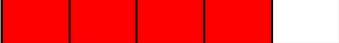
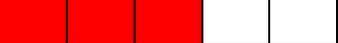
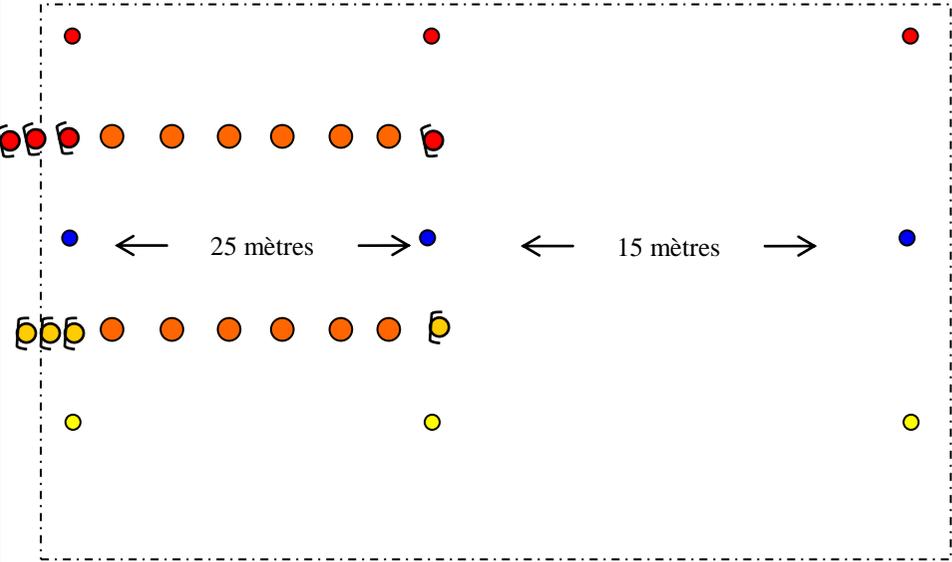
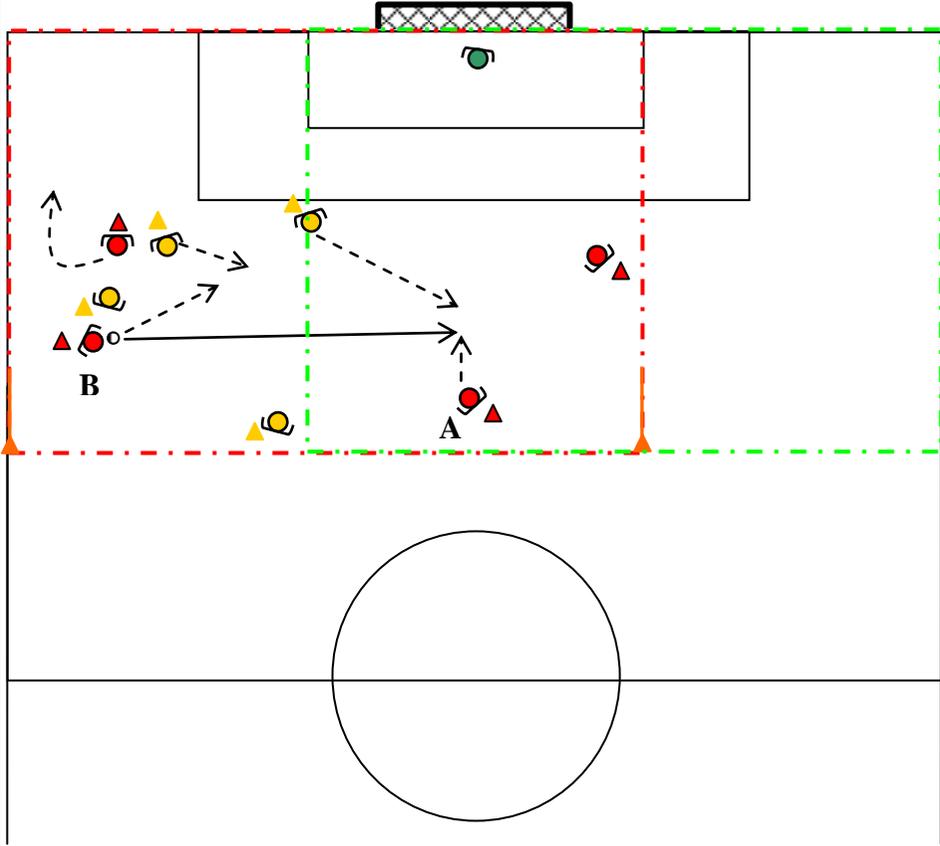
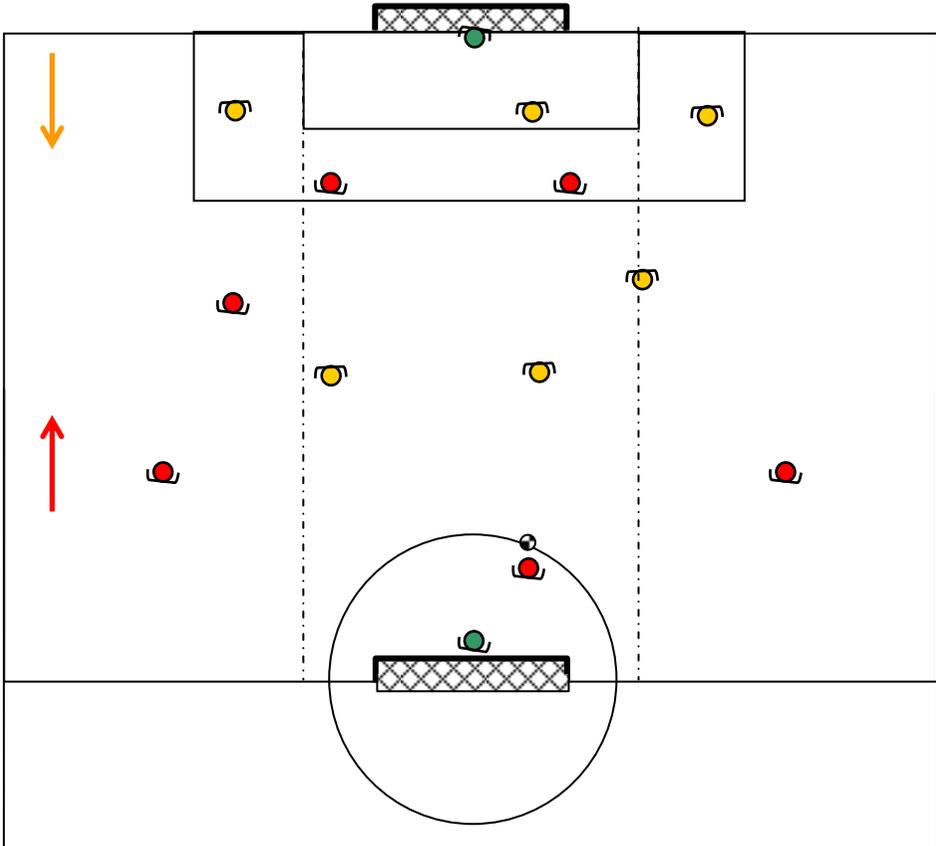


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Gammes athlétiques – Duel 4c4 – Jeu collectif « renversement »		N° Séance : 100		Effectif :		16
Volume :			Intensité :				1h40
<b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <b>TEMPS :</b> 20 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs <input type="checkbox"/> Les joueurs travaillent en continu <input type="checkbox"/> L'éducateur annonce le travail à effectuer dans la zone de travail comme suit : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 – 2 allers-retours en aérobie,</li> <li>- 2 – Talons-fesses sur la zone de travail,</li> <li>- 3 – Levés de genoux entre les assiettes,</li> <li>- 4 – Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche),</li> <li>- 5 – Travail de hanche à droite et à gauche( fermeture sur un premier passage puis ouverture au second),</li> <li>- 6 – 1 appui entre chaque plot (skipping),</li> <li>- 7 – 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot (inverser sur le deuxième passage),</li> <li>- 8 – 1 appui de côté (à droite et à gauche),</li> <li>- 9 – slalom entre les plots (petits pas),</li> <li>- 10 – slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas),</li> <li>- 11 – Appui talon entre les cônes,</li> </ul> <input type="checkbox"/> A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 15 mètres. <input type="checkbox"/> Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage. <input type="checkbox"/> Refaire même exercices mais à partir de (6).				