

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Vitesse avec ballon - Technique	N° Séance :	18	Effectif :	16
Volume :		Intensité :			1 h 45
<p>N° : 023E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><i>Exercice avec ballon</i></p> <p>- Aérobic capacité</p> <p>TEMPS :</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 groupes de même nombre de joueurs dans des carrés de 8 à 10 m de côté placés à des distances égales. <input type="checkbox"/> Stop-ball sur 2 mn de jeu avec marquage stricte. <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les équipes changent leurs places en déplacement latéral pour les rouges en diagonale. <input type="checkbox"/> Répétitions : 4 (pour avoir 4 confrontations différentes) <input type="checkbox"/> Nombre de série : 2 (avec inversement des déplacements) <input type="checkbox"/> Récupération entre série : 5 mn <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mettre des réserves de ballon autour des terrains. 		<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 		<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-018</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse élevée et opposition indirecte</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15</p> <p>Exercice Rouge :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 1/2 tour ➤ 3 sauts de haie genoux poitrine ➤ Récupèrent le ballon ➤ Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. ➤ Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne ➤ Changer de côté à chaque série <p>Exercice Jaune :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine ➤ 1/4 de tour, puis « skipping latéral » ➤ Récupèrent le ballon ➤ Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. ➤ Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne ➤ Changer de côté à chaque série <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vous pouvez faire une troisième variante en finissant sur le but ➤ Faire 2 répétitions sur 3 séries ➤ Retour marché ➤ Temps de récupération inter-série 4 min ➤ Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...) 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>6 haies de 60 cm</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

4

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons
N° : 009end AMELIORATION DES QUALITES ATHLETIQUES : <i>Travail physique intermittent</i> Objectifs - Puissance maximale aérobie Durée : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Un couloir échelonné tous les 10 m. <input type="checkbox"/> 2 groupes de travail de 8 joueurs <input type="checkbox"/> Sprint jusqu'au 10m puis retour en récupération 5" <input type="checkbox"/> Sprint jusqu'au 20m puis retour en récupération 15" <input type="checkbox"/> Sprint jusqu'au 30m puis retour en récupération 25" <input type="checkbox"/> Sprint jusqu'au 40m puis retour en récupération 35" <input type="checkbox"/> Sprint jusqu'au 50 m puis retour en 45" <input type="checkbox"/> Sprint jusqu'au 40 m puis retour en récupération 35", puis 30m, 20m, 10m en respectant les temps de récupération. <input type="checkbox"/> Nombre de série : 2 <input type="checkbox"/> Récupération entre 2 séries : 5 min.	Assiettes Ballons Chasubles

7

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 066T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <input type="checkbox"/> Relation <i>Placement et déplacement pour se démarquer :</i> Objectifs : <input type="checkbox"/> Animation offensive à trois afin d'utiliser des joueurs en fixation sur un côté pour mettre à l'opposé, un partenaire en situation de frappe. TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par 5 avec 1 ballon + 1 gardien <input type="checkbox"/> 1 – (A) sollicite de ballon vers la ligne de touche et l'éducateur fait une passe dans la course latérale de (A) puis, <input type="checkbox"/> 2 – (A) remise en appui sur (B) en une touche de balle. <input type="checkbox"/> 3 – (B) donne en soutien sur (C). <input type="checkbox"/> 4 – (C) contrôle orienté puis renverse sur (D) <input type="checkbox"/> 5 – (E) après un appel- contre appel vers l'intérieur demande le ballon entre les deux défenseurs. <input type="checkbox"/> 6 – (D) donne en deux touches maxi entre les deux défenseurs (mannequins) <input type="checkbox"/> 7 – (E) frappe en deux touches maximum et avant d'entrer dans la surface. <input type="checkbox"/> Faire l'exercice du droit et gauche du but. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Remplacer l'éducateur par la défense type (les défenseurs font tourner le ballon) et aux signal de l'éducateur déclencher la séquence. <input type="checkbox"/> IDEM mais travail de (D) et (E) en un-deux pour un centre de (D) sur (E). REMARQUES : <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.	Assiettes 1 ballon pour 3 joueurs 2 mannequins

8

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 019J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain ➢ Chaque but est gardé par un gardien ➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➢ But marqué sur passe d'une zone défensive opposée : 2 points ➢ But marqué dans le but : 1 point ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
Commentaires :	Terminer la séance par des étirements.		

9

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème :</p> <p>Volume : </p> <p>N° : 023E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Prise en main du groupe <p><i>Jeu de tête</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>	<p>Technique</p> <p>N° Séance : 20</p> <p>Intensité : </p>	<p>Effectif : 16</p> <p>Intensité :</p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu 6 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11 ☐ Marquer de la tête sur passe ☐ Les passes se font uniquement de la tête. ☐ Dès que le ballon n'est plus jouable de la tête, le joueur, le récupère à la main et relance le jeu en se faisant une passe pour frapper le ballon de la tête. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Mettre des pivots sur les côtés pour des centres aux pieds <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Interdire de défendre en reculant 	<p>1 h 20</p> <p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	Etirements		<p>Boissons</p> <p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>

10

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 006T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Alternance jeu long /jeu court :</u> Apprentissage des gestes</p> <p>Durée : 12 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m ➤ A donne à B ➤ B contrôle et donne à C ➤ C remet à B ➤ B donne à A ➤ A contrôle et donne à D ➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) ➤ (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A) ➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens ➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe ➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

11

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 027T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Maitriser la course de l'attaquant ➤ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> - au comportement de l'attaquant - à la vitesse de course de l'attaquant - à la trajectoire du ballon <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque ➤ Placer les défenseurs du côté gauche, droit et axial pour un duel en 1 contre 1 ➤ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m) ➤ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle ➤ Faire l'exercice à gauche et à droite <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant ❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant ❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible ❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant ❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>



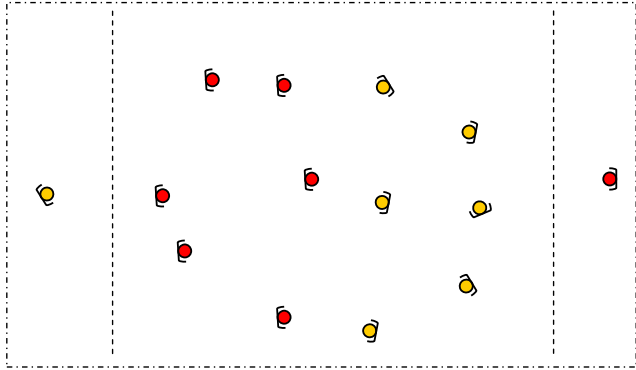
12

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-041</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique:</u></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Renverser le jeu pour rechercher un joueur laissé libre à l'opposé. <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Monter sur le porteur du ballon et jouer le hors-jeu. <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > 3 contre 3 sur $\frac{3}{4}$ d' $\frac{1}{2}$ terrain en longueur + 1 gardien > Les attaquants marquent dans le but. > Les défenseurs marquent dans les deux portes. > Départ de la situation : > (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) en soutien. > Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels. > Après 30", la situation est terminée. > Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants doivent le plus vite possible renverser le jeu pour rechercher le joueur laissé libre à l'opposé. ❑ Les défenseurs doivent monter sur le porteur et utiliser le hors-jeu pour récupérer le ballon. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus vite possible s'il y a changement du jeu. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

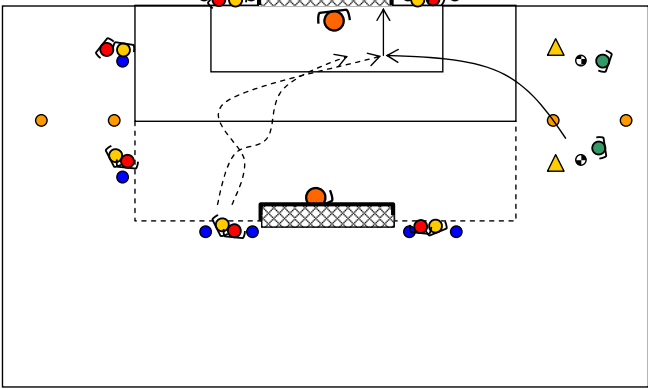
13

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Récupération du ballon faire le bon choix d'attaque.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu 7 contre 7 sur $\frac{3}{4}$ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. > Règles foot à 11 > Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain > La zone du milieu étant moins large que les deux autres > Dès qu'un joueur récupère le ballon dans sa partie défensive, personne ne peut défendre sur lui. > Il doit en deux touches après récupération du ballon, enchaîner sur une relance, la plus sûre et la plus réelle. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Toujours relancer vers l'avant <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les défenseurs à presser à plusieurs l'attaquant, porteur du ballon ❑ Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3 secondes qui suivent la récupération du ballon. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

14

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Aérobic – Technique - Relation	N° Séance : 21		Effectif : 16	
Volume : 	Intensité : 			1 h 20
N° : 018E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Jeu pré-sportif : Balle au capitaine TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Pour marquer un point, il faut qu'une équipe ramène le ballon à son capitaine situé dans une zone des zones <input type="checkbox"/> Il ne peut sortir de sa zone. <input type="checkbox"/> Si le ballon traverse entièrement la zone, le point est comptabilisé pour l'équipe adverse. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Le ballon ne doit jamais être arrêté <input type="checkbox"/> Le ballon doit toujours être au sol <input type="checkbox"/> Jeu à la main : <ul style="list-style-type: none"> ○ On peut courir avec le ballon mais dès qu'on est touché : ballon à l'adversaire REMARQUES : Le capitaine ne doit pas rester statique dans sa zone.	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques			Boissons

15

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 001T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <input type="checkbox"/> Technique défensive <input type="checkbox"/> Centres et tirs TEMPS : 20 min		CONSIGNES : > Sur une surface de 20 X 40 > Sur 2 buts avec 2 gardiens. > 2 centreurs placés entre la touche et la surface des 16,5 m, effectuent des centres à tour de rôle > Jeu en 1 contre 1. > Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment où le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre > Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer VARIANTES : > Varier la source des centres (en profondeur puis en retrait) > Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2 > Le point de départ des opposants peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence. > Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition REMARQUES : > L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur > Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant. > Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant. > Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs > Changer les centreurs tous les 10 centres	Assiettes Ballons 1 but amovible Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements passif		Boissons

16

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-004</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE : Relation entre joueurs</p> <p><i>Jeu long :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> > Refaire les gammes > Endurance capacité <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Par deux avec un ballon + un gardien > (A) fait une passe longue sur (B) > (A) vient en course en soutien de (B) puis > (B) remise dans la course de (A) > (B) sollicite le ballon vers l'intérieur en direction du but > (A) donne dans la course de (B) > (B) frappe au but > Faire alternativement l'exercice du côté droit et gauche du but > Varier les différentes formes de frappe dans les passes longues <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Faire travailler dans les couloirs pour un centre > Remplacer les mannequins axiaux par deux défenseurs. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le retour pour reprendre sa place se fait en trotinant <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes 	<p>Assiettes</p> <p>Mannequins</p> <p>1 ballon pour deux</p>

17

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 032J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer l'adversaire en jouant un 2 contre 1 - Déplacement et replacement - Aider le porteur du ballon - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 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 largeur du terrain > La zone du milieu étant plus large que les autres > Tracer une ligne médiane dans chaque partie défensive. > 1 contre 1 dans chaque partie défensive et 2 contre 2 au milieu > Le milieu de terrain ayant transmis la balle peut rentrer dans la zone offensive pour apporter le surnombre > Les autres joueurs n'ont pas le droit de changer de zone. > Dès la perte du ballon remplacement dans sa zone > Chaque but est gardé par un gardien > Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Les attaquants ont la possibilité de croiser leurs courses <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs non porteurs du ballon à faire des appels <input type="checkbox"/> Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

18

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 113T</p> <p>AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Relation au poste <p><i>Placement et déplacement et travail sur le renversement</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Animation offensive à quatre afin d'aider un partenaire venant de l'axe à le mettre en situation de frappe. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par 5 avec 1 ballon + 1 gardien ☐ 1 – (A) sollicite le ballon que l'éducateur (ou 1 joueur) lui transmet dans la course ☐ 2 – (B) appel et contre-appel en profondeur (A) donne à (B) en une touche de balle. ☐ 3 – (B) donne à (C) à l'intérieur, ☐ 4 – (C) se retourne et protège son ballon pour un renversement côté opposé pour (D), ☐ 5 – (D) vient fixer son adversaire ☐ 6 – (E) sollicite un ballon dans l'intervalle des deux défenseurs (mannequins) puis frappe en deux touches maximum ☐ Travail à gauche et à droite du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes. ☐ Travail à 5 ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

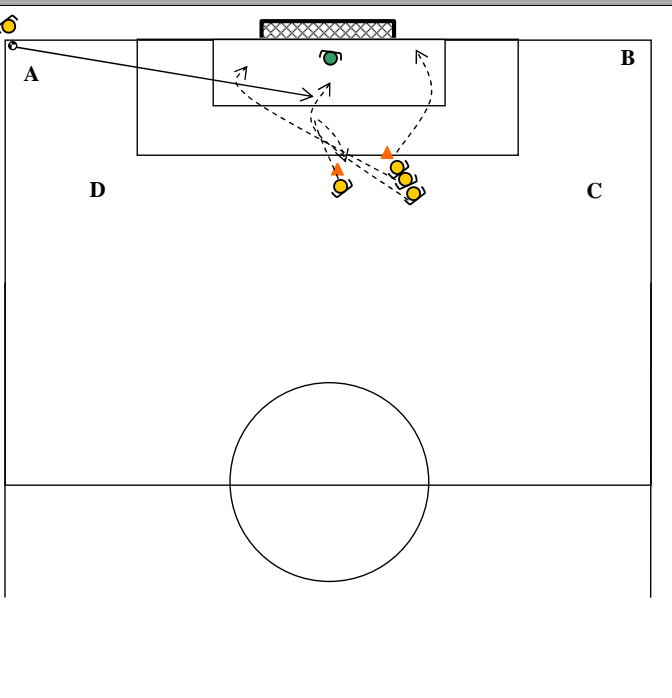
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 039J</p> <p>AMELIORATION TACTIQUE COLLECTIF</p> <p>Jeu et stratégies</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque :</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Presser le porteur du ballon dans sa zone défensive pour frapper au but. - Situations stratégiques. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 avec les règles du foot à 11 ➢ Jeu à 8 contre 8 + 2 gardiens ➢ Tracer une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain ➢ 2 touches de balle ➢ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans la partie défensive adverse personne ne peut défendre sur lui. ➢ But marqué sur passe d'une zone défensive opposée : 2 points ➢ But marqué dans le but : 1 point ➢ Mise en place sur des situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à presser à plusieurs le défenseur, porteur du ballon dans sa partie défensive. ☐ Empêcher les défenseurs de gêner l'attaquant qui à récupéré le ballon dans sa partie défensive. ☐ Forcer le récupérateur à enchaîner une situation immédiatement si possible par une frappe au but. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

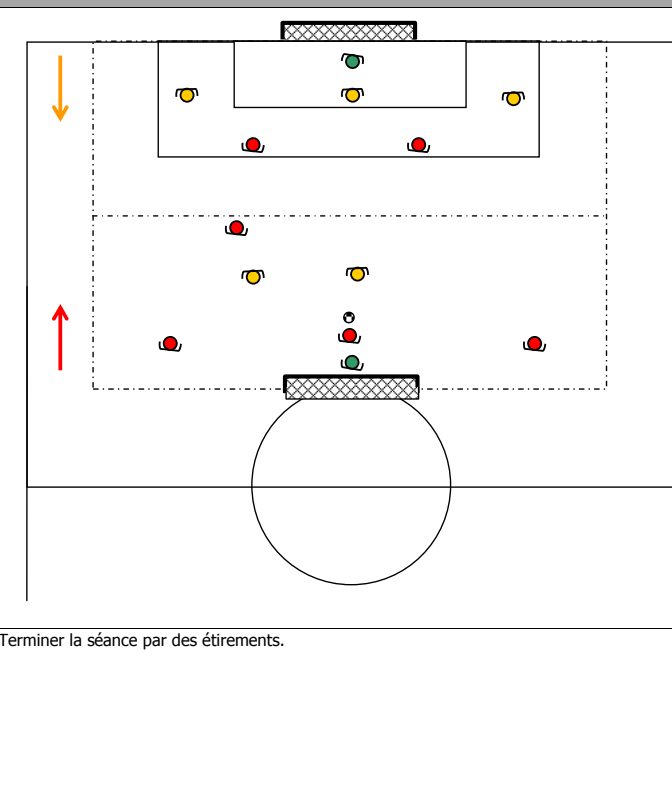
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Volume :	Technique N° Séance : 23 Intensité :	Effectif : 16	1 h 20
N° : 069E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Jeu de conservation de la balle <i>Appui soutien en espace réduit</i> Objectif : - Améliorer la qualité des enchaînements. - Améliorer la mobilité et la disponibilité. - Solliciter la vision du jeu. TEMPS : 15 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Dans un carré de 40 x 40 <input type="checkbox"/> 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone <input type="checkbox"/> Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place. <input type="checkbox"/> L'appui doit, avec ou sans contrôle, trouver un troisième. <input type="checkbox"/> Deux touches obligatoires dans le carré. <input type="checkbox"/> 2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération REMARQUES : <input type="checkbox"/> Orientation et qualité des appuis <input type="checkbox"/> Vitesse d'enchaînement. <input type="checkbox"/> Voir avant de recevoir. <input type="checkbox"/> Disponibilité et mobilité du troisième <input type="checkbox"/> Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire).	Assiettes Ballons Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements	Boissons	ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min

