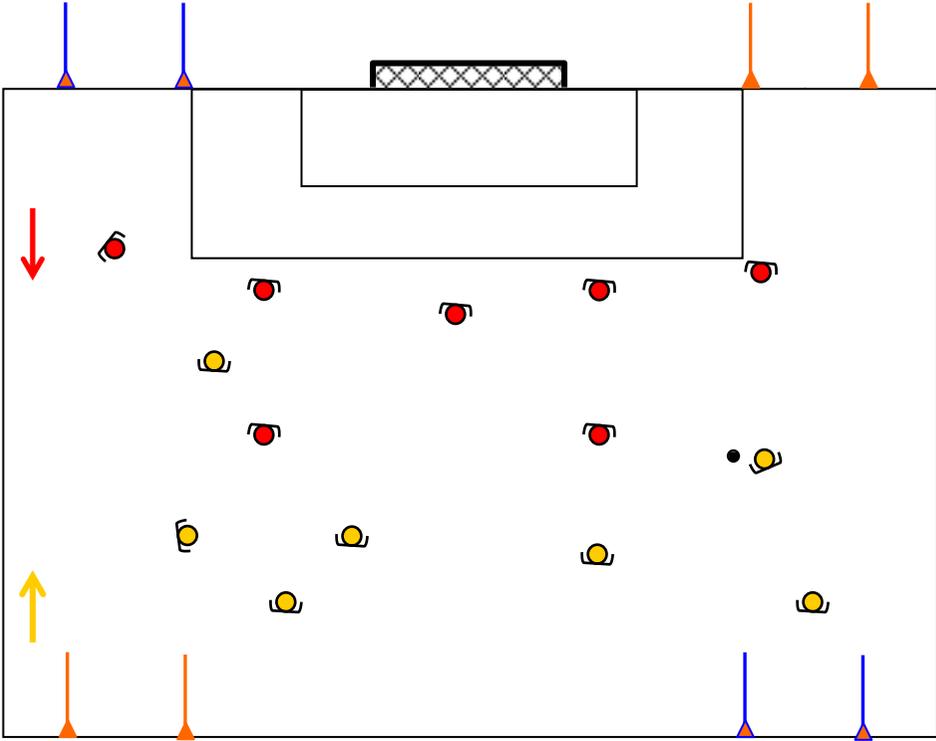
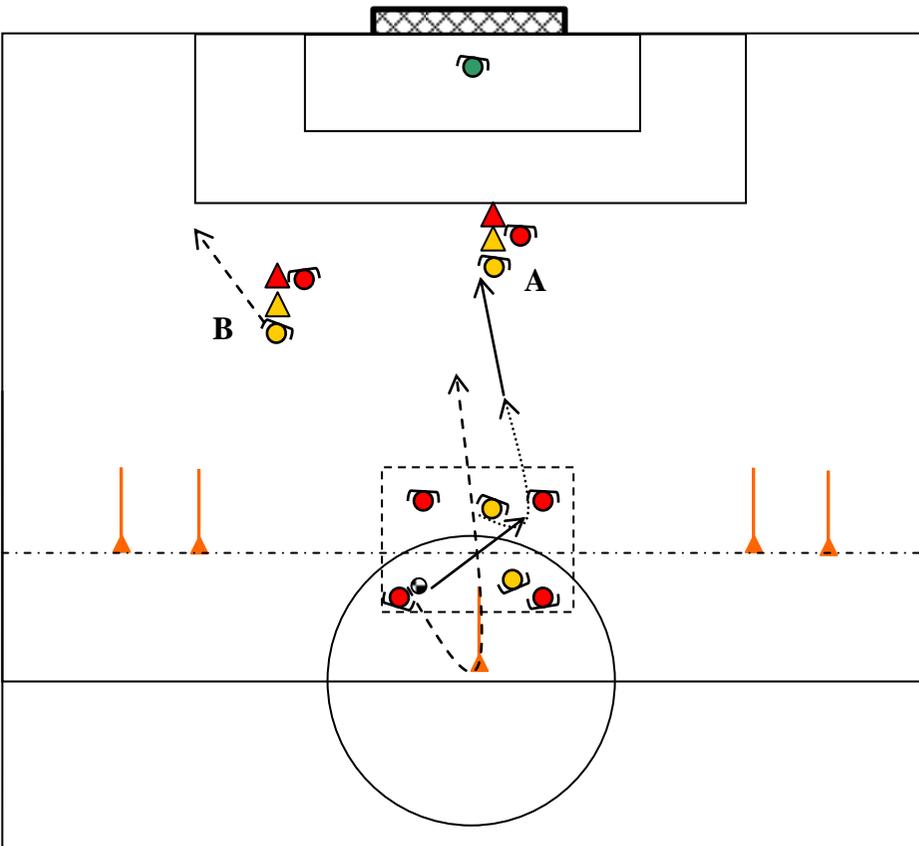


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL	
Thème :	Conservation – Travail force – Travail sur le pressing - Finition		N° Séance :	Effectif :		16
Volume :	<div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: white;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: white;"></div> </div>		Intensité :	<div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: white;"></div> </div>		1 h 40
<p>N° : 014E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Jouer et aller de l'avant.</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m ❑ 2 couples de buts de couleur différentes, ❑ Marquer dans un des deux buts ❑ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. ❑ Les touches se font aux pieds. <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Demander un marquage individuel. ○ Limiter à 3 touches de balle. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. 		<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>	
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>	Etirements activo-dynamiques		Boissons		<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 015end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail force - Méthodes combinées de musculation + frappe au but et/ou tête <p>Durée : 20 à 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p><u>Atelier 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 joueurs + 1 gardien ➤ 1 – chaise 20 secondes ➤ 2 – 8 cerceaux marelle ➤ 3 – Sprint 15 m ➤ 4 – contrôle et frappe <p><u>Atelier 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 joueurs + 1 gardien ➤ 1 – sauts à la corde pendant 30 s ➤ 2 – 8 cerceaux alternés ➤ 3 – Sprint 15 m ➤ 4 – jeu en extension pour marquer au point de penalty. <p>Le joueur doit venir positionner le ballon pour le suivant et il passe à l'atelier suivant.</p> <p><u>BLOC :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nombre de passage : 5 par atelier <input type="checkbox"/> Nombre de séries avec : 3 séries de 5 passages <input type="checkbox"/> Récupération entre les séries : 3 min entre les séries. