


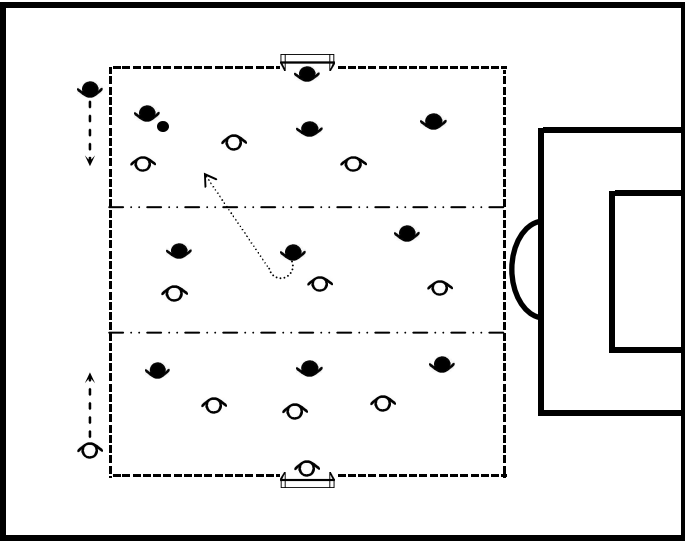
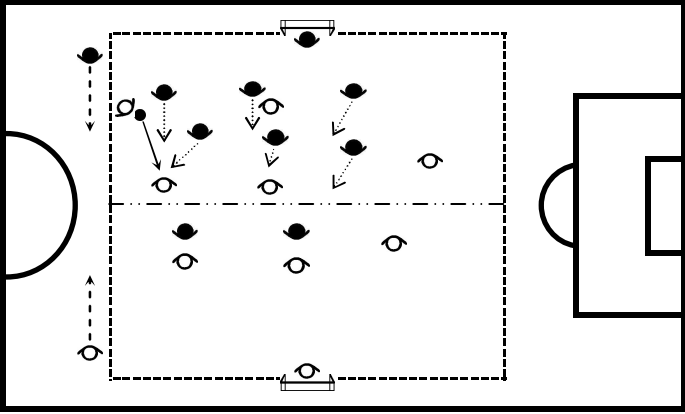


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Perfectionnement 30'</b> <b>Technico-Tactique :</b> Jeu d'application par zone</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique :</u> Objectifs des défenseurs : -Etre en supériorité numérique dans la zone défensive pour relancer dans les pieds. -Utiliser le hors jeu.</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 10 contre 10 sur 3/4 d'un terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>* Règles foot à 11.</li> <li>* Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain.</li> <li>* La zone du milieu étant moins large que les deux autres.</li> <li>* 3 contre 3 dans chaque zone.</li> <li>* Interdiction de changer de zone, sauf pour un milieu de terrain quand un défenseur est en possession du ballon dans la zone défensive.</li> <li>* Dès la perte du ballon ou que celui-ci se trouve dans une autre zone, le milieu de terrain se replace dans sa zone.</li> <li>* Ne ompter le hors jeu qu'après qu'un attaquant soit en possession du ballon.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Demander aux défenseurs de prendre de la largeur dès qu'ils sont en possession du ballon. Les défenseurs doivent dès qu'un attaquant est en possession du ballon, lui mettre la pression et monter pour jouer le hors jeu.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>4 constris pour 2 buts</p>
<p><b>Récupération :</b> 05'</p>	<p><b>Etirements</b> ⇔ 10" à 15" sur chaque étirement. <b>Discussions</b> ⇔ Retour sur les exercices précédents. <b>Boissons.</b></p>		
<p><b>Perfectionnement 20'</b> <b>Tactique Collectif :</b> Jeu</p> <p><u>Récupération du ballon, opposition à la progression du ballon :</u> Objectif du match : -Récupérer le ballon en pressant le porteur sur situation spécifique. -Monter en bloc pour jouer le hors jeu.</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 9 contre 9 sur 3/4 d'un terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>* Règles foot à 11.</li> <li>* Positionner son équipe en fonction de son organisation et schéma de jeu.</li> <li>* Quand une équipe est en possession du ballon dans la zone offensive et qu'un joueur fait une passe en soutien : Le joueur adverse le plus près du ballon presse le porteur et la défense monte afin de jouer le hors jeu.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> L'équipe doit en même temps presser le porteur du ballon et monter en resserrant les lignes, tout en restant dans l'organisation mise en place par l'éducateur.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>4 constris pour 2 buts</p>
<p><b>Retour au Calme</b> 05'</p>	<p><b>Etirements</b> ⇔ 10" à 15" sur chaque étirement. <b>Discussions</b> ⇔ Retour sur la séance. <b>Boissons. Rangement du matériel.</b></p>		
<p><b>Observations Générales sur la Séance :</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>		