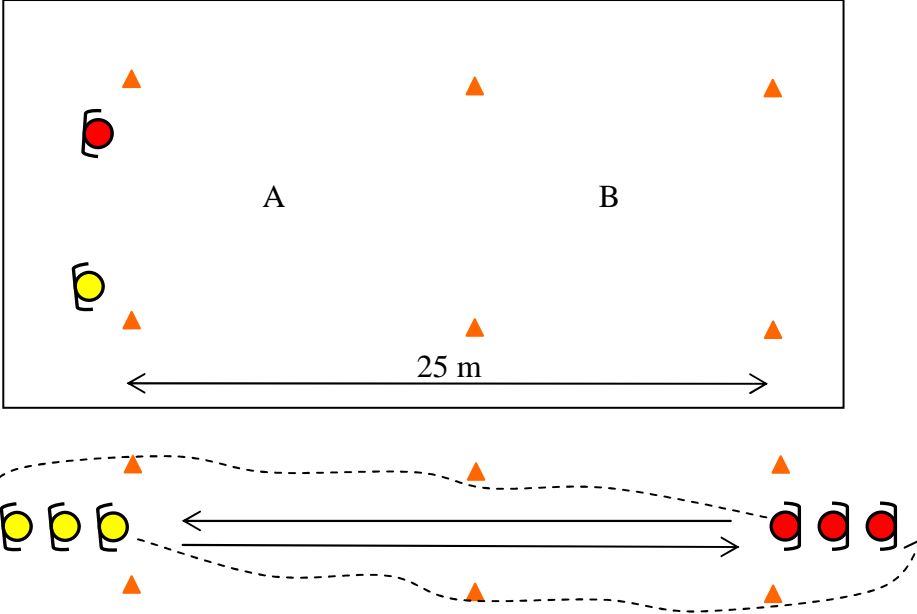
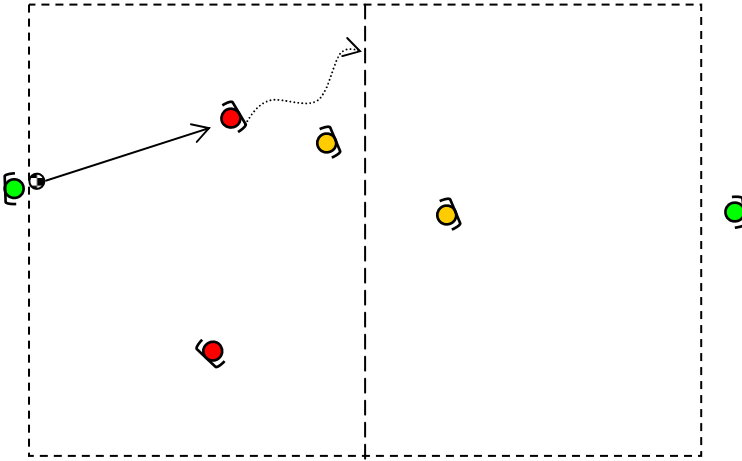
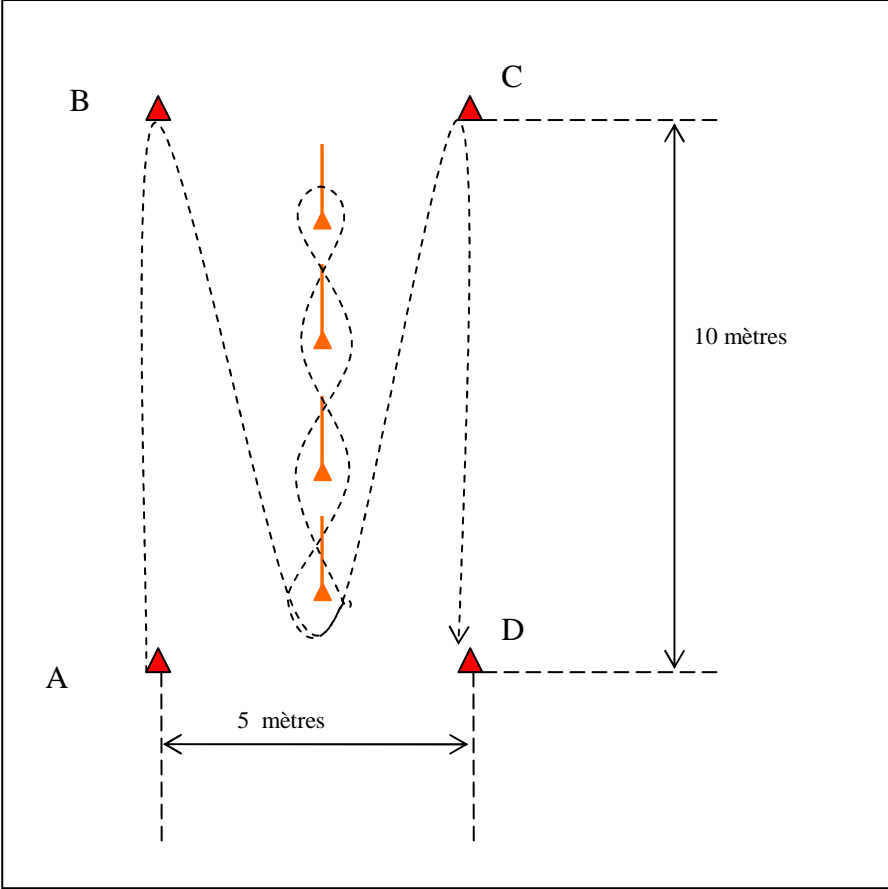


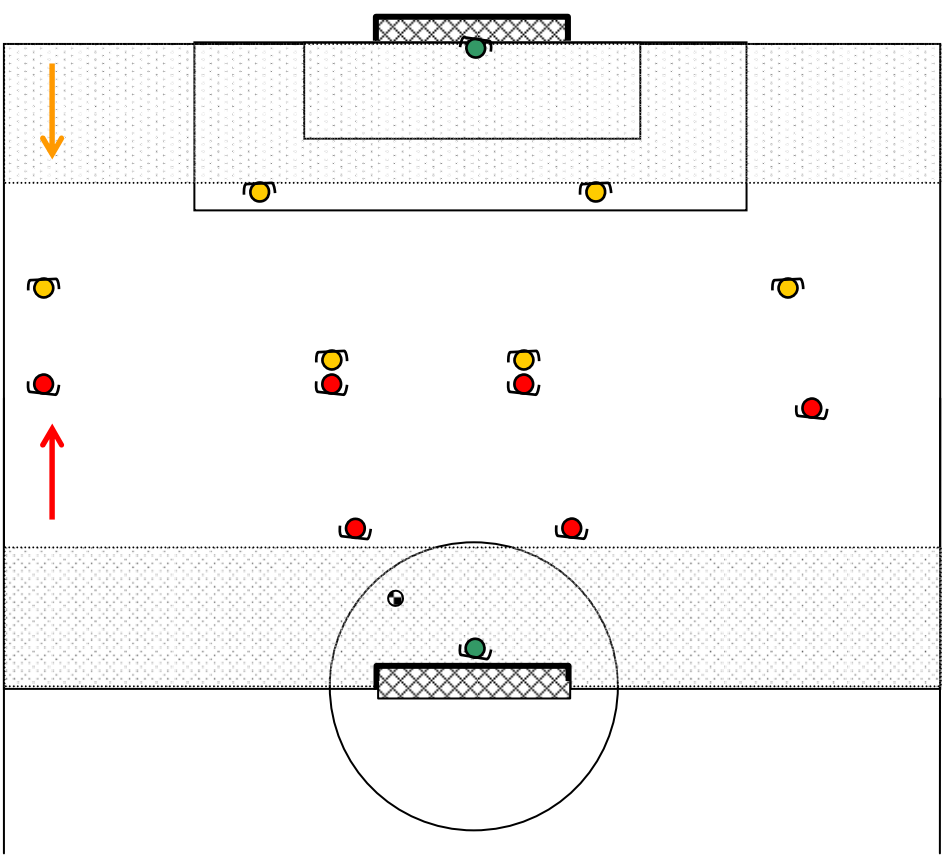
OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL			
Thème :	Test Vitesse - relation au poste				N° Séance :	30		Effectif :	18			
Volume :	■	■	■	■		Intensité :	■	■	■	■		1h50

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 006E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise en main du groupe</li> <li>○ Echauffement classique d'avant match</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>1<sup>ère</sup> séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Faire deux zones d'une longueur totale de 25 m</li> <li>□ Débuter par une course à 60% sur 3 allers-retours</li> <li>□ Talons-fesses (zone B)</li> <li>□ Levé de genoux (zone B)</li> <li>□ Course allongée (zone B)</li> <li>□ Pas chassés (zone A et B)</li> <li>□ Course de récupération</li> <li>□ Flexion extension (zone B)</li> <li>□ Sur place, 10 levés de genoux en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A)</li> <li>□ Sur place, 10 talons-fesses en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A)</li> <li>□ Appuis talons jambes tendues</li> <li>□ Accélération 80 % (zone B)</li> <li>□ Epaulé contre épaulé (zone A et B)</li> <li>□ Adducteurs (zone B)</li> <li>□ Course arrière (zone A) /accélération 80% (zone B)</li> </ul> <p><u>2<sup>ème</sup> séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Je donne mon ballon après avoir contrôlé/Je me place derrière la file suivante.</li> <li>□ Je donne mon ballon après avoir contrôlé/Je me place derrière ma file en course arrière</li> <li>□ Je donne mon ballon après avoir contrôlé/je touche l'éducateur et je me replace dans ma file</li> </ul> <p><u>3<sup>ème</sup> séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Dans une zone de 30x40 m jeu en 6 contre 6</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b> Faire deux séquences entre coupées d'une séance d'étirements activo-dynamiques et finir par une séance d'étirements passifs.