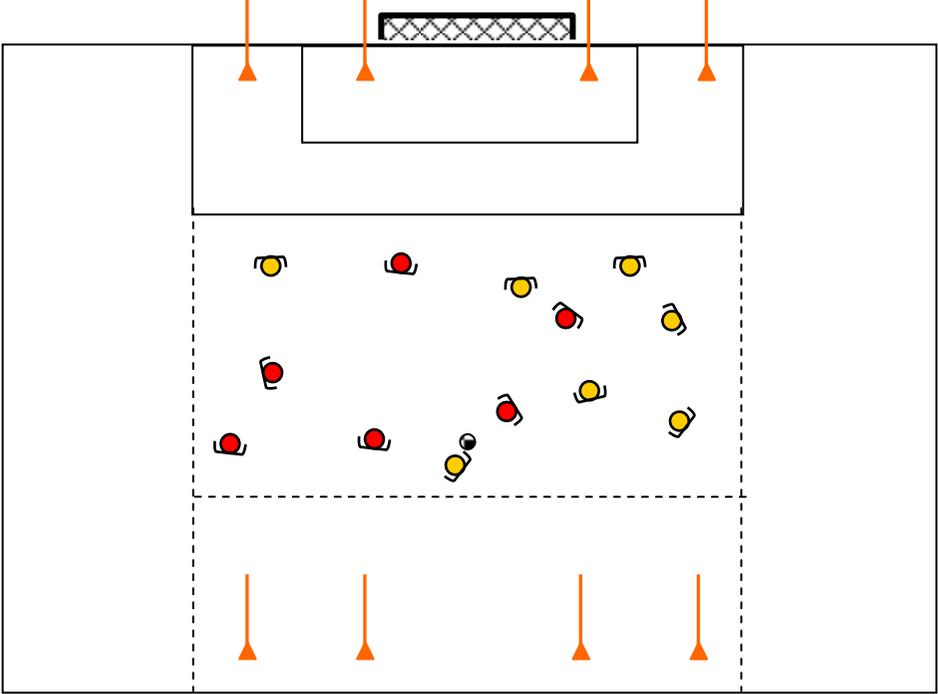


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Gammes athlétiques – Technique – Jeu collectif		N° Séance : 91	Effectif :	16
Volume :			Intensité :		1h40
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 15 min				CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs <input 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
				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 : - Amélioration des qualités physiques</p> <p><u>TEMPS</u> : 30 min</p>	<p>The diagram illustrates a physical education circuit with four stations, each 10m apart. Station 1 shows two boxes with a person on each, with a 10m distance between them. Station 2 shows two rows of three orange circles, with a 15m distance between the rows. Station 3 shows two rows of five yellow triangles, with a 20m distance between the rows. Station 4 shows two rows of three colored dots (red, blue, yellow), with a 25m distance between the rows.</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 terrain 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
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Conservation de balle:</u> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu en soutien - Jeu de face TEMPS : 20 min		<u>PRISE EN MAIN ET ECHAUFFEMENT :</u> <input type="checkbox"/> Deux équipes sur 20 x 40m <input type="checkbox"/> Passe à la main <input type="checkbox"/> Interdit de faire plus de trois pas avec le ballon dans les mains. <u>CONSIGNES JEU :</u> <input type="checkbox"/> Faire trois zones dans la largeur d'un demi-terrain, la zone du milieu étant plus large que les deux autres. <input type="checkbox"/> Les équipes attaquent indifféremment l'un ou l'autre des quatre buts de 4m. <input type="checkbox"/> Conservation en zone axiale : faire 4 passes minimum puis trouver une solution en soutien dans une des 2 zones inattaquables. <input type="checkbox"/> Le joueur a deux touches pour trouver la relance la plus sûre aucun joueur n'a le droit de défendre sur lui. <input type="checkbox"/> Dès que l'attaque est amorcée, deux touches de balle en zone axiale et libre dans la zone offensive. <input type="checkbox"/> Interdiction de sauter une zone, jeu au sol. <u>VARIANTE :</u> <input type="checkbox"/> Avec deux de foot à 11 + 2 gardiens <u>REMARQUES :</u> <input type="checkbox"/> Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. <input type="checkbox"/> Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles

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><u>Objectifs du jeu d'application :</u></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>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></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 : 2 touches ❑ EN zone médiane : 3 touches ❑ En zone offensive : jeu libre ❑ Mise en place de situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></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>			