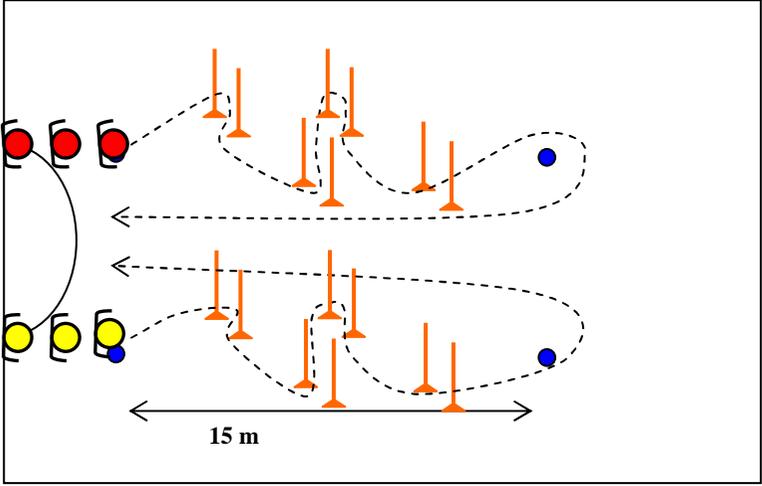
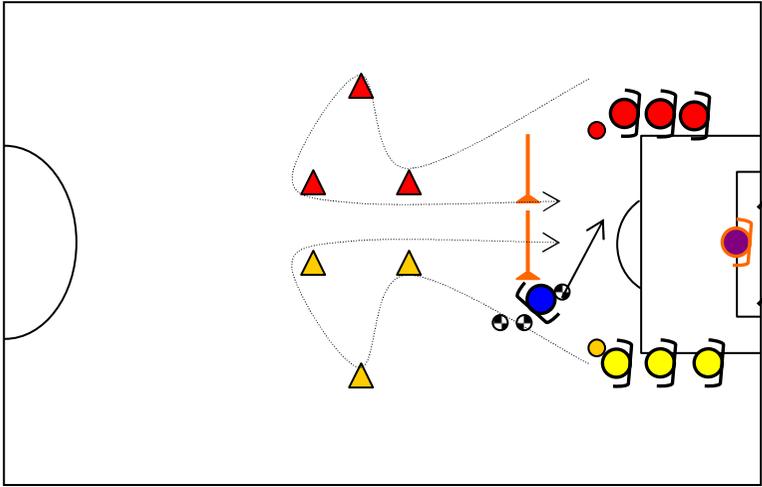
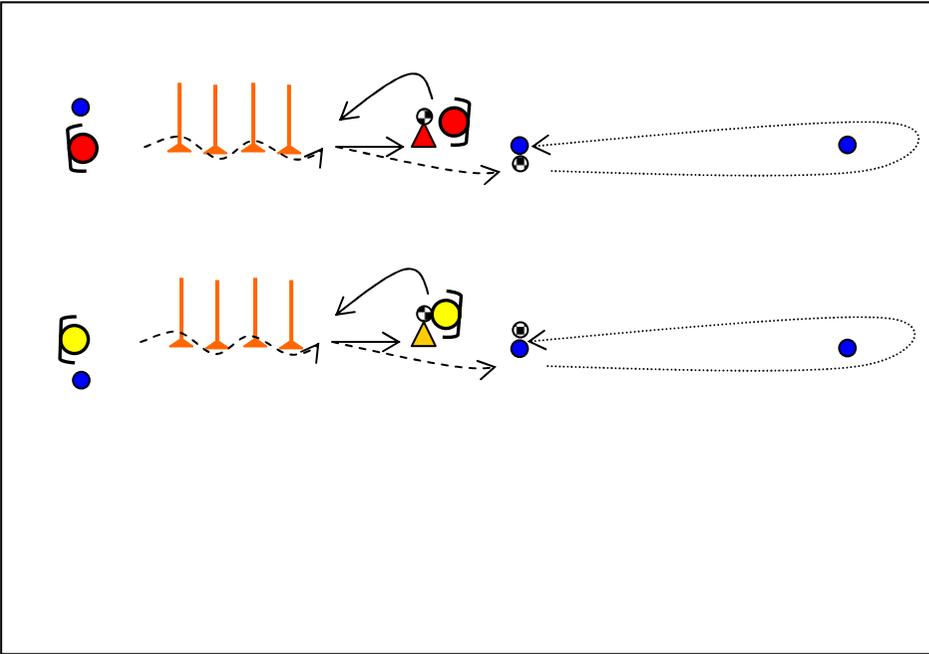
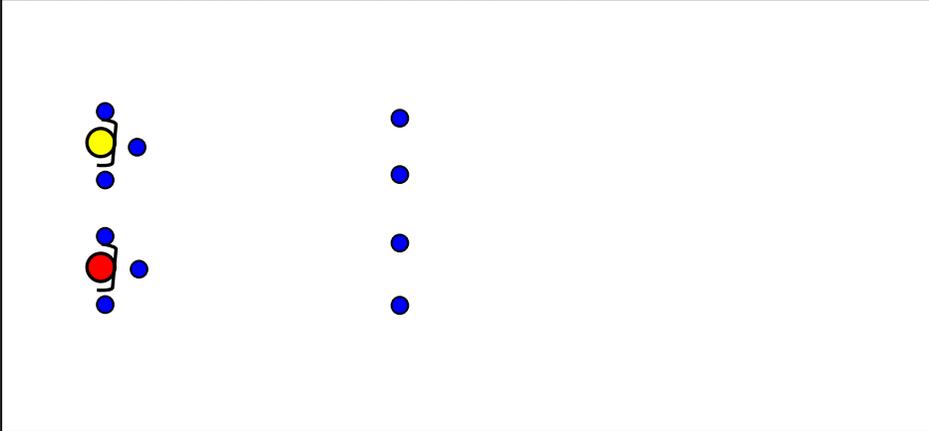
