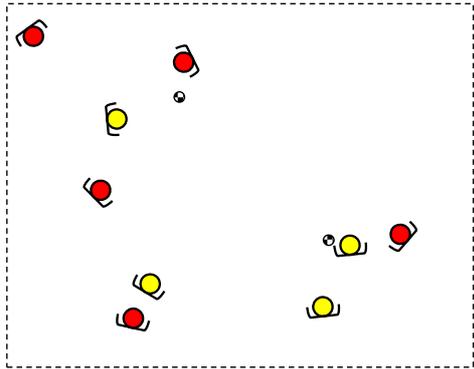
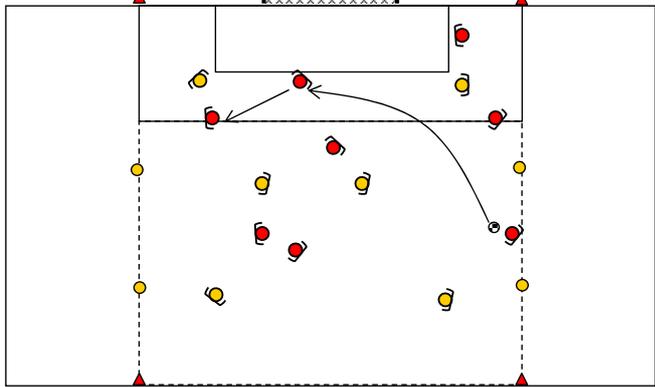
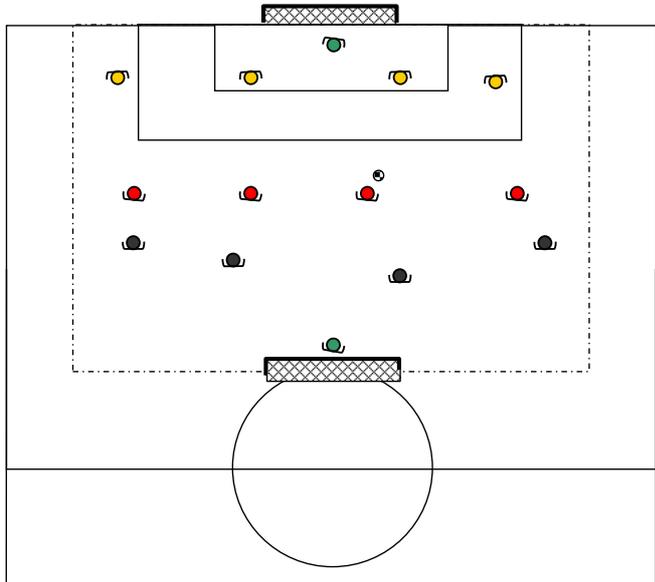


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Aérobic – Technique - Relation</b>	<b>N° Séance :</b> 22	<b>Effectif :</b>	<b>16</b>
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  Jeu : Utilisation de l'espace , occupation du terrain et aide au porteur.  <b>TEMPS : 15 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Dans un carré de 40 X 40. <input type="checkbox"/> Taureau 5 contre 5 avec 1 ballon pour chaque équipe. <input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis deux touches. <input type="checkbox"/> Chaque équipe conserve son ballon et tente de récupérer le ballon de l'équipe adverse. <input type="checkbox"/> La première équipe qui maîtrise les deux ballons a gagné. <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Idem avec trois équipes : les bleus conservent contre les noirs et tentent de récupérer le ballon des gris. Les noirs conservent face aux gris et cherchent à récupérer le ballon des bleus et essaient de prendre le ballon aux noirs. <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à prendre l'information avant de recevoir le ballon. <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.	Assiettes  1 ballon / 13 joueurs  Chasubles

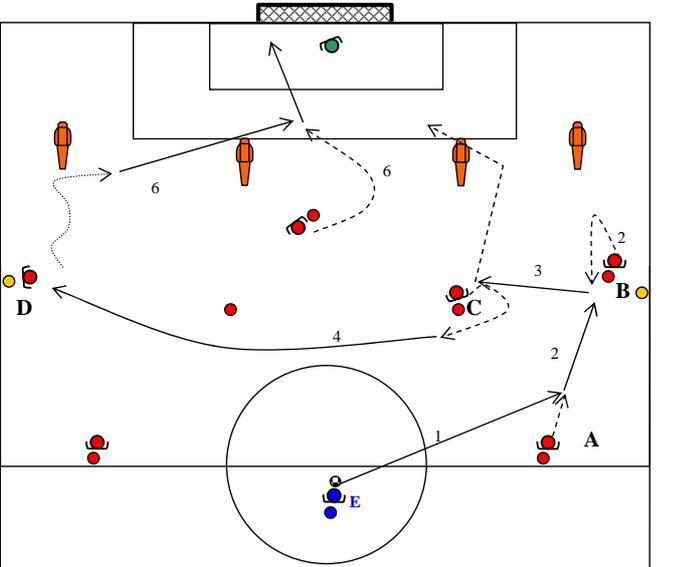
1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : 065E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Jeu de conservation de la balle concentration.  <i>Jeu de conservation et occupation du terrain</i>  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Sur un ¾ de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien). <input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis 2 touches <input type="checkbox"/> Si un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, joue sur un troisième = 1 point. <input type="checkbox"/> Match d'une durée de 6 à 8mn <input type="checkbox"/> Récupération de 3mn <input type="checkbox"/> Nombre de match 3 à 4 <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Travail ¼ du temps du mauvais pied <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième.	Assiettes  Ballons  Chasubles

