

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Gammes athlétiques – Technique – Jeu collectif		N° Séance : 91	Effectif : 16
Volume :			Intensité :	1h40
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs <input type="checkbox"/> Les joueurs travaillent en continu <input type="checkbox"/> L'éducateur annonce le travail à effectuer dans la zone de travail comme suit : <ul style="list-style-type: none"> o 1 – 2 allers-retours en aérobie, o 2 – Talons-fesses sur la zone de travail, o 3 – Levés de genoux entre les assiettes, o 4 – Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche), o 5 – Travail de hanche à droite et à gauche(fermeture sur un premier passage puis ouverture au second), o 6 – 1 appui entre chaque plot (skipping), o 7 – 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot (inverser sur le deuxième passage), o 8 – 1 appui de côté (à droite et à gauche), o 9 – slalom entre les plots (petits pas), o 10 – slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas), o 11 – Appui talon entre les cônes, <input type="checkbox"/> A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 15 mètres. <input type="checkbox"/> Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage. <input type="checkbox"/> Refaire même exercices mais à partir de (6). REMARQUES : <input type="checkbox"/> Afin de préserver les terrains faire ce travail d'appui en dehors du terrain.	Assiettes Chasubles

1

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

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés		Boissons
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 en soutien - Jeu de face TEMPS : 20 min		PRISE EN MAIN ET ECHAUFFEMENT : <ul style="list-style-type: none"> □ Deux équipes sur 20 x 40m □ Passe à la main □ Interdit de faire plus de trois pas avec le ballon dans les mains. CONSIGNES JEU : <ul style="list-style-type: none"> □ Faire trois zones dans la largeur d'un demi-terrain, la zone du milieu étant plus large que les deux autres. □ Les équipes attaquent indifféremment l'un ou l'autre des quatre buts de 4m. □ Conservation en zone axiale : faire 4 passes minimum puis trouver une solution en soutien dans une des 2 zones inattaquables. □ Le joueur a deux touches pour trouver la relance la plus sûre aucun joueur n'a le droit de défendre sur lui. □ Dès que l'attaque est amorcée, deux touches de balle en zone axiale et libre dans la zone offensive. □ Interdiction de sauter une zone, jeu au sol. VARIANTE : <ul style="list-style-type: none"> □ Avec deux de foot à 11 + 2 gardiens 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

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 061J JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif <u>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</u> <u>Objectifs du jeu d'application :</u> <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 Durée : 25 min		CONSIGNES : <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 □ En zone défensive : 2 touches □ EN zone médiane : 3 touches □ En zone offensive : jeu libre □ Mise en place de situations arrêtées de stratégies REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> □ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles 2 buts de foot à 11
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés		Boissons
Commentaires :			

4