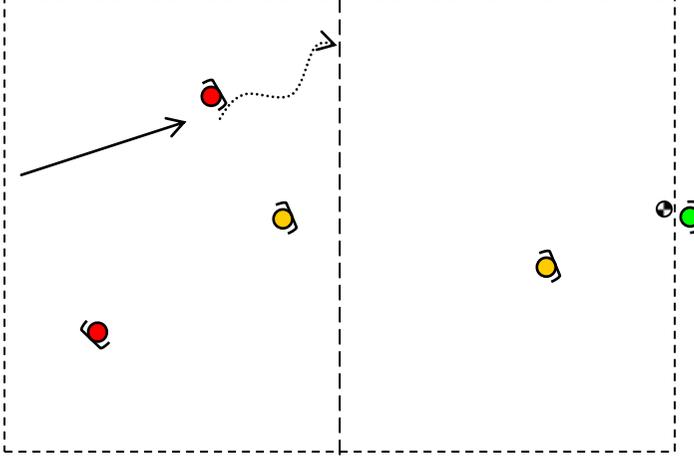
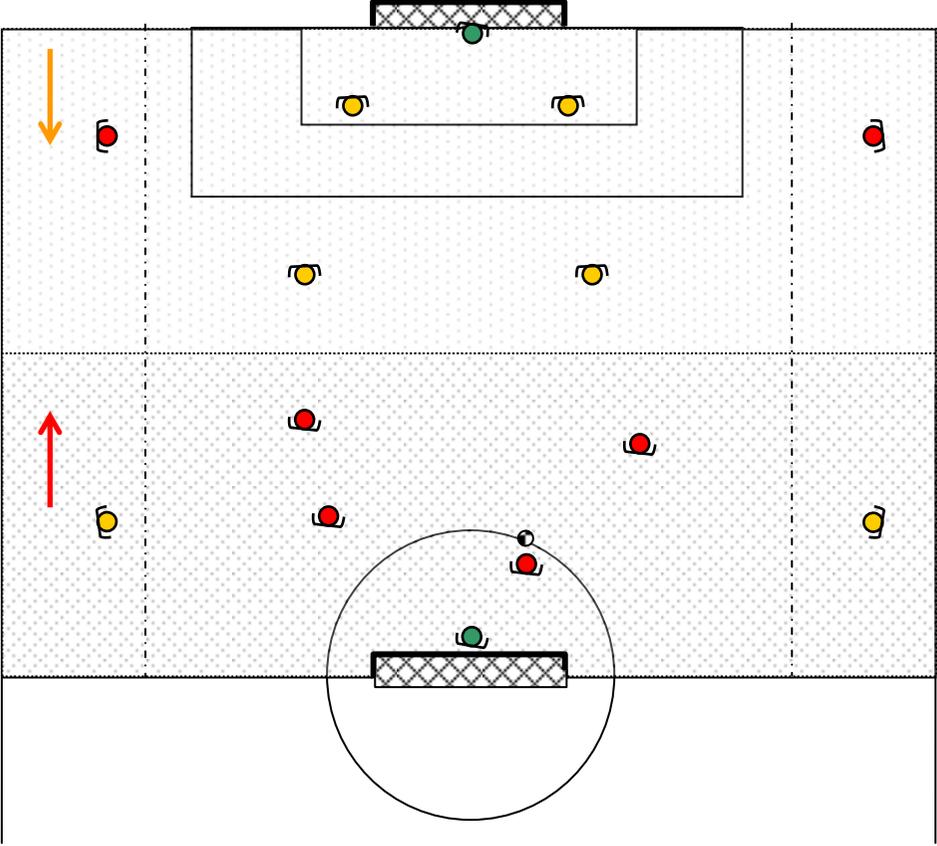


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Travail technique				N° Séance :	6			Effectif :	18
Volume :					Intensité :					1h30
<p><b>N° : 060E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li>❑ Conduite de balle</li> </ul> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>					<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par 4 avec un ballon dans une surface de 10x15 m. + 2 appuis</li> <li>➤ Conserver le ballon d'un appui à l'autre</li> <li>➤ Les défenseurs défendent à un par zone.</li> <li>➤ Les attaquants peuvent aller partout.</li> <li>➤ Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite.</li> <li>➤ Changer les appuis toutes les trois minutes.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Si les attaquants perdent le ballon, ils deviennent défenseurs à un par zone, etc.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source.</li> <li>❑ Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer.</li> <li>❑ Si dos au jeu, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt que d'essayer de se retourner.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>				
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><u>TEMPS : 5 min</u></p>					<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>					

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 031T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer après un dribble de débordement</li> <li>- Opposition en supériorité offensive</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien</li> <li>➤ Après un dribble de débordement, le joueur effectue un centre sur un attaquant.</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier le nombre de défenseurs et le nombre d'attaquant. (2vs1, 2vs2, 1vs2)</li> <li>➤ Modifier la position des défenseurs.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>❑ Demander à varier les formes de centre (à raz de terre en retrait, lobé, tendu, au premier, au second, etc.) en fonction de la course des défenseurs.</li> <li>❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> <li>❑ Contrôler l'attitude des défenseurs. Ils doivent constamment contrôler l'attitude de l'attaquant et la position du ballon.</li> <li>❑ Lors du dribble de débordement l'attaquant doit bien marquer le changement de direction.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe.</li> <li>❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes</li> <li>❑ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie offensive.</li> <li>❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place.</li> <li>❑ But marqué après cinq passes : 2 points</li> <li>❑ But marqués en moins de cinq passes : 1 point.</li> <li>❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</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>		