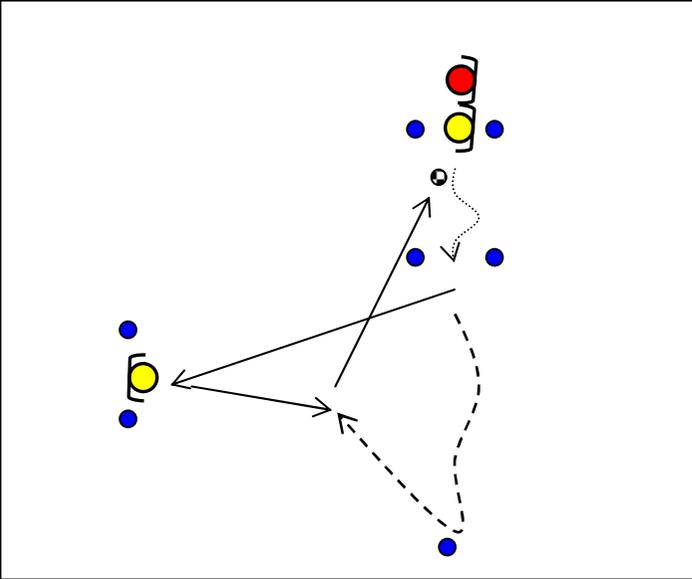
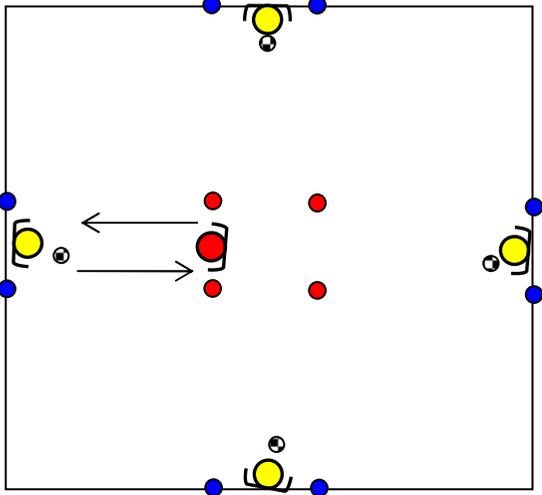
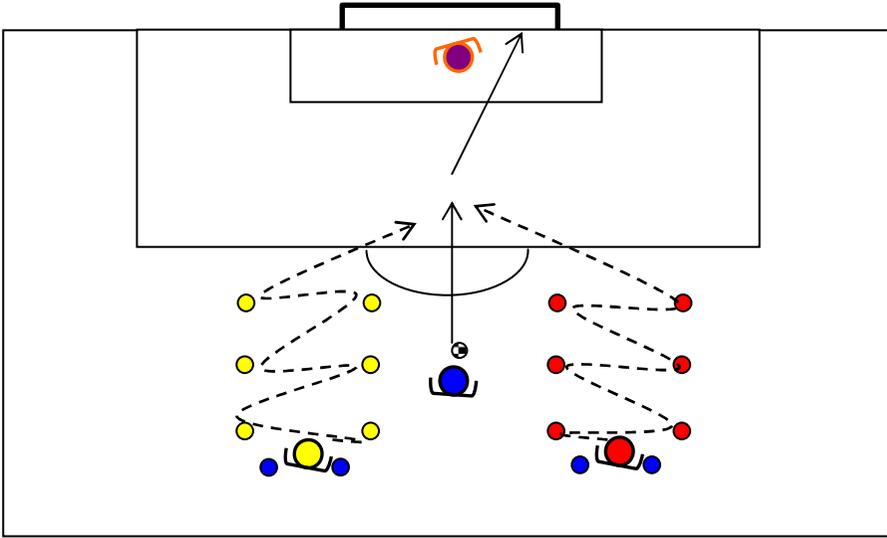
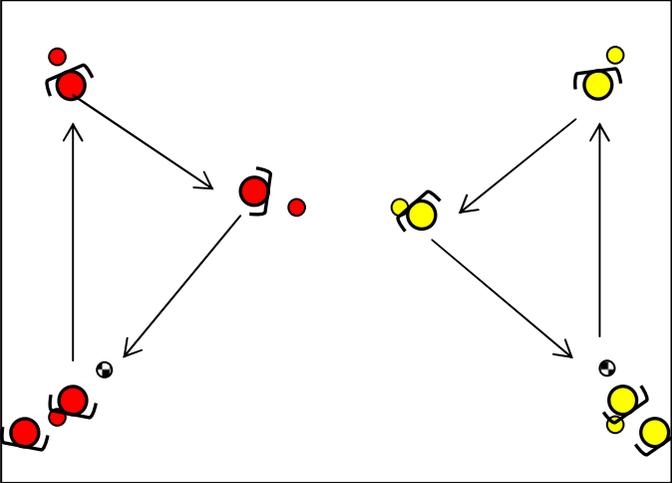
