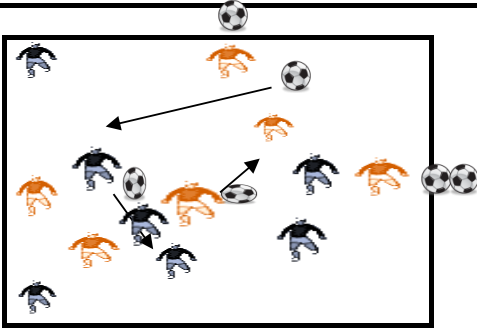
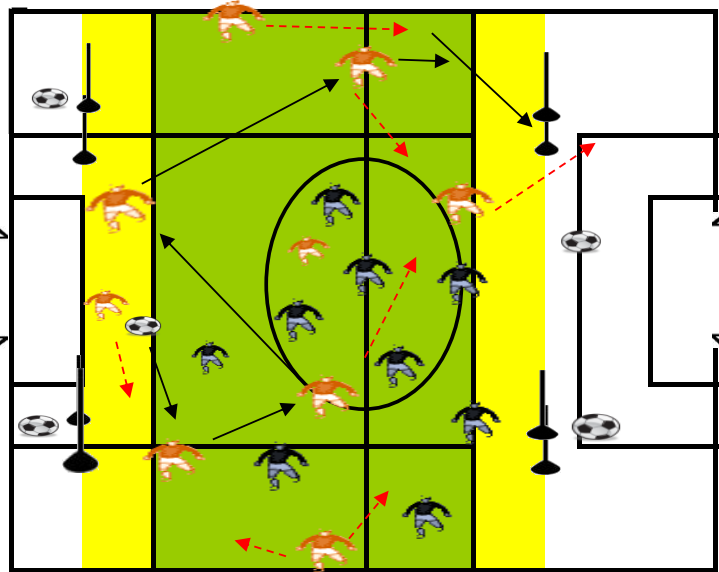
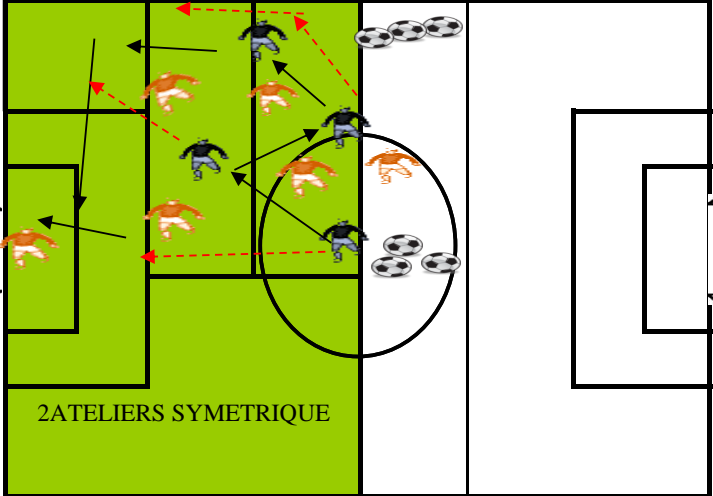
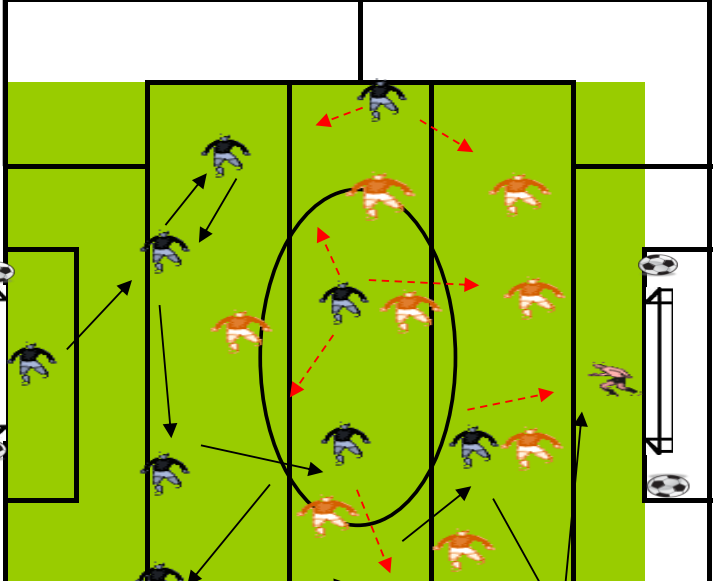


| | |
|--------|-----------|
| Nom | LEGIEMBLE |
| Prenom | ANTHONY |
| Date | 19-sept |

