

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Vitesse de réaction – Conservation – Jeu collectif sur le thème du « une-deux »</b>	<b>N° Séance : 95</b>	<b>Effectif : 16</b>
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	<b>1h40</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <b>TEMPS : 15 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs</li> <li><input type="checkbox"/> Les joueurs travaillent en continu</li> <li><input type="checkbox"/> L'éducateur annonce le travail à effectuer dans la zone de travail comme suit : <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1 – 2 allers-retours en aérobic,</li> <li>o 2 – Talons-fesses sur la zone de travail,</li> <li>o 3 – Levés de genoux entre les assiettes,</li> <li>o 4 – Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche),</li> <li>o 5 – Travail de hanche à droite et à gauche (fermeture sur un premier passage puis ouverture au second),</li> <li>o 6 – 1 appui entre chaque plot (skipping),</li> <li>o 7 – 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot (inverser sur le deuxième passage),</li> <li>o 8 – 1 appui de côté (à droite et à gauche),</li> <li>o 9 – slalom entre les plots (petits pas),</li> <li>o 10 – slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas),</li> <li>o 11 – Appui talon entre les cônes,</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 15 mètres.</li> <li><input type="checkbox"/> Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage.</li> <li><input type="checkbox"/> Refaire même exercices mais à partir de (6).</li> </ul>	Assiettes  Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo-dynamique		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>VIT-023</b> <b>AMELIORATION</b> <b>QUALITES PHYSIQUES</b>  Duel sur distance : <b>VITESSE SANS BALLON</b>  <b>Vitesse puissance</b>  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deux équipes en duel sans ballon</li> <li><input type="checkbox"/> 3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10 m</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mettre en place des duels de niveau équivalent.</li> <li><input type="checkbox"/> 3 à 4 séries de 5 répétitions</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération passive entre les répétitions</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mettre des lattes espacés, des cerceaux pour travailler les différents appuis</li> <li><input type="checkbox"/> Varier le nombre d'appui des joueurs</li> <li><input type="checkbox"/> Même exercice mais appui en face à 1,50 m</li> </ul>	Assiettes
<b>N° : xxxT</b>  <b>PERFECTIONNEMENT</b> <b>TECHNIQUE :</b>  Balle au capitaine, avec conservation d'un capitaine à l'autre.  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dans une zone de 30 x 20. Faire deux équipes de 6 joueurs.</li> <li><input type="checkbox"/> 2 joueurs en pivot dans chaque équipe.</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu libre à l'intérieur, jeu en 1 touche de balle pour les pivots.</li> <li><input type="checkbox"/> Conserver le ballon d'un pivot à un autre = 1 point.</li> <li><input type="checkbox"/> Changer les pivots toutes les 2 minutes.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe.</li> <li><input type="checkbox"/> Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.</li> </ul>	Assiettes  Un maximum de ballons  2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b>	Etirements dirigés		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Travail sur le « une-deux » et le mouvement autour du porteur</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une-deux.</li> <li>- Mouvement autour du porteur du ballon et se rendre disponible après la passe.</li> <li>- Finition face au but.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 2 équipes jouent – les deux autres sont en récupération.</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 sur 2 x 16.5m</li> <li>❑ Jeu libre</li> <li>❑ Marquer en une touche de balle après un « une-deux ».</li> <li>❑ Faire des séquences de 7 minutes avec 2 minutes de récupération minimum.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Même consigne mais sous forme d'un tournoi : l'équipe qui marque reste, celle qui encaisse un but sort.</li> <li>❑ Même consigne que l'exercice précédent mais sous forme d'un tournoi : jeu en trois puis deux touches de balle.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe.</li> <li>❑ Le passeur doit se rendre disponible après la passe pour provoquer le une-deux et se mettre en position de tir.</li> <li>❑ Lecture du jeu, il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Cette séance est prévue pour un groupe de U19 jouant le dimanche.</p>		