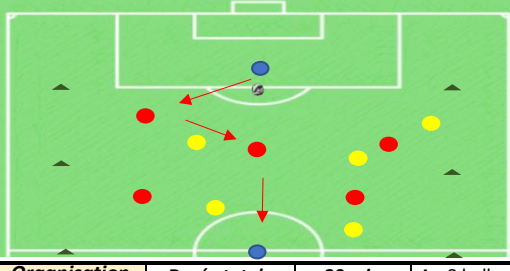
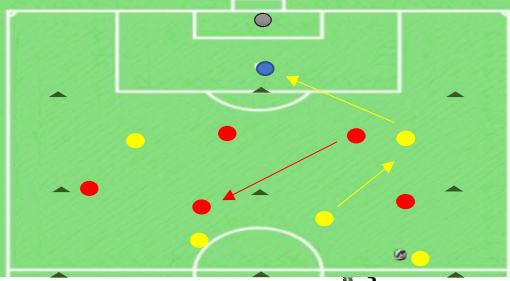
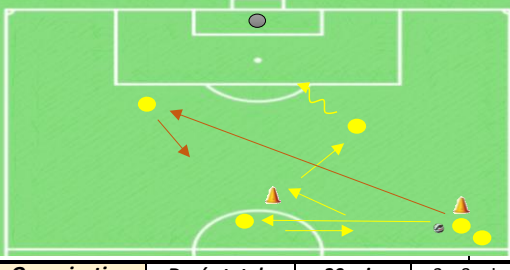
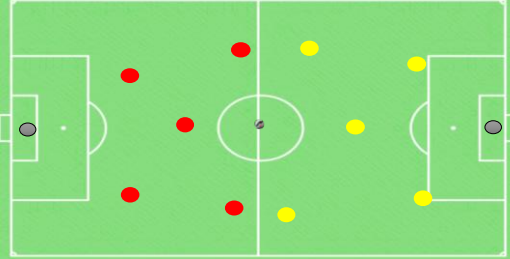


SEANCE FOOT EN MARCHANT (Niveau perfectionnement)



District 35

Phase de jeu:				Thème:				Effectif:			
Déséquilibrer-Finir				Jeu à 2, à 3 / Jeu combiné				12			
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 4 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				3 équipes de 4 joueurs				... de Réalisation (corrections)			
				1) ballon par équipe. Donnes et redemandes dans la surface de réparation. Pas d'adversité. Mobiliser haut puis bas du corps				Bien s'échauffer pour la suite / Implication / Disponibilité / Masquer ses intentions			
				2) Tbro 4c2 . 30 s même équipe toro. On compte le nombre de ballons touché par les 2 binômes.							
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				. 2 équipes différentes débutent au milieu. Au moment où les 2 binômes de la même équipe se retrouvent au milieu en même temps cette équipe perd.				Sur 4 min 3 fois 10 passes consécutives.			
				. le binôme qui perd le ballon se rend au milieu. 10 passes prises = 1 second tour au milieu.							
Organisation	Durée totale	20 min	3 x 6 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Conservation avec sens de jeu Appui et soutien Trouver son appui = 1 pts				... de Réalisation (corrections)			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				L'appui retrouve un partenaire = 1 pt. L'appui peut participer au jeu et doit être remplacé dans la zone par un de ses coéquipiers.				Sur 5 possessions l'équipe marque 3 fois.			
Organisation	Durée totale	20 min	4 x 8 ballons	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				3c2 + Appui avec finition sur GB Obj jaunes marquer Obj rouge récupérer puis stop ball Faire 8 ballons par équipe				... de Réalisation (corrections)			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Changer de côté 2 touches max Temps maximum pour marquer				Sur 8 ballons l'attaquant touche 5 ballons. Sur 8 ballons l'attaquant marque 3 buts			
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 5 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Directive	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Circuit de passes avec finition Chaque équipe travail sur 1 but différent Enchaînement de 2 ballons				... de Réalisation (corrections)			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Changer de côté Challenge entre les 2 équipes				Sur 10 passages, minimum 5 buts par équipe			
Organisation	Durée totale	20 min	2 x 8 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Jeu libre 5 contre 5 + GB				libre			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				But 2 points suite a une passe au pivot But en 1 touche = 2 points				Marquer minimum 4 buts par équipe			