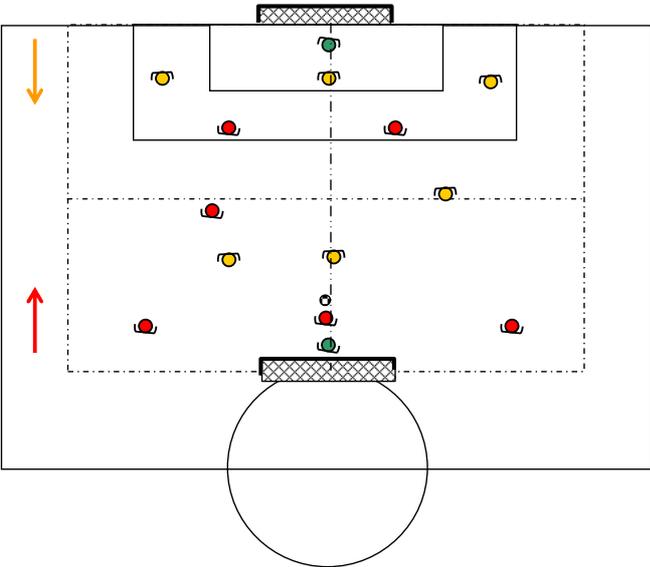
2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 042J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Animation offensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer rapidement d'une situation offensive à défensive et inversement.</li> <li>- Mettre le partenaire dans la meilleure position pour frapper au but.</li> <li>- Jeu des 2 attaquants – appuis et dernière passe.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➢ Faire 3 équipes de 4 joueurs.</li> <li>➢ Jeu à 4 contre 4 avec les règles du foot à 11</li> <li>➢ Touche de balle libre.</li> <li>➢ Départ de la situation :</li> <li>➢ Les jaunes défendent et sont attaqués par les rouges. Si les rouges marquent, ils repartent attaquer les noirs. Si les jaunes récupèrent le ballon, ils attaquent les noirs.</li> <li>➢ Après 40 secondes ou si le ballon sort de la zone de jeu, le ballon est remis en jeu par le gardien pour l'équipe qui se trouvait en situation défensive. I</li> <li>➢ Pour être libéré du pressing les défenseurs doivent réaliser 4 passes.</li> <li>➢ Temps de travail : 4 minutes</li> <li>➢ Temps de récupération : 1 minute ;</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Varier le nombre de joueurs en favorisant les attaquants ou les défenseurs.</li> <li>➢ Jeu à 6 contre 3, 7 contre 4...</li> <li>➢ Attaquer et défendre un grand but, plusieurs petits buts, une ligne, une zone.</li> <li>➢ Les défenseurs doivent franchir une porte.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dès la perte du ballon par la vague en attaque, sans perte de temps passer à la récupération du ballon.</li> <li>❑ La défense doit travailler alors sa maîtrise pour conserver et ressortir le ballon.</li> <li>❑ Possibilité de faire travailler spécifiquement des joueurs (par exemple les deux attaquants centraux).</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>		<p>Boissons</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 113T</b></p> <p><b>AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Relation au poste</li> </ul> <p><i>Placement et déplacement et travail sur le renversement</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Animation offensive à quatre afin d'aider un partenaire venant de l'axe à le mettre en situation de frappe.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>❑ 1 – (A) sollicite le ballon que l'éducateur lui transmet dans la course</li> <li>❑ 2 – (B) appel et contre-appel en profondeur (A) donne à (B) en une touche de balle.</li> <li>❑ 3 – (B) donne à (C) à l'intérieur,</li> <li>❑ 4 – (C) se retourne et protège son ballon pour un renversement côté opposé pour (D),</li> <li>❑ 5 – (D) vient fixer son adversaire</li> <li>❑ 6 – (E) sollicite un ballon dans l'intervalle des deux défenseurs (mannequins) puis frappe en deux touches maximum</li> <li>❑ Travail à gauche et à droite du but.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes.</li> <li>❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

4

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 039J</p> <p><b>AMELIORATION TACTIQUE COLLECTIF</b></p> <p>Jeu et stratégies</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque :</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presser le porteur du ballon dans sa zone défensive pour frapper au but.</li> <li>- Situations stratégiques.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>	 <p><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 8 contre 8 + 2 gardiens</li> <li>➤ Tracer une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain</li> <li>➤ 2 touches de balle</li> <li>➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans la partie défensive adverse personne ne peut défendre sur lui.</li> <li>➤ But marqué sur passe d'une zone défensive opposée : 2 points</li> <li>➤ But marqué dans le but : 1 point</li> <li>➤ Mise en place sur des situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à presser à plusieurs le défenseur, porteur du ballon dans sa partie défensive.</li> <li><input type="checkbox"/> Empêcher les défenseurs de gêner l'attaquant qui à récupéré le ballon dans sa partie défensive.</li> <li><input type="checkbox"/> Forcer le récupérateur à enchaîner une situation immédiatement si possible par une frappe au but.</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>		