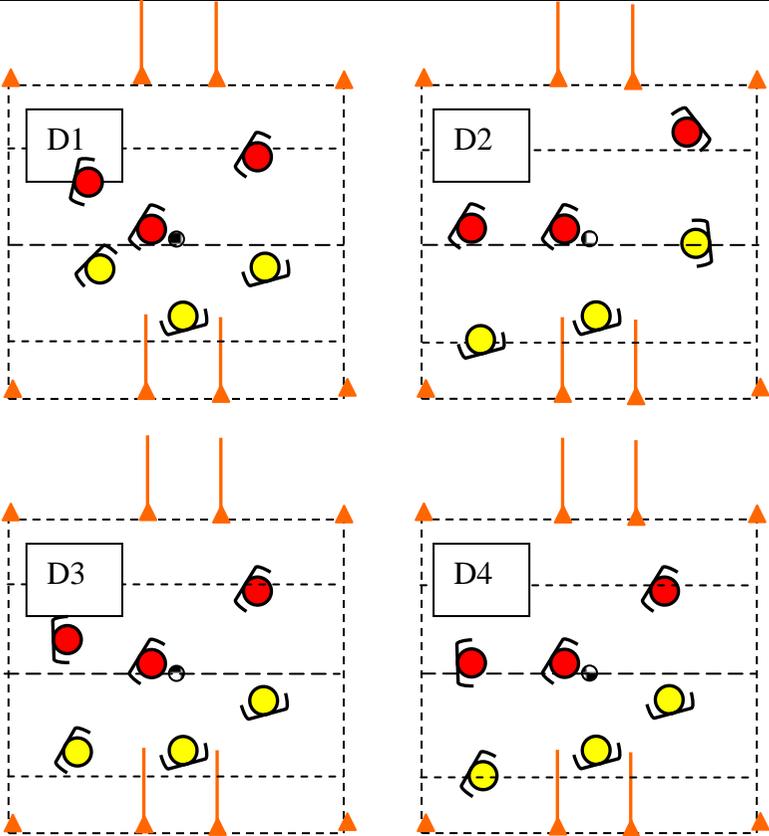
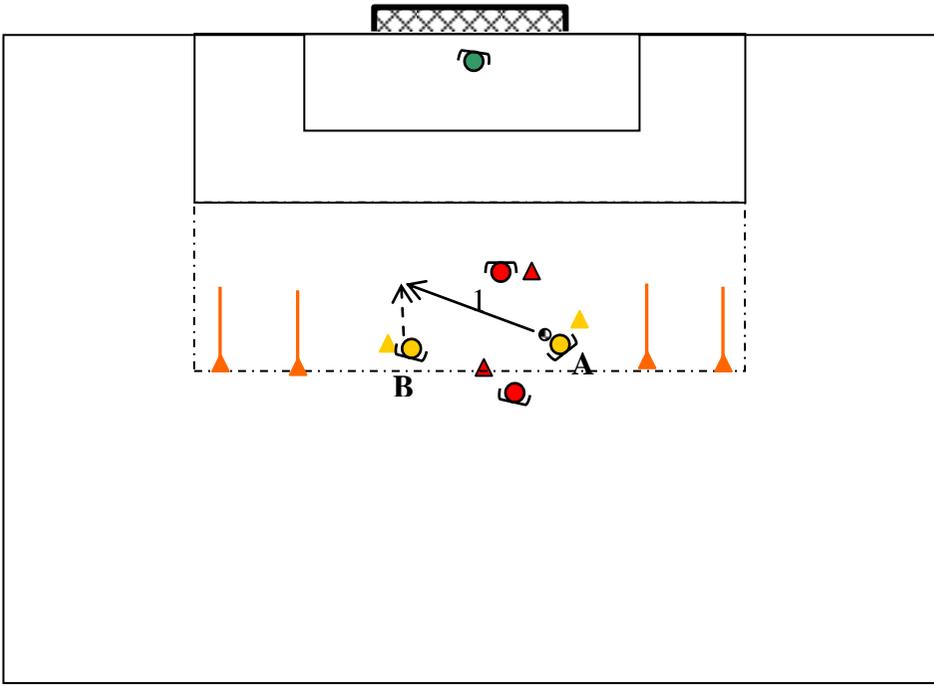
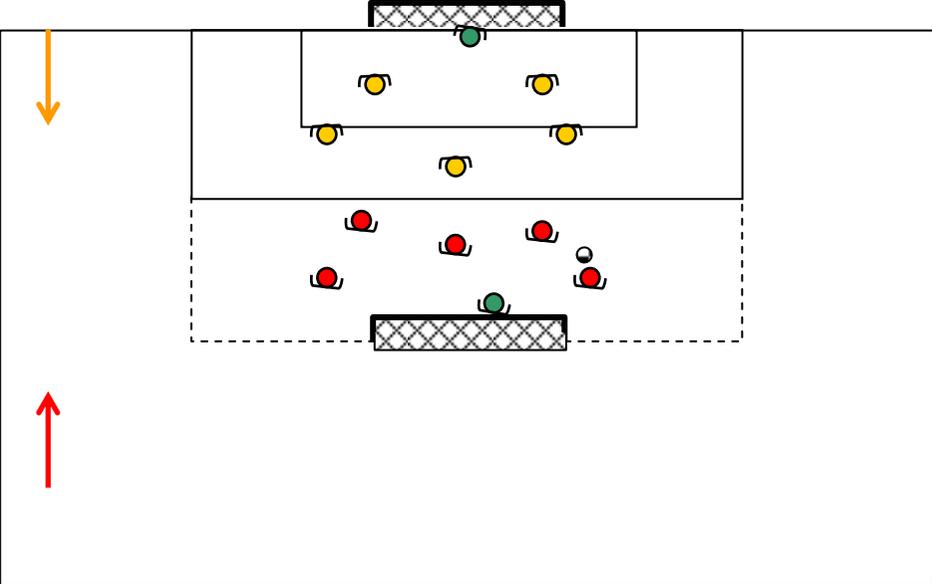


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème : Conduite, dribbles et feintes – Jeu à deux à trois– Jeu collectif	N° Séance : 79		Effectif : 18		18
Volume :			Intensité :		1h50
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 10 min	Par deux avec 1 ballon.		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 6 minutes en aérobie sans ballon.		Chasubles
N° : 090E ECHAUFFEMENT : Jeu/Tournoi <u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u> Objectifs des défenseurs: - Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper. - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu 3 contre 3 sur une surface de 25 X 35 m avec deux buts de 4 m <input type="checkbox"/> Marquer dans un but sans gardien. Dans la zone de 5m. <input type="checkbox"/> Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner. <input type="checkbox"/> Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive. <input type="checkbox"/> Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive. <input type="checkbox"/> Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Bien matérialiser les surfaces de jeux. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. <input type="checkbox"/> Demander un marquage individuel en variante		Assiettes 1 ballon pour 6 Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements passifs				Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-017</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser le jouer libre dans l'axe pour déséquilibrer l'adversaire <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vite s'adapter pour protéger le but <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 contre 2 dans la partie de finition + 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 ❑ Les attaquants (rouge) marquent dans le but ❑ Les défenseurs (jaune) marquent dans les deux portes ❑ Départ de la situation : ❑ (B), l'attaquant sollicite le ballon plein axe ❑ Dès qu'il fait son appel (A) donne dans sa course ❑ Dès que (B) a fait la passe, les quatre jouent réels ❑ Après 30 secondes, la situation est terminée ❑ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant doit vite fixer le dernier défenseur ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>		<p>Boissons</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><u>TEMPS :</u> 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes de 6 joueurs dont 1 gardien ❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu à trois touches de balle en zone défensive et libre en zone offensive avec jeu vers l'avant interdit (provoquer les duels) ❑ Jeu en 5 contre 5 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain, l'autre sort) <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>			