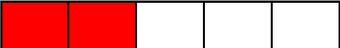
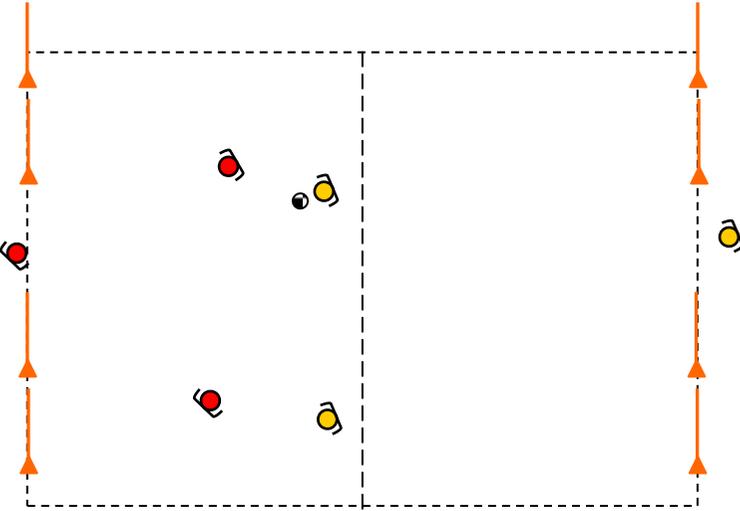
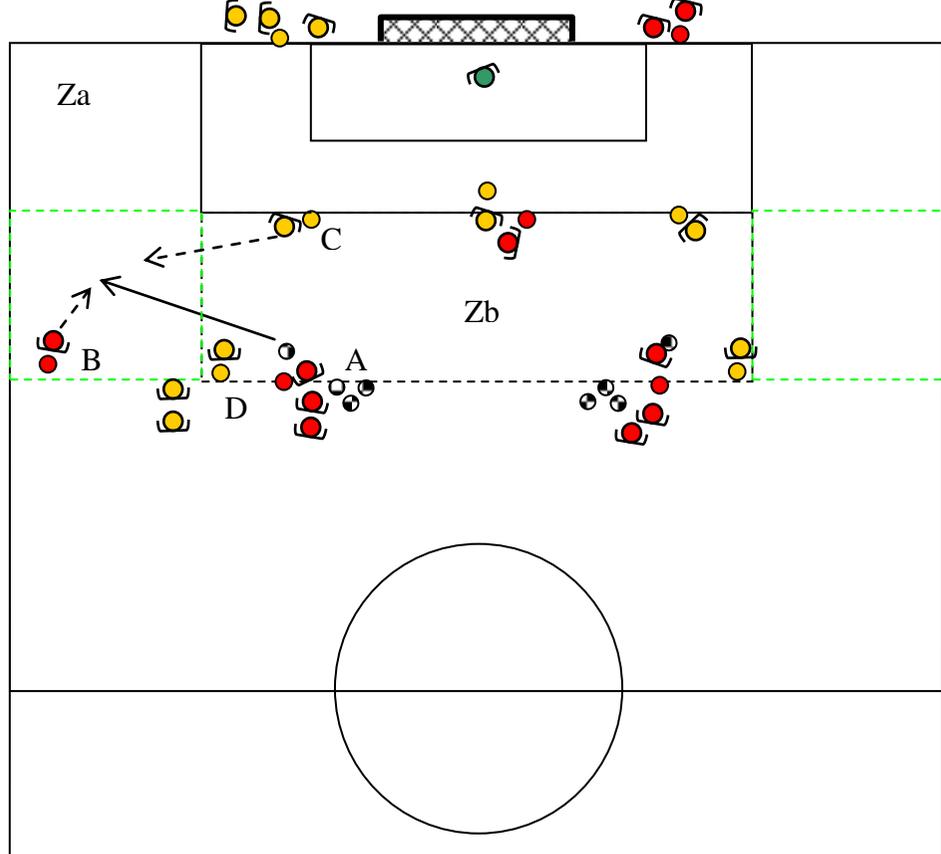
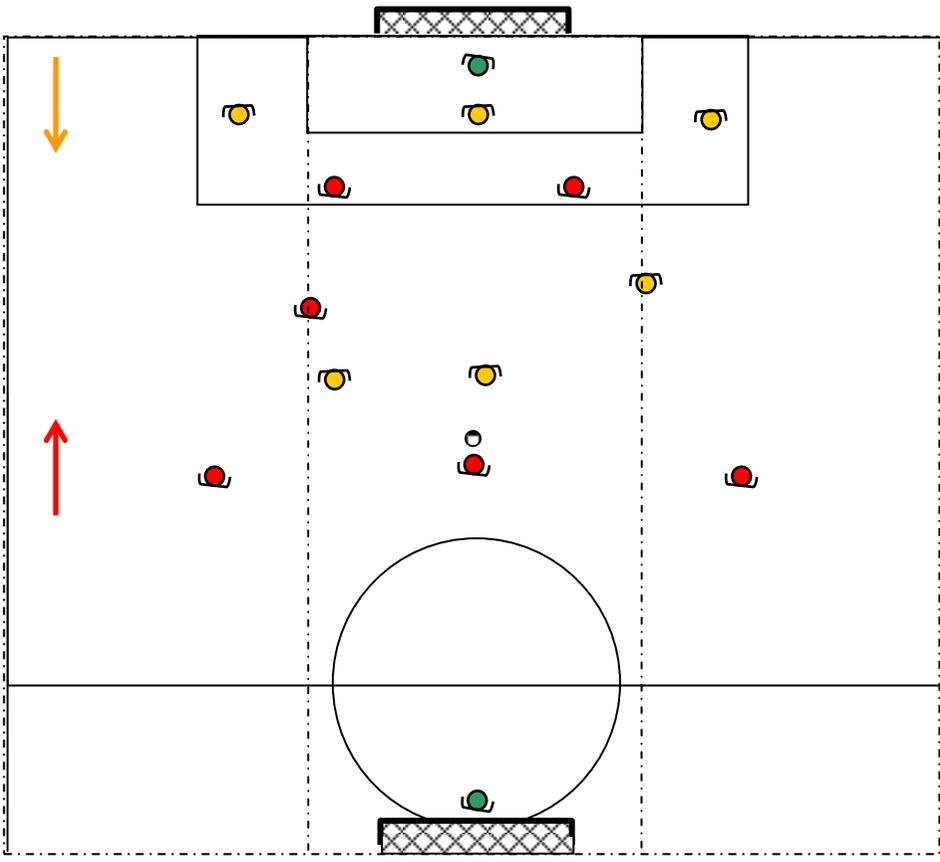


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	3^{ème} séance de la semaine		N° Séance : type	Effectif :
Volume :			Intensité :	18
Volume :				1 h 40
N° : ECHAUFFEMENT <u>Objectifs</u> - Améliorer le jeu à deux <u>Objectifs :</u> <input type="checkbox"/> Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. <input type="checkbox"/> Conduite de balle <u>TEMPS :</u> 15 min			<u>CONSIGNES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 + 1 soutien sur 12 x 18 mètre ➤ Deux portes à attaquer et deux portes à défendre : passer en conduite dans une porte = 1 point. ➤ Le soutien à deux touches de balle maxi. ➤ 3 minutes de récupération <u>REMARQUES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Créer le déséquilibre en 1 contre 1 ou 2 contre 1 ; (une-deux, dédoublement, appel croisé devant ou derrière). ➤ Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu. ➤ Si bloqué, ressortir sur le soutien. 	Assiettes 2 couleurs de chasubles Constri-foot 1 Ballon pour 6
ETIREMENTS BOISSONS <u>TEMPS :</u> 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<u>CONSIGNES :</u> <input type="checkbox"/>	Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 105T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Centre et jeu de volée <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Passe sur l'ailier ☐ 1 contre 1 ☐ Débordement et finition <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 équipes de 8 joueurs + 1 gardien ➤ 2 contre 1 dans la zone axiale ➤ 1 ailier dans un couloir ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (A) donne à (B) - Dès que (A) a reçu le ballon, les 4 joueurs joue réel. - 1 contre 1 dans le couloir (C) - 1 contre 1 dans l'axe du but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. ➤ Si l'ailier rentre en Za le défenseur ne peut plus défendre ➤ Si l'ailier rentre en Zb balle aux pieds, le défenseur le suit + finition en deux touches maxi. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur la couverture du milieu de terrain (D) ➤ Demandé de ne faire que du cadrage sur (B) pour temporiser l'arrivée de (D) ➤ 1 contre 1 en Za entre (B) et (D) ➤ Augmenter les opposition dans l'axe du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle. ☐ Il utilise la feinte et le changement de rythme. ☐ Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008J</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 un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/2 terrain + 18 m ➤ Jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres. ➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➤ But valable après que le ballon soit passé par les trois zones ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies ➤ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre. ❑ Réduire les espaces entre les lignes sur les phases défensives. 	<p>Ballon</p> <p>Chasubles</p> <p>1 but amovible</p> <p>Assiette</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour faire un retour sur les exercices précédents + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			