**Phase de jeu et objectif : CONSERVER ET PROGRESSER CRÉER
DE L INCERTITUDE AFIN DE CRÉER UN SURNOMBRE
OFFENSIF**

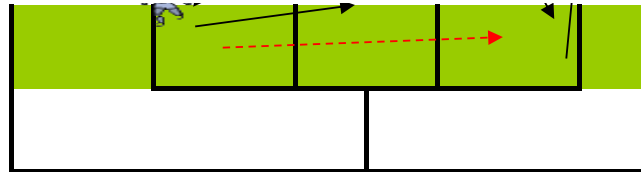
BEES1
2012/2013

| PARTIES | ELEMENTS ORGANISATIONNELS | | DESCRIPTIF | ELEMENTS PEDAGOGIQUES |
|---|---|---------|---|--|
| MISE EN TRAIN | Objectifs Préparer le corps à l'effort, Elévation du rythme cardiaque | Durée |  | <ul style="list-style-type: none"> * Augmenter le rythme * Limiter le nombre de touches <p align="center">Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Passer à 2T de balle * 2 Ballons par équipe |
| | | 10' | | |
| | Nbre de joueurs | 18 | | |
| | Consignes 1 Ballon par équipe Circulation libre / Quand je n'ai pas le ballon coordination / Obligation de rester en mouvement | Espaces | | |
| JEU | Objectifs RECHERCHE DU SURNOMBRE EN CREANT DE L INCERTITUDE | Durée |  | <p align="center"><u>Variables :</u></p> <p align="center"><u>RA Equipe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Disposer du maximum de solution de passes * Occuper l'espace <p align="center"><u>PB :</u> * enchaîner rapidement</p> <ul style="list-style-type: none"> * Recherche jeu en appui avec course de soutien <p align="center"><u>PPB :</u> * (Jeu combiné</p> <p align="center">* Proposer Solutions de passes Long, court, Latéral</p> |
| | | 20' | | |
| | Nbre de joueurs | 18 | | |
| | But 1Point = Passer en conduite entre les portes ou joueur lancé entre les portes / 3Pts si ballon passe par les 2 couloirs | Espaces | | |
| Consignes *JEU LIBRE A L'INTERIEUR *Equipe organisé en 341 *En possession obligation d'occuper les 3 zones * Joueur inattaquable en zone sécurisé | | | | |

| | | | | | |
|------------------|---|---|---|--|------------------------|
| SITUATION | Objectifs | Durée |  <p>2 ATELIERS SYMETRIQUE</p> | Variables : *Imposer un nbr de passes | |
| | RECHERCHE DU SURNOMBRE EN CREANT DE L INCERTITUDE | 30' | | * Autoriser le retour de l'appui | *Varier départ ballons |
| | | 3séquences de 6' | | | |
| | | Nbre de joueurs | | | |
| But | 18 | RA Equipe : * Disposer du maximum de solution de passes * Occuper l'espace PB : * enchaîner rapidement * Recherche jeu en appui avec course de soutien * enchaîner passe en appui et dédoublement PPB : * (Jeu combiné) * Proposer Solutions de passes Long, court, Latéral | | | |
| Consignes | Espaces | | | | |
| | *Joueurs fixe dans les zones avec ballon au sol * Passage en zone supérieur par un appui soutient | 1/2 terrain | | | |
| JEU | Objectifs | Durée |  | Variables : * Liberté pour def / mlx dese déplacer dans tt les zones | |
| | RECHERCHE DU SURNOMBRE EN CREANT DE L INCERTITUDE | 3*8' | | | |
| | | Nbre de joueurs | | | |
| | | 18 | | | |
| But | but = 1 point / but sur centre d'un latéral 3pts | RA Equipe : * Disposer du maximum de solution de passes * Occuper l'espace PB : * enchaîner rapidement changer de rythme * Recherche jeu en appui avec course de soutien * enchaîner passe en appui et dédoublement PPB : * (Jeu combiné) | | | |
| Consignes | *Equipe en 431 | | | | |
| | *Milieux et Att libre de se déplacer dans les 2 zones hautes | Espaces | | | |

*3passes minimum pour sortir de la zone def et passage en zone supérieur sur un appui soutient

Surface-Surface



* Proposer Solutions de passes Long, court, Latéral
*Toujours disponible dans les intervalles

Réalisé par



Exercices
foot/eps29

