

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Endurance force – Amélioration tactique – Jeu collectif</b>		<b>N° Séance : 96</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 : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <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"> <li>- 1 – 2 allers-retours en aérobie,</li> <li>- 2 – Talons-fesses sur la zone de travail,</li> <li>- 3 – Levés de genoux entre les assiettes,</li> <li>- 4 – Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche),</li> <li>- 5 – Travail de hanche à droite et à gauche( fermeture sur un premier passage puis ouverture au second),</li> <li>- 6 – 1 appui entre chaque plot (skipping),</li> <li>- 7 – 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot (inverser sur le deuxième passage),</li> <li>- 8 – 1 appui de côté (à droite et à gauche),</li> <li>- 9 – slalom entre les plots (petits pas),</li> <li>- 10 – slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas),</li> <li>- 11 – Appui talon entre les cônes,</li> </ul> <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). <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Afin de préserver les terrains faire ce travail d'appui en dehors du terrain.	Assiettes  Chasubles
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements dirigés			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : 015end</b>  <b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b>  <i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i>  <b>Objectifs :</b> - Travail force - Méthodes combinées de musculation + frappe au but et/ou tête  <b>TEMPS : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <b>Atelier 1 :</b> <input type="checkbox"/> 6 joueurs + 1 gardien <input type="checkbox"/> 1 – chaise 20 secondes <input type="checkbox"/> 2 – 8 cerceaux marelle <input type="checkbox"/> 3 – Sprint 15 m <input type="checkbox"/> 4 – contrôle et frappe <b>Atelier 2 :</b> <input type="checkbox"/> 6 joueurs + 1 gardien <input type="checkbox"/> 1 – sauts à la corde pendant 30 s <input type="checkbox"/> 2 – 8 cerceaux alternés <input type="checkbox"/> 3 – Sprint 15 m <input type="checkbox"/> 4 – jeu en extension pour marquer au point de penalty.  <input type="checkbox"/> Le joueur doit venir positionner le ballon pour le suivant et il passe à l'atelier suivant.  <b>BLOC :</b> <input type="checkbox"/> Nombre de passage : 5 par atelier <input type="checkbox"/> Nombre de séries avec : 3 séries de 5 passages <input type="checkbox"/> Récupération entre les séries : 3 min entre les séries.	Assiettes  Ballons  Plots  Cerceaux  Chasubles
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements dirigés		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-014</b></p> <p><b>AMELIORATION TACTIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Conservation du ballon et finition en supériorité numérique</i></p> <p><b>Objectifs offensif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation des appuis et soutien dans le but de conserver la balle,</li> <li>- Aller rapidement au but</li> <li>- La passe, l'interception, le contrôle et le tir</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 2 attaquants jaunes / 2 défenseurs rouges et 1 gardien dans la surface centrale.</li> <li>❑ 1 appui rouge dans chaque surface latérale</li> <li>❑ 1 soutien rouge dans une zone de 5 mètres en retrait</li> <li>❑ Les défenseurs attaquent le porteur du ballon et ils n'ont pas le droit de franchir les lignes de soutien</li> <li>❑ les attaquants tentent de marquer un but en conservant la balle grâce aux appuis et soutiens</li> <li>❑ Lorsque les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent relancer avec le joueur en appui. (1 point)</li> </ul> <p><b>VARAINTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jouer un trois contre trois dans chaque zone</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes</li> <li>❑ Demander aux joueurs pivots de ne pas rester statiques &amp; de multiplier les appels de balles Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 061J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p><b>Objectifs du jeu d'application :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu 9 contre 9 sur 3/4 de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ En zone défensive : jeu libre</li> <li>❑ EN zone médiane : 3 touches</li> <li>❑ En zone offensive : 2 touches</li> <li>❑ Mise en place de situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			

4