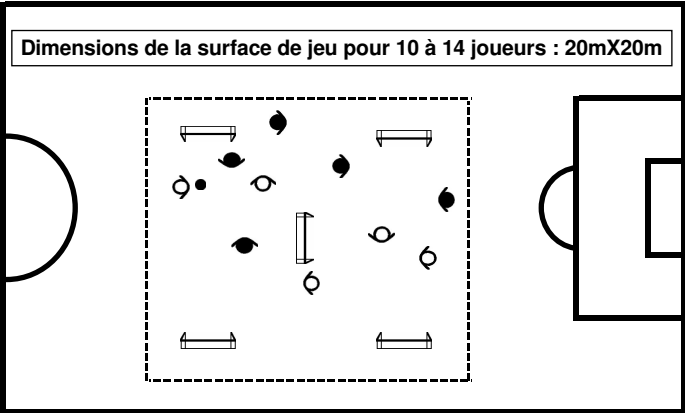
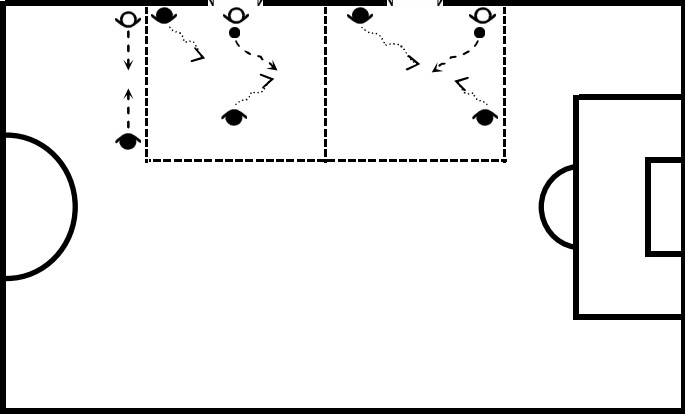
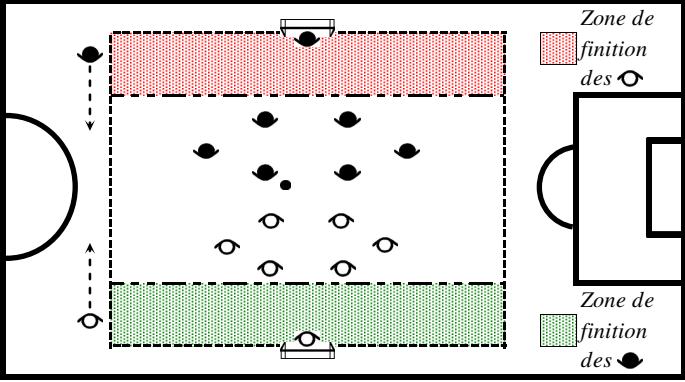


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : - - - - -> = Course sans ballon. - - - - -> = Course avec ballon. ———> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Apprentissage</b> 15'</p> <p><b>Technique :</b> Jeu</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Contrôle orienté.</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Le dernier des footballeurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Sur un terrain réduit, jeu limité à trois touches de balle.</li> <li>* Mettre cinq buts éparpillés dans la zone de jeu.</li> <li>* Quand un joueur marque un but, il sort du jeu pour devenir remiseur pour son équipe en étant hors de l'aire de jeu.</li> <li>* Le remiseur est limité à deux touches de balle.</li> <li>* Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts.</li> <li>* L'équipe qui la première n'a plus de joueurs dans la zone de jeu, a gagné.</li> <li>* <u>Variante :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur doit traverser le but en conduite (Trois touches) pour marquer.</li> <li>- Le joueur doit faire une passe à un partenaire pour marquer.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Pas de gardien de but.</p>	 <p>Dimensions de la surface de jeu pour 10 à 14 joueurs : 20mX20m</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>10 constris pour 5 buts</p>
<p><b>Apprentissage</b> 15'</p> <p><b>Tactique Individuelle :</b> Exercice</p> <p><u>Gestion de la supériorité numérique en défense :</u> Objectifs des défenseurs : -Passer d'une situation de récupération du ballon à une situation offensive. -Ne pas se jeter, attendre son partenaire.</p>	<p><b>Consignes :</b> Jeu 1 Gardien contre 2 sur une surface de 8mX8m et sur un but de 4m.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Faire des groupes de trois joueurs de même niveau.</li> <li>* Le gardien marque en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse.</li> <li>* Les défenseurs marquent dans le but.</li> <li>* Départ du gardien sur sa ligne de but avec le ballon.</li> <li>* Départ des défenseurs libres dans un rayon de 4 à 5 m du gardien.</li> <li>* Dès le départ du gardien, les défenseurs rentrent en jeu.</li> <li>* Les touches et les corners se font que si c'est le gardien qui sort le ballon.</li> <li>* Si but ou les défenseurs sortent le ballon, refaire la situation de départ.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer l'attaquant.</li> <li>* Toutes les 3X1'30, changer les groupes de trois joueurs.</li> <li>* But du gardien : Deux points. But des défenseurs : Un point.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Le gardien défend avec les mains dans toute la surface de jeu.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>2 constris pour 1 but</p>
<p><b>Récupération :</b> 05'</p> <p>Souplesse</p>	<p><b>Etirements</b> ⇔ Démontrer des postures simples et ne pas oublier de corriger. (10" à 15" sur chaque étirement).</p>		
<p><b>Apprentissage</b> 20'</p> <p><b>Tactique Collectif :</b> Jeu</p> <p><u>Je prends de la profondeur vers le but adverse :</u> Objectifs du match : -Jouer et aller vers l'avant -Ne pas rester en grappe autour du ballon.</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 7 contre 7 sur une surface et buts de foot à 7.</li> <li>* Règles foot à 7 mais pas de hors jeu ni de corner.</li> <li>* Ne peuvent pénétrer en situation de finition, dans la zone des 13m, qu'un joueur sur une conduite de balle et son partenaire qui lui a fait la passe.</li> <li>* Les joueurs jouent alors un 2 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Dès que le gardien touche le ballon, la situation de but est terminée.</li> <li>* Possibilité de marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>4 constris pour 2 buts</p>