</p>	<p>8 assiettes</p> <p><b>THEME :</b> Tous</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 060E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li>❑ Conduite de balle</li> </ul> <p><u>TEMPS : 10 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par 4 avec un ballon dans une surface de 10x15 m. + 2 appuis</li> <li>➤ Conserver le ballon d'un appui à l'autre</li> <li>➤ Les défenseurs défendent à un par zone.</li> <li>➤ Les attaquants peuvent aller partout.</li> <li>➤ Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite.</li> <li>➤ Changer les appuis toutes les deux minutes.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Si les attaquants perdent le ballon, ils deviennent défenseurs à un par zone, etc.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source.</li> <li>❑ Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer.</li> <li>❑ Si dos au je, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt qu'essayer de se retourner.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p><b>VIT-045</b></p> <p><b>TEST AGILITE ET VITESSE :</b></p> <p><i>Test d'agilité d'Illinois</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesure de l'agilité</li> </ul> <p><b>Durée : 16 à 30 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours.</li> <li>❑ Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3.3 mètres de séparation.</li> <li>❑ On commence le test en position couché, bouche vers le bas avec les mains au niveau des épaules. Au commandement de départ, on déclenche le chronomètre. Le joueur se lève aussi rapidement qu'il est possible et parcourt la trajectoire du test (de gauche à droite ou vice versa).</li> <li>❑ Dans les virages B et C, il doit toucher le cône avec sa main.</li> </ul> <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire deux passages par joueur.</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 021T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Relation entre joueurs</p> <p><u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Animation offensive afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre</li> <li>➤ Endurance capacité</li> </ul>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le porteur du ballon (A) transmet à son coéquipier (B)</li> <li>➤ (C) sollicite le ballon après un appel contre appel et élimine son adversaire direct (C')</li> <li>➤ (B) sollicite le ballon en profondeur</li> <li>➤ Au moment où le défenseur(C') est éliminé, l'attaquant (D) débute sa course vers le but et le défenseur (D') rentre dans le jeu.