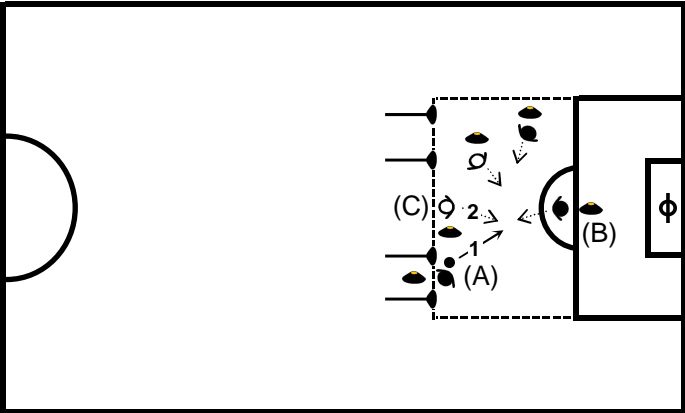
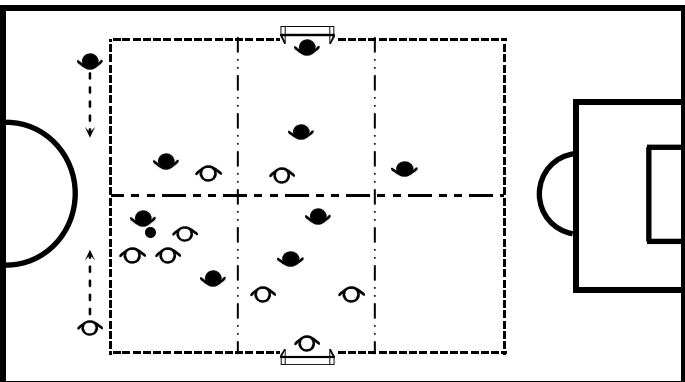


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :> = Course sans ballon. ----> = Course avec ballon. —> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><i>Pédagogie active du guidage // Règles et moyens d'action : Déséquilibre - Finir, créer de l'incertitude.</i></p> <p>Apprentissage 20'</p> <p>Tactique Individuelle : Situation</p> <p><u>Gestion 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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * 2 contre 3 sur une surface de 35mX40m + Un gardien. * Les attaquants marquent dans le but, les défenseurs entre les portes. * Départ de la situation : 1- (A), le défenseur fait une mauvaise relance vers (B), 2- (C), l'attaquant, intercepte la passe. Dès que (A) a fait la passe, les cinq joueurs jouent réels. * Dès que le ballon sort de la surface de jeu. Après 30" ; La situation est terminée. * Compter le hors jeu qu'à partir des 13m. <p>Remarques : 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>Récupération : 05'</p> <p>Souplesse</p>	<p>Etirements ⇔ Démontrer des postures simples et ne pas oublier de corriger. (10" à 15" sur chaque étirement).</p> <p>Pédagogie du modèle.</p>		
<p><i>Pédagogie active de la découverte // Règles et moyens d'action : S'opposer à la progression, réduire l'incertitude.</i></p> <p>Apprentissage 20'</p> <p>Tactique Collectif : 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>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jeu 8 contre 8, organisé en 3-2-2, sur une surface et buts de foot à 8. * Règles foot à 8 mais pas de hors jeu ni de corner. * Tracer deux lignes dans le sens de la longueur et une ligne médiane. * Les trois zones en longueur ont la même largeur. * 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. <p>Remarques : 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>Observations Générales sur la Séance :</p>	<p>Commentaires :</p>		
<p>Infos à Donner au Groupe :</p>	<p>Commentaires :</p>		