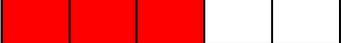
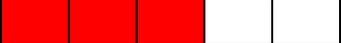
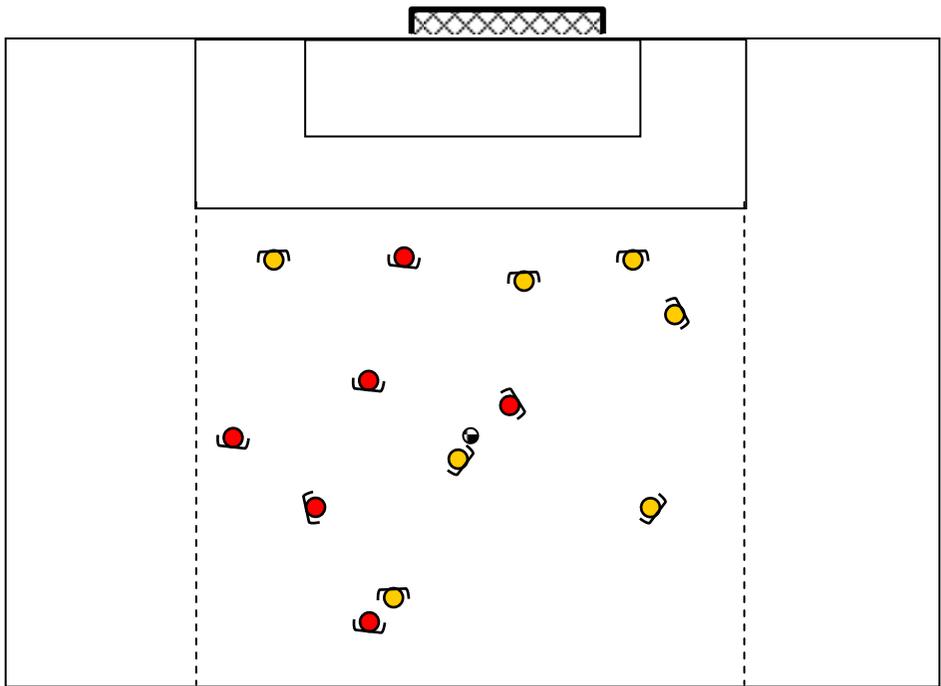
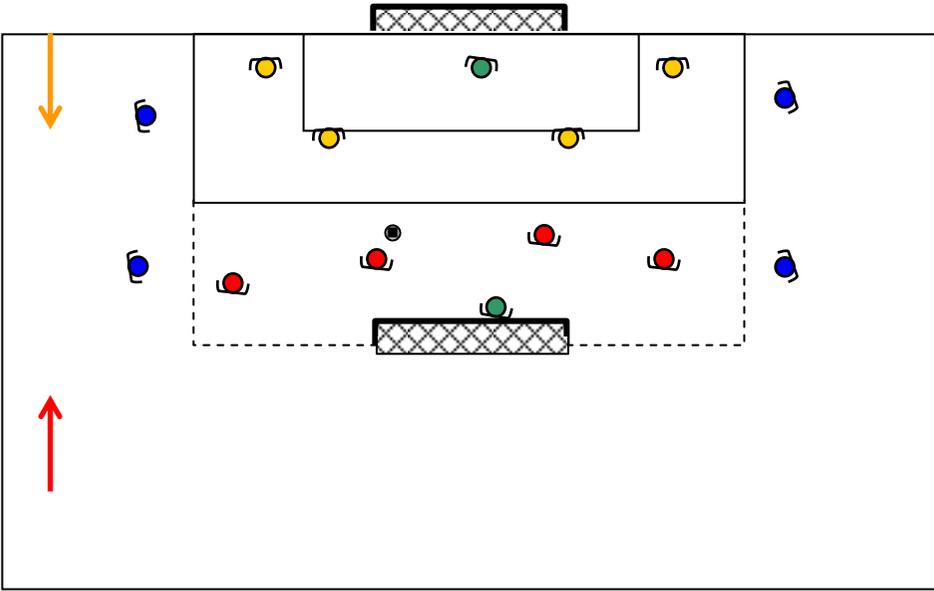


| OBJECTIF | SCHEMA | | CONSIGNES | | | | MATERIEL |
|---|--|--|--|---|--|--|---|
| Thème : | Conservation – Centre et reprises – Finition | | N° Séance : 83 | Effectif : | | | 16 |
| Volume : |  | | Intensité : |  | | | 1h40 |
| <p>N° : 093E ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face <p><u>TEMPS</u> : 20 min</p> |  | | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes sur 40 x 40m ❑ Jeu en stop-ball. ❑ Interdit de faire plus de trois pas avec le ballon dans les mains. ❑ Travail sur trois variantes de 5 minutes avec 1minute 30 sec de récupération et d'étirement. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à la main, ❑ Jeu en trois touches de balle au sol, ❑ Jeu en trois touches de balle, jeu aérien autorisé. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. ❑ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement. | | | | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> |
| <p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p><u>TEMPS</u> : 10 min</p> | Etirements activo dynamique | | | | | | Boissons |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--------|--|---|
| <p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Relation entre joueurs</p> <p><u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Animation offensive afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre ➤ Endurance capacité <p><u>TEMPS :</u> 25 min</p> | | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le porteur du ballon (A) après la planche contrôle et transmet à (B) dans l'intervalle en profondeur. ➤ (B) centre avant de rentrer dans les 16,5m sur (C) ➤ Travail alternatif à gauche et à droite du but. ➤ Arrêter la situation si hors jeu de (B). <p>Variante 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passer à deux attaquants dans l'axe <p>Variante 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre un défenseur dans l'axe qui défend vers son but (2 contre 1 dans l'axe) <p>Variante 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rapprocher la planche, 1 attaquant dans l'axe avec 1 défenseur au marquage. ➤ (A) après la planche transmet en appui sur (C) qui remet en une touche. ➤ (A) après contrôle transmet en profondeur sur (B) ➤ Le défenseur empêche (A) et (C) de reprendre le centre de (B). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Insister sur la qualité de l'appel de balle de (B) qui doit être faite dans le bon timing, latéralement puis en profondeur. ❑ Le défenseur (C') ne doit jamais quitter le ballon des yeux et se déplace en fonction de la course du ballon | <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>4 mannequins (ou constri-foot)</p> <p>2 planches (ou un triangle)</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--|--|---|
| <p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>☐ Jeu de tête</p> <p><u>TEMPS</u> : 20 min</p> |  <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p> | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Faire quatre équipes de 4 + 2 gardiens fixes sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11 ☐ 2 équipes en 4 contre 4 - L'autre équipe en pivot sur les côtés ☐ Marquer après un centre en reprise. ☐ 3 touches de balle à l'intérieur – 2 touches sur les côtés pour les pivots ☐ Si pas de but au bout de 3 minutes annoncer l'équipe qui va devoir sortir si pas de but et annoncer le décompte. ☐ Travail sur 6 séquences. ☐ Une équipe en renforcement musculaire (abdominaux et pompes). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Interdire de défendre en reculant ☐ Proposer différentes solutions au centreur. ☐ Varier les centres (raz de terre, au premier, au second...) | <p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p> |
| <p>Commentaires :</p> | | | |