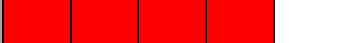
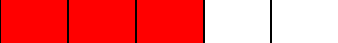
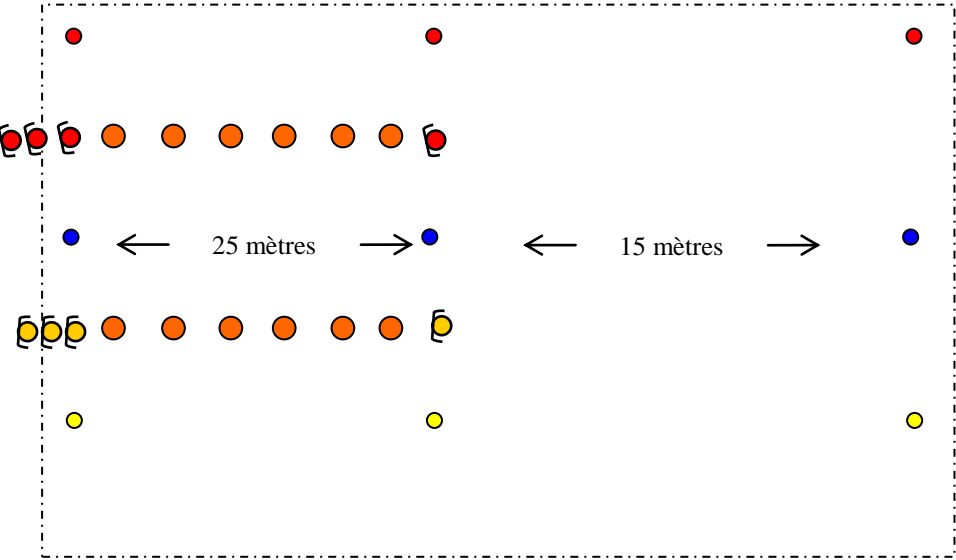
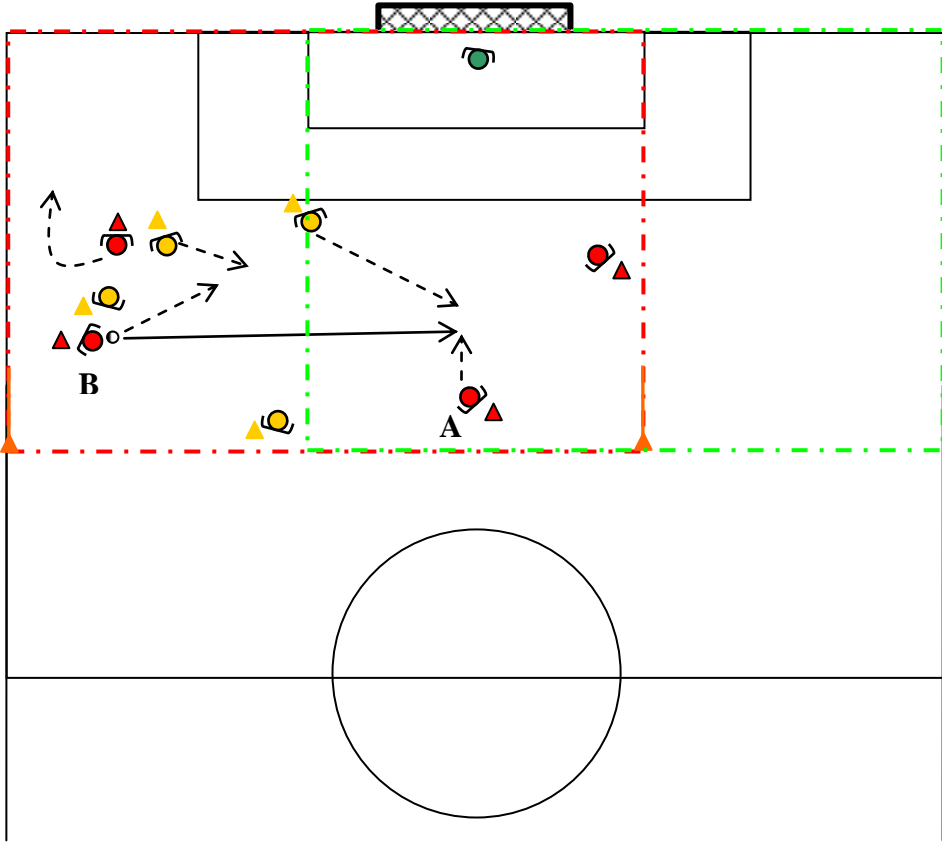
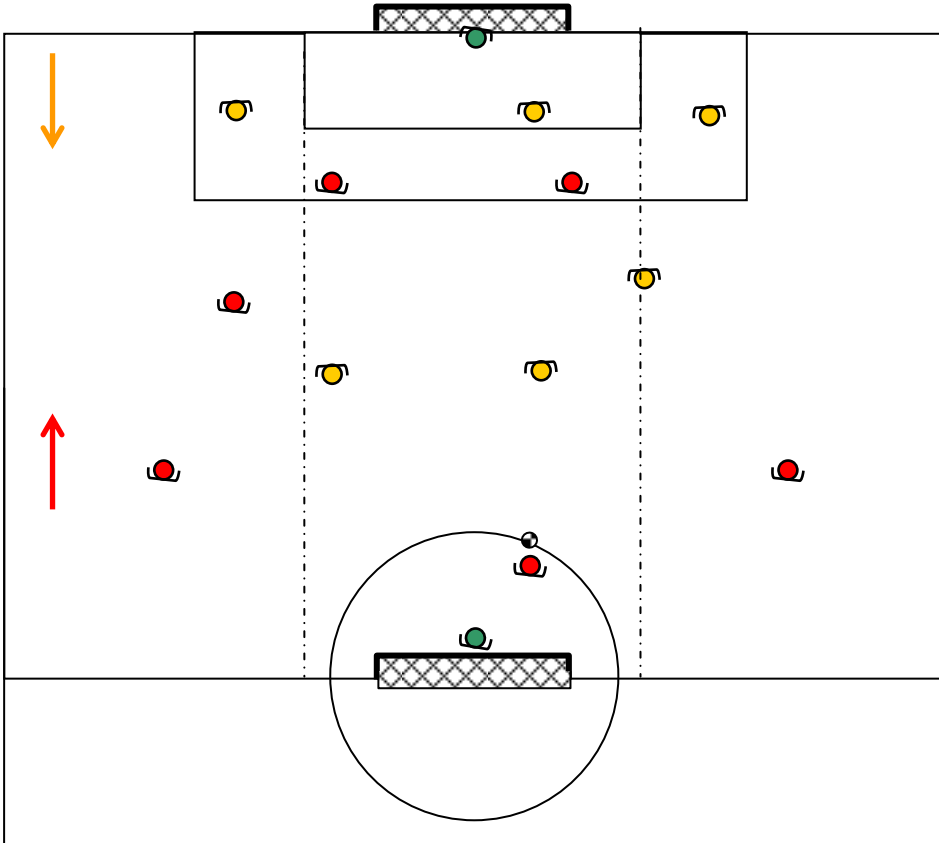


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Gammes athlétiques – Duel 4c4 – Jeu collectif « renversement »		N° Séance : 100		Effectif :		16
Volume :			Intensité :				1h40
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux 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
			REMARQUES : <input type="checkbox"/> Afin de préserver les terrains faire ce travail d'appui en dehors du terrain.				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxEnd</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUE</p> <p>Travail d'appui et de vitesse</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amélioration des qualités physiques <p>TEMPS : 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire quatre ateliers ❑ Tout le groupe travaille sur l'atelier dirigé par l'éducateur. ❑ 2 séries sur chaque atelier ❑ Travail sur 4 blocs avec 2 minutes de récupération passive avec étirements. <p>ATELIER 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Départ debout sur banc, ❑ Au signal de l'éducateur, les joueurs se laissent tomber jambes tendues, ❑ 2 appuis bondissant au dessus de la haie, ❑ Accélération sur 10m. <p>ATELIER 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Départ mains dans le dos, ❑ Au signal de l'éducateur, les joueurs se laissent tomber vers l'avant et enchaînent 1 appui à l'extérieur de chaque cerceau, ❑ Puis accélération sur 15m, <p>ATELIER 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Au signal de l'éducateur, les joueurs enchaînent un appui entre chaque cône (skipping), ❑ Puis accélération sur 20m, <p>ATELIER 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'éducateur se place entre les deux joueurs, ❑ Lorsque l'éducateur touche l'épaule des joueurs ces derniers accélèrent sur 25m <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Effectuer un échauffement adapter avant de commencer ces exercices avec étirements activo-dynamiques. ❑ Afin de préserver les terrains faire le travail d'appui en dehors du terrain. ❑ Respecter les temps de récupération des joueurs (20 fois le temps de travail). 	<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
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements dirigés		Boissons
TAC-021 PERFECTIONNEMENT TACTIQUE INDIVIDUEL AVEC SUPPORT TECHNIQUE : <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 Durée : 25 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 contre 4 sur une surface de 40 X 50 m en longueur + 1 gardien. ➤ Les attaquants marquent dans le but. ➤ Les défenseurs marquent en arrêtant le ballon entre deux constris. ➤ Tracer deux zones pour un travail à droite et à gauche du but. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A), fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la course. ○ Dès que (B) fait la passe, les huit joueurs jouent réels ➤ Après 30 secondes, la situation est terminée ➤ Faire l'exercice à droite et à gauche du but. VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 contre 3 (gestion offensive en supériorité numérique) ➤ 3 contre 4 (gestion offensive en infériorité numérique) REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. ❑ 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

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><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ½ 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><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 chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			