




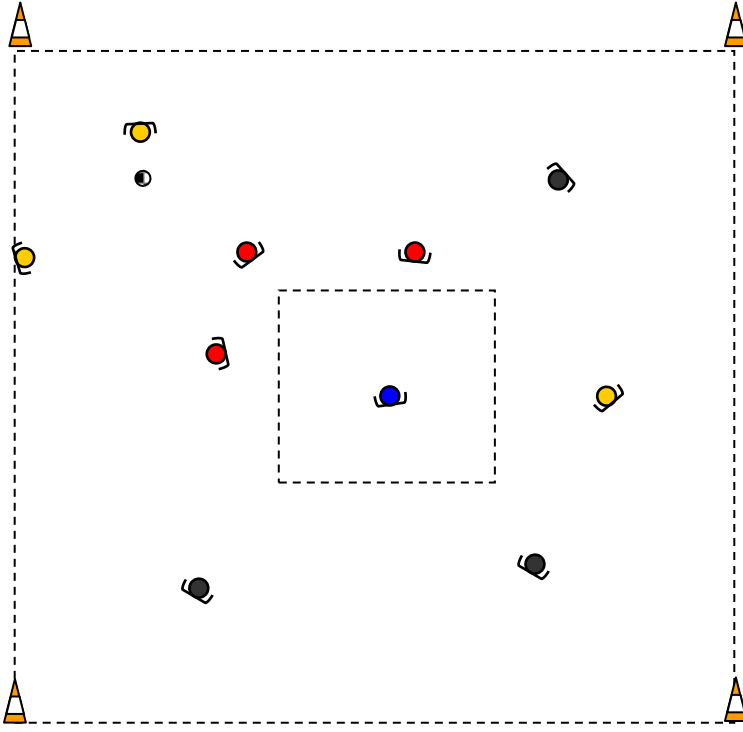
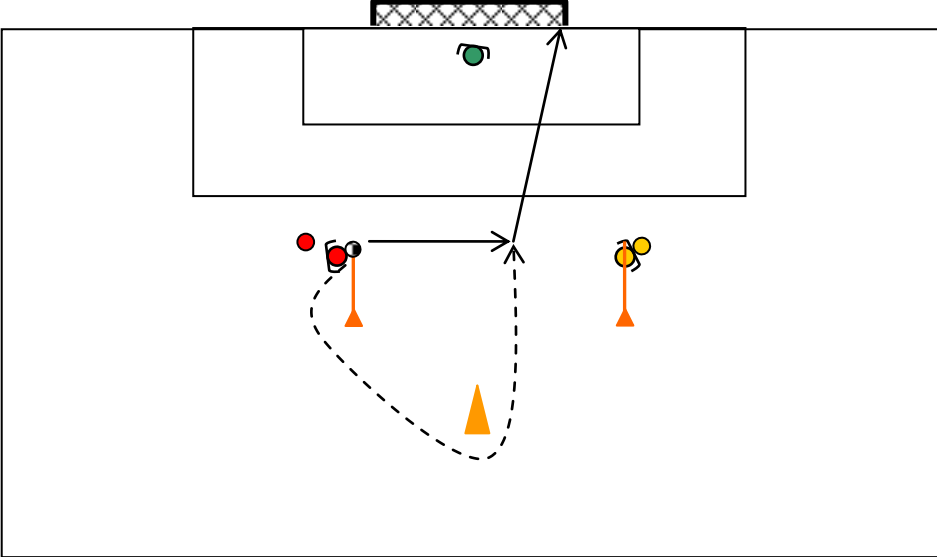
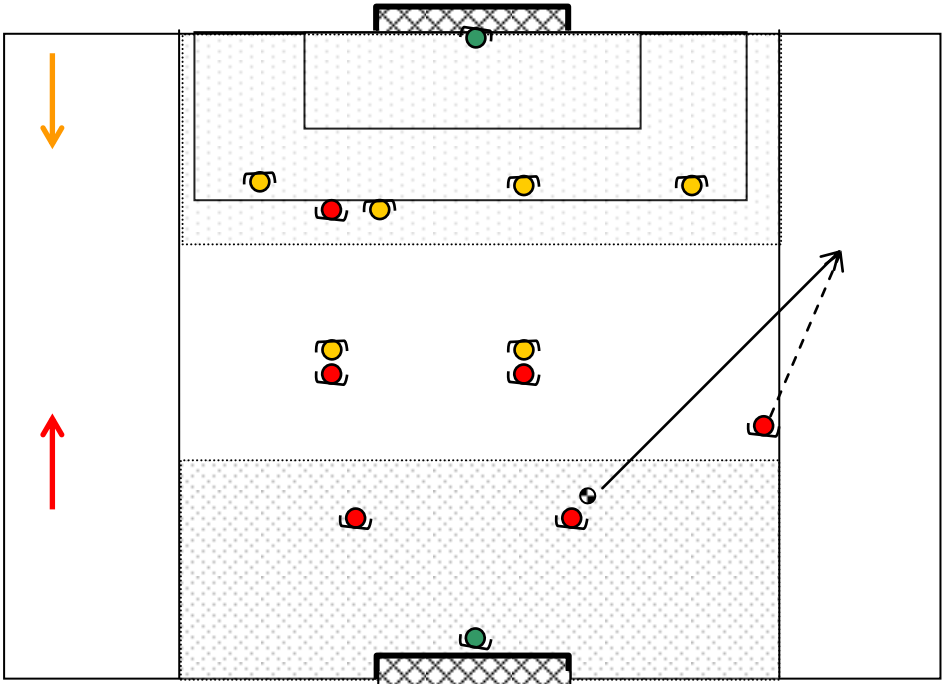


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Vitesse spécifique – Coups de pieds arrêtés - Conservation		N° Séance : 58		Effectif :		18
Volume :						Intensité :	1h20
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe	Sans Schéma		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 10 minutes.				Chasubles
N° : 081E ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <u>Conservation du ballon</u> <u>Objectifs :</u> - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire <u>TEMPS : 25 min</u>			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Dans un carré de 30 x 30 m + un joueur cible dans un carré de 5 x 5m. <input type="checkbox"/> Faire 3 équipes de 3 joueurs. <input type="checkbox"/> L'équipe qui défend empêche les autres équipes de jouer avec le joueur cible <input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis deux touches de balle. <input type="checkbox"/> L'éducateur compte le nombre de ballon récupéré par les défenseurs. L'équipe vainqueur est celle qui a récupérée le plus de ballon. <input type="checkbox"/> Temps de jeu de 3 minutes avec 1 minute de récupération. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. <input type="checkbox"/> Si effectif est multiple de 3, l'éducateur peut se mettre joueur cible.				Maximum de Ballons Assiettes Cônes 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS <u>TEMPS : 5 min</u>	Etirements activo-dynamiques						Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-039</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Sprint pour reprendre un ballon dans la course <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Seul avec 1 ballon + 1 gardien □ 1 – (A) fait une passe vers le constri opposé puis, □ 2 – (A) contourne le cône en sprintant. □ 3 – (B) sans contrôle, frappe au but. □ Alternier les passages : 1 groupe (A), 1 groupe (B). □ Varier les objectifs de passes et les formes de sprints. ➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Debout ○ Assis ○ Face au sol ➤ <u>Variantes sur les objectifs :</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Passes au sol</u> ○ <u>Passe aérienne</u> <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Doser les passes pour que celles-ci soient dans le temps de la course et restent dans l'espace de travail. 	<p>Assiettes</p> <p>1 cônes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 constri</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 120T AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Relance sur coup de pied de coin <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cran, - Détermination - Combinaisons <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes sur un 1/2 terrain ❑ Une équipe attaque le grand but. ❑ L'autre équipe est en défense. Elle marque 1 point si elle parvient à renvoyer le ballon dans la porte du côté d'où est tiré le corner et 3 points si c'est à l'opposé. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison ❑ Définir les rôles et les placements 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 048J</p> <p>JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien - Jeu sur les côtés - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ❑ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche ❑ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires. ❑ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer ❑ 2 touches en zone défensive ❑ 3 touches en zone médiane ❑ Libre en zone offensive ❑ Relance du gardien libre <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone. ❑ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité du geste ❑ Faire respecter le geste travaillé ❑ possession de balle 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS : 10 min</u></p>	<p>Etirements + préparation au match du lendemain</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			