23

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-029 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES VITESSE AVEC BALLON <i>Vitesse capacité</i> TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> En duel, 4 joueurs par équipe <input type="checkbox"/> Dans un carré de 5 X 5, 3 joueurs font une passe chacun au quatrième joueur qui remet en une touche <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les 3 joueurs partent en même temps, slalomant entre les constri-foot et rentrent dans leur carré <input type="checkbox"/> Dès que le joueur a fait ses 3 remises il doit retourner à son point de départ en slalomant ou directement. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs VARIANTES : <input type="checkbox"/> Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) <input type="checkbox"/> Faire ramener les ballons en conduite de balle	Assiettes Constri-foot Ballons
VIT-041 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <input type="checkbox"/> Vitesse spécifique <i>Distance 10 m</i> Objectifs : <input type="checkbox"/> Appel de balle pour solliciter un ballon dans l'espace. TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par deux avec 1 ballon + 1 gardien <input type="checkbox"/> Les deux joueurs sont positionnés, l'un face à l'autre espacés de 6 m <input type="checkbox"/> 1 – (A) et ((B) s'échangent le ballon en une touche de balle et après 2 ou 3 passes, <input type="checkbox"/> 2 – (A) va se positionner en fixation devant le cône (adversaire). <input type="checkbox"/> 3 – (B) fait une passe dans les pieds à (A) puis, <input type="checkbox"/> 4 – (B) sollicite le ballon en contournant le constri. <input type="checkbox"/> 5 – (A) remise dans la course de (B), <input type="checkbox"/> 6 – (B) sans contrôle, frappe au but. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Objectifs de passes et les formes de sprints <input type="checkbox"/> Possibilité d'effectuer les remises au sol puis aériennes REMARQUES : <input type="checkbox"/> Les passes doivent être synchronisées avec les appels de balles .	Assiettes 1 cône 1 ballon pour 2 joueurs 2 constri

24

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 039T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en infériorité numérique en défense - Gestion Offensive et défensive dans la zone de vérité <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > 3 attaquants contre 2 défenseurs + 1 gardien > Travail sur les points (A), (B), (C) et (D). > Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> □ 3 joueurs en bloc à l'entrée des 16,5m □ 1 joueur faux appel au premier poteau puis se replace à la réception des seconds ballons □ Au moment où le tireur démarre sa course le bloc explose pour équilibrer les appels dans la surface <p><u>VARAIENTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Mettre un joueur au premier poteau et un deuxième joueur au second □ Mettre 2 défenseurs □ Jouer les coups de pied de coin à la reimoise. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Etre exigeant sur la qualité des centres □ Demander aux attaquants de croiser leurs courses. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 40J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Contrôle, passes et conduite (remise et déviations)</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de face - Jeu en remises et déviation - Jeu à deux et à trois. <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Sur un terrain 40 x 40 > Jeu à 5 contre 5 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 > Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain > Jouer de face en jeu libre avec interdiction d'effectuer un contrôle orienté lorsque le joueur est dos au jeu. > But marqué après cinq passes : deux points > But marqué en moins de cinq passes : 1 point <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à jouer face à eux □ Travailler en appui/soutien □ Le joueur en possession de la balle doit toujours avoir un joueur en soutien. □ Favoriser le jeu vers l'avant en déviation. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Endurance vitesse –Relation		N° Séance : 24	Effectif : 16
Volume :			Intensité :	1 h 20
N° : 040E ECHAUFFEMENT <i>Conservation du ballon à la main 4 X 4</i> Objectifs - Endurance puissance aérobie Durée : 18 à 27 min			CONSIGNES : ➢ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4 ➢ Conservation neutre par couleur ➢ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire ➢ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle. ➢ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts. ➢ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes). ➢ Nombre de répétition : 6 à 9 VARIANTE : <input type="checkbox"/> Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes <input type="checkbox"/> Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire)	Assiettes 1 ballon pour 12 joueurs Plots Chasubles

27

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT43 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <i>Séance mixte intermittente 10/20</i> Objectifs - Endurance vitesse spécifique Durée : 24 à 30 min		CONSIGNES : ➢ Former des groupes de VAM à partir d'un test de terrain validé. Travail par 2 avec même VAM. ➢ Etalonner les distances de courses à partir de la VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %. ➢ Séquence : 10 + 20 + 10 + 20 + DUREE : <input type="checkbox"/> 8 à 10 minutes BLOC : <input type="checkbox"/> Travail : 8 à 10 MINUTES <input type="checkbox"/> Récupération : moitié du temps de travail <input type="checkbox"/> Nombre de bloc : 2 à 3	Assiettes 1 ballon pour 2 joueurs Plots Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements activo-dynamiques		Boissons

28

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 115T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><u>Spécifique au poste. Sur situation :</u></p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer l'adversaire et mettre un coéquipier en situation de centre. - Déséquilibrer les adversaires par la fixation. <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien ➢ 1 - Le défenseur donne une balle longue à l'attaquant ➢ 2 - L'attaquant contrôle et conduit le ballon ➢ 3 - L'attaquant fixe son adversaire direct ➢ 4 - L'attaquant donne en profondeur sur le côté au milieu. ➢ 5 - Le milieu centre sur l'attaquant qui doit marqué en trois touches maximum ➢ Si le défenseur récupère le ballon il relance sur l'éducateur ➢ Dès que l'attaquant recule ou après 30" la situation est terminée ➢ Faire travailler à gauche et à droite du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps du défenseur ❑ Corriger les erreurs de positionnement de l'attaquant. ❑ Insister sur le changement de rythme, la prise d'information du Milieu au moment du centre. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constri-foot ou 2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 40J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Contrôle, passes et conduite (remise et déviations)</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de face - Jeu en remises et déviation - Jeu à deux et à trois. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un terrain 40 x 40 ➢ Jeu à 5 contre 5 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➢ Jouer de face en jeu libre avec interdiction d'effectuer un contrôle orienté lorsque le joueur est dos au jeu. ➢ But marqué après cinq passes : deux points ➢ But marqué en moins de cinq passes : 1 point <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à jouer face à eux ❑ Travailler en appui/soutien ❑ Le joueur en possession de la balle doit toujours avoir un joueur en soutien. ❑ Favoriser le jeu vers l'avant en déviation. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Technique – relation au poste	N° Séance : 25	Effectif : 18		
Volume : ■ ■ ■ ■	Intensité : ■ ■ ■ ■			1h50

31

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>xxx</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation au poste en circuit en passe et va - Endurance capacité. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Sur un terrain entier de foot à 11 + 1 gardien □ Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, sur 2 circuits à gauche et à droite du but. □ Circuit 1 : □ 1 – (A) donne dans la course de (B) □ 2 – (B) transmet à (C) qui sollicite le ballon sur le côté et remet en une touche à (D) □ 3 – (D) renverse sur (E) □ 4 – (E) avant que le ballon ne touche le sol, transmet à (F) □ 5 – (F) remet en une touche en profondeur à (E) qui centre sur (F) qui frappe au but en 2 touches maximum. □ Circuit 2 : □ 1 – (A') donne dans la course de (B') □ 2 – (B') transmet à (C') qui joue en soutien sur (D') □ 3 – (D') joue en appui sur (E') qui rejoue en soutien sur (D') □ 4 – (F') sollicite le ballon en appui et reçoit le ballon de (D') □ 5 – (F') contrôle orienté vient en fixation face au défenseur (mannequin) effectue un changement de direction précédé d'une feinte et frappe au but □ Possibilité de doubler les postes suivant l'intensité. □ 3 séries de 5 minutes. □ 2 minutes de récupération. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Bon et mauvais pied. □ Jouer en une-deux à chaque poste <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Vérifier les pulsations □ Corriger les attitudes à la prise de balle □ Corriger les protection des joueurs en appui 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Mannequin</p> <p>Chasubles</p>

32

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	<p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p>	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➢ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➢ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➢ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➢ Travail sur 4 répétitions ➢ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries. 	Aucun
VIT-024 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES VITESSE AVEC BALLON <i>Travail analytique sur les remises de volée et demi volée</i> <i>Vitesse capacité</i> TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 4 joueurs dans un carré de 10 mètres avec 1 ballon chacun ❑ 1 joueur au milieu dans un carré de 5 X 5 ❑ Les joueurs à l'extérieur lui donnent le ballon à la main qu'il doit remettre de la tête ❑ Après remise d'un 1er ballon il doit chercher le deuxième à l'opposé, à gauche puis à l'opposé et ainsi de suite... ❑ Faire des variantes avec des remises (coup de pied, après un contrôle de la poitrine, en volée, demi-volée, etc.) ❑ Pour donner du rythme, demander au joueur de donner le ballon dès que le joueur du milieu à fait sa remise REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Changer les rôles au bout de 40 secondes ❑ Faire 5 passages par joueurs ❑ Pour que l'exercice ne s'arrête pas, mettre 2 ballons à chaque joueur à l'extérieur 	Assiettes Ballons Chasubles

33

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
TAC-048 AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: <i>Gestion Offensive en supériorité numérique :</i> Objectifs de l'attaquant : <ul style="list-style-type: none"> - Pénétration - Marquer un but sur un 1-2 ou sur un 1-2-3 - Mettre un coéquipier en position de frappe. Objectifs des défenseurs : <ul style="list-style-type: none"> - Récupération - Jouer en zone - Anticipation de la passe - Se synchroniser Durée : 25 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 2 contre 3 sur une surface de 40 X 40 m avec deux de foot à 11. + 1 gardien ➢ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir des 16,5 m. ➢ Constituer plusieurs équipes. ➢ Jeu libre, 3 puis 2 touches de balle. ➢ L'éducateur à l'extérieur de la zone de jeu lance le jeu. ➢ Les défenseurs tentent l'interception et recherchent à occuper les espaces entre les attaquants. ➢ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" : la situation est terminée. ➢ Les attaquants et les défenseurs sont remplacés après chaque séquence, Variante : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les défenseurs jouent le hors-jeu. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger le placement des défenseurs avec des attaquants en surnombre 	Assiettes 1 ballon 4 couleurs de chasubles

34

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 40J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Contrôle, passes et conduite (remise et déviations)</u></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de face - Jeu en remises et déviation - Jeu à deux et à trois. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un terrain de 40 x 40 ➢ Jeu à 5 contre 5 + 2 gardiens avec les règles du football à 11 ➢ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➢ Jouer de face en jeu libre avec interdiction d'effectuer un contrôle orienté lorsque le joueur est dos au jeu. ➢ But marqué après cinq passes : deux points ➢ But marqué en moins de cinq passes : 1 point <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à jouer face à eux <input type="checkbox"/> Travailler en appui/soutien <input type="checkbox"/> Le joueur en possession de la balle doit toujours avoir un joueur en soutien. <input type="checkbox"/> Favoriser le jeu vers l'avant en déviation. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de football à 11</p>
Commentaires :			

35

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème :</p> <p>Volume : </p>	<p>Vitesse de réaction – Phases arrêtées</p> <p>N° Séance : 26</p>	<p>Effectif :</p> <p>18</p>	<p>Intensité : </p> <p>1h50</p>
<p>N°: 066E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu de conservation de la balle, et jeu dans les intervalles <p><u>Contrôles, passes, orientation du corps</u></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ un ballon pour 6 joueurs ➢ Dans une zone de 20 X 20 , 4 joueurs s'échangent la balle. 2 joueurs essaient de récupérer le ballon dans un zone de 4 x 4 ➢ Jeu en trois puis deux touches ➢ 1 point à chaque passe dans l'intervalle entre les deux joueurs. ➢ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Trouver le joueur à l'opposé après deux passes latérales, <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Obliger les joueurs à prendre l'information avant de recevoir le ballon. ➢ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 1 joueur</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements</p>	<p>Boissons</p>	


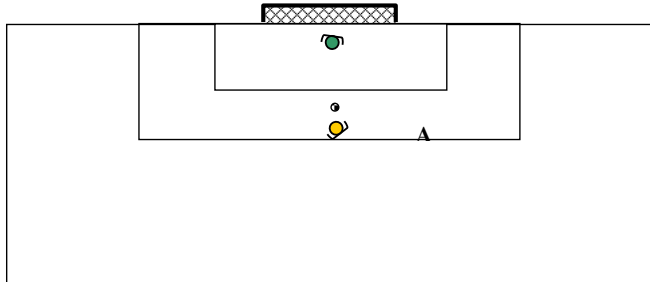
36

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animation offensive à 3 afin d'aider un partenaire sur le côté à se mettre en situation de finition - Endurance Capacité <p>Durée : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Par trois avec un ballon + un gardien > Compter les hors jeu à partir des deux mannequins. > 1 – (B) en conduite de balle fait un une-deux avec le mur en évitant le cône. > 2 – (A) fait appel contre-appel, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds, > 3 – (B) donne à (A) puis (B) sollicite (fausse piste) le ballon vers l'intérieur dans le dos de (A) > 4 – (A) donne à (C) dans le dos du mannequin (adversaire) après que celui-ci ait fait un faux appel vers la ligne de touche > 5 – (C) contrôle puis frappe au but avant la surface (2 touches de balle maximum). > Insister sur la finition du joueur (B) si non arrêt du gardien > Faire l'exercice sur passe du côté droit et gauche du but <p>VARIAINTE 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Remplacer les mannequins par des défenseurs et demander une opposition entre (B), (C) et le défenseur. □ Mettre un cône ou un mannequins en opposition sur (C) qui simule le retour d'un défenseur. Demander à (C) un dribble intérieur pour ouvrir les angles du but. □ Garder l'opposition 2 contre 1 et travailler sur un centre de (C) pour (B). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en marchant. □ Rappeler l'importance de multiplier les solutions autour du porteur du ballon (appui, appel en profondeur, soutien) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p> <p>1 planche de rebonds</p>

37

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 039T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en infériorité numérique en défense - Gestion Offensive et défensive dans la zone de vérité <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 3 attaquants contre 2 défenseurs + 1 gardien □ Travail à gauche et à droite du but □ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - L'éducateur donne un ballon à (A) qui transmet en deux touches maximum à (B) - Dès que le ballon passe la porte tous les joueurs jouent réels. - (B) centre sur (A) ou (C) <p>VARIAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Varier les centres (à terre, au second) □ Ajouter un défenseur supplémentaire pour créer un jeu en égalité numérique □ Ajouter un attaquant supplémentaire pour reprendre le travail de la défense en infériorité numérique sur corner. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Être exigeant sur la qualité des centres □ Demander aux attaquants de croiser leurs courses. □ Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

38

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. > Règles foot à 11. > Jeu libre avec interdiction de courir > Toutes les actions se font en matchant. Si un joueur court : balle à l'adversaire. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser le jeu libre en marchant pour faire de la mise en place et des stop jeux. <input type="checkbox"/> Travail sur le placement lorsque le ballon est maîtrisé et lorsque l'adversaire maîtrise le ballon. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>N° : 039T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Travail sur les penalty</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en duel par équipe sur les penalty <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 équipes + 2 gardiens <input type="checkbox"/> Duel au penalty par équipe <input type="checkbox"/> Le premier qui rate son penalty est éliminé <input type="checkbox"/> L'équipe gagnante est celle du dernier joueur ayant réussi son penalty <input type="checkbox"/> Tous les penalty sont sifflés par l'éducateur. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Commentaires :</p>			

