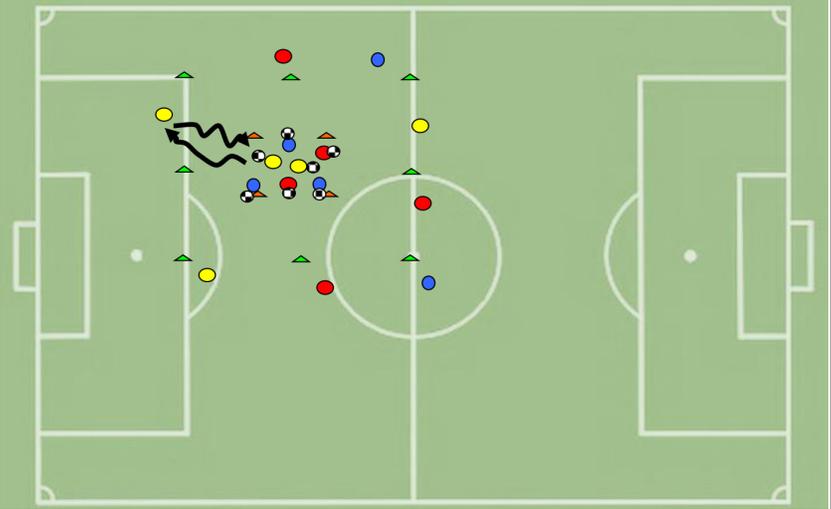


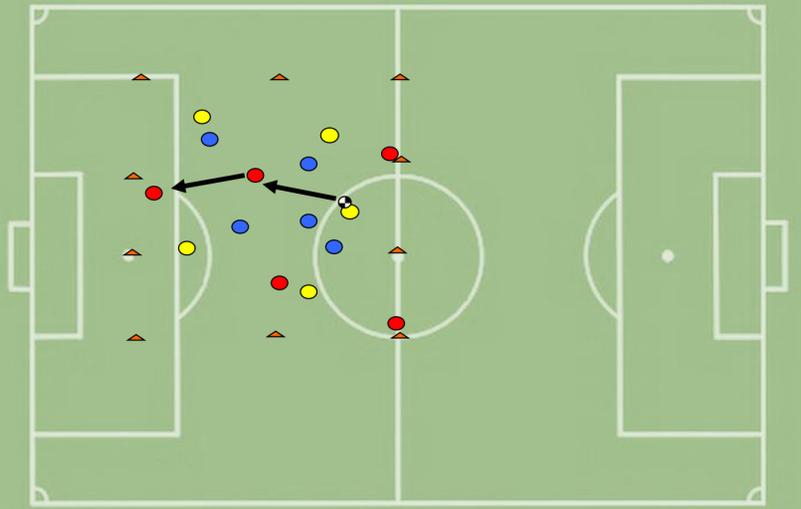
Réalisé
par Xavier
MOPIN

Date :	Thème de la séance : Trouver des solutions offensives pour conserver puis construire et accompagner l'attaque	
Catégorie : Séniors	Type de phase : conservation - progression (déséquilibrer - finir)	Symboles
Principes et règles d'action : être en mouvement ; changer de rythme ; prendre les informations ; utiliser la bonne surface		
Matériels :		
Effectifs :		
Déplacement :	 Joueur sans ballon	 Passe ou tir
		 Joueur avec ballon

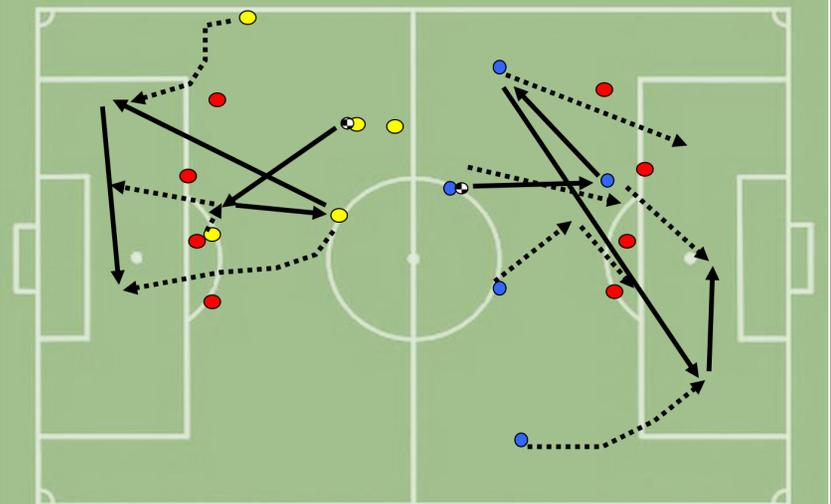
Pédagogie utilisée : PME (l'exercice)	Aménagement / espace : carré de 25m x 25m avec carré central de 8m x 8m	Nature de la Charge (Rép et série) : 15' séparé en 3 bloc de 4'. Récupération de 1'15" entre les blocs
Objectifs / Effets attendus :		
Améliorer la prise d'informations et la technique de base		
But / Consignes :		
Les joueurs doivent conduire leur ballon librement du carré central vers un coéquipier situé à l'extérieur du grand carré. Puis il y a échange des rôles. Libre puis consignes : 1) conduite pied droit / gauche / inter-inter ; 2) couleurs : donner à une autre couleur ; 3) appui-remise		
"Comment faire" ? :		
<ul style="list-style-type: none"> - prendre les informations - utiliser la bonne surface de contact - rester en mouvement après la passe - attaquer son ballon 		



Pédagogie utilisée : PMDT (la situation)	Aménagement / espace : carré de 35 x 35m	Nature de la Charge (Rép et série) : 20' avec incorporation de règle toutes les 3'45"
Objectifs / Effets attendus :		
Amélioration de la conservation du ballon en supériorité numérique		
But / Consignes :		
<ul style="list-style-type: none"> ● Conserver le ballon ● Récupérer la balle Lorsque la balle est récupérée, changement des rôles. Variables : jouer avec la couleur opposée ; 3 touches maxi ; s'asseoir sur le ballon		
"Comment faire" ? :		
<ul style="list-style-type: none"> - être en mouvement - occuper le plus d'espace possible - limiter les touches de balle superflues - prendre l'information (adversaire, partenaires) 		



Pédagogie utilisée : PMDT (la situation)	Aménagement / espace : demi terrain foot à 11 + 4 mannequins	Nature de la Charge (Rép et série) : 25 ballons par atelier
Objectifs / Effets attendus :		
Améliorer la finition en créant des routines		
But / Consignes :		
Jouer en 1 touche dos au but et en 2 touches obligatoire face au but. Mettre de l'intensité et de la réalité. Tout au sol pour les jaunes. Transversale en l'air pour les bleus. Variable : 1 touche face au but		
"Comment faire" ? :		
<ul style="list-style-type: none"> - utiliser la bonne surface - prendre les informations - être en mouvement 		



Pédagogie utilisée : PMAA (le jeu)	Aménagement / espace : demi terrain de foot à 11, trois zones	Nature de la Charge (Rép et série) : 10' libre puis 15' libre
Objectifs / Effets attendus :		
Améliorer le soutien offensif		
But / Consignes :		
Possibilité d'avancer d'une zone à l'autre uniquement sur conduite ou passe.		
"Comment faire" ? :		
<ul style="list-style-type: none"> - prendre les informations - être en mouvement et y rester après la passe - changer de rythme 		

