tiré le corner et 3 points si c'est à l'opposé.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison</li> <li>❑ Définir les rôles et les placements</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 048J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b> Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien</li> <li>- Jeu sur les côtés</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><u>TEMPS : 20 min</u></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 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche</li> <li>❑ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires.</li> <li>❑ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer</li> <li>❑ 2 touches en zone défensive</li> <li>❑ 3 touches en zone médiane</li> <li>❑ Libre en zone offensive</li> <li>❑ Relance du gardien libre</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone.</li> <li>❑ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité du geste</li> <li>❑ Faire respecter le geste travaillé</li> <li>❑ possession de balle</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>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><u>TEMPS : 10 min</u></p>	<p>Etirements + préparation au match du lendemain</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			