

Semaine 1

Objectifs athlétiques : la résistance – Objectifs techniques : travail des gammes et de la conservation

Mardi 10 Juillet Matin (Séance n°2) 30 joueurs

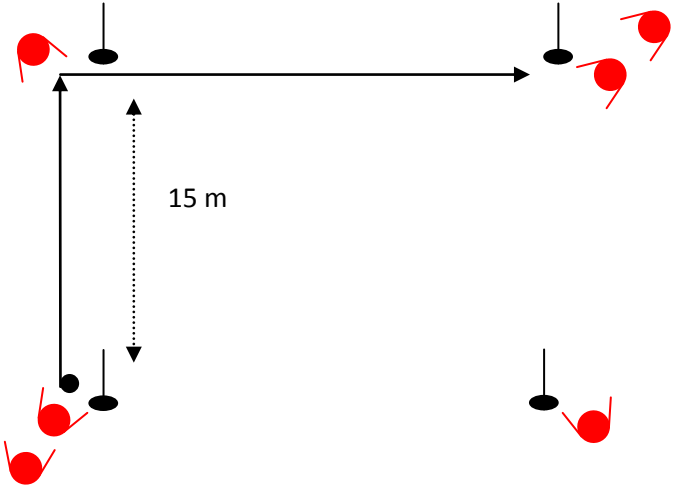
REALISE PAR JULIEN SCHMAUS ET PUBLIE PAR



ECHAUFFEMENT – Durée : 10' à 15'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<div style="text-align: center;"> </div> <p><u>Organisation</u> : Passe et suit entre la ligne de but et les 16,50m. Différents thèmes de conduite (intérieur/extérieur/semelle, passément de jambe, jonglerie...) Arrivé à 3-4m du joueur, passe de l'intérieur du pied au sol</p>	<p>Objectifs : Prise en main du groupe Echauffement cardio-vasculaire avec ballon Perfectionnement technique : conduite, dribble jonglerie</p> <p>Critères de réalisation : Maîtrise du ballon qui ne doit pas trop s'éloigner du pied Appuis toniques pour pouvoir maitriser la trajectoire du ballon Tête levée au maximum pour pouvoir prendre les informations autour Souplesse de la cheville pour rester en contact avec le ballon Attaquer son ballon au moment de la réception de la passe Application de la 1^è touche de balle, le premier contrôle orienté et au sol Ecarter ses bras pour rester équilibrer et Avoir son pied d'appui orienté vers son partenaire au moment de la passe Toucher un maximum de fois le ballon sur la distance parcourue</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Position de corps au moment du contrôle -Orientation des appuis, ne pas être sur les talons pour s'adapter plus rapidement à la trajectoire -Positionnement de la cheville au moment du contrôle -concentration et application sur la gestuelle technique pour approcher du zéro erreur technique

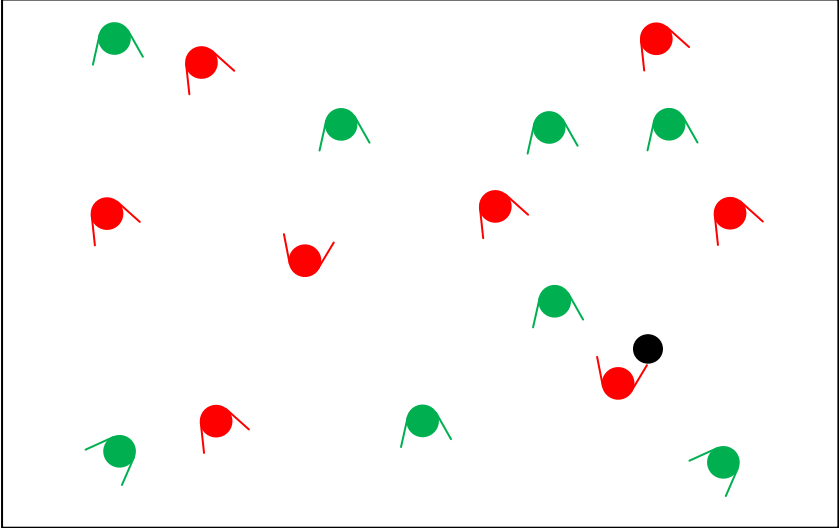
1^{ère} partie – Durée 20' - 25'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
 <p>ORGANISATION : Un carré de 15 mètres sur 15. Par 5 (ou 6 selon le nombre) Passe au joueur suivant et je vais prendre sa place. Le joueur suivant oriente son contrôle au sol et fait la passe au suivant. L'enchaînement se fait en deux touches.</p> <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout se fait uniquement pied droit/gauche • Alternance, contrôle pied droit (intérieur ou extérieur selon la trajectoire de passe) passe pied gauche, et inversement • En une touche de balle • En une-deux • Aérien (en rapprochant les joueurs), en une deux aussi, en 1 touche, puis 2 touches 	<p>Objectifs Perfectionnement technique : conduite, dribble jonglerie Travail des gammes en mouvement</p>	

2^{ème} partie – Durée 20'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<div data-bbox="138 264 972 794" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="94 818 286 842">ORGANISATION :</p> <p data-bbox="94 850 819 906">Conservation 8/8 ou 7/7 ou 9/9 selon le nombre (2 terrains) Différents thèmes : 3 touches, 2 touches, Interdiction de redoubler</p> <p data-bbox="94 951 271 975">PROGRESSION :</p> <p data-bbox="94 983 409 1038">Faire tourner les équipes ? Marquer 1 point si 10 passes</p>	<p data-bbox="1032 229 1144 253">Objectifs</p> <p data-bbox="1032 264 1447 288">Conserver le ballon collectivement</p> <p data-bbox="1032 339 1317 363">Critères de réalisation :</p> <p data-bbox="1032 375 1375 399">Rechercher le jeu en triangle</p> <p data-bbox="1032 410 1267 434">Jeu dans l'intervalle</p> <p data-bbox="1032 445 1491 501">Qualité de la première touche de balle orientée</p> <p data-bbox="1032 512 1442 536">Être constamment en mouvement</p> <p data-bbox="1032 547 1552 722">Transition défensive : tout de suite s'organiser collectivement côté ballon pour la récupération et réduire les espaces côté ballon pour l'adversaire (pour les empêcher de progresser facilement)</p>	<p data-bbox="1599 229 2152 328">Sur les intentions de jeu trop compliquées, sur les déplacements Qualités des contrôles, des appuis.</p>

3^{ème} partie – Durée 30'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<div data-bbox="138 296 974 826"></div> <p>ORGANISATION :</p> <ul style="list-style-type: none">- Stop ball- Tourner les équipes, montante-descendante ? <p>Variantes :</p> <p>3 touches puis libre puis 3 touches</p> <p>On finit sur du renforcement musculaire</p>	<p>Gagner le match</p>	

