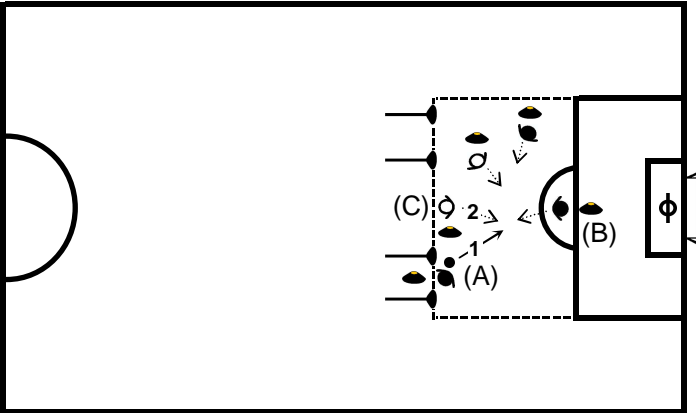
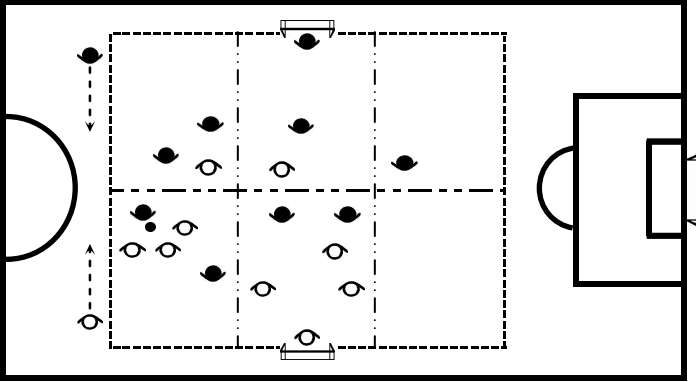


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : .....> = Course sans ballon. ----> = Course avec ballon. —> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Apprentissage</b> 20'</p> <p><b>Tactique Individuelle :</b> Exercice</p> <p><u>Gestion offensive en infériorité numérique :</u> Objectifs des attaquants : -Déséquilibrer son adversaire par le dribble. -Si pas de déséquilibre, conserver le ballon pour attendre de l'aide. -Aider son partenaire.</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 2 contre 3 sur une surface de 35mX40m + Un gardien.</li> <li>* Les attaquants marquent dans le but, les défenseurs entre les portes.</li> <li>* Départ de la situation : 1- (A), le défenseur fait une mauvaise relance vers (B), 2- (C), l'attaquant, intercepte la passe.</li> <li>Dès que (A) a fait la passe, les cinq joueurs jouent réels.</li> <li>* Dès que le ballon sort de la surface de jeu. Après 30" ; La situation est terminée.</li> <li>* Compter le hors jeu qu'à partir des 13m.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 21 joueurs. Contre-attaquer le plus rapidement possible afin d'éviter le retour d'un adversaire.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 7</p> <p>4 constris pour 2 portes</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>Mon équipe a perdu le ballon, j'essaie de le récupérer :</u> Objectifs du match : -Pressing dans la zone du récupérateur du ballon. -Passage d'une situation offensive à défensive.</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 9 contre 9, organisé en 3-3-2, sur une surface et buts de foot à 9.</li> <li>* Règles foot à 9 mais pas de hors jeu ni de corner.</li> <li>* Tracer deux lignes dans le sens de la longueur et une ligne médiane.</li> <li>* Les trois zones en longueur ont la même largeur.</li> <li>* Dès qu'un joueur perd le ballon, tous ses partenaires situés dans la zone défendent en faisant un pressing sur le joueur qui a pris le ballon.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Obliger les joueurs à vite défendre sur le joueur qui a pris le ballon. Obliger les joueurs à récupérer le ballon et non de le reperdre en le sortant de la surface de jeu.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>4 constris pour 2 buts</p>
<p><b>Observations Générales sur la Séance :</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>		
<p><b>Infos à Donner au Groupe :</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>		