Assiettes  Chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min	Etirements dirigés						Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxEnd</p> <p><b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUE</b></p> <p>Travail d'appui et de vitesse</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amélioration des qualités physiques</li> </ul> <p><b><u>TEMPS</u> : 30 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire quatre ateliers</li> <li>❑ Tout le groupe travaille sur l'atelier dirigé par l'éducateur.</li> <li>❑ 2 séries sur chaque atelier</li> <li>❑ Travail sur 4 blocs avec 2 minutes de récupération passive avec étirements.</li> </ul> <p><b>ATELIER 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Départ debout sur banc,</li> <li>❑ Au signal de l'éducateur, les joueurs se laissent tomber jambes tendues,</li> <li>❑ 2 appuis bondissant au dessus de la haie,</li> <li>❑ Accélération sur 10m.</li> </ul> <p><b>ATELIER 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Départ mains dans le dos,</li> <li>❑ Au signal de l'éducateur, les joueurs se laissent tomber vers l'avant et enchaînent 1 appui à l'extérieur de chaque cerceau,</li> <li>❑ Puis accélération sur 15m,</li> </ul> <p><b>ATELIER 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Au signal de l'éducateur, les joueurs enchaînent un appui entre chaque cône (skipping),</li> <li>❑ Puis accélération sur 20m,</li> </ul> <p><b>ATELIER 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'éducateur se place entre les deux joueurs,</li> <li>❑ Lorsque l'éducateur touche l'épaule des joueurs ces derniers accélèrent sur 25m</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Effectuer un échauffement adapter avant de commencer ces exercices avec étirements activo-dynamiques.</li> <li>❑ Afin de préserver les terrains faire le travail d'appui en dehors du terrain.</li> <li>❑ Respecter les temps de récupération des joueurs (20 fois le temps de travail).</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>2 bancs</p> <p>2 haies</p> <p>6 cerceaux</p> <p>8 grands cônes</p> <p>10 petits cônes</p> <p>coupelles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements dirigés		Boissons
<b>TAC-021</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TACTIQUE INDIVIDUEL AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b>  <i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i>  <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  <b>Durée : 25 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 contre 4 sur une surface de 40 X 50 m en longueur + 1 gardien.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but.</li> <li>➤ Les défenseurs marquent en arrêtant le ballon entre deux constris.</li> <li>➤ Tracer deux zones pour un travail à droite et à gauche du but.</li> <li>➤ Départ de la situation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A), fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la course.</li> <li>○ Dès que (B) fait la passe, les huit joueurs jouent réels</li> </ul> </li> <li>➤ Après 30 secondes, la situation est terminée</li> <li>➤ Faire l'exercice à droite et à gauche du but.</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 contre 3 (gestion offensive en supériorité numérique)</li> <li>➤ 3 contre 4 (gestion offensive en infériorité numérique)</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible dans l'axe.</li> </ul>	Maximum de Ballons  Assiettes  Constri-foot  Cônes  Chasubles de couleurs différentes

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Fixer un espace pour jouer sur un autre</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ½ terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>➤ Les trois zones ont la même largeur.</li> <li>➤ Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>➤ But marqué sur passe du côté opposé : 2 points</li> <li>➤ But marqué dans le but : 1 point</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			