

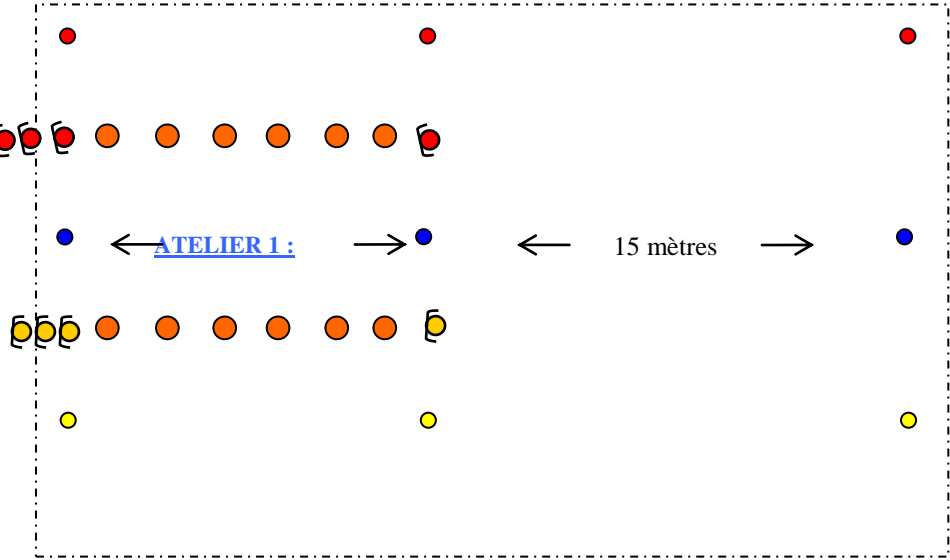
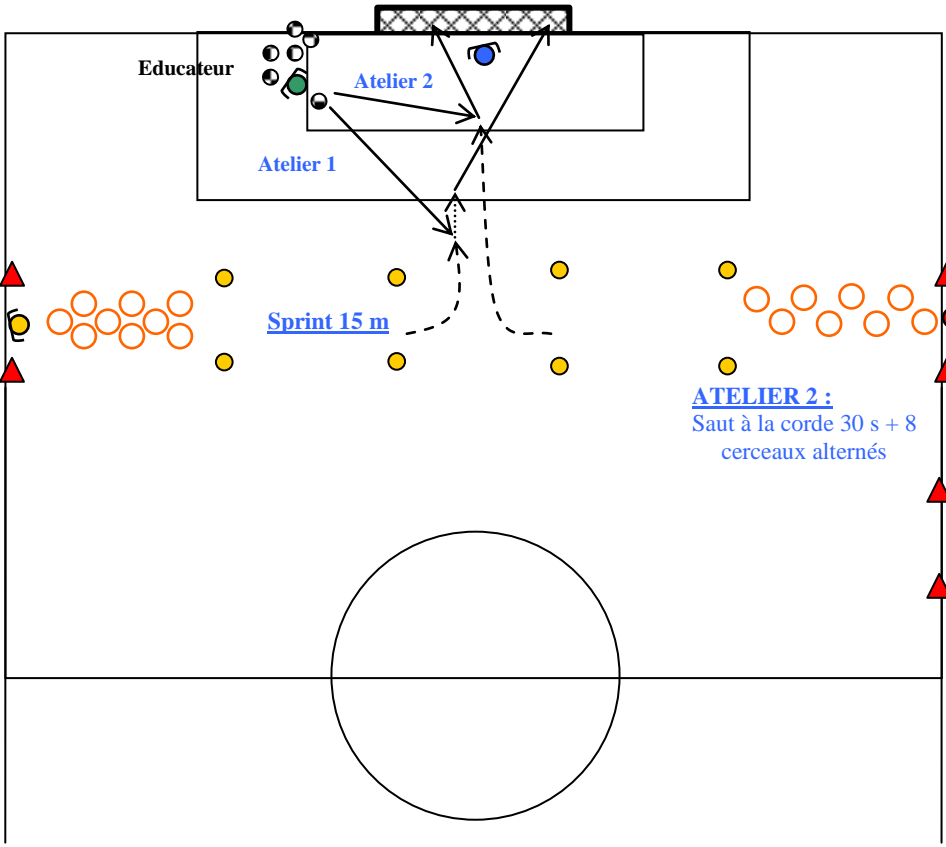
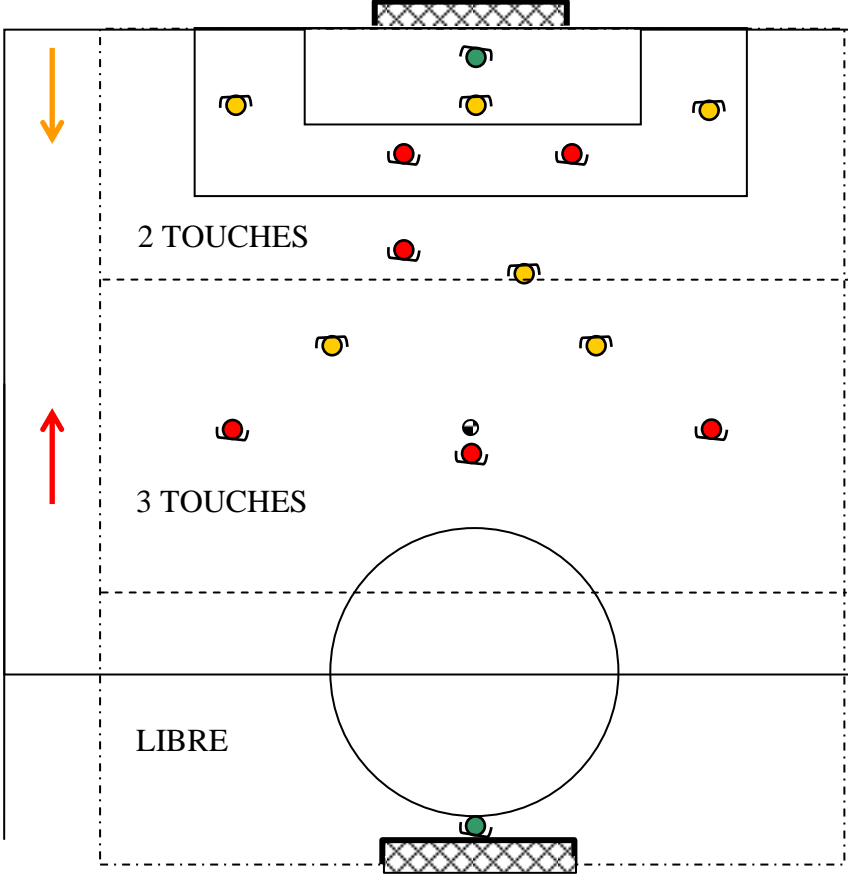


| OBJECTIF | SCHEMA | | CONSIGNES | | | | MATERIEL |
|---|--|--|----------------|--|--|--|-----------------------------------|
| Thème : | Endurance force – Amélioration tactique – Jeu collectif | | N° Séance : 96 | Effectif : | | | 16 |
| Volume : |  | | Intensité : |  | | | 1h40 |
| <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p>TEMPS : 20 min</p> |  | | | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire deux groupes de joueurs ❑ Les joueurs travaillent en continu ❑ 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, ❑ A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 15 mètres. ❑ Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage. ❑ Refaire même exercices mais à partir de (6). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Afin de préserver les terrains faire ce travail d'appui en dehors du terrain. | | | <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> |
| <p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p> | <p>Etirements dirigés</p> | | | | | | <p>Boissons</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--|--|---|
| <p>N° : 015end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail force - Méthodes combinées de musculation + frappe au but et/ou tête <p><u>TEMPS :</u> 25 min</p> |  | <p>CONSIGNES :</p> <p><u>Atelier 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 6 joueurs + 1 gardien ❑ 1 – chaise 20 secondes ❑ 2 – 8 cerceaux marelle ❑ 3 – Sprint 15 m ❑ 4 – contrôle et frappe <p><u>Atelier 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 6 joueurs + 1 gardien ❑ 1 – sauts à la corde pendant 30 s ❑ 2 – 8 cerceaux alternés ❑ 3 – Sprint 15 m ❑ 4 – jeu en extension pour marquer au point de penalty. <p>❑ Le joueur doit venir positionner le ballon pour le suivant et il passe à l’atelier suivant.</p> <p><u>BLOC :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Nombre de passage : 5 par atelier ❑ Nombre de séries avec : 3 séries de 5 passages ❑ Récupération entre les séries : 3 min entre les séries. | <p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Plots</p> <p>Cerceaux</p> <p>Chasubles</p> |
| <p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p> | <p>Etirements dirigés</p> | | <p>Boissons</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--------|--|--|
