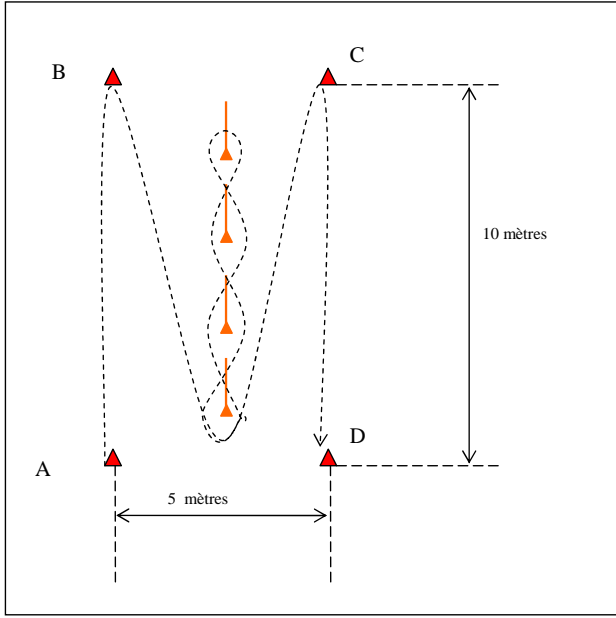


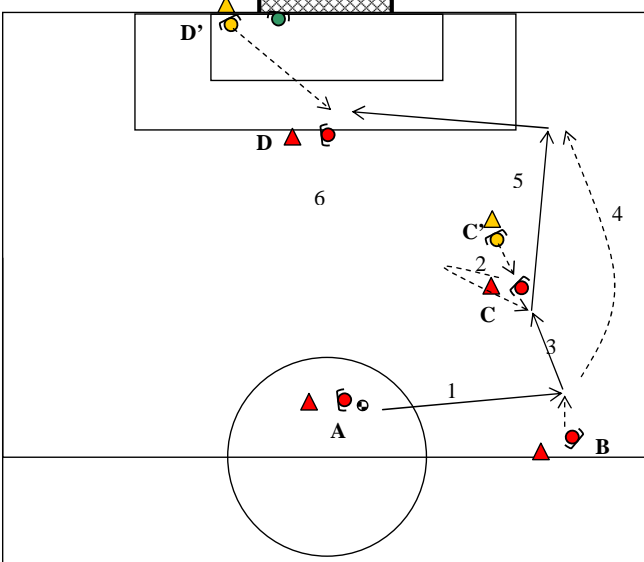
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Test Vitesse - relation au poste	N° Séance : 30		Effectif :	18
Volume : ■ ■ ■ ■ ■	Intensité : ■ ■ ■ ■ ■			1h50
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <input type="checkbox"/> Echauffement classique d'avant match TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <u>1^{ère} séquence :</u> <input type="checkbox"/> Faire deux zones d'une longueur totale de 25 m <input type="checkbox"/> Débuter par une course à 60% sur 3 allers-retours <input type="checkbox"/> Talons-fesses (zone B) <input type="checkbox"/> Levé de genoux (zone B) <input type="checkbox"/> Course allongée (zone B) <input type="checkbox"/> Pas chassés (zone A et B) <input type="checkbox"/> Course de récupération <input type="checkbox"/> Flexion extension (zone B) <input type="checkbox"/> Sur place, 10 levés de genoux en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) <input type="checkbox"/> Sur place, 10 talons-fesses en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) <input type="checkbox"/> Appuis talons jambes tendues <input type="checkbox"/> Accélération 80 % (zone B) <input type="checkbox"/> Epaulé contre épaulé (zone A et B) <input type="checkbox"/> Adducteurs (zone B) <input type="checkbox"/> Course arrière (zone A) /accélération 80% (zone B) <u>2^{ème} séquence :</u> <input type="checkbox"/> Je donne mon ballon après avoir contrôlé/Je me place derrière la file suivante. <input type="checkbox"/> Je donne mon ballon après avoir contrôlé/Je me place derrière ma file en course arrière <input type="checkbox"/> Je donne mon ballon après avoir contrôlé/je touche l'éducateur et je me replace dans ma file <input type="checkbox"/> <u>3^{ème} séquence :</u> <input type="checkbox"/> Dans une zone de 30x40 m jeu en 6 contre 6 REMARQUES : Faire deux séquences entre coupées d'une séance d'étirements activo-dynamiques et finir par une séance d'étirements passifs.	8 assiettes THEME : Tous

