

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Duel – Jeu collectif gestion tactique	N° Séance : 97	Effectif : 16	16
Volume :	Intensité :		1h40
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 20 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"> - 1 – 2 allers-retours en aérobie, - 2 – Talons-fesses sur la zone de travail, - 3 – Levés de genoux entre les assiettes, - 4 – Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche), - 5 – Travail de hanche à droite et à gauche(fermeture sur un premier passage puis ouverture au second), - 6 – 1 appui entre chaque plot (skipping), - 7 – 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot (inverser sur le deuxième passage), - 8 – 1 appui de côté (à droite et à gauche), - 9 – slalom entre les plots (petits pas), - 10 – slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas), - 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).	Assiettes Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 025E			
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Jeu à thème sur le dribble : Aider le porteur du ballon. TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu en stop ball, 5 contre 5 sur une surface de 25 x 40 mètres <input type="checkbox"/> Matérialiser une ligne médiane <input type="checkbox"/> Jeu libre dans la partie défensive <input type="checkbox"/> Dans la partie offensive, le joueur en possession du ballon essaie d'aller le plus loin possible en conduite de balle et ne peut faire une passe que latéralement ou en retrait (ce qui l'incite à prendre plus de risques)	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés	REMARQUES : Prendre des risques en essayant de dribbler et d'aller le plus loin possible avec le ballon Obliger les joueurs à être toujours en mouvement.	Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-034</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <p>☐ Vitesse avec ballon</p> <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Spécifique intégrée (passe, contrôle, dribble et feintes)</p> <p>☐ Vitesse</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par 2 dans un carré de 15 X 15 avec 4 buts de 3 mètres ☐ Une équipe qui défend l'autre qui attaque ☐ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (B) donne un ballon au sol à (A) - dès que (A) contrôle et rentre dans le carré il doit, en conduite de balle, passer dans un des deux buts. ☐ L'éducateur comptabilise le score et gère les changements de rôle pour chaque série. <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Nombre de passage : 3 par rôle par joueur ☐ Nombre de bloc : 2 à 4 ☐ Récupération entre bloc : 3 minutes <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Quantité = qualité des passages ☐ Varier les passes : au sol, en l'air, etc. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-039</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - avoir toujours une solution sur les côtés - Récupérer le ballon pour jouer le contre - Conserver le ballon si pas de déséquilibre - Rester en triangle <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 3 contre 2 dans une surface de 30 X 40 m (ZB) + 1 gardien ☐ Tracer une zone de 5 m sur toute la longueur de la surface de jeu. (ZA) ☐ Mettre un joueur pivot, dans chaque zone latérale.(ZA) ☐ Départ de la situation : ☐ 1 - le gardien fait une relance, à la main, sur un des deux attaquants. ☐ Dès que le gardien a fait sa relance, les quatre joueurs jouent réels. ☐ Les pivots : ne sortent pas de leur zone, sont inattaquables, ne sont jamais hors jeu et ont deux touches de balle pour remettre ou centrer. ☐ Dès que le défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, que le ballon sort de la surface de jeu ou après 30" : la situation est terminée. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le joueur placé dans le couloir opposé au centreur peut sortir de sa zone pour participer au duel sur le centre ☐ Les défenseurs marquent dans deux buts de 4m en duel 2 contre 2. ☐ Les défenseurs marquent dans deux buts de 4m avec possibilité d'utiliser les pivots. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Demander à l'attaquant qui récupère le ballon, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation. ☐ L'attaquant non porteur du ballon doit être vigilant au hors jeu. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>

4

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Commentaires :			