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Plots</p> <p>Cerceaux</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>	<p>Boissons</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 029T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion défensive, en infériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p><i>Objectif des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans une zone axiale, afin de récupérer le ballon et de contre-attaquer <p><i>Objectif pour le groupe :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Endurance puissance 	 <p><u>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</u></p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 3 sur ¾ d'un demi terrain en longueur + 1 gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leurs zones de prédilection. ➤ Tracer une zone de 10 x 10 dans l'axe de la partie préparation. ➤ Les attaquants marquent, en trois touches dans les deux portes. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants jouent un 2 contre 4 dans la zone ❑ Dès qu'un attaquant, récupère le ballon, il s'appuie sur (A) et participe à la contre attaque ❑ Dès la perte du ballon, un joueur défensif va toucher le constri-foot et participe en situation défensive ➤ Dès que le ballon est sorti de la zone, les joueurs jouent réels. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tant que le ballon n'est pas sorti de la zone, les joueurs jouent réels. ❑ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>5 Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 061J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</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"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance - 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"> <input type="checkbox"/> Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 <input type="checkbox"/> En zone défensive : jeu libre <input type="checkbox"/> EN zone médiane : 3 touches <input type="checkbox"/> En zone offensive : 2 touches <input type="checkbox"/> Mise en place de situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		