</li> <li>➤ (C) transmet à (B) qui centre sur (D)</li> </ul> <p><b>Variante 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (C) à le choix de transmettre directement sur (D) après une fausse piste de (B)</li> </ul> <p><b>Variante 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ajouter un second attaquant dans l'axe et les faire travailler en 2 contre 1 en utilisant les courses croisées</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le défenseur (D') ne doit jamais quitter le ballon des yeux et se déplace en fonction de la course du ballon</li> <li>❑ Le retour se fait en trotinant</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 021J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense et attaque rapide</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aller de l'avant</li> <li>- Prendre l'espace libre en attaque pour rechercher une situation de finition en supériorité numérique</li> <li>- Utiliser le hors jeu</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une zone de finition de 13 m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>➤ Ne peuvent pénétrer en situation de finition, dans la zone, qu'un joueur sur un appel de balle et son partenaire qui lui fait la passe.</li> <li>➤ Les joueurs ont trois passes et deux touches de balle maximum pour marquer</li> <li>➤ Compter le hors jeu à partir de la zone de finition</li> <li>➤ Dès que le gardien touche le ballon, la situation est terminée</li> <li>➤ Relance du gardien libre</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mettre un joueur « pivot » de chaque équipe, en situation de finition, dans la zone et le changer toutes les 3 minutes</li> <li>➤ Seul le partenaire qui fait la passe à son pivot et un défenseur, peuvent pénétrer dans la zone</li> <li>➤ Dès que le « pivot » touche le ballon compter le hors jeu</li> <li>➤ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste</li> <li><input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			