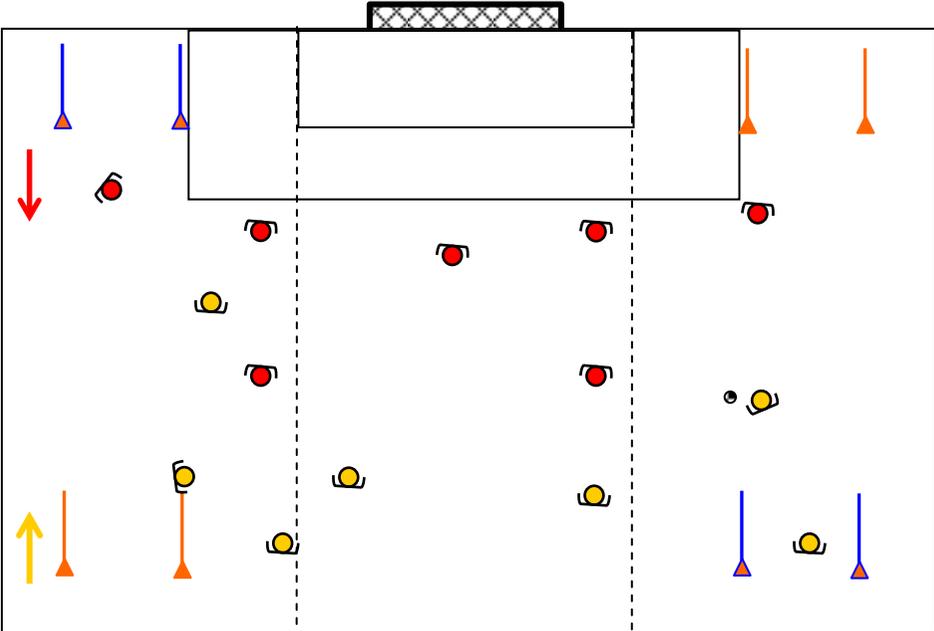
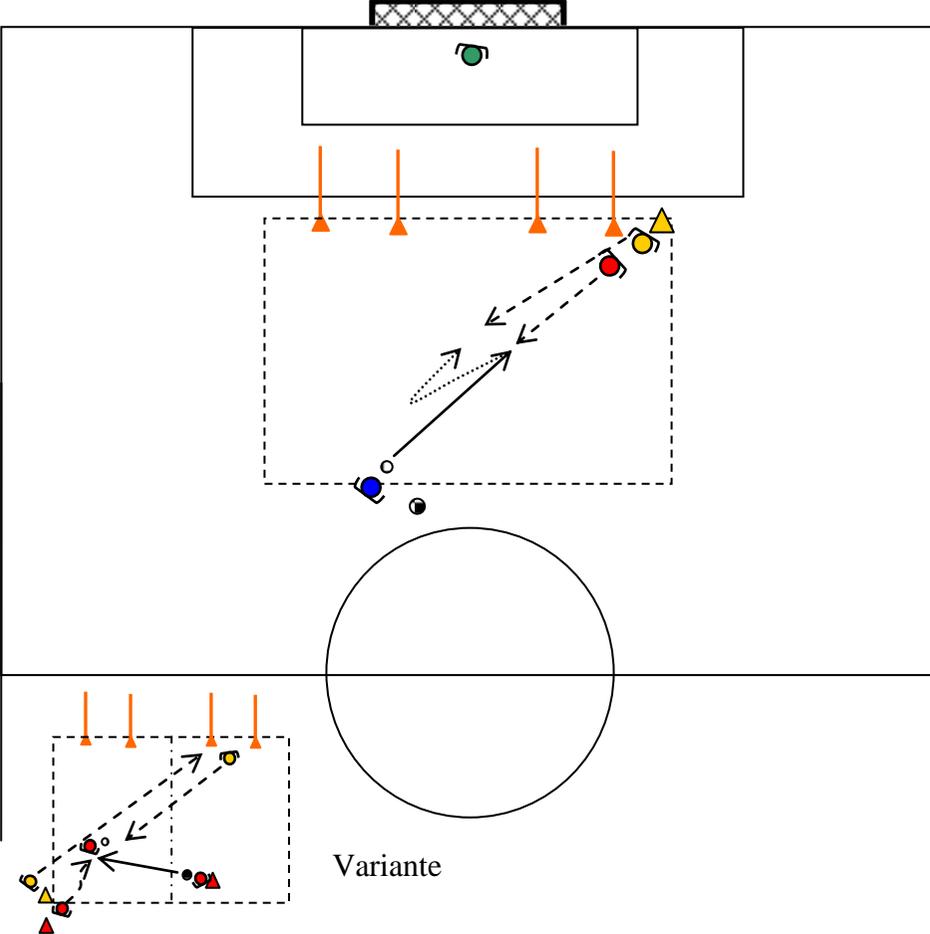
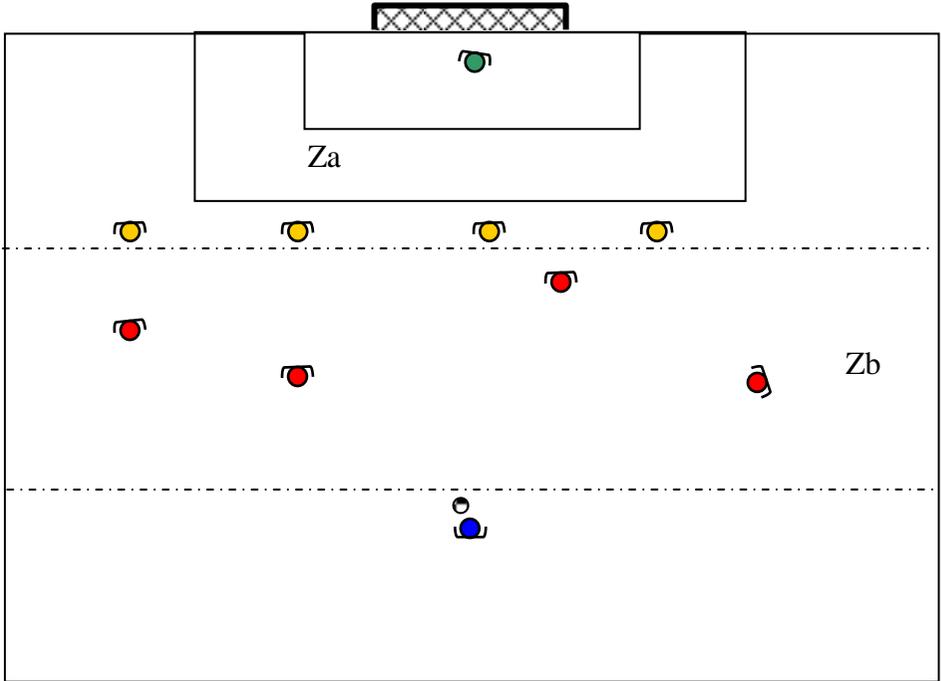


| OBJECTIF | SCHEMA | | CONSIGNES | | | | MATERIEL |
|---|--|--|---|--|--|--|--|
| Thème : | Jeu court- Conduite et dribble | | N° Séance : 73 | | Effectif : | | 16 |
| Volume : | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | Intensité : | | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | 1h40 |
| <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe | Par deux avec 1 ballon. | | CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Echauffement 6 à 10 minutes à deux avec 1 ballon <input type="checkbox"/> 1 - Passes courtes au sol <input type="checkbox"/> 2 - Travail sur la remise : Séquence sur 15 ballons (1 joueur joue à la main, l'autre au pied) <ul style="list-style-type: none"> > Remise intérieur du pied > Remise coup de pied > Contrôle poitrine puis remise coup de pied > Remise de la tête | | | | Chasubles |
| ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu à thème aux pieds :</u> Conservation du ballon fixation et renversement <u>TEMPS :</u> 20 min |  | | CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 6 m <input type="checkbox"/> Faire trois zones égales dans le sens de la largeur. <input type="checkbox"/> 2 couples de buts de couleurs différentes, <input type="checkbox"/> Marquer dans un des deux buts puis dans l'autre avec interdiction de sauter la zone du milieu. <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. <input type="checkbox"/> Les touches se font à la main. <input type="checkbox"/> 2 séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération. Variante : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Limiter à 3 touches de balle. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. | | | | Asiettes 5 ballons 8 constri-foot pour 4 buts 2 couleurs de chasubles |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|---|--|---|
| <p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestion défensive en égalité numérique dans zone axiale - Le défenseur ne doit pas se jeter - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p> |  <p style="text-align: center;">Variante</p> <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p> | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 contre 1 dans la partie finition + un gardien ❑ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ❑ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ❑ Tracer une zone de 20 X 20 m, dans l'axe du terrain. ❑ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 4 mètres matérialisée par deux constri-foot. ❑ Le défenseur défend les deux portes. ❑ Dès qu'un joueur offensif passe une porte, le défenseur ne peut plus intervenir, l'attaquant doit marquer dans le but. ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de l'éducateur. ○ Dès que l'éducateur fait la passe, les deux joueurs jouent réels. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 4 mètres. ❑ Les défenseurs, défendent chacun une zone et ne peuvent être qu'un par zone. ❑ Dès qu'un joueur offensif est sorti d'une zone, le défenseur situé dans la zone opposée sort pour défendre après avoir touché son constri-foot extérieur. ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ○ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé ❑ Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein. | <p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 ou 4 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--|--|---|
| ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min | Etirements activo-dynamiques | | Boissons |
| JEU COLLECTIF Jeu d'application en attaque défense <u>Gestion offensive en égalité numérique</u> <u>Objectifs des attaquants :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. - Duels, percussion et finition face au but. - Pressing sur le porteur TEMPS : 20 min |  | <u>CONSIGNES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 4 contre 4 + 1 gardien sur un 3/4 d'un demi-terrain divisé en deux parties (Za) et (Zb). ❑ Règles foot à 11. ❑ Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur l'équipe en phase offensive. ❑ Les défenseurs doivent récupérer le ballon et relancer vers l'éducateur pour devenir attaquant. ❑ En phase offensive, l'équipe qui a le ballon à 2 touches en (Zb) et libre en (Za). ❑ En (Za), les passes vers l'avant et latérales sont interdites (favoriser le duel en 1 contre 1). ❑ L'équipe qui récupère le ballon à 3 touches de balle pour jouer avec l'éducateur et passer en phase offensive. ❑ Travail sur trois séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération. <u>REMARQUES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. | Maximum de Ballons 4 constri-foot Assiettes Chasubles 2 buts de foot à 11 |
| Commentaires : | | | |

