

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Gammes athlétiques – Duel 4c4 – Jeu collectif « renversement »		N° Séance : 100	Effectif : 16
Volume :			Intensité :	1h40
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs <input type="checkbox"/> Les joueurs travaillent en continu <input type="checkbox"/> L'éducateur annonce le travail à effectuer dans la zone de travail comme suit : <ul style="list-style-type: none"> - 1 – 2 allers-retours en aérobie, - 2 – Talons-fesses sur la zone de travail, - 3 – Levés de genoux entre les assiettes, - 4 – Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche), - 5 – Travail de hanche à droite et à gauche(fermeture sur un premier passage puis ouverture au second), - 6 – 1 appui entre chaque plot (skipping), - 7 – 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot (inverser sur le deuxième passage), - 8 – 1 appui de côté (à droite et à gauche), - 9 – slalom entre les plots (petits pas), - 10 – slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas), - 11 – Appui talon entre les cônes, <input type="checkbox"/> A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 15 mètres. <input type="checkbox"/> Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage. <input type="checkbox"/> Refaire même exercices mais à partir de (6). REMARQUES : <input type="checkbox"/> Afin de préserver les terrains faire ce travail d'appui en dehors du terrain.	Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : xxxEnd AMELIORATION QUALITES PHYSIQUE Travail d'appui et de vitesse Objectifs : - Amélioration des qualités physiques TEMPS : 30 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire quatre ateliers <input type="checkbox"/> Tout le groupe travaille sur l'atelier dirigé par l'éducateur. <input type="checkbox"/> 2 séries sur chaque atelier <input type="checkbox"/> Travail sur 4 blocs avec 2 minutes de récupération passive avec étirements. ATELIER 1: <input type="checkbox"/> Départ debout sur banc, <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les joueurs se laissent tomber jambes tendues, <input type="checkbox"/> 2 appuis bondissant au dessus de la haie, <input type="checkbox"/> Accélération sur 10m. ATELIER 2: <input type="checkbox"/> Départ mains dans le dos, <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les joueurs se laissent tomber vers l'avant et enchaînent 1 appui à l'extérieur de chaque cerceau, <input type="checkbox"/> Puis accélération sur 15m, ATELIER 3: <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les joueurs enchaînent un appui entre chaque cône (skipping), <input type="checkbox"/> Puis accélération sur 20m, ATELIER 4: <input type="checkbox"/> L'éducateur se place entre les deux joueurs, <input type="checkbox"/> Lorsque l'éducateur touche l'épaule des joueurs ces derniers accélèrent sur 25m REMARQUES : <input type="checkbox"/> Effectuer un échauffement adapter avant de commencer ces exercices avec étirements activo-dynamiques. <input type="checkbox"/> Afin de préserver les terrains faire le travail d'appui en dehors du terrain. <input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération des joueurs (20 fois le temps de travail).	Assiettes 2 bancs 2 haies 6 cerceaux 8 grands cônes 10 petits cônes coupelles

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés		Boissons
TAC-021 PERFECTIONNEMENT TACTIQUE INDIVIDUEL AVEC SUPPORT TECHNIQUE : <i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i> <u>Objectifs des attaquants:</u> - Prendre le plus rapidement possible l'espace laissé libre <u>Objectifs des défenseurs:</u> - Coulisser vers l'axe pour protéger le but Durée : 25 min		CONSIGNES : > 4 contre 4 sur une surface de 40 X 50 m en longueur + 1 gardien. > Les attaquants marquent dans le but. > Les défenseurs marquent en arrêtant le ballon entre deux constricts. > Tracer deux zones pour un travail à droite et à gauche du but. > Départ de la situation : o (A), fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la course. o Dès que (B) fait la passe, les huit joueurs jouent réels > Après 30 secondes, la situation est terminée > Faire l'exercice à droite et à gauche du but. VARIANTES : > 4 contre 3 (gestion offensive en supériorité numérique) > 3 contre 4 (gestion offensive en infériorité numérique) REMARQUES : <input type="checkbox"/> Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible dans l'axe.	Maximum de Ballons Assiettes Constri-foot Cônes Chasubles de couleurs différentes

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 017J JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif <i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i> <u>Objectifs du jeu d'application :</u> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes Durée : 25 min		CONSIGNES : > Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens > Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 > Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain > Les trois zones ont la même largeur. > Chaque but est gardé par un gardien > Touches de balle libre, trois puis deux touches > But marqué sur passe du côté opposé : 2 points > But marqué dans le but : 1 point > Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies REMARQUES : <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles 2 buts de foot à 11
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés		Boissons
Commentaires :			

4