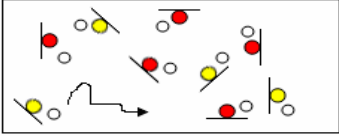
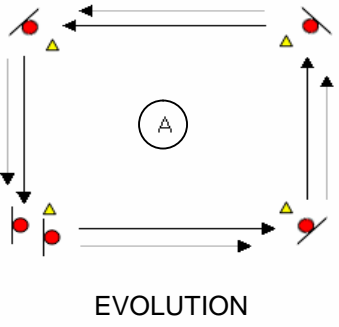
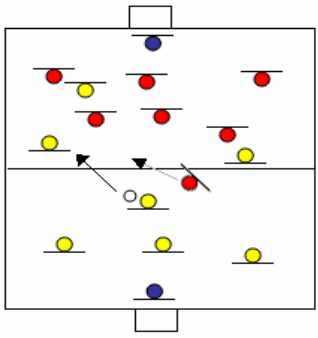


MAITRISE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Mise en train		10 min.
<p><u>Mise en train</u></p> <p>1 ballon / joueur en conduite</p> <p>Varié types de contact (Pied fort, pied faible, inter, exte, semelle)</p> <p>Consignes : au TOP</p> <ul style="list-style-type: none"> - blocage du ballon (semelles, genoux, fesses, ...) - contraintes techniques (1/2 tour, feinte de frappe, roulette, talonnade, double contact, jonglage, ...) 	<p><u>Séance pour 16 joueurs</u></p> <p>Surface de réparation</p> <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lever la tête - Maximum de contacts durant la conduite <p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les contraintes techniques - Enchaîner sans perdre le ballon et sans le faire sortir de la zone 	
Exercice Technique : Passes en carré		20 min.
<p><u>Exercice Technique : Passes en carré</u></p> <p>5 joueurs / ateliers; 3 ateliers</p> <p>Jeu libre puis progressivement si réussite passer à 3 touches, 2 touches.</p> <p>Chaque joueur suit son ballon</p> <p>Laisser libre 2-3min après imposer apprentissage (voir ci-contre)</p> <p>Changer sens de rotation</p>	<p><u>Apprentissage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - en A : contrôle de 3/4 - en B : changement de rythme après la remise <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Orienté pied d'appui et bassin vers le partenaire - bloquer la cheville <p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer le + grand nombre de passes 	
Tactique : Occupation du terrain		30 min.
<p><u>Tactique : Occupation du terrain</u></p> <p>3 x 10min</p> <p>Marquer en jouant librement ; apprendre à défendre sur la longueur; Notion de bloc équipe</p> <p>But compte double si l'équipe adverse n'est pas dans sa moitié de terrain</p> <p>Variantes : - Défendre en infériorité numérique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Défendre + haut (à la ligne de hors jeu foot du réduit) 	<p>Sur un terrain de foot réduit</p> <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Implication de toute l'équipe au jeu défensif <p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - N'encaisser aucun but à 2 points 	

- Finir par un match (20min), ne quasiment pas intervenir durant le match.
- Retour au calme, récupération, hydratation, bilan de la séance ; Durée de la séance : 1h20