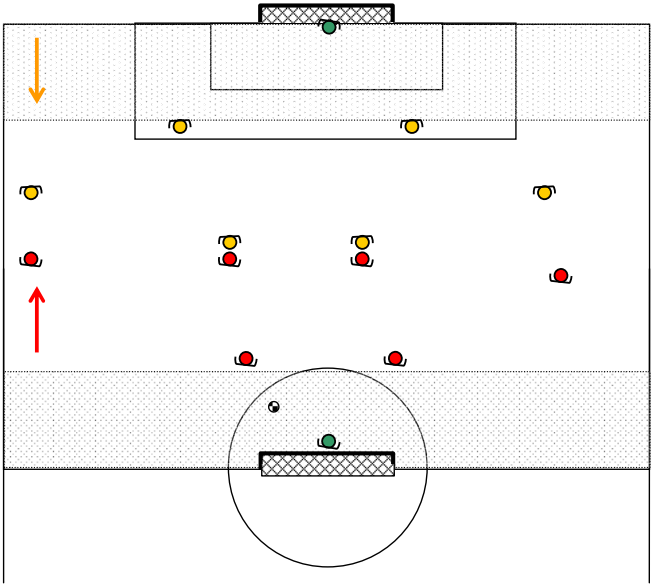
1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 060E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Technique</u> Objectifs : <input type="checkbox"/> Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. <input type="checkbox"/> Conduite de balle TEMPS : 10 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par 4 avec un ballon dans une surface de 10x15 m. + 2 appuis <input type="checkbox"/> Conserver le ballon d'un appui à l'autre <input type="checkbox"/> Les défenseurs défendent à un par zone. <input type="checkbox"/> Les attaquants peuvent aller partout. <input type="checkbox"/> Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite. <input type="checkbox"/> Changer les appuis toutes les deux minutes. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Si les attaquants perdent le ballon, ils deviennent défenseurs à un par zone, etc. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source. <input type="checkbox"/> Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer. <input type="checkbox"/> Si dos au je, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt qu'essayer de se retourner.	Assiettes 3 couleurs de chasubles 1 Ballon pour 6

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>VIT-045</p> <p>TEST AGILITE ET VITESSE :</p> <p><i>Test d'agilité d'Illinois</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mesure de l'agilité <p>Durée : 16 à 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. ❑ Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3.3 mètres de séparation. ❑ On commence le test en position couché, bouche vers le bas avec les mains au niveau des épaules. Au commandement de départ, on déclenche le chronomètre. Le joueur se lève aussi rapidement qu'il est possible et parcourt la trajectoire du test (de gauche à droite ou vice versa). ❑ Dans les virages B et C, il doit toucher le cône avec sa main. <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire deux passages par joueur. 	<p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 021T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Relation entre joueurs</p> <p><u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Animation offensive afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre ➢ Endurance capacité 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Le porteur du ballon (A) transmet à son coéquipier (B) ➢ (C) sollicite le ballon après un appel contre appel et élimine son adversaire direct (C') ➢ (B) sollicite le ballon en profondeur ➢ Au moment où le défenseur (C') est éliminé, l'attaquant (D) débute sa course vers le but et le défenseur (D') rentre dans le jeu. ➢ (C) transmet à (B) qui centre sur (D) <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ (C) à le choix de transmettre directement sur (D) après une fausse piste de (B) <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ajouter un second attaquant dans l'axe et les faire travailler en 2 contre 1 en utilisant les courses croisées <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur (D') ne doit jamais quitter le ballon des yeux et se déplace en fonction de la course du ballon ❑ Le retour se fait en trotinant 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 021J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense et attaque rapide</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aller de l'avant - Prendre l'espace libre en attaque pour rechercher une situation de finition en supériorité numérique - Utiliser le hors jeu - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p style="text-align: center;">Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une zone de finition de 13 m sur toute la largeur devant chaque but. ➤ Ne peuvent pénétrer en situation de finition, dans la zone, qu'un joueur sur un appel de balle et son partenaire qui lui fait la passe. ➤ Les joueurs ont trois passes et deux touches de balle maximum pour marquer ➤ Compter le hors jeu à partir de la zone de finition ➤ Dès que le gardien touche le ballon, la situation est terminée ➤ Relance du gardien libre ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre un joueur « pivot » de chaque équipe, en situation de finition, dans la zone et le changer toutes les 3 minutes ➤ Seul le partenaire qui fait la passe à son pivot et un défenseur, peuvent pénétrer dans la zone ➤ Dès que le « pivot » touche le ballon compter le hors jeu ➤ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste <input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			