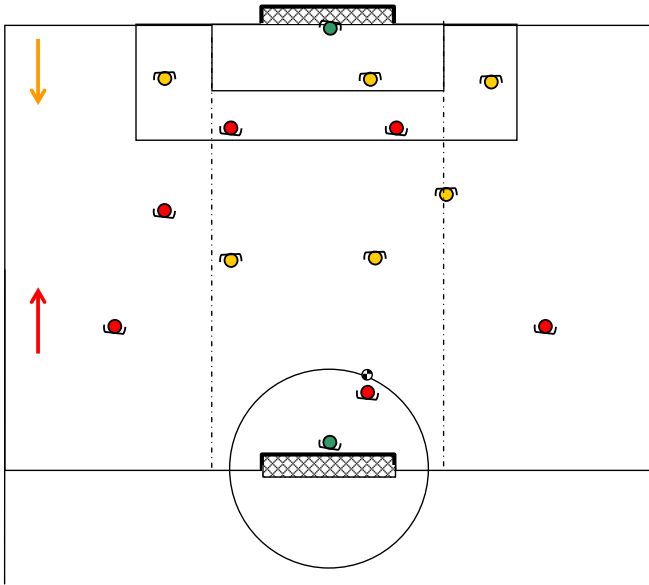
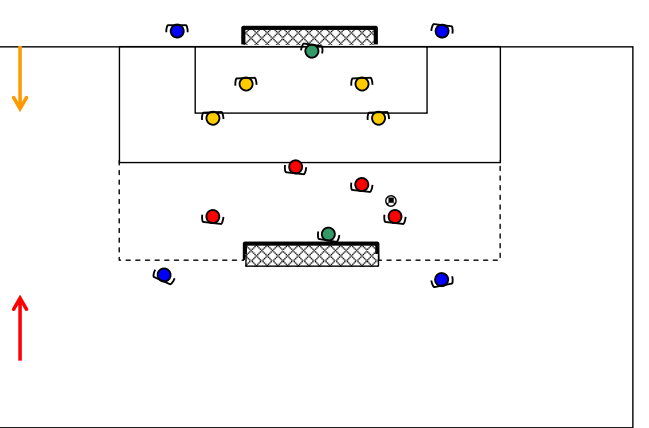


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : N° : 023E	Vitesse avec ballon - Technique		Effectif : 18	
ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><i>Exercice avec ballon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aérobic capacité <p>TEMPS :</p>			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> □ 4 groupes de même nombre de joueurs dans des carrés de 8 à 10 m de côté placés à des distances égales. □ Stop-ball sur 2 mn de jeu avec marquage stricte. □ Au signal de l'éducateur, les équipes changent leurs places en déplacement latéral pour les rouges en diagonale. □ Répétitions : 4 (pour avoir 4 confrontations différentes) □ Nombre de série : 2 (avec inversement des déplacements) □ Récupération entre série : 5 mn <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Mettre des réserves de ballon autour des terrains. 	Assiettes Ballons Chasubles Cônes
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> □ 	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-018 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse élevée et opposition indirecte VITESSE AVEC BALLON <p>TEMPS : 20 min</p>		Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15 Exercice Rouge : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 1/2 tour ➤ 3 sauts de haie genoux poitrine ➤ Récupèrent le ballon ➤ Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. ➤ Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne ➤ Changer de côté à chaque série Exercice Jaune : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine ➤ 1/4 de tour, puis « skipping latéral » ➤ Récupèrent le ballon ➤ Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. ➤ Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne ➤ Changer de côté à chaque série <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vous pouvez faire une troisième variante en finissant sur le but ➤ Faire 2 répétitions sur 3 séries ➤ Retour marché ➤ Temps de récupération inter-série 4 min ➤ Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...) 	Cônes Assiettes 10 ballons 6 haies de 60 cm

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ➢ Les trois zones ont la même largeur. ➢ Chaque but est gardé par un gardien ➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➢ But marqué sur passe du côté opposé : 2 points ➢ But marqué dans le but : 1 point ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<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	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes ❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		