

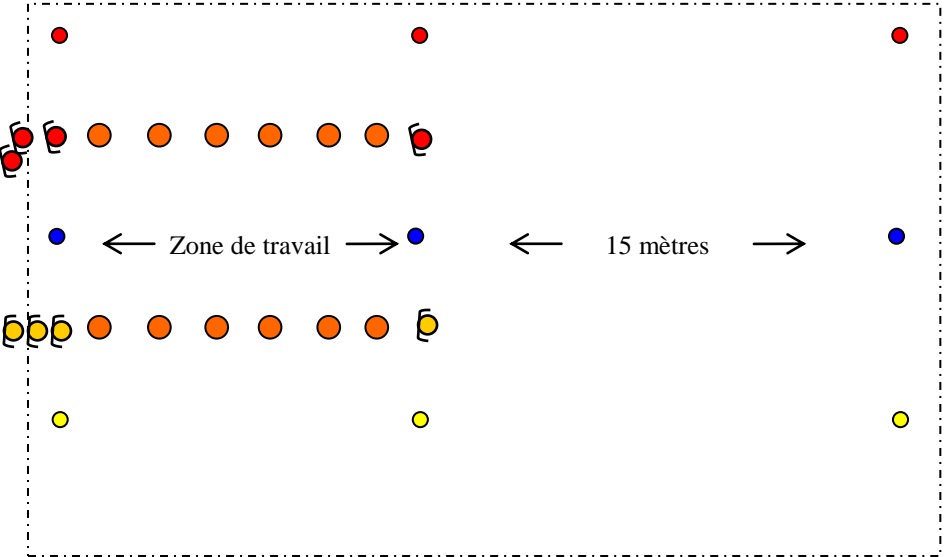
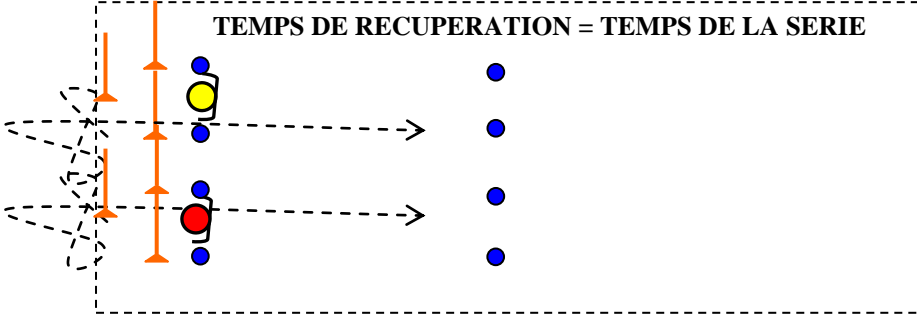
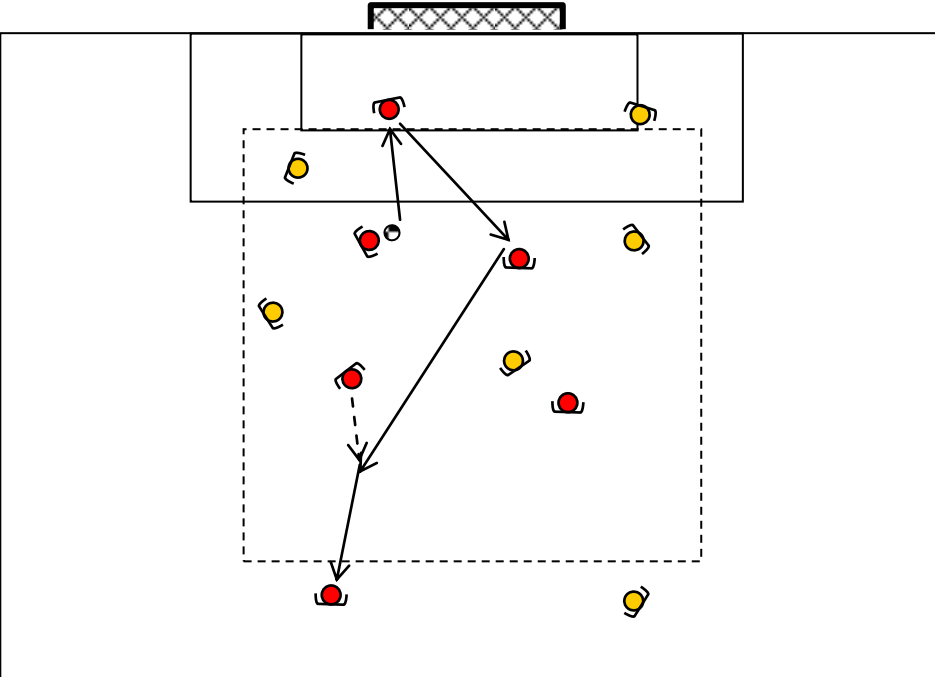
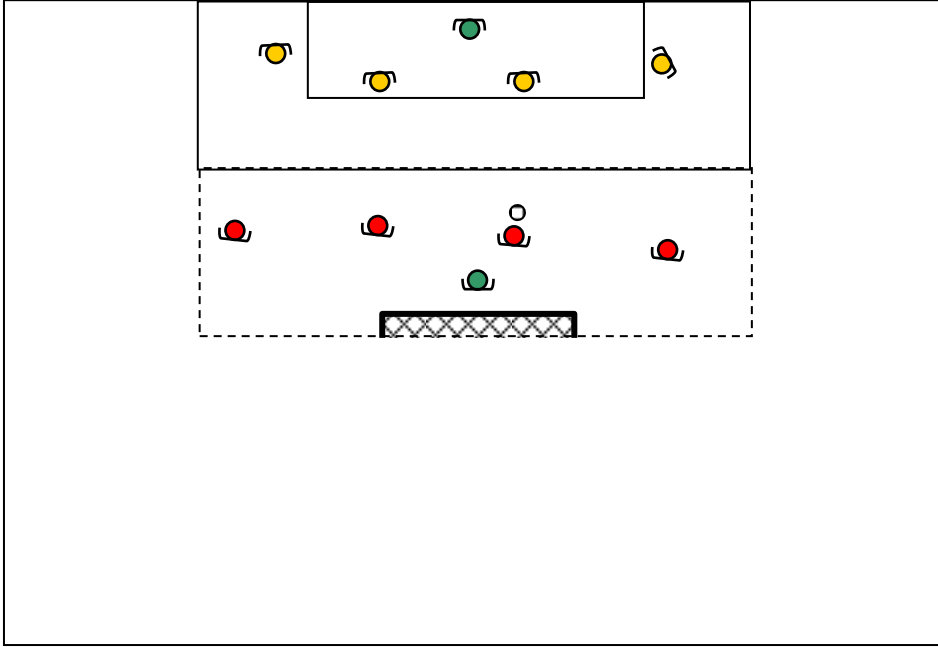


| OBJECTIF | SCHEMA | | CONSIGNES | | MATERIEL |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Thème : | Vitesse de réaction – Conservation – Jeu collectif sur le thème du « une- deux » | | N° Séance : 95 | 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 |
| ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min | Etirements activo-dynamique | | | | Boissons |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p>VIT-023 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>Duel sur distance : VITESSE SANS BALLON</p> <p>Vitesse puissance</p> <p>TEMPS : 20 min</p> |  <p>TEMPS DE RECUPERATION = TEMPS DE LA SERIE</p> | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes en duel sans ballon ❑ 3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10 m <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre en place des duels de niveau équivalent. ❑ 3 à 4 séries de 5 répétitions ❑ Récupération passive entre les répétitions <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre des lattes espacés, des cerceaux pour travailler les différents appuis ❑ Varier le nombre d'appui des joueurs ❑ Même exercice mais appui en face à 1,50 m | <p>Assiettes</p> |
| <p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Balle au capitaine, avec conservation d'un capitaine à l'autre.</p> <p>TEMPS : 20 min</p> |  | <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans une zone de 30 x 20. Faire deux équipes de 6 joueurs. ❑ 2 joueurs en pivot dans chaque équipe. ❑ Jeu libre à l'intérieur, jeu en 1 touche de balle pour les pivots. ❑ Conserver le ballon d'un pivot à un autre = 1 point. ❑ Changer les pivots toutes les 2 minutes. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. ❑ 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. | <p>Assiettes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> |
| <p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p> | <p>Etirements dirigés</p> | | <p>Boissons</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>N° : xxx.J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Travail sur le « une-deux » et le mouvement autour du porteur</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une-deux. - Mouvement autour du porteur du ballon et se rendre disponible après la passe. - Finition face au but. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 équipes jouent – les deux autres sont en récupération. ❑ Jeu en 4 contre 4 sur 2 x 16.5m ❑ Jeu libre ❑ Marquer en une touche de balle après un « une-deux ». ❑ Faire des séquences de 7 minutes avec 2 minutes de récupération minimum. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Même consigne mais sous forme d'un tournoi : l'équipe qui marque reste, celle qui encaisse un but sort. ❑ Même consigne que l'exercice précédent mais sous forme d'un tournoi : jeu en trois puis deux touches de balle. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. ❑ Le passeur doit se rendre disponible après la passe pour provoquer le une-deux et se mettre en position de tir. ❑ Lecture du jeu, 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. | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |
| <p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p> | <p>Etirements dirigés</p> | | <p>Boissons</p> |
| <p>Commentaires :</p> | <p>Cette séance est prévue pour un groupe de U19 jouant le dimanche.</p> | | |