| <p>TAC-014</p> <p>AMELIORATION TACTIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Conservation du ballon et finition en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs offensif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilisation des appuis et soutien dans le but de conserver la balle, - Aller rapidement au but - La passe, l'interception, le contrôle et le tir - Endurance capacité <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p> | | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 attaquants jaunes / 2 défenseurs rouges et 1 gardien dans la surface centrale. ❑ 1 appui rouge dans chaque surface latérale ❑ 1 soutien rouge dans une zone de 5 mètres en retrait ❑ Les défenseurs attaquent le porteur du ballon et ils n'ont pas le droit de franchir les lignes de soutien ❑ les attaquants tentent de marquer un but en conservant la balle grâce aux appuis et soutiens ❑ Lorsque les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent relancer avec le joueur en appui. (1 point) <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jouer un trois contre trois dans chaque zone <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes ❑ Demander aux joueurs pivots de ne pas rester statiques & de multiplier les appels de balles Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer. | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--|---|--|
| <p>N° : 061J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</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>TEMPS : 25 min</p> |  <p>The diagram shows a football pitch layout. At the top is a goal with a cross-hatched box above it. The pitch is divided into three horizontal zones by dashed lines. The top zone is labeled '2 TOUCHES' and contains a green player (goalkeeper) and three yellow players. The middle zone is labeled '3 TOUCHES' and contains three red players and two yellow players. The bottom zone is labeled 'LIBRE' and contains a green player (goalkeeper) and a cross-hatched box below it. A large circle is drawn in the middle zone. On the left side, an orange arrow points downwards and a red arrow points upwards.</p> | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 9 contre 9 sur $\frac{3}{4}$ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ❑ Règles foot à 11 ❑ En zone défensive : jeu libre ❑ EN zone médiane : 3 touches ❑ En zone offensive : 2 touches ❑ Mise en place de situations arrêtées de stratégies <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>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p> | <p>Etirements dirigés</p> | | <p>Boissons</p> |
| <p>Commentaires :</p> | | | |