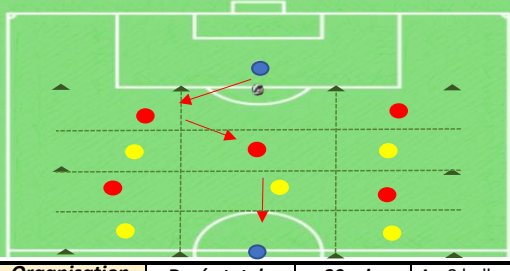


# SEANCE FOOT EN MARCHANT (Sans contact)



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 1) <b>Mobilisation articulaire et musculaire</b> haut puis bas du corps				... de Réalisation (corrections) Bien s'échauffer pour la suite puis Qualité PB et passes			
DESCRIPTIF				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				1 ballon par équipe. Je donne et je me déplace dans espace libre. Pas d'adversité. Prise de balle semelle. Avec remise.							
Organisation	Durée totale	20 min	3 x 6 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				<b>Conservation avec sens de jeu</b> Fixe dans les zones Appui et soutien Trouver son appui = 1 pts				... de Réalisation (corrections) Disponibilité / Démarquage / Choix de passes / Qualité 1ère TB / Masquer ses intentions			
DESCRIPTIF				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				L'appui retrouve un partenaire = 1 pt. Changer les capitaines				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...			
				<b>4c2 + Appui avec finition sur GB</b> Fixe dans les zones Obj jaunes marquer Obj rouge récupérer puis 1 passe Faire 8 ballons par équipe				... de Réalisation (corrections) Joueur bien orienté / Démarquage / Masquer ses intentions			
DESCRIPTIF				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...			
				<b>Circuit de passes avec finition</b> Chaque équipe travail sur 1 but différent Enchaînement de 2 ballons				... de Réalisation (corrections) Passes appuyées / Qualité de la remise / Appel dans le bon tempo			
DESCRIPTIF				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Changer de côté Challenge entre les 2 équipes				Sur 10 passages, minimum 4 buts par équipe			
Organisation	Durée totale	20 min	2 x 8 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				<b>Jeu libre 5 contre 5 + GB</b> dans les zones				Fixe ... de Réalisation (corrections) Disponibilité / Démarquage / Choix de passes / Qualité 1ère TB			
DESCRIPTIF				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Sur prise de balle excentré rentrer surface But en 1 touche = 2 points				Marquer minimum 4 buts par équipe			