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Technique – relation au poste		N° Séance : 27	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	
N° : 040E			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4 ➤ Conservation neutre par couleur ➤ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire ➤ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle. ➤ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts. ➤ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes). ➤ Nombre de répétition : 6 à 9 VARIANTE : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes ❑ Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire) 	Assiettes 1 ballon pour 12 joueurs Plots Chasubles
ECHAUFFEMENT				
<i>Conservation du ballon à la main 4 X 4</i> Objectifs - Endurance puissance aérobie Durée : 18 à 27 min				

41

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-045		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Former des groupes de VAM à partir d'un test de terrain validé. ❑ Etalonner les distances de courses à partir de la VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %. ❑ Positionner d'un côté des sprints de 10 m avec lattes. ❑ Positionner les ballons pour les contrôles plus passes par 2 à vitesse football maximale de l'autre. ❑ Effectuer 3 sprints 10 m départ arrêté en 10s et récupérer en marchant pendant 20 secondes. ❑ Effectuer une course à 110% de la VAM pendant 10 secondes et récupérer en marchant pendant 20 secondes. ❑ Effectuer 3 contrôles plus passes par 2 en 10 secondes et récupérer en marchant pendant 20 secondes. DUREE : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Bloc de : 8 à 10 minutes ❑ Récupération entre bloc : 4 minutes. ❑ Nombre de bloc : 3 	Assiettes Lattes Plots Chasubles
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :			
<i>Séance mixte intermittente 10/20</i> Objectifs - Endurance vitesse - Contrôle + passe Durée : 16 à 30 min			

42

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 050T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Spécifique au poste. Sur situation :</i></p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eliminer l'adversaire et se mettre en position de frappe - Déséquilibrer les adversaires par le dribble <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien ➤ 1 - Le défenseur donne une balle longue à l'attaquant ➤ 2 - L'attaquant contrôle et conduit le ballon ➤ 3 - IL doit passer par une des deux portes protéger le défenseur ➤ 4 - L'attaquant termine par une frappe dès qu'il passe une des deux portes ➤ Si le défenseur récupère le ballon il relance sur l'éducateur ➤ Dès que l'attaquant recule ou après 30" la situation est terminée ➤ Faire travailler à gauche et à droite du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ Insister sur le changement de rythme de l'attaquant au moment d'éliminer le défenseur. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 004J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bien utiliser et protéger sa zone d'intervention. - Relancer rapidement - Conserver le ballon si pas de déséquilibre <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 8 contre 8 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu ➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone du milieu étant d'une largeur de 5 mètres ➤ 3 contre 3 dans les deux zones défensives. ➤ Jeu libre pour les attaquants, libre, trois puis deux touches pour les défenseurs ➤ Dans la zone du milieu mettre un « joker » de chaque équipe qui sert d'appui et de transmission entre les deux zones défensives ➤ Les « jokers » ne défendent pas ➤ Interdiction de changer de zone ➤ Le gardien relance dans sa zone défensive. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour transmettre un ballon dans la zone offensive, obligation de jouer en appui sur « le joker »(une touche de balle pour « le joker ») <p>Règles</p> <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à utiliser le « joker » pour créer le déséquilibre. ❑ Pour augmenter le travail en endurance capacité travailler en marquage individuel sur les 15 premières minutes ❑ Obliger le « joker » lors d'une transmission entre les deux zones à enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Relation au poste – Technique –		N° Séance : 28	Effectif : 18
Volume :	■ ■ ■ ■ ■		Intensité :	■ ■ ■ ■ ■ ■

45

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>xxx</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation au poste en circuit en passe et va - Endurance capacité. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur un terrain entier de foot à 11 + 1 gardien <input type="checkbox"/> Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, sur 2 circuits à gauche et à droite du but. <input type="checkbox"/> Circuit 1 : <input type="checkbox"/> 1 – (A) fait une passe sur le mur amovible puis se retourne pour donner à (B) <input type="checkbox"/> 2 – (C) se met en position de soutien pour recevoir le ballon de (B) <input type="checkbox"/> 3 – (D) sollicite le ballon et (C) transmet en une touche à (D) <input type="checkbox"/> 4 – (D) transmet à (E) qui sollicite le ballon à l'intérieur <input type="checkbox"/> 5 – (E) transmet à (F) qui sollicite le ballon en profondeur. <input type="checkbox"/> 6 – (F), en une touche à (G) qui sollicite le ballon en profondeur et centre sur (F) qui sollicite le ballon dans l'axe. (F) à deux touches maximum pour frapper au but. <input type="checkbox"/> Doubler les postes (F) et (G) <input type="checkbox"/> Circuit 2 : <input type="checkbox"/> 1 – (A') en conduite de balle renverse pour (B') <input type="checkbox"/> 2 – (B') joue en appui sur (C') qui rejoue en soutien sur (B') <input type="checkbox"/> 3 – (B') sollicite le ballon en appui à l'intérieur et remet en déviation sur (C'). <input type="checkbox"/> 4 – (C') en conduite fixe son défenseur direct (mannequin) et centre sur (E') au second poteau qui à deux touches maximum pour frapper au but. <input type="checkbox"/> Doubler les postes (C') et (D') <input type="checkbox"/> 3 séries de 6 minutes. <input type="checkbox"/> 2 minutes de récupération. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bon et mauvais pied. <input type="checkbox"/> Jouer en une-deux à chaque poste <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vérifier les pulsations <input type="checkbox"/> Corriger les attitudes à la prise de balle <input type="checkbox"/> Corriger les protections des joueurs en appui 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Mur amovible</p> <p>Mannequin</p> <p>Chasubles</p>

46

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements passifs		Boissons
VIT-040 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <input type="checkbox"/> Vitesse spécifique <i>Distance 10 m</i> <u>Objectifs :</u> <input type="checkbox"/> Duel pour la conquête du ballon, après un signal de l'éducateur TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par deux avec 1 ballon + 1 gardien <input type="checkbox"/> 1 – (A) conduit le ballon face au joueur (B) qui recule <input type="checkbox"/> 2 – quand (A) le souhaite, il fait une passe à l'éducateur. <input type="checkbox"/> 3 – dès que (A) fait la passe, il fait le tour du constri et (B) le tour de l'autre. <input type="checkbox"/> 4 – L'éducateur remise le ballon, le 1er des deux joueurs qui le touche frappe au but. <input type="checkbox"/> L'éducateur à la possibilité d'effectuer des passes au sol puis aériennes <input type="checkbox"/> Variantes sur le départ du joueur sans ballon: <input type="checkbox"/> Course face au but REMARQUES : <input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer le penalty	Assiettes 1 ballon pour 2 joueurs 2 constri

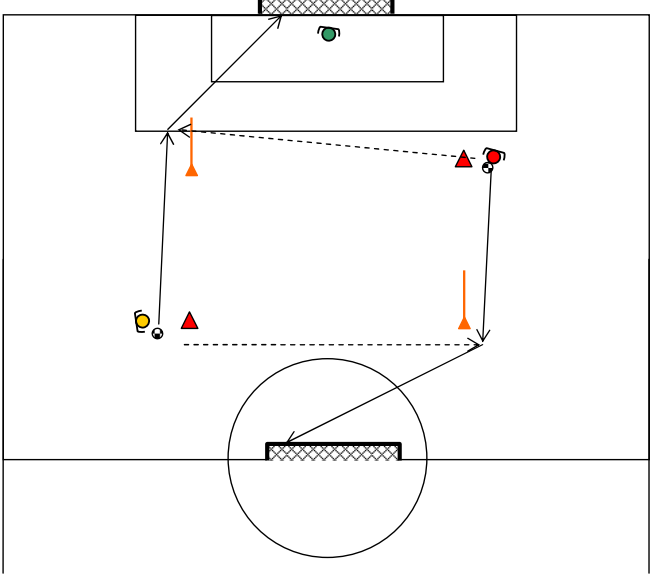
47

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
TAC-021 PERFECTIONNEMENT TACTIQUE INDIVIDUEL AVEC SUPPORT TECHNIQUE : <u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</u> <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 : <input type="checkbox"/> 3 contre 3 sur une surface de 40 X 50 m en longueur + 1 gardien. <input type="checkbox"/> Les attaquants marquent dans le but. <input type="checkbox"/> Les défenseurs marquent en arrêtant le ballon entre deux constri. <input type="checkbox"/> Départ de la situation : <input type="checkbox"/> (A), fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la course. <input type="checkbox"/> Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels <input type="checkbox"/> Après 30 secondes, la situation est terminée <input type="checkbox"/> Faire l'exercice du côté droite et gauche du but 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

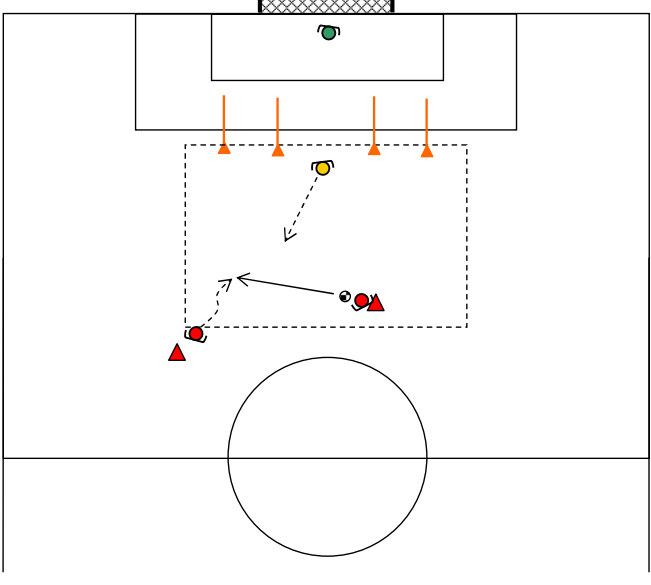
48

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 005J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens et 4 portes de 5 mètres ➢ Règles de foot à 11 mais pas de hors jeu ➢ Marquer dans un but avec gardien ou dans une des portes latérales sur une conduite de balle dans le sens offensif. ➢ But marqué en traversant une porte sur passe du côté opposé : trois points ➢ But marqué en traversant une porte : 2 points ➢ But marqué dans le but : 1 point <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasuble</p> <p>Cônes</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➢ Règles foot à 11 ➢ Jeu libre ➢ Mise en place et organisation libre <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-026</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Vitesse de réaction</i></p> <p>Distance – 10 m</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation rapide à une situation de frappe. <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Par deux avec un ballon + deux gardiens ➢ En symétrie, (A) et (B) font une passe vers un objectif puis, ➢ (A) et (B) sprintent, en avant pour récupérer la passe du partenaire. ➢ (A) et (B) frappe au but sans contrôle. ➢ Possibilités d'effectuer des passes au sol puis aériennes. <p>VARIANTES SUR LES PASSES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la longueur ➢ Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la largeur. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Associer à un sprint avant une couleur et à un sprint arrière une autre couleur <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des passes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 but amovible</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

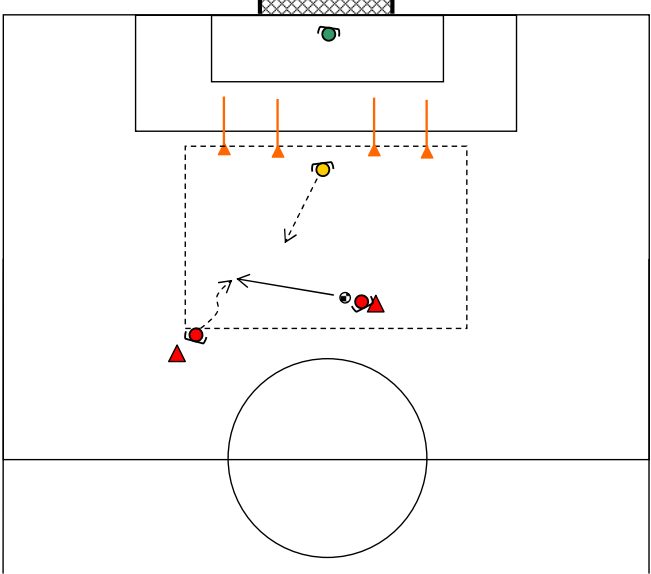
53

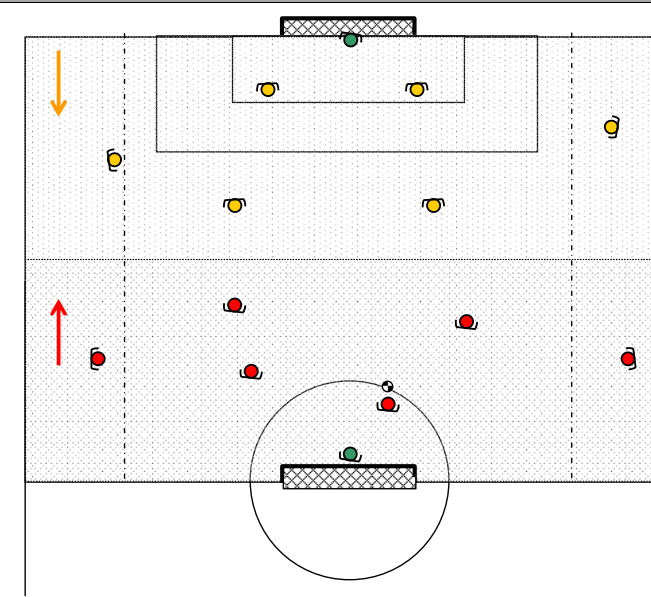
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-025</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale - Le défenseur ne doit pas se jeter - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 contre 1 dans la partie finition + un gardien ➢ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➢ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➢ Tracer une zone de 20 X 24 m dans l'axe du terrain. ➢ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 3 mètres matérialisée par deux constri-foot. ➢ , les défenseurs pour arrêter la situation doivent sortir le ballon de la zone. ➢ Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus. ➢ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ○ Dès que (B) fait la passe, les trois joueurs jouent réels. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Idem, mais modifier la position du carré de 20 X 24 m pour faire travailler sur les côtés. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur. ☐ Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

54

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>xxx</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation au poste en circuit en passe et va - Endurance capacité. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Sur un terrain entier de foot à 11 + 1 gardien □ Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, sur 2 circuits à gauche et à droite du but. □ Circuit 1 : □ 1 – (A) fait une passe sur le mur amovible puis se retourne pour donner un ballon que (C) sollicite. □ 2 – (B) donne à (C) □ 3 – (C) donne à (D) qui sollicite le ballon en profondeur □ 4 – (D) transmet à (E) qui sollicite le ballon dans l'axe. □ 5 – (E) à deux touches de balle pour frapper au but. □ Doubler les postes (D) et (E) □ Circuit 2 : □ 1 – (A') donne à (B') □ 2 – (B') donne le long de la touche à (C'). □ 3 – (C') donne à (D') qui fixe son adversaire direct et tempore le temps que (E) le contourne □ 4 – (D') donne en profondeur dans l'intervalle des 2 joueurs. □ 5 – (D) reprend le centre de (E). □ 3 séries de 6 minutes. □ 2 minutes de récupération. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Bon et mauvais pied. □ Jouer en une-deux à chaque poste <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Vérifier les pulsations □ Corriger les attitudes à la prise de balle □ Corriger la protection des joueurs en appui 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Mur amovible</p> <p>Mannequin</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-026</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Vitesse de réaction</i></p> <p>Distance – 10 m</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation rapide à une situation de frappe. <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Par deux avec un ballon + deux gardiens ➢ En symétrie, (A) et (B) font une passe vers un objectif puis, ➢ (A) et (B) sprintent, en avant pour récupérer la passe du partenaire. ➢ (A) et (B) frappe au but sans contrôle. ➢ Possibilités d'effectuer des passes au sol puis aériennes. <p>VARIANTES SUR LES PASSES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la longueur ➢ Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la largeur. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Associer à un sprint avant une couleur et à un sprint arrière une autre couleur <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Etre exigeant sur la qualité des passes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 but amovible</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-025</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><u>Animation spécifique au poste sur situation</u></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale - Le défenseur ne doit pas se jeter - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 2 contre 1 dans la partie finition + un gardien > Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. > Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. > Tracer une zone de 20 X 24 m dans l'axe du terrain. > Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 3 mètres matérialisée par deux constri-foot. > , les défenseurs pour arrêter la situation doivent sortir le ballon de la zone. > Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus. > Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> o (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. o Dès que (B) fait la passe, les trois joueurs jouent réels. <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Idem, mais modifier la position du carré de 20 X 24 m pour faire travailler sur les côtés. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur. □ Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

