

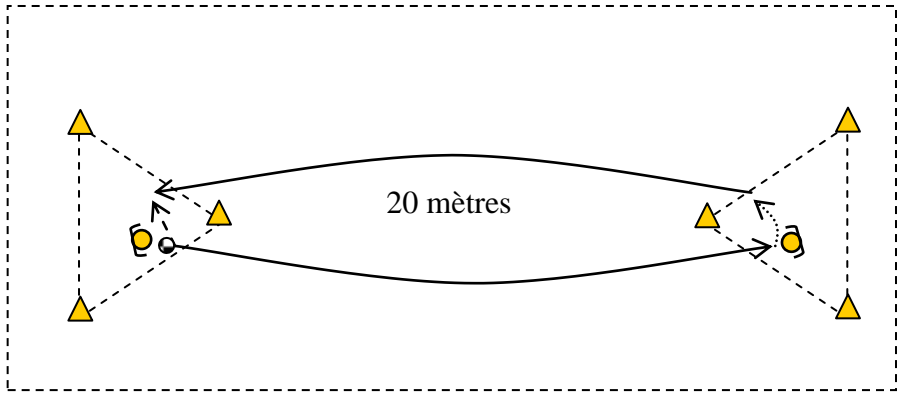
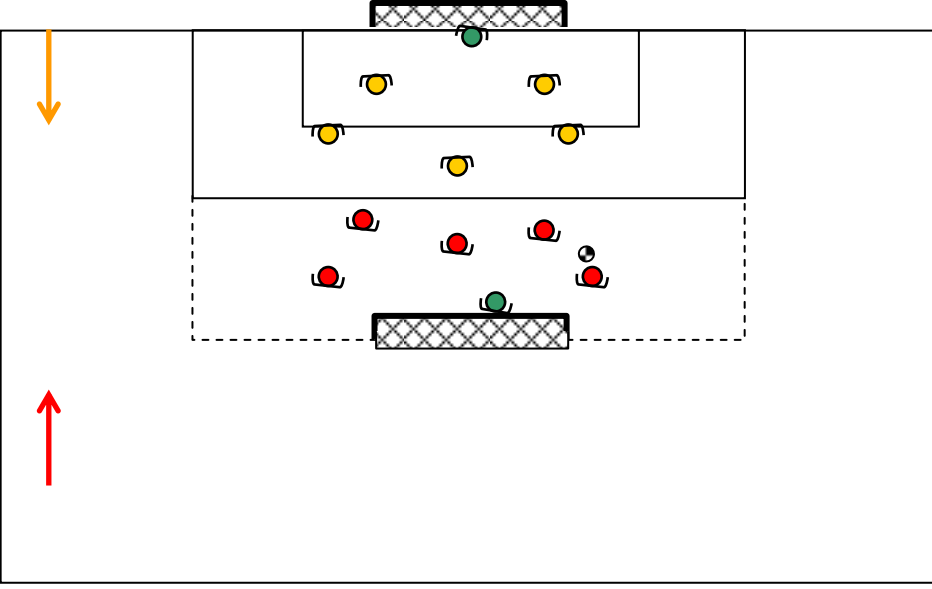


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	<b>Analytique contrôle et passe et contrôle et tir – Coup de pied arrêté</b>		N° Séance : 85	Effectif :			<b>16</b>
Volume :			Intensité :			<b>1h30</b>	
<b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <b>TEMPS : 6 min</b>	Par trois avec 1 ballon sur le thème du contrôle orienté		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Echauffement 6 minutes en aérobie sans ballon.			Chasubles	
<b>N° : xxxT</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  Analytique sur passe et contrôle orienté  <input type="checkbox"/> Répétition et correction sur des gestes simples <input type="checkbox"/> Endurance capacité  <b>TEMPS : 15 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> 2 triangles de 5m de côté. <input type="checkbox"/> Les joueurs enchaînent une passe et un contrôle orienté face au cône du sommet du triangle. <input type="checkbox"/> Sur le contrôle le ballon doit rester à l'intérieur du triangle. <input type="checkbox"/> Varier les types de contrôle (intérieur, extérieur, etc.). <input type="checkbox"/> Travail ¼ du temps sur le mauvais pied. <input type="checkbox"/> Varier les surfaces de contact sur la passe (plat du pied, extérieur du pied, coup de pied) et travailler ¼ du temps sur le mauvais pied.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Corriger les attitudes de placement et d'orientation du corps sur la prise de balle <input type="checkbox"/> Demander au joueur de prendre l'information de la position de leur coéquipier avant de recevoir le ballon <input type="checkbox"/> Demander au passeur d'appuyer sa passe.			Cônes Assiettes 4 constri-foot Chasubles Ballons	
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements passifs					Boissons	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxT</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en zone de finition</li> <li>- Jeu à trois pour mettre un partenaire en position de frappe</li> <li>- Jeu sans ballon</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer une frappe</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Devant les 16,5m, dans l'axe à droite et à gauche du but, mettre en place trois cônes espacés de 10m.</li> <li>❑ 1 ballon pour trois joueurs.</li> <li>❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 – (A) conduit le ballon et effectue un dribble sur le premier cône.</li> <li>○ 2 – à la sortie du dribble de (A), (B) appelle le ballon à l'opposé de la sortie du dribble et faux appel de (C) dans l'axe.</li> <li>○ 3 – (A) donne à (B).</li> <li>○ 4 – (B) donne à (C) qui appelle en profondeur.</li> <li>○ 5 – (C) conclue par une frappe coup de pied sans contrôle.</li> </ul> </li> <li>❑ (C) remplace (A) – (B) remplace (C) – (A) remplace (B)</li> <li>❑ Travail sur 3 séquences à droite et à gauche du but pendant 5 minutes avec 2 minutes de récupération</li> </ul> <p><b>Variante 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Mettre un défenseur sur (C)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger les erreurs de position du frappeur (pointe de pied, frappe coup de pied, position des épaules, etc.)</li> <li>❑ Etre exigeant sur le timing de la passe en profondeur et des appels de balle.</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p>Jeu à thème aux pieds : - Tournoi sur le thème du tir</p> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 2 équipes de 8 joueurs dont 2 gardiens</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu à trois touches de balle en zone défensive et libre en zone offensive.</li> <li>❑ Situation au départ du jeu :</li> <li>❑ Débuter le jeu en 4 contre 4</li> <li>❑ Dès qu'un but est marqué : 1 joueur de l'équipe qui vient de marquer rentre</li> <li>❑ Dès qu'un tir est cadré pas de changement</li> <li>❑ Tir non cadré un joueur ayant tiré à côté sort.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les temps de jeu des joueurs.</li> <li>❑ Favoriser les prises de risques des joueurs.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques coups francs directs</i></p>	<p><b>Pas de schéma</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ A 20m du but, 1 ballon par joueur.</li> <li>❑ 4 joueurs dans le mur.</li> <li>❑ 2 frappeurs par atelier.</li> <li>❑ Travail à gauche et à droite du but.</li> </ul>	<p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			