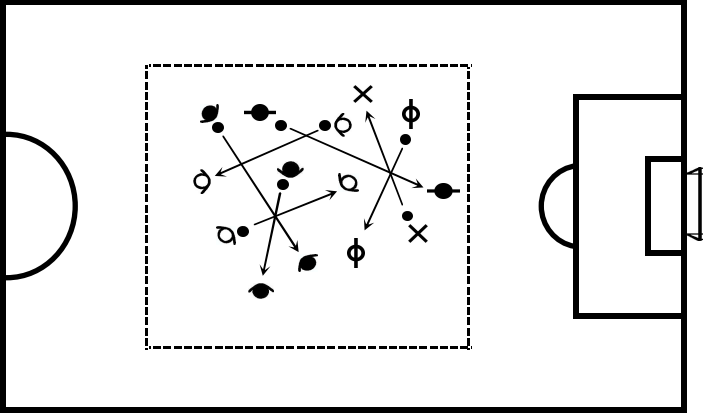
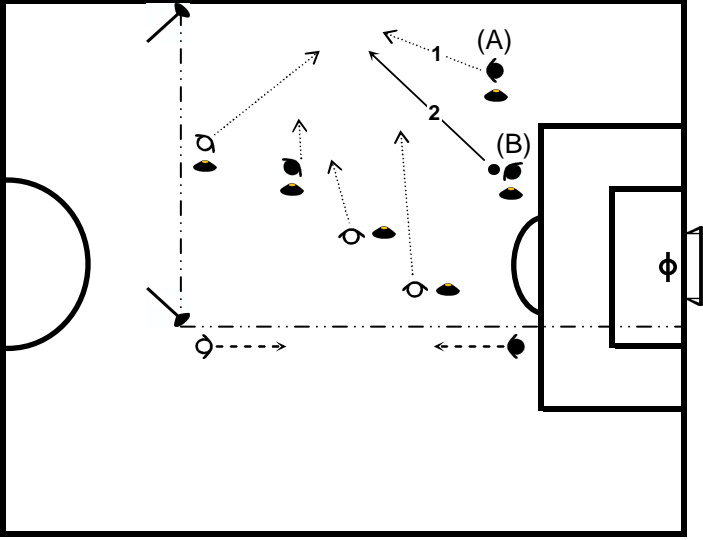


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : .....=> = Course sans ballon. ----=> = Course avec ballon. —=> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Echauffement :</b> 15' Prise en main du groupe</p> <p><u>Enchaînement, passes et contrôles :</u> Refaire les gammes.</p>	<p><b>Consignes :</b> <u>Deux exercices.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Par deux avec un ballon pour enchaîner avec un contrôle obligatoire :</li> </ul> <p><b>N°1 :</b> Dans une zone de 20mX20m, tous les couples de joueurs en se déplaçant, se font des passes au sol, plat du pied, en évitant les autres joueurs et ballons.</p> <p><b>N°2 :</b> Sur une moitié de terrain, tous les couples de joueurs en se déplaçant, se font des passes aériennes en évitant les autres joueurs et ballons.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* <u>Variantes sur les passes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bon et mauvais pied.</li> </ul> </li> <li>* <u>Variantes sur les contrôles :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orienté, intérieur bon et mauvais pied.</li> <li>- Orienté, extérieur bon et mauvais pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>Récupération :</b> 05'</p>	<p><b>Etirements</b> ⇔ 10" à 15" sur chaque étirement. <b>Discussions</b> ⇔ Explication des objectifs de la séance. <b>Boissons.</b></p>		
<p><b>Amélioration</b> 25' <b>Technico-Tactique :</b> Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique :</u> Objectif des défenseurs : -Relancer, en utilisant la zone couloir. Objectif des attaquants : -Bloquer la zone couloir pour empêcher la relance des défenseurs.</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 3 contre 3 sur une surface de 40mX50m en longueur + Un gardien.</li> <li>* Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs.</li> <li>* Les joueurs offensifs, ○, et défensifs, ●, sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection.</li> <li>* Les attaquants marquent dans le but.</li> <li>* Les défenseurs marquent en arrêtant le ballon entre les deux constris.</li> <li>* Départ de la situation :       <ol style="list-style-type: none"> <li>1- (A), l'attaquant sollicite le ballon dans l'espace, le long de la ligne de touche</li> <li>2- (B), dès que (A) fait son appel, relance dans sa course.</li> </ol> </li> <li>* Dès que (B) a fait la passe, les six joueurs jouent réels.</li> <li>* Après 30", la situation est terminée.</li> <li>* Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Les défenseurs doivent vite relancer pour éviter que les attaquants reviennent défendre dans la zone. Les attaquants doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>2 constris</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Info à Donner au Groupe :</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>		