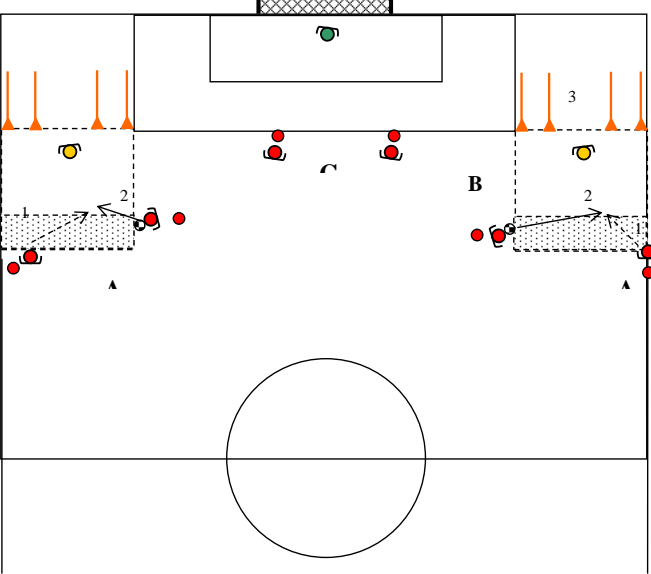
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 □ Règles foot à 11 □ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. □ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes □ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie défensive. □ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. □ But marqué après cinq passes : 2 points □ But marqués en moins de cinq passes : 1 point. □ Le joueur peut sortir de sa zone après avoir reçu le ballon et aucun joueur ne peut défendre sur lui, sauf le gardien. □ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales. □ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

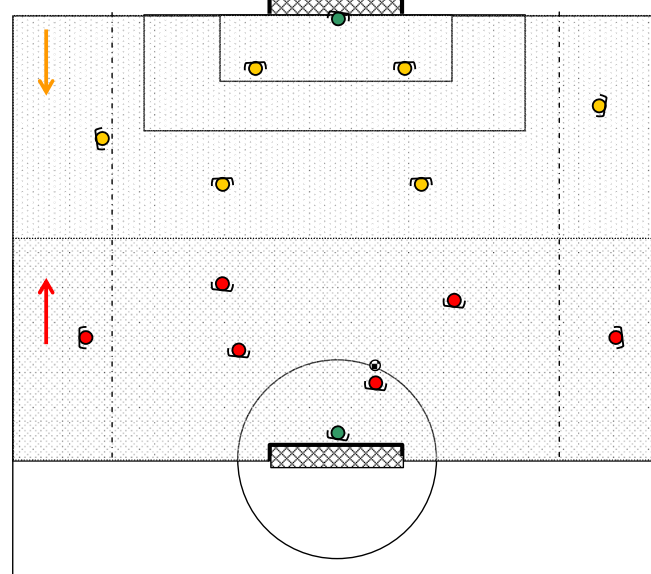
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Evaluation – Technique – Tactique individuelle		N° Séance : 31	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	
N° : 007end AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <input type="checkbox"/> TEST VMA Résistance			CONSIGNES : ➤ Sur une piste tracée ou une piste d'athlétisme ➤ Test VMA	Cônes 1 double décimètre 2 chronomètres 1 ampli Lecteur MP3
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min				Boissons

61

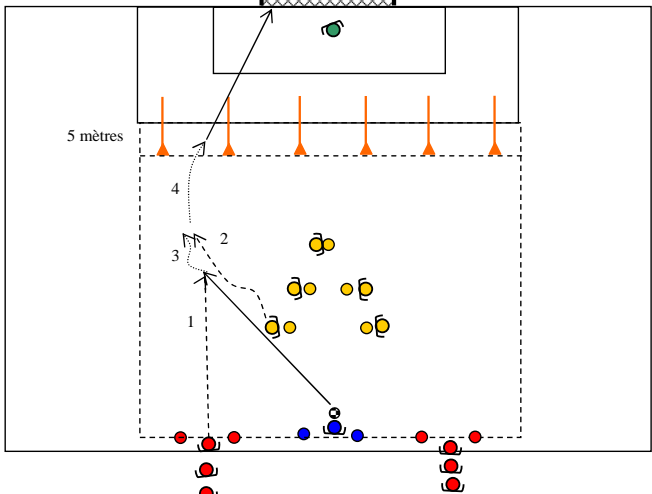
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 001T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <input type="checkbox"/> Technique défensive <input type="checkbox"/> Centres et tirs TEMPS : 20 min		CONSIGNES : ➤ Sur une surface de 20 X 40 ➤ Sur 2 buts avec 2 gardiens. ➤ 2 centreurs placés entre la touche et la surface des 16,5 m, effectuent des centres à tour de rôle ➤ Jeu en 1 contre 1. ➤ Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment où le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre ➤ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer VARIANTES : ➤ Varier la source des centres (en profondeur puis en retrait) ➤ Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2 ➤ Le point de départ des opposants peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence. ➤ Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition REMARQUES : ➤ L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur ➤ Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant. ➤ Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant. ➤ Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs ➤ Changer les centreurs tous les 10 centres	Assiettes Ballons 1 but amovible Chasubles

62

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-049</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE</p> <p>☐ Animation spécifique au poste</p> <p><i>Gestion offensive et défensive du placement et déplacement sans ballon</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jouer un 2 contre 1 pour déséquilibrer l'adversaire, ☐ Conserver le ballon si pas de déséquilibre. <p><u>Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Ne pas se jeter ☐ Pousser les attaquants à la faute <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 2 contre 1 sur un côté + un gardien. > Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. > Tracer une zone de 15 x 15 sur le côté avec une partie neutre de 2 mètres du côté du camp des attaquants. > L'attaquant (C) marque en - de 5 secondes dans le but après que (A) ou (B), en conduite, soit sorti de la zone entre une deux portes de 3m matérialisée par deux constri-foot. > Le défenseur pour arrêter la situation doit sortir le ballon de la zone. > Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, le défenseur ne joue plus. > départ de la situation : > 1 - (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. > Dès que (B) à fait la passe les trois joueurs jouent réels. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur ☐ Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein (cadrage). 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>8 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ☐ Règles foot à 11 ☐ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ☐ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ☐ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie défensive. ☐ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place. ☐ But marqué après cinq passes : 2 points ☐ But marqué en moins de cinq passes : 1 point. ☐ Le joueur peut sortir de sa zone après avoir reçu le ballon et aucun joueur ne peut défendre sur lui, sauf le gardien. ☐ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales. ☐ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 112T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Conduite, dribbles et feintes <p><i>Techniques défensives</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Adapter sa course et défendre face à un attaquant ayant de la vitesse. ❑ Vitesse de réaction -10 mètres <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Dans une zone de 40 x 30 placée à 5m des 16,5m. 3 portes de 4m ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 – (A) demande le ballon ➤ 2 – L'éducateur donne un ballon dans la course de (A) ➤ 3 – (A) vient au duel face à un des défenseurs ➤ 4 – (A) doit passer une des portes (côté attaqué ou axiale) pour pouvoir frapper au but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité et l'attitude du défenseur dans le duel un contre un. ❑ Respecter la notion du défenseur 	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Relancer de façon la plus sûre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. > Règles foot à 11 > Tracer deux lignes dans le sens de la largeur à 3 mètres la zone des 16,5m. > Lorsque le ballon est mis en soutien sur un défenseur dans cette zone personne ne défend sur lui. > Le défenseur doit en deux touches sans sortir de cette zone assurer une relance la plus sûre. > Jeu libre, puis trois puis deux touches en situation normale. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TACTIQUE COLLECTIF:</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animation offensive lorsque l'équipe maîtrise le ballon. - Animation défensive lorsque l'équipe ne maîtrise pas le ballon. <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 1 équipe, 11 joueurs par équipe sur 1 zone de 40 x 50 représentant un terrain de foot à 11. > Mettre en place des plots de 2 couleurs différentes représentant la possession de la balle (en bleu) et de l'autre la non possession de la balle (rouge). > Mise en place des joueurs lorsque l'équipe possède le ballon. > Mise en place tactique des joueurs lorsque l'équipe ne possède pas le ballon. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les joueurs se passent un ballon fictif en s'appelant par leur prénom. <input type="checkbox"/> Mettre plusieurs ballons tout autour du terrain et numéroter ces ballons de 1 à 10. Mobiliser les joueurs à l'annonce du numéro. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Insister sur le placement des milieux axiaux pour effectuer un pressing sur le porteur du ballon. <input type="checkbox"/> Demander aux joueurs d'effectuer les appels qu'ils feraient en match. <input type="checkbox"/> Création de point de fixation. 	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>Commentaires :</p>			

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Amélioration spécifique - Technique		N° Séance : 33	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	
ECHAUFFEMENT TEMPS : 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Séquence de 5 minutes de footing sans ballon <input type="checkbox"/> 5 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations. 	Assiettes
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <i>Puis 25/20 en ligne à 110% de VMA</i> <u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie sans ballon TEMPS : 35 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 groupes de joueur ayant la même VMA (en fonction d'un test de terrain) ➢ Travail sur 3 blocs de 8 mn ➢ Récupération entre bloc de 5 mn ➢ Travail à 110% de la VMA ➢ Récupération active sur la largeur (60% de la VMA) ➢ Vérifier les pulsations après chaque série 	Cônes 1 double décamètre 2 chronomètres
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Assiettes Boissons

71

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	<p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p>	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➢ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➢ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➢ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➢ Travail sur 4 répétitions ➢ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries. 	Aucun
N° : 057T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE: <input type="checkbox"/> Perfectionnement de la conduite <u>Parcours :</u> Appui et technique en circuit. TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Seul avec un ballon, sur 1/2 terrain avec deux buts à 11 + deux gardiens <input type="checkbox"/> Les joueurs exécutent le même parcours, en circuit, en sens inverse. <ul style="list-style-type: none"> o Enchaînement de passément de jambe o Passe le long des cerceaux puis appuis fréquence avant. o Récupération du ballon puis enchaîner un contournement du constri-foot et une frappe VARIANTES: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Au niveau des cerceaux demander un appui et le joueur pousse le ballon <input type="checkbox"/> (A) fait une passe à (B) et (B) passe à (A) ils contrôle orienté et frappe au but en évitant le constri-foot <input type="checkbox"/> Ne plus contourner le constri-foot et aller au duel face au gardien REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste <input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé 	Assiettes Cerceaux Ballons Chasubles Cônes 1 but amovible

72

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance. <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens > Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11 > Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain > La zone étant moins large que les deux autres. > Dès qu'un joueur récupère le ballon dans sa partie défensive, personne ne peut défendre sur lui. > Il doit en deux touches après la récupération du ballon, enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle. > Touche de balle libre. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les défenseurs à presser à plusieurs l'attaquant, porteur du ballon. <input type="checkbox"/> Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3" qui suivent la récupération. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu libre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu 9 contre 9 sur 3/4 de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. > Règles foot à 11 > Jeu libre > Mise en place et organisation libre <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Vitesse - Technique		N° Séance : 34	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	
TEMPS : 6 min	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Séquence de 3 minutes de footing sans ballon <input type="checkbox"/> 3 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations. 	Assiettes
N° : 065E			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur un $\frac{3}{4}$ de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien). <input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis 2 touches <input type="checkbox"/> A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point. <input type="checkbox"/> Match d'une durée de 6 à 8 mn <input type="checkbox"/> Récupération de 3 mn <input type="checkbox"/> Nombre de match 3 à 4 <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail $\frac{1}{4}$ du temps du mauvais pied <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième. 	Assiettes Ballons Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Assiettes Boissons

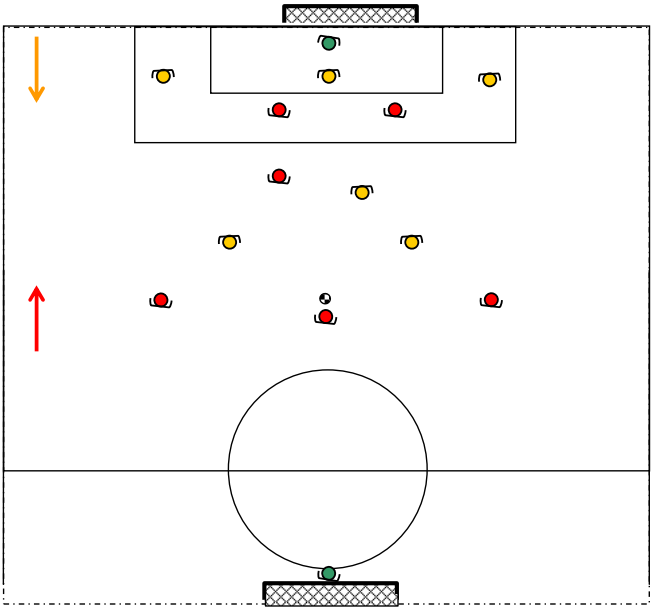
75

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-042			
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :			
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vitesse de réaction <p><i>Distance -10 m</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Duel pour la conquête du ballon, après un signal visuel <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Par deux sans ballon + 1 gardien <input type="checkbox"/> Tracer une zone de 10 x 10 m face au but. <input type="checkbox"/> Un départ en slalom est associé à une couleur et un départ direct à une autre <input type="checkbox"/> L'éducateur montre une couleur et les joueurs, entrent en duel dans la zone après avoir fait le sprint correspondant à la couleur demandée. <input type="checkbox"/> Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, l'adversaire ne joue plus. <input type="checkbox"/> Le ballon est donné par l'éducateur dans la zone. ➤ <u>Variante sur le départ du joueur sans ballon:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Debout, assis. ○ Allongé, face au sol. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer le penalty 	Assiettes 1 ballon pour 2 joueurs 8 constri

76

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Relation <p><u>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Animation offensive à 4 afin de prendre l'espace laissé libre, à l'opposé, sur le côté pour se mettre en situation de frappe. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Par 4 avec 1 ballon + 1 gardien □ Départ de la situation : □ 1 – (A) fait un appel pour recevoir le ballon de (B) □ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis sollicite le ballon le long de la ligne de touche. □ 3 – (A) donne dans les pieds de (C) après que celui-ci ait fait un appel contre appel, □ 4 – (C) remise dans la course de (B) puis, □ 5 – (B) fait une passe longue dans la course de (D), dans l'espace laissé libre. □ 6 – (D) contrôle puis frappe au but. □ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Mettre une opposition dans l'axe sur l'attaquant <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. □ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application par zone</p> <p><u>Gestion offensive en supériorité numérique</u></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer l'adversaire en jouant une supériorité numérique dans une zone. - Venir en appui - Aider le porteur du ballon - Replacement <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 8 contre 8 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. □ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir des deux lignes tracer dans le sens de la largeur (à 8m de la surface de réparation) □ Sur cette ligne mettre trois portes de 4 mètres chacune. □ Le joueur ne peut aller en Za que si la transmission de balle du partenaire passe par une porte. □ Si le ballon passe par une porte latérale, un attaquant et un défenseur ont le droit de défendre et d'attaquer le ballon. □ Par la porte axiale, duel face au gardien. □ Le jeu débute par une relance du gardien sur un défenseur dans sa zone défensive. Le défenseur à trois touches de balle pour trouver une solution la plus sûre et la plus cohérente. □ Un joueur peut se placer en soutien dans sa zone défensive et à deux touches de balle pour relancer. Les attaquants ne peuvent défendre sur lui. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs non porteur du ballon à faire des appels. □ Obliger le passeur à venir rapidement aider son partenaire. □ Si pas de possibilité de donner aux attaquants, demander aux joueurs de conserver le ballon par le joueur en soutien. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>12 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p>Durée : 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 <input type="checkbox"/> Jeu libre <input type="checkbox"/> Mise en place et organisation libre <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

79

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème :</p>	<p>Vitesse – Technique et relation</p>		<p>N° Séance : 35</p>	<p>Effectif : 18</p>
<p>Volume :</p>	<p>Intensité :</p>		<p>1h20</p>	
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p><input type="checkbox"/> Séquence à deux joueurs</p>		<p><input type="checkbox"/> Par deux avec un ballon</p> <p><input type="checkbox"/> Les joueurs évoluent dans une moitié de terrain deux séquences :</p> <p><input type="checkbox"/> Echange de passes pied droit, puis pied gauche, passe longue coup de pied (5min)</p> <p><input type="checkbox"/> demander aux joueurs, au signal de l'éducateur de trouver un joueur libre pour un jeu en appui soutien.</p>	<p>1 ballon pour 2</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

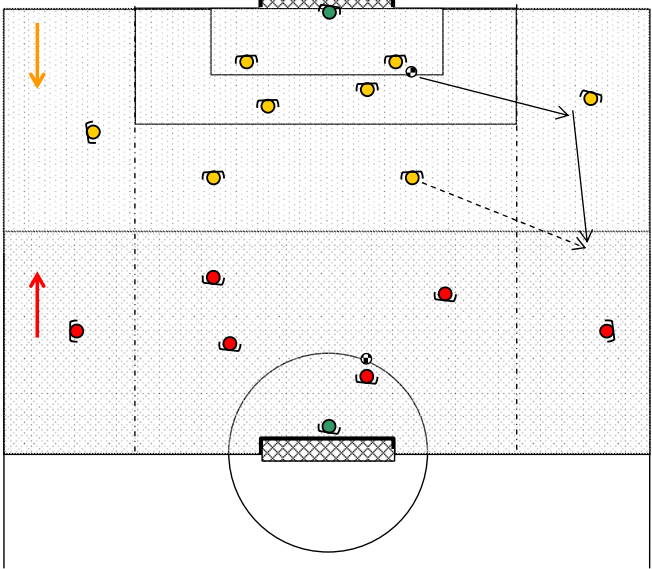
80


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 014E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <p>Jeu à thème <u>aux pieds</u> : Jouer et aller de l'avant.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m 2 buts de 4m à défendre et à attaquer Marquer dans un des deux buts Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. Les touches se font aux pieds. Libre, 3 touches puis 2 touches de balle. <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> Demander un marquage individuel. Possibilité de faire jouer un joueur en soutien en dehors de la zone de jeu Obligation après une passe en soutien de jouer vers s'avant. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>VIT-023</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>Duel sur distance : VITESSE SANS BALLON</p> <p>Vitesse puissance</p> <p>TEMPS : 12 min</p>	<p>TEMPS DE RECUPERATION = TEMPS DE LA SERIE</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Deux équipes en duel sans ballon 3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10 m <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre en place des duels de niveau équivalent. 3 à 4 séries de 5 répétitions Récupération passive entre les répétitions <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre des lattes espacés, des cerceaux pour travailler les différents appuis Varié le nombre d'appui des joueurs Même exercice mais appui en face à 1,50 m 	<p>Assiettes</p>

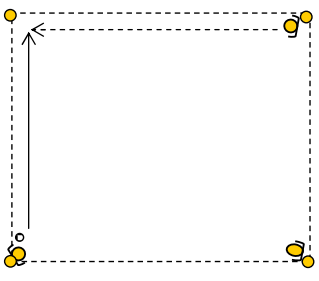




81

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-050</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><u>Gestion défensive en égalité numérique :</u></p> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ressentir l'importance de l'anticipation dans la demande du ballon Défendre en avançant sur le porteur du ballon <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Devant le but avec un gardien Règle du foot à 11 4 attaquants contre 4 défenseurs Départ de la situation : L'éducateur met un ballon dans la profondeur pour (A) Dès que l'éducateur donne le ballon les 8 joueurs jouent réel. Si les défenseurs récupèrent le ballon ils marquent dans le but en face Compter les hors-jeu Après 30", la situation est terminée. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> Varié le nombre d'attaquant et de défenseur pour créer des opposition en infériorité numérique offensive et défensive Si les défenseurs récupèrent le ballon ils marquent en une touche dans deux portes sur les côtés. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Demander aux attaquants d'être en mouvement L'attaquant passe devant le défenseur pour lui couper la route et utilise son bras. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 buts de foot à 11</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

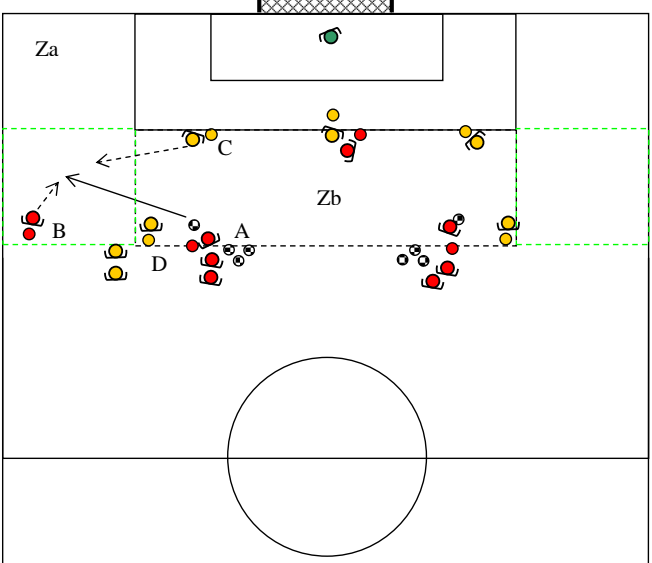
82

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. - Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 9 contre 9 sur ½ terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse. ❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires. ❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. ❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » ❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon ❑ Autoriser le jeu long sur le couloir. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème :</p>	<p>PMA – Renforcement – Jeux réduits</p>		<p>N° Séance : 36</p>	<p>Effectif : 18</p>
<p>Volume :</p>			<p>Intensité :</p>	<p>1h50</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxE</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe et de frappe longue</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par trois avec un ballon ☐ Enchaînements de passes après sollicitation du ballon par le partenaire ☐ Travail sur 3 blocs de 8 minutes chacun. ☐ Le joueur qui a le ballon donne dans le coin laissé libre par les partenaires. ☐ Le joueur situé au plus près du coin laissé libre sollicite le ballon. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Changer de sens pour faire travailler le mauvais pied ☐ Uniquement du mauvais pied <p><u>REMARQUES :</u> Obliger les joueurs à être en mouvement</p>	1 ballon pour 3
<p>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</p>	<div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique sur 3 appuis </div> </div>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➢ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➢ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➢ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➢ Travail sur 4 répétitions ➢ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries. 	Aucun
<p>ETIREMENTS BOISSONS <u>TEMPS :</u> 5 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	Assiettes Boissons

85

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 109T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Centre et jeu de volée</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Passe sur l'ailier ☐ 1 contre 1 ☐ Débordement et finition <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 équipes de 8 joueurs + 1 gardien ➢ 2 contre 1 dans la zone axiale ➢ 1 ailier dans un couloir ➢ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (A) donne à (B) - Dès que (B) a reçu le ballon, les 4 joueurs jouent réel. - 1 contre 1 dans le couloir (C) - 1 contre 1 dans l'axe du but ➢ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. ➢ Si l'ailier rentre en Za le défenseur ne peut plus défendre ➢ Si l'ailier rentre en Zb balle aux pieds, le défenseur le suit + finition en deux touches maxi. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Travail sur toute la moitié de terrain avec (C) qui travaille en cadrage sur (B) pour retarder l'attaque de (B) et permettre le retour de (D), dès que (D) prend en charge (B), (A) peut participer à l'action (A) est pris en charge par (C). l'objectif étant de travailler sur la communication entre les défenseurs et la concentration face à un attaquant en 2 c 2 <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle. ☐ Il utilise la feinte et le changement de rythme. ☐ Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant 	Assiettes 1 ballon pour 4 joueurs

86

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien □ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za). □ Mettre deux portes de 'm sur la ligne médiane. □ Le joueur ne peut aller en Za que si la transmission de balle du partenaire passe par une porte. □ Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur le milieu défensif en (Zb). □ Les défenseurs doivent rester dans leurs zones. □ Les attaquants peuvent évoluer partout sur le terrain si le nombre de joueur par zone reste stable. □ Si un défenseur récupère le ballon il joue un 2 contre 1 avec son partenaire en (Zb). <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 2 contre en (Za) et 3 contre 3 en (Zb). □ Les 3 milieux préparent leur attaque en (Zb) et cherchent à donner la dernière passe sur les deux attaquants. □ Autoriser l'entrée d'un ou plusieurs partenaire(s) dans la zone de tir. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. □ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien □ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

87

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➢ Règles foot à 11 ➢ Jeu libre ➢ Mise en place et organisation libre <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

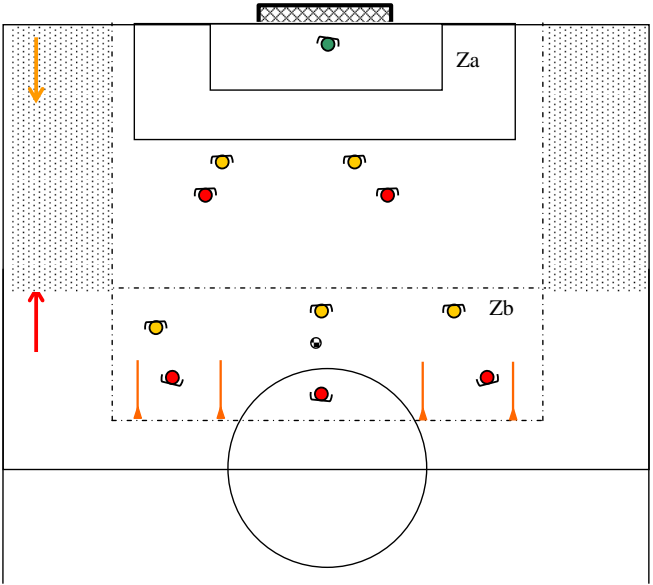
88

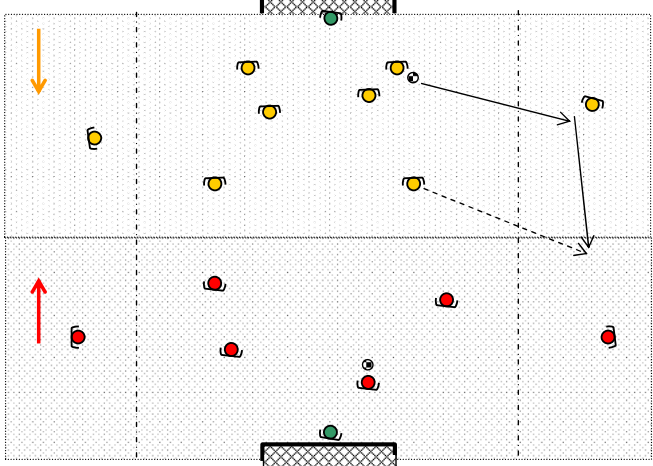
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Conservation – Renforcement – Jeux réduits	N° Séance : 37		Effectif :	18
Volume :	Intensité :			1h50
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Conservation de balle:</u> Occupation du terrain sous forme de taureau TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Taureau à 5 contre 2 dans une surface de 25 x 25 <input type="checkbox"/> Si le ballon est perdu, le passeur et le receveur vont au milieu. <input type="checkbox"/> Jeu libre VARIANTES : <input type="checkbox"/> Ne pas remettre au passeur <input type="checkbox"/> Jouer sur le nombre de touches de balle <input type="checkbox"/> Ne pas loper <input type="checkbox"/> 1 point si le ballon passe entre les deux défenseurs REMARQUES : Obliger les joueurs à être en mouvement	1 ballon pour 7 Assiettes
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique	CONSIGNES : > Gainage antérieur : 30 à 40sec > Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés > Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés > Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. > Travail sur 4 répétitions > Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.	Aucun
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique sur 3 appuis	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

89

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : xxxT PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <input type="checkbox"/> Technique défensive : cadrage et relais sur un dédoublement. <u>Objectifs :</u> <input type="checkbox"/> Passe sur l'ailier <input type="checkbox"/> 1 contre 1 <input type="checkbox"/> Dédoublement <input type="checkbox"/> Débordement et finition TEMPS : 20 min		CONSIGNES : > 2 contre 3 + 1 gardien > 2 contre 2 sur les côtés > 1 ailier dans un couloir > Départ de la situation : - 1 - (A) slalom pour donner un ballon contre la planche - 2 - (A) donne à (B) qui sollicite le ballon sur le côté - 3 - Dès que le ballon touche la planche, replis défensif de (C). - 4 - (D) vient en cadrage sur (B) et patiente jusqu'à l'arrivée de (C) - 5 - (A) sollicite le ballon en profondeur dans le dos de (B) - 6 - Prise en charge de (A) par (C) et (B) par (D) - 7 - (A) ou (B) centre sur (E) > Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. > Après 30" ou si le ballon sort la situation est terminée. > Faire tourner les attaquants et les milieux, les défenseurs restent au poste. VARIANTE : > Mettre un défenseur axiale et faire jouer un 1c1 dans la surface REMARQUES : <input type="checkbox"/> L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle et prendre le jeu intérieur pour libérer le couloir. <input type="checkbox"/> Il utilise la feinte et le changement de rythme. <input type="checkbox"/> Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant	Assiettes 1 ballon pour 5 joueurs 1 planche

90

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation milieu et attaque - Attaque placée - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien ❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za). ❑ Mettre deux portes de 4m sur la ligne médiane. ❑ Les milieux offensifs préparent leur attaque face au défenseurs en zone (Zb) ❑ Il doivent réaliser trois passes pour jouer avec les attaquants en 'Za). ❑ Les défenseurs doivent rester dans leurs zones. ❑ Le joueur ayant fait la passe participe à l'action offensive pour jouer un 2 contre 3. ❑ A la récupération, l'équipe qui défend marque dans un des buts de 4m. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tout le monde participe à la conclusion de l'action ❑ Possibilité de faire le même jeu avec deux buts de foot à 11. ❑ Le joueur ayant fait la passe participe à l'action en sollicitant le ballon dans un des couloirs le long de la touche. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. - Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 9 contre 9 sur ½ terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse. ❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires. ❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. ❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » ❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon ❑ Autoriser le jeu long sur le couloir. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Volume :	Vitesse - Technique	N° Séance : 38	Effectif : 18
N° : 038E	Intensité :		1h10
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe - Préparation à l'action - Appel/appui et soutien Durée : 15 min		CONSIGNES : > Jeu 9 contre 9 sur 1/2 terrain de 50 m, avec deux buts de foot à 11. > Règles foot à 11 > Jeu libre > Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain, les trois surfaces étant de même taille. > Le ballon doit avoir été transmis au milieu par un autre défenseur pour qu'un défenseur puisse entrer dans la zone médiane. > Jeu libre, trois puis deux touches de balle. > Compter les hors jeu à partir de la zone défensive. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, réaliser les appels de balle en appui ou en profondeur et être à distance de passe. <input type="checkbox"/> Le porteur du ballon doit voir avant de recevoir, être toujours face au jeu et ne pas arrêter le ballon. <input type="checkbox"/> Il faut conserver la profondeur, utiliser la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation. <input type="checkbox"/> Fixer d'un côté pour renverser de l'autre <input type="checkbox"/> Jeu à deux, à trois. <input type="checkbox"/> Avoir toujours un joueur en soutien du porteur de balle	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles 2 buts de foot à 11
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

93

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-0xx AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <input type="checkbox"/> Vitesse de réaction <i>Distance -10 m</i> Objectifs : <input type="checkbox"/> Intervilles, duel entre équipes TEMPS : 15 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Des équipes de trois ou quatre joueurs qui s'opposent en duel à la course <input type="checkbox"/> Les joueurs de chaque équipe se positionnent au départ, en triangle (ou en carré) espacés de 4m l'un de l'autre avec une barre, tenue à la main et posé au sol en équilibre. <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, les joueurs de chaque équipe doivent faire deux tours complets, en allant chercher d'une barre à l'autre, sans qu'elles ne tombent au sol. <input type="checkbox"/> Trois points à la 1ère équipe dont les joueurs ont réussi à faire les deux tours sans qu'une barre tombe. <input type="checkbox"/> Moins un point pour l'équipe à chaque barre tombée. <input type="checkbox"/> Variantes sur le sprint o Ballon tenu avec une main REMARQUES : <input type="checkbox"/> Attention à bien définir la distance entre les joueurs	Assiettes 1 ballon par joueur 1 barre par joueur
VIT-046 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <input type="checkbox"/> Vitesse spécifique <i>Distance 10 m</i> Objectifs : <input type="checkbox"/> Duel pour la conquête du ballon, après un signal de l'éducateur TEMPS : 15 min		CONSIGNES : > Par quatre avec 1 ballon + 2 gardien > Au signal de l'éducateur (A) et (C) sollicite le ballon entre deux constri-foot. > (B) et (D) passe respectivement à (A) et (C) qui contrôle orienté et viennent respectivement en duel face à (D) et (B) > (A) et (C) frappe dès que possible. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Si faute lors dans la surface, tirer le penalty. <input type="checkbox"/> Demander aux défenseurs d'être attentif après qu'ils aient donné le ballon → ils doivent défendre.	Assiettes 1 ballon pour 2 joueurs 4 constri-foot

94

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 044J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. - Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien. <p>Durée : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 9 contre 9 sur 1/2 terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse. ❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires. ❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. ❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » ❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon ❑ Autoriser le jeu long sur le couloir. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
Commentaires :			

95

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème :</p> <p>Vitesse - Technique</p> <p>Volume : </p> <p>Intensité : </p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u></p> <p>Exercice de la tête :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remise de la tête - Utilisation de l'espace - Occupation du terrain <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 4 contre 4 sans gardien ❑ Jeu à la main ❑ 1 point si le joueur remise de la tête sur un troisième qui rejoue à la main sur un quatrième... ❑ l'équipe adverse ne peut défendre à la main ❑ Récupération : active de 20 secondes sous forme de jonglage. ❑ Récupération entre bloc : 4 minutes <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Remise de volée du pied ❑ Passes à réaliser sous forme de remise en jeu <p>REMARQUES :</p> <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se rendre visible du porteur du ballon ❑ Occuper l'espace ❑ Rester en mouvement <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se rendre visible du porteur du ballon ❑ Occuper l'espace ❑ Rester en mouvement <p><u>Le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Voir avant de recevoir le ballon ❑ Etre face au jeu ❑ Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Chasubles</p>
		<p>N° Séance : 39</p> <p>Effectif : 18</p> <p>1h50</p>	

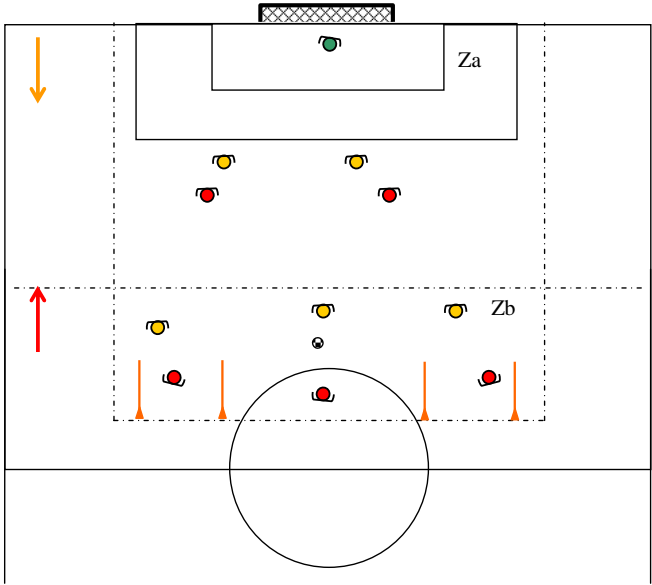
96

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Bloc intermittent régulier 10/20</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie <p>Durée : 35 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Par groupes de 4 joueurs ayant la même VAM. □ Calcul des distances fonction des groupes de VAM et du pourcentage de VAM choisi (90%, 100%...) □ On peut considérer que la charge de la conduite de balle maîtrisée correspond à une charge supplémentaire de 10%. □ Le joueur contrôle la balle et la passe au suivant. □ Ce même joueur suit son ballon à 120% de VAM □ Nombre de bloc : 3 blocs □ Chaque bloc : 8 minutes □ Récupération : active de 20 secondes sous forme de jonglage. □ Récupération entre bloc : 4 minutes <p>VARAINTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Avec ou sans ballon □ Conduite de balle, déplacements et courses avec des motricités et des habiletés techniques variées). 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

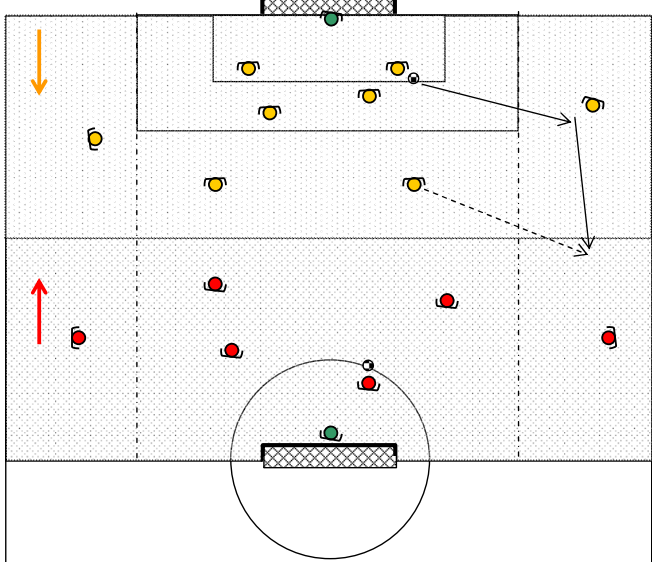
97

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Prendre l'espace libre > Déséquilibrer l'adversaire > Utiliser le dribble <p>Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 2 contre 2 sur une surface de 12X16.5 m □ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse □ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner □ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Bien matérialiser les surfaces de jeux. □ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. □ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>Chasubles</p>

98

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation milieu et attaque - Attaque placée - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. <p>Durée : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien ❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za). ❑ Mettre deux portes de 4m sur la ligne médiane. ❑ Les milieux offensifs préparent leur attaque face aux défenseurs en zone (Zb) ❑ Ils doivent réaliser trois passes pour jouer avec les attaquants en 'Za). ❑ Les défenseurs doivent rester dans leurs zones. ❑ Lorsque le ballon est transmis en (Za), l'ensemble des joueurs participe à l'action ❑ A la récupération, l'équipe qui défend marque dans un des buts de 4m. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le joueur ayant fait la passe participe à l'action en sollicitant le ballon dans un des couloirs le long de la touche, il ne peut être attaqué dans cette zone <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

99

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 044J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. - Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien. <p>Durée : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 9 contre 9 sur 1/2 terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse. ❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires. ❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. ❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » ❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon ❑ Autoriser le jeu long sur le couloir. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

100

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Technique : jeu long – Centres et reprises		N° Séance : 40	Effectif : 18
Volume :	Intensité :			1h10
N°: 073E			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 fois 3 contre 1 dans 2 carrés de 13m x13m ❑ pour marquer, transmettre le ballon aux trois joueurs du carré opposé. ❑ Le défenseur en attente ne peut entrer défendre dans le carré opposé avant le départ du ballon. ❑ Libre, trois puis deux touches de balle ❑ Trois passes minimum avant de changer de carré. VARIANTE : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Distances entre les carrés ❑ Travailler avec quatre carrés ❑ Augmenter le nombre de passes obligatoires. REMARQUES : <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se rendre visible du porteur du ballon ❑ Occuper l'espace et rester en mouvement <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Se rendre visible du porteur du ballon ❑ Occuper l'espace ❑ Rester en mouvement <p><u>Le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Voir avant de recevoir le ballon ❑ Etre face au jeu ❑ Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire 	Assiettes Ballon Chasubles
ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <u>Objectif :</u> Passes longues/courtes : <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à trois - Alternance jeu court et jeu long - Occupation du terrain Durée : 30 min			ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑

101

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 007J JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif <u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u> <u>Objectifs du jeu d'application :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire Durée : 30 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 1 gardiens ➢ Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➢ 3 Touches de balle pour les défenseurs dans leur partie défensive. ➢ Libre pour les attaquants dans leur partie offensive ➢ 2 blocs de 15mn ➢ Récupération entre bloc : 2mn REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe 	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles 1 but de foot à 11 4 constri-foot

102

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 044J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie défensive pour mieux relancer. - Eliminer son adversaire direct pour pouvoir centrer ou rejouer en soutien. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 9 contre 9 sur 1/2 terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ❑ Un joueur peut rentrer dans le couloir (zone offensive) sur une passe de son joker, pour une opposition sur son adversaire direct dans le couloir adverse. ❑ Si le joueur ne peut faire la différence, il peut jouer en soutien mais dans ce cas le joker est obligé de jouer intérieur avec un de ses partenaires. ❑ Si l'attaquant réussit à éliminer son adversaire il peut sortir de son couloir. ❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. ❑ Jeu libre dans le jeu à l'intérieur. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » ❑ Obliger les joueurs à se rendre disponible pour recevoir le ballon ❑ Autoriser le jeu long sur le couloir. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
Commentaires :			

103

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème : Vitesse – Relation</p> <p>Volume : </p> <p>Intensité : </p> <p>N° Séance : 41</p> <p>Effectif : 18</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 5 contre 5 sur une zone de 30 m sur toute la largeur d'un terrain de foot à 11 ❑ Dans son camp, en supériorité numérique. ❑ Trois touches de balle ❑ Les défenseurs déplacent le jeu dans leur camp à la récupération du ballon <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Laisser deux défenseurs contre 1 attaquant ou 1 défenseur contre deux attaquants dans l'autre demi-terrain pour maîtriser le changement de zone ❑ Prévoir une zone neutre entre deux terrains pour préparer le jeu long ❑ Jouer entre deux équipes contre deux. Une équipe en attente dans un terrain. Conservation deux équipes contre une. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 074E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u></p> <p>Conservation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilisation de la largeur et de la profondeur - Concentration <p>Durée : 15 min</p>			
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS : 10 min</u></p>	Etirements passifs		Boissons

104

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-023 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES Duel sur distance : VITESSE SANS BALLON Vitesse puissance Durée : 15 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes en duel sans ballon ❑ 3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10 m REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre en place des duels de niveau équivalent. ❑ 4 séries de 5 répétitions ❑ Récupération passive entre les répétitions VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre des lattes espacées, des cerceaux pour travailler les différents appuis ❑ Varier le nombre d'appui des joueurs ❑ Même exercice mais appui en face à 1,50 m 	Assiettes Constri-foot
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	Assiettes Boissons
N° : 006T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice Alternance jeu long / jeu court : Apprentissage des gestes Durée : 15 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m ❑ A donne à B ❑ B contrôle et donne à C ❑ C remet à B ❑ B donne à A ❑ A contrôle et donne à D ❑ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B Variante : <ul style="list-style-type: none"> ❑ (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) ❑ (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A) ❑ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens ❑ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe ❑ Être exigeant sur la qualité du contrôle 	Assiettes Cônes Ballons

105

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 063T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE: <ul style="list-style-type: none"> ❑ Perfectionnement centres et reprises Durée : 20 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par trois sur 1/2 terrain avec 1 gardien ❑ Travail sur deux circuits ❑ Circuit 1 : ❑ (A) dans le rond central, fait une passe longue à (B) qui contrôle, fixe son adversaire (mannequin), déborde et centre sur (C). ❑ (C) reprend le ballon après un contrôle. ❑ Changer les rôles ❑ Circuit 2 : ❑ (A) sur le côté fixe son adversaire (mannequin), une deux après faux appel de (B') ❑ A la sortie du une-deux (A') rentre intérieur pour laisser un espace de jeu pour (B') qui passe dans son dos et sollicite le ballon en profondeur. ❑ (B') centre sur (C') qui reprend le ballon avec ou sans contrôle. ❑ Travail sur une séquence de 4 séquences de 5 minutes ❑ Thèmes à aborder : <ul style="list-style-type: none"> ○ Centre aérien et contrôle poitrine, cuisse ou tête et tir ○ Centre au sol contrôle orienté et tir REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le joueur doit rester maître du ballon ❑ Être exigeant sur la qualité du contrôle. 	Assiettes Ballons Chasubles Mannequins

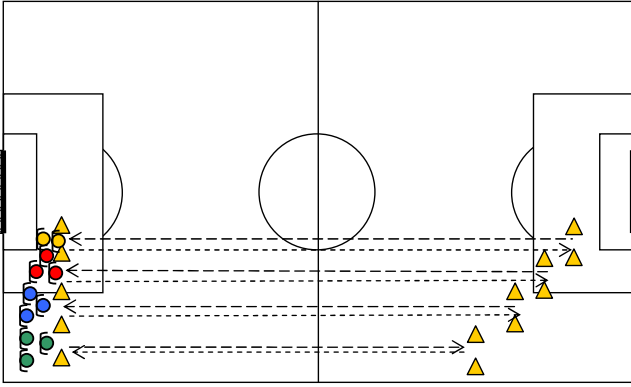
106

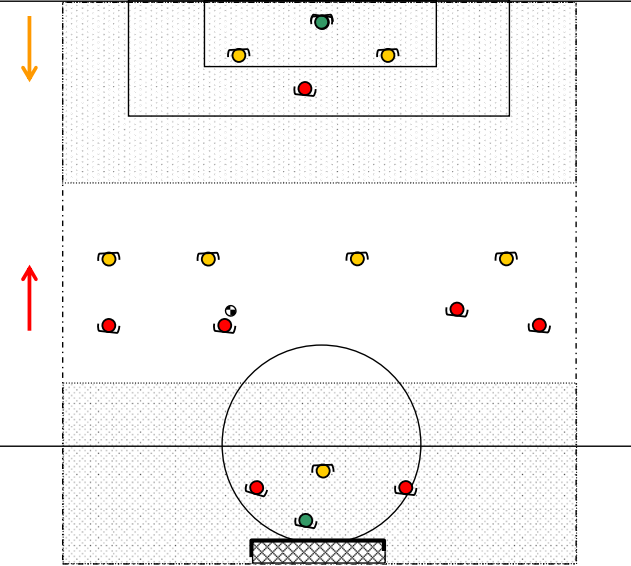
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 005J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre. <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens et 2 portes de 5 mètres Règles de foot à 11 mais pas de hors jeu Marquer dans un but avec gardien ou dans une des portes latérales sur une conduite de balle dans le sens offensif. But marqué en traversant une porte sur passe du côté opposé : trois points Centre après avoir traversé une porte : 1 point But marqué dans le but : 1 point <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasuble</p> <p>Cônes</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

107

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème : PMA – jeu de conservation</p> <p>Volume : </p> <p>Intensité : </p> <p>N° : 006E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p><u>1^{ère} séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Faire deux zones d'une longueur totale de 30 m Débuter par une course à 60% sur 3 allers-retours 2 x Talons-fesses (zone B) 2 x Levé de genoux (zone B) 3 x Course allongée (zone B) 3 x Pas chassés (zone A et B) 3 x Course de récupération 5 Flexions extension (zone B) Sur place, 10 levés de genoux en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) Sur place, 10 talons-fesses en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) 2 x Appuis talons jambes tendues 4 x Accélération 80 % (zone B) 4 répétitions d'épaule contre épaule (zone A et B) 2 x Adducteurs (zone B) 2 x Course arrière (zone A) /accélération 80% (zone B) <p><u>REMARQUES :</u></p> <p>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>THEME : TOUS</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>		<p>Boissons</p>

108

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 013end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Bloc intermittent court classique Régulier course 10/10 à 110 % de la VAM</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Amélioration de la puissance maximale aérobie ❑ Sans ballon <p>Durée : 40 min</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>Distance de course 110% VAM : Palier 19 = 58,33 Palier 16 = 53,33 Palier 14 = 50</p> </div>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Groupes de VAM formés à partir d'un test de VAM de terrain validé. ❑ Etalonner les distances à parcourir en fonction des VAM et du pourcentage de VAM choisi. <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 10 secondes de course à 110 % de la VAM. ❑ 10 secondes de récupération marchée <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Travail : 10 MINUTES ❑ Récupération : 5 minutes ❑ Nombre de bloc : 3 	<p>Cônes</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

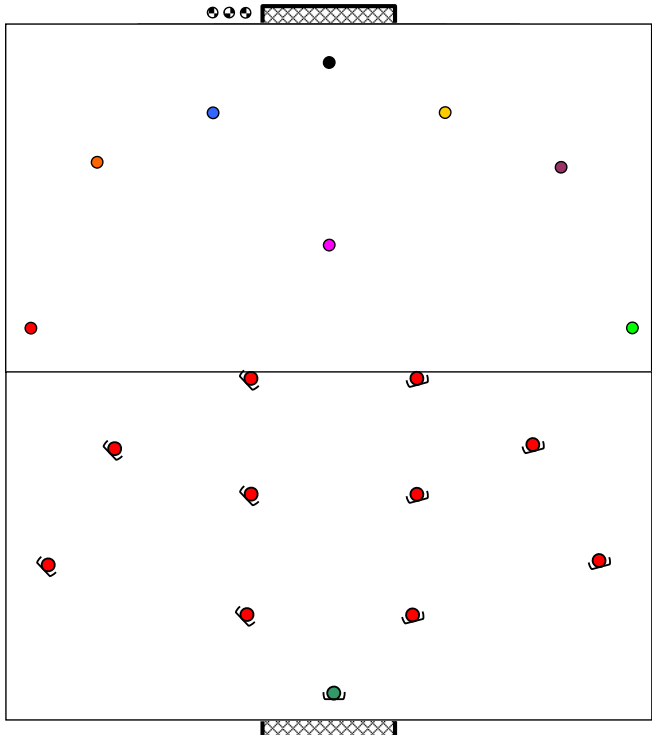
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 013J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en infériorité numérique</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer les adversaires par le dribble - Feinter la passe et va - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon pour rechercher le soutien - Faire des « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes de placements et replacements <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 7 contre 7 + 2 gardiens sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➢ Règles foot à 11 ➢ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➢ La zone du milieu étant plus large que les deux autres. ➢ 1 contre 2 dans chaque zone offensive, 4 contre 4 au milieu ➢ Interdiction de changer de zone, sauf sur une passe donné par un partenaire en soutien ; de la zone offensive vers la zone du milieu. Dans ce cas, le milieu rentre dans la zone offensive en conduite de balle. ➢ Dès la perte du ballon, remplacement dans sa zone. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les milieux de terrain à solliciter le ballon en soutien. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

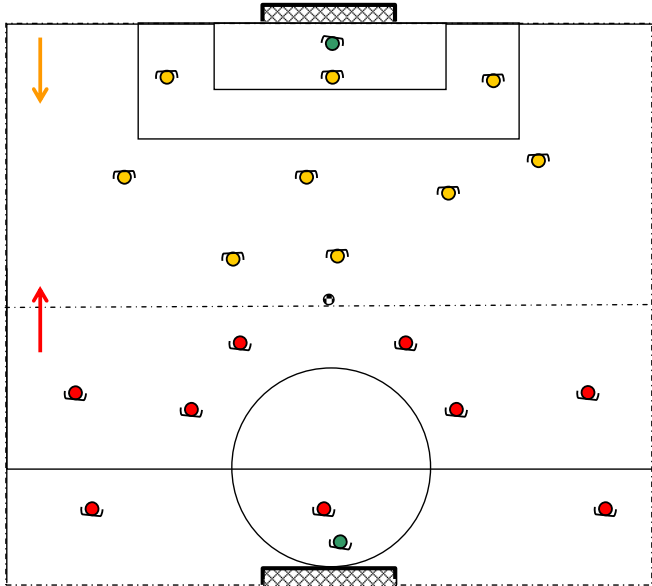
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Vitesse – Mise en place tactique	N° Séance : 43		Effectif : 18	18
Volume :	Intensité :			1h10
N° : xxx ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <u>Conservation de balle:</u> <ul style="list-style-type: none"> Occupation du terrain Jeu dans les intervalles Jeu à deux, à trois Jeu court, jeu long Jeu de face TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Trois équipes sur un ½ terrain Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon. Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de balle VARIANTE : <ul style="list-style-type: none"> Ne pas jouer avec sa couleur REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. 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. 	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> 	Assiettes Boissons

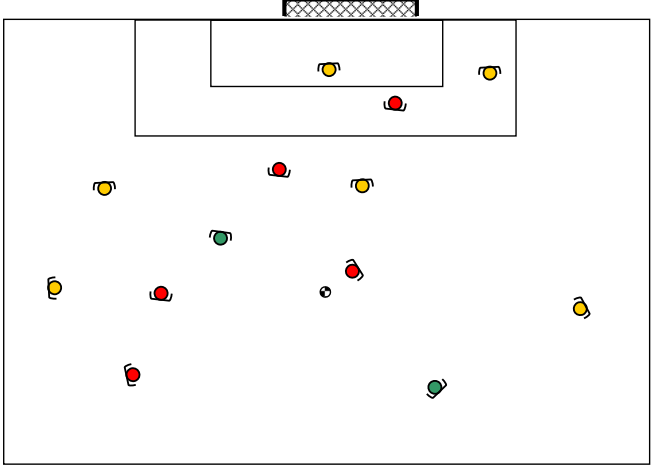
111

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-011 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction <u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore..		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Par deux sans ballon avec 1 gardien Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours <u>Variante sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> debout et assis allongé, face et dos au sol Mettre une haie REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Si faute lors du duel, tirer un penalty Maximum 4 à 5 passages par série. Modifier la position du donneur 	Assiettes Cônes haies 2 constrifoot 1 ballon pour 2

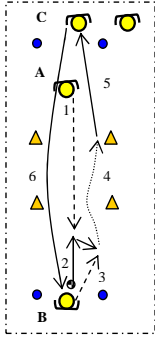
112

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-044</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: Positionnement</p> <p><u>Récupération du ballon positionnement:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Positionner son équipe quand l'adversaire, dans sa partie défensive, est en possession du ballon. - Assouplissement - Cocentration <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 11 joueurs contre personne sur tout le terrain ➢ Mettre des assiettes de différentes couleurs, dans la partie défensive adverse. ➢ Chaque assiette, représente le positionnement du ballon. ➢ Dès que l'éducateur annonce une couleur, l'équipe se déplace. ➢ L'éducateur dirige, arrête pour repositionner son équipe. ➢ Dès que l'éducateur arrête la situation, les joueurs se mettent en étirement. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Prendre le temps, pour expliquer pourquoi et ce que l'on recherche. 	<p>Assiettes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➢ Trois passes minimum en zone défensive pour pouvoir rentrer en zone offensive. ➢ 3 Touches de balle en zone défensive, jeu libre en zone offensive. ➢ But marqué en moins de cinq passes : 1 point <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	PMA– jeu de conservation		N° Séance : 44	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h10
N° : xxx ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Conservation de balle:</u> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux équipes+ 2 capitaines sur ½ terrain <input type="checkbox"/> Jeu libre <input type="checkbox"/> Lorsqu'on trouve le capitaine de l'équipe on marque un point <input type="checkbox"/> Changer les capitaines toutes les 2 minutes VARIANTE : <input type="checkbox"/> On trouve le capitaine sur un ballon aérien. <input type="checkbox"/> On trouve le capitaine en une touche. <input type="checkbox"/> Le point est donné si le capitaine remise en une touche. <input type="checkbox"/> Le point est donné si le capitaine joue sur un troisième en une touche. REMARQUES : <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. <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.	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

115

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 116T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice analytique <u>Réapprentissage des gestes</u> Durée : 15 min		CONSIGNES : ➤ 1 ballon pour 4 sur 20 mètres ➤ (A) sollicite le ballon ➤ (B) lui donne le ballon dans les pieds que (A) lui remet en une touche. ➤ (B) accélère en conduite de balle jusque la zone Z1 où il passe à (C). ➤ (C) contrôle et joue long sur (A) qui contrôle, (B) sollicite le ballon.... ➤ Doubler les postes Variante sur les passes et contrôles: ➤ Int pied droit/ext pied gauche, coup de pied gauche et droit au sol ou aérien. ➤ Contrôle pied droit, pied gauche, poitrine... REMARQUE : ➤ Corriger les attitudes avant de recevoir le ballon ➤ Corriger la gestuel et les prises d'appuis.	Assiettes Cônes Ballons

116

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-048</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: <i>Gestion Offensive en supériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pénétration - Marquer un but sur un 1-2 ou sur un 1-2-3 - Mettre un coéquipier en position de frappe. <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Récupération - Jouer en zone - Anticipation de la passe - Se synchroniser <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 2 contre 3 sur une surface de 40 X 40 m avec deux de foot à 11. + 1 gardien ➢ Règles foot à 11 , compter les hors jeu à partir des 16,5 m. ➢ Constituer plusieurs équipes. ➢ Jeu libre, 3 puis 2 touches de balle. ➢ L'éducateur à l'extérieur de la zone de jeu lance le jeu. ➢ Les défenseurs tentent l'interception et recherchent à occuper les espaces entre les attaquants. ➢ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" : la situation est terminée. ➢ Les attaquants et les défenseurs sont remplacés après chaque séquence, <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Les défenseurs jouent le hors-jeu. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Corriger le placement des défenseurs avec des attaquants en surnombre 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>

117

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 029J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Volée et 1/2 volée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reprise sur centre avec duel - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un 3/4 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➢ Marquer de volée ou 1/2 volée ➢ Tracer une zone de 10 mètres sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. ➢ Mettre un joueur « pivot », de chaque équipe, dans les deux zones de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes ➢ Les joueurs « pivots » ont deux touches de balle pour centrer et aucun autre joueur ne peut pénétrer dans les zones latérales. ➢ Pas de corner, ni de hors-jeu ➢ Chaque but est gardé par un gardien ➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches dans la zone axiale avec trois passes minimum en zone défensive. ➢ But marqué de volée ou 1/2 volée : 2 points ➢ But marqué dans le but : 1 point ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le gardien peut relancer directement sur un « pivot » 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

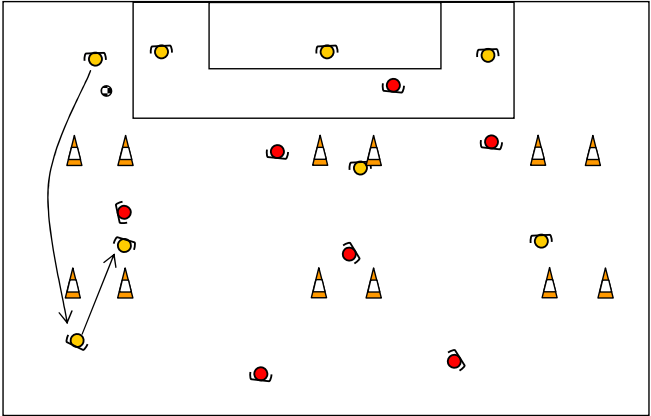
118

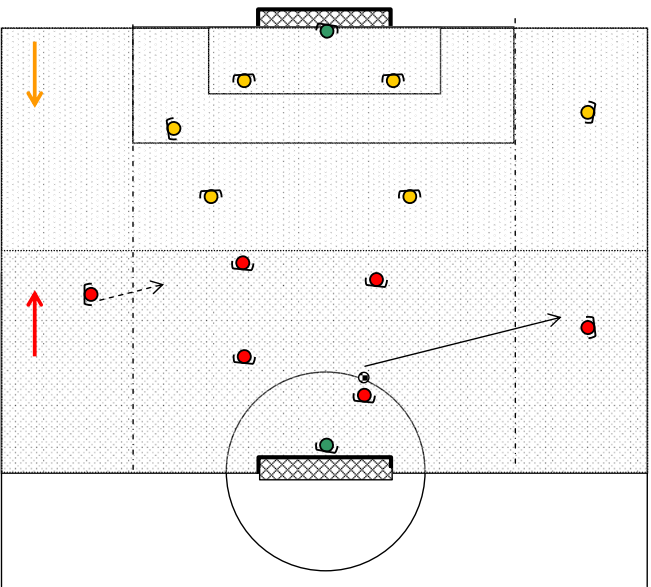
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Jeu de conservation – Technique jeu long		N° Séance : 45	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h10
N° : xxx ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Conservation de balle:</u> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Trois équipes sur un 1/2 terrain <input type="checkbox"/> Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon. <input type="checkbox"/> Débuter le jeu à la main. <input type="checkbox"/> Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de bale VARIANTE : <input type="checkbox"/> Ne pas jouer avec sa couleur <input type="checkbox"/> Jouer long sur un pivot qui remet en une touche sur un troisième joueur. <input type="checkbox"/> L'équipe joker joue en une touche de balle, libre pour les autres. <input type="checkbox"/> L'équipe « joker » ne doit jamais être arrêtée. REMARQUES : <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. <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.	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

119

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 006T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice <u>Alternance jeu long /jeu court :</u> Apprentissage des gestes Durée : 20 min		CONSIGNES : > 1 ballon pour 3; (A) et (B) à 25 m) et > A donne un ballon aérien à B > B sans contrôle donne à © qui remet en une touche > (B) rejoue long et aérien avec (A) qui remet en une touche à (C)... Variante : > Imposer les surfaces de contact (tête ou pied) REMARQUES : > Insister sur la qualité des transmissions > Etre exigeant sur la qualité de la remise et la mise en bonne disposition du receveur pour rejouer long.	Assiettes Cônes Ballons

120

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxx</p> <p>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu long <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Etre en mouvement <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Deux équipes sur un ½ terrain □ Jeu libre □ Pour marquer, remettre le ballon de volée en une touche de l'extérieur vers l'intérieur du terrain à travers la porte. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Le point est comptabilisé si la remise après le passage de la porte arrive sur un partenaire. □ Imposer les surfaces de contact (tête ou pied) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Synchroniser passeur et receveur □ Appréciation de la trajectoire □ Aller vers le ballon □ Varier les types de trajectoires □ Etre à distance par rapport à la cible (but ou partenaire) □ Favoriser l'intérieur du pied (surface plus large). 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 026J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, utilisation des couloirs</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer en fonction de la position du ballon - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 □ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu ni de corner □ Tracer une zone de 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. □ Les défenseurs ne doivent pas occuper la zone opposée, lorsque le ballon se trouve dans une zone défensive. □ Trois passes minimum en zone défensive. □ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mettre un joueur « pivot » de chaque équipe, dans les deux zones de leur partie défensive et les changer toutes les 3 minutes ➢ Les pivots ont deux touches de balle pour remettre soit à l'intérieur soit dans la partie offensive. ➢ Dès que le « pivot » touche le ballon compter le hors jeu <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Matérialiser avec un couleur différente chaque zone équipe. □ Repositionner le latéral en fonction de la position du ballon. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Technique jeu long et conservation Volume : N° Séance : 46 Intensité : Effectif : 18 1h10			
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 10 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 10 minutes en aérobie capacité avec gestes élémentaires d'échauffement football (talon fesse, montée de genoux, etc...).	1 ballon pour 7 Assiettes
N° : xxx AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES <input type="checkbox"/> Jeu long Conservation de balle: - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Etre en mouvement TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux équipes sur un 1/2 terrain <input type="checkbox"/> Jeu libre <input type="checkbox"/> Pour marquer, remettre le ballon de volée en une touche de l'extérieur vers l'intérieur du terrain à travers la porte. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Le point est comptabilisé si la remise après le passage de la porte arrive sur un partenaire. <input type="checkbox"/> Imposer les surfaces de contact (tête ou pied) REMARQUES : <input type="checkbox"/> Synchroniser passeur et receveur <input type="checkbox"/> Appréciation de la trajectoire <input type="checkbox"/> Aller vers le ballon <input type="checkbox"/> Varier les types de trajectoires <input type="checkbox"/> Etre à distance par rapport à la cible (but ou partenaire) <input type="checkbox"/> Favoriser l'intérieur du pied (surface plus large).	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

123

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 006T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice Alternance jeu long /jeu court : Apprentissage des gestes Durée : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 3; (A) et (B) à 25 m) et <input type="checkbox"/> A donne un ballon aérien à B <input type="checkbox"/> B sans contrôle donne à C qui remet en une touche <input type="checkbox"/> (B) rejoue long et aérien avec (A) qui remet en une touche à (C)... Variante : <input type="checkbox"/> Imposer les surfaces de contact (tête ou pied) REMARQUES : <input type="checkbox"/> Insister sur la qualité des transmissions <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité de la remise et la mise en bonne disposition du receveur pour rejouer long.	Assiettes Cônes Ballons
N° : 019J JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement Objectifs du jeu d'application : - 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 : <input type="checkbox"/> Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens <input type="checkbox"/> Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 <input type="checkbox"/> Tracer une ligne dans le sens de la longueur et de la largeur du terrain <input type="checkbox"/> Chaque but est gardé par un gardien <input type="checkbox"/> Touches de balle libre, trois puis deux touches <input type="checkbox"/> But marqué sur passe d'une zone défensive opposée : 2 points <input type="checkbox"/> But marqué dans le but : 1 point <input type="checkbox"/> 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
Commentaires :			

124

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Technique – jeu de conservation Volume : N° : 019E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Technique libre : Enchaînement de forme de passe courte et de passe longue TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par huit avec un ballon <input type="checkbox"/> Enchaînements de passe longue – contrôle – conduite – passe courte ... VARIANTES : <input type="checkbox"/> Passe courte à droite <input type="checkbox"/> Passe courte à gauche <input type="checkbox"/> Après la passe longue effectuer les standards d'échauffement football (talon-fesse, levée de genoux, etc...) <input type="checkbox"/> Passe longue uniquement mauvais pied. REMARQUES : Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.	Effectif : 18 1h30 1 ballon pour 8 Assiettes Cônes
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

125

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
TAC-050 AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: <i>Gestion défensive en égalité numérique :</i> Objectifs des défenseurs : <input type="checkbox"/> Ressentir l'importance de l'anticipation dans la demande du ballon <input type="checkbox"/> Défendre en avançant sur le porteur du ballon Durée : 25 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Devant le but avec un gardien <input type="checkbox"/> Règle du foot à 11 <input type="checkbox"/> 4 attaquants contre 4 défenseurs <input type="checkbox"/> Départ de la situation : <input type="checkbox"/> L'éducateur met un ballon dans la profondeur pour (A) <input type="checkbox"/> Dès que l'éducateur donne le ballon les 8 joueurs jouent réel. <input type="checkbox"/> Les défenseurs marquent un point s'il relance sur l'éducateur. <input type="checkbox"/> Compter les hors-jeu <input type="checkbox"/> Après 30", la situation est terminée. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Varier le nombre d'attaquant et de défenseur pour créer des opposition en infériorité numérique offensive et défensive <input type="checkbox"/> Si les défenseurs récupèrent le ballon ils marquent en une touche dans deux portes sur les côtés. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Demander aux attaquants d'être en mouvement <input type="checkbox"/> L'attaquant passe devant le défenseur pour lui couper la route et utilise son bras.	Assiettes 1 ballon pour 8 joueurs 4 constri-foot 2 buts de foot à 11 2 couleurs de chasubles

126

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 030J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien - Jeu sur les côtés - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ☐ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ☐ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche ☐ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires. ☐ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer ☐ 2 touches en zone défensive ☐ 3 touches en zone médiane ☐ Libre en zone offensive ☐ Relance du gardien libre ☐ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone. ☐ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer ☐ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité du geste ☐ Faire respecter le geste travaillé ☐ possession de balle 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
Commentaires :			

127

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème : Gammes athlétiques– jeu de conservation</p> <p>Volume : [Progression bar]</p> <p>Intensité : [Progression bar]</p> <p>N° : 019E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Prise en main du groupe <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe courte et de passe longue</p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par huit avec un ballon ☐ Enchaînements de passe longue – contrôle – conduite – passe courte ... <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Passe courte à droite ☐ Passe courte à gauche ☐ Après la passe longue effectuer les standards d'échauffement football (talon-fesse, levée de genoux, etc...) ☐ Passe longue uniquement mauvais pied. <p>REMARQUES : Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.</p>	<p>1 ballon pour 8</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

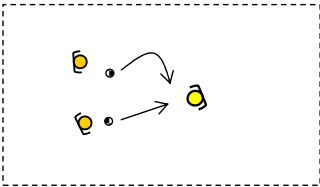
128

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 031E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Pliométrie :</u> Travail des appuis Renforcement musculaire</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Parcours plyométrique : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 appui entre chaque cône (skipping) ○ Saut de haies ○ Appui entre chaque constri-foot ○ Cloche pied droit puis cloche pied gauche ○ 1 appui dans chaque cerceau ○ Course progressive pour finir à 130 % de VMA □ Travail en 2 X 6 minutes □ 3 minutes de récupération <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Ce n'est pas un travail de vitesse mais un travail de recherche des appuis. □ Ce travail peut être fait sur 1/2 terrain 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>6 constri-foot</p> <p>7 cerceaux</p> <p>6 haies</p> <p>19 cônes</p>

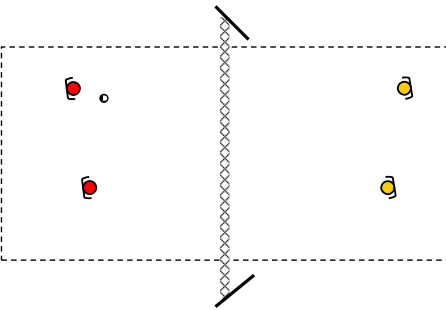
129

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 045J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien □ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za). □ Mettre deux portes de 1m sur la ligne médiane. □ Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur le milieu défensif en (Zb). □ Les défenseurs doivent rester dans leurs zones. □ Les attaquants peuvent évoluer partout sur le terrain si le nombre de joueur par zone reste stable. □ Si un défenseur récupère le ballon il joue un 2 contre 1 avec son partenaire en (Zb). <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 2 contre en (Za) et 3 contre 3 en (Zb). □ Les 3 milieux préparent leur attaque en (Zb) et cherchent à donner la dernière passe sur les deux attaquants. □ Autoriser l'entrée d'un ou plusieurs partenaire(s) dans la zone de tir. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. □ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien □ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

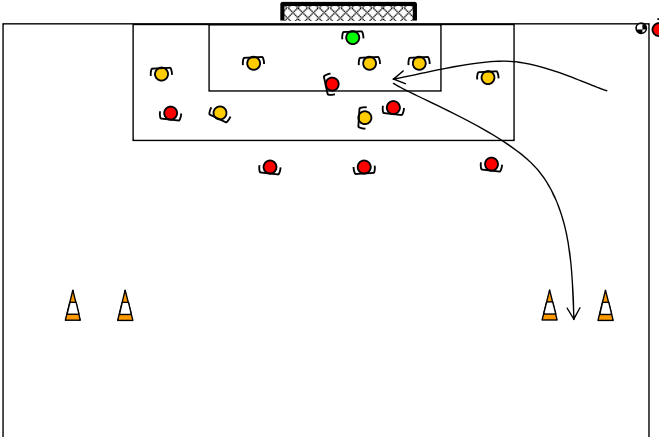
130

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Force- jeu de conservation		N° Séance : 49	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h10
N° : 019E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Technique libre : Enchaîner différentes formes de remises TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par trois avec un ballon <input type="checkbox"/> Deux joueurs se placent en face de leur partenaire à 3 mètres maximum <input type="checkbox"/> Le premier joueur donne à la main, le second fait une passe au sol. <input type="checkbox"/> Le joueur remet en une touche d'un pied puis de l'autre VARIANTES : <input type="checkbox"/> Remise de la tête <input type="checkbox"/> Plat du pied <input type="checkbox"/> Contrôle poitrine puis passe après mise au sol <input type="checkbox"/> Passe longue uniquement mauvais pied. REMARQUES : Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.	1 ballon pour 3
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

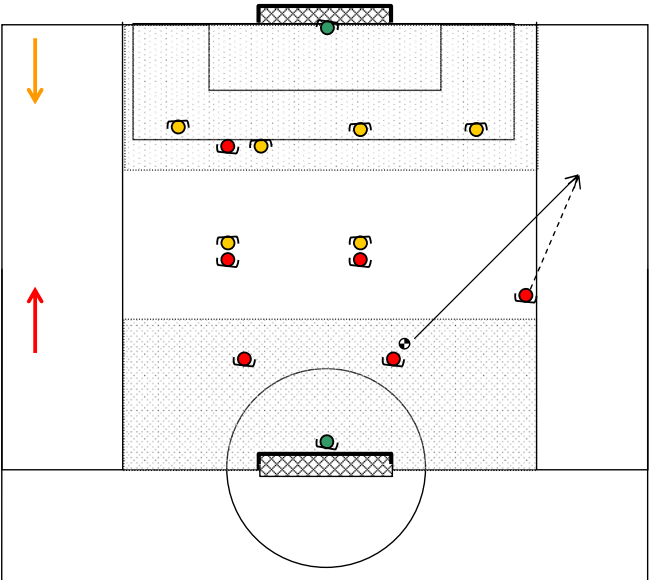
131

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 037T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Tennis ballon <u>Objectifs</u> - Jeu de tête - Remise coup de pied - Remise des deux pieds après contrôle de la poitrine Durée : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux contre deux avec un ballon, tennis ballon sur un terrain de 15 X 25 <input type="checkbox"/> Toutes surfaces de rattrapages autorisées par les règles du football <input type="checkbox"/> Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente REMARQUES : <input type="checkbox"/> Corriger les gestes réalisés	Assiettes Ballon Filet et piquet

132

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxx AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Relance sur coup de pied de coin <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cran, - Détermination - Combinaisons <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Deux équipes sur un 1/2 terrain □ Une équipe attaque le grand but. □ L'autre équipe est en défense. Elle marque 1 point si elle parvient à renvoyer le ballon dans la porte du côté d'où est tiré le corner et 3 points si c'est à l'opposé. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison □ Définir les rôles et les placements 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

133

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 030J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien - Jeu sur les côtés - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens □ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 □ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche □ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires. □ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer □ 2 touches en zone défensive □ 3 touches en zone médiane □ Libre en zone offensive □ Relance du gardien libre □ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone. □ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer □ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Etre exigeant sur la qualité du geste □ Faire respecter le geste travaillé □ possession de balle 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

134

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Amélioration qualités physiques – Attaque/défense		N° Séance : 50	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h20
N° : 040E ECHAUFFEMENT <u>Conservation du ballon à la main 4 X 4</u> <u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie Durée : 18 à 27 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4 ➤ Conservation neutre par couleur ➤ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire ➤ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle. ➤ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts. ➤ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes). ➤ Nombre de répétition : 6 à 9 VARIANTE : <input type="checkbox"/> Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes <input type="checkbox"/> Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire)	Assiettes 1 ballon pour 12 joueurs Plots Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

135

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 014end AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <u>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</u> <u>Objectifs :</u> - Travail force 30/30 - Course avant et tête extension en reculant Durée : 20 min	<p>Trajet 1 : à partir de la position mains sur la balle</p> <p>Trajet 2 : avancer et effectuer une tête en extension</p> <p>Enchaîner en boucle trajet 1 et trajet 2</p> <p>Trajet 1 : avancer pour venir toucher le ballon avec la main</p> <p>Trajet 2 : reculer et effectuer une tête avec extension.</p> <p>Enchaîner en boucle trajet 1 et trajet 2</p>	CONSIGNES : Exercice 1 : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon ➤ Le joueur A avec la balle dans les mains attend que le joueur en face ait aussi les mains sur le ballon puis recule. ➤ Le joueur B qui n'a pas la balle : <ul style="list-style-type: none"> - Trajet 1 : recule sur 4 m - Trajet 2 : il se bloque puis avance sur 3 ou 4 m et effectuer une tête en extension avec une impulsion 2 pieds. - Trajet 3 : il enchaîne en boucle les trajets (1 et 2) pour un travail sur 30 secondes (environ 10 sauts) Exercice 2 : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon ➤ Le joueur A avec la balle dans les mains avance et attend que le joueur en face touche le ballon avec les mains. Il attend ensuite que le joueur B recule et se bloque, il lance alors le ballon pour permettre une tête en extension ➤ Le joueur B qui n'a pas la balle : <ul style="list-style-type: none"> - Trajet 1 : il avance pour venir toucher le ballon avec une main puis ; - Trajet 2 : il recule, se bloque et effectue une impulsion 2 pieds. - Trajet 3 : il enchaîne en boucle les trajets (1 et 2) pour effectuer des séries de 25 secondes (environ 10 sauts) BLOC : <input type="checkbox"/> Travail : 25 secondes <input type="checkbox"/> Nombre de séries: 4 <input type="checkbox"/> Temps de récupération entre bloc : 3 min	Assiettes 1 ballon pour 2 joueurs Plots Chasubles

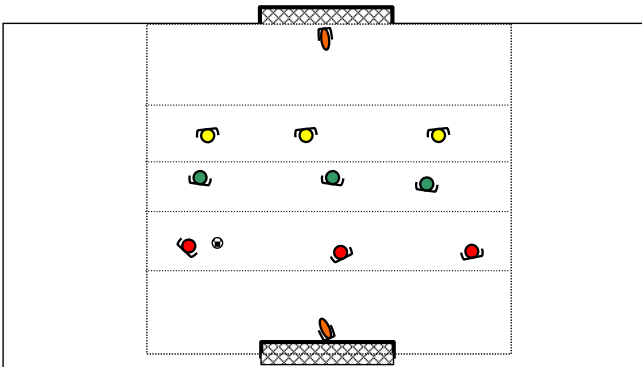
136

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><u>Attaque / défense</u></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien ❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za). ❑ Attaque/défense sur 1/2 terrain de foot à 11 ❑ L'équipe qui défend, si elle récupère le ballon doit jouer avec l'éducateur placé en pivot au milieu du terrain pour pouvoir attaquer le grand but. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 3 touches maxi en zone de préparation. ❑ Jeu libre en zone de finition. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
Commentaires :			

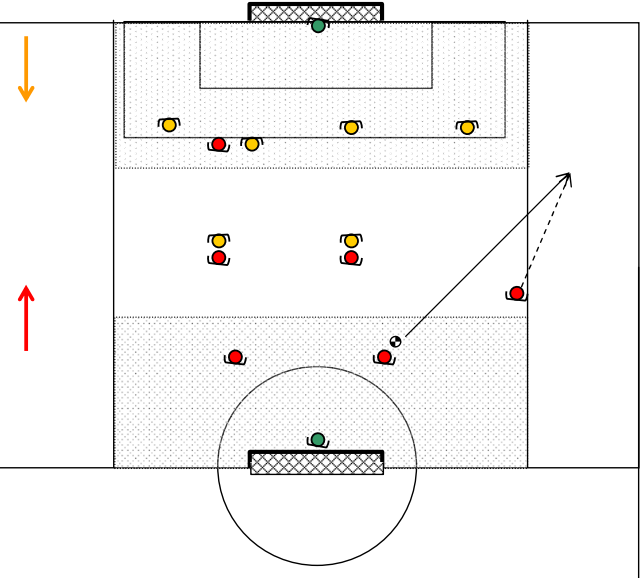
137

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème :</p> <p>Volume : </p> <p>N° : 010E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p>Taureau :</p> <p>Conservation du ballon en supériorité numérique avec attaquants fixe</p> <p>TEMPS : 15 min</p>	<p>Jeu de conservation – Techniques défensives</p> <p>N° Séance : 51</p> <p>Intensité : </p>	<p>Effectif :</p> <p>18</p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans un carré de 8 X 8, mettre une assiette à chaque coin. ❑ Taureau 4 contre 2 ❑ Les attaquants restent à leurs places. ❑ Constituer des groupes de niveaux ❑ Touches de balle libres, trois puis deux touches ❑ Changer les défenseurs à chaque interception par : <ul style="list-style-type: none"> ○ Le joueur qui a perdu le ballon ○ Son partenaire qui lui a fait la passe ❑ Si un défenseur prend un petit pont, il reste avec son coéquipier une fois de plus. ❑ Si les attaquants font six passes, les défenseurs restent une fois de plus. <p>REMARQUES :</p> <p>Les attaquants peuvent uniquement se déplacer : 1m à droite, 1 m à gauche.</p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>1h00</p> <p>Assiettes</p> <p>1 ballon / 6 joueurs</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

138

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 002T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ INTERCEPTION</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Faire 3 équipes ☐ Délimiter 3 zones ☐ Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones ☐ Les passes aériennes sont interdites ☐ Quand 1 joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en 1 contre 1 face au gardien ☐ L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones ☐ Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Bien matérialiser les surfaces de jeu ☐ En variante, l'éducateur proposera un duel 1 contre 1 entre le joueur de la zone centrale qui a intercepté le ballon et le passeur 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 gardiens</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

139

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 030J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, et jeu rapide vers l'avant</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider son partenaire, porteur du ballon, en étant en soutien - Jeu sur les côtés - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ☐ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ☐ Tracer 3 zones dans la largeur de la zone axiale + 2 couloirs de 15m le long de la ligne de touche ☐ Ne peuvent pénétrer en zone latérale qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires. ☐ Dès que le joueur rentre dans la zone latérale il a deux touches maximum pour centrer ☐ 2 touches en zone défensive ☐ 3 touches en zone médiane ☐ Libre en zone offensive ☐ Relance du gardien libre ☐ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone. ☐ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer ☐ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité du geste ☐ Faire respecter le geste travaillé ☐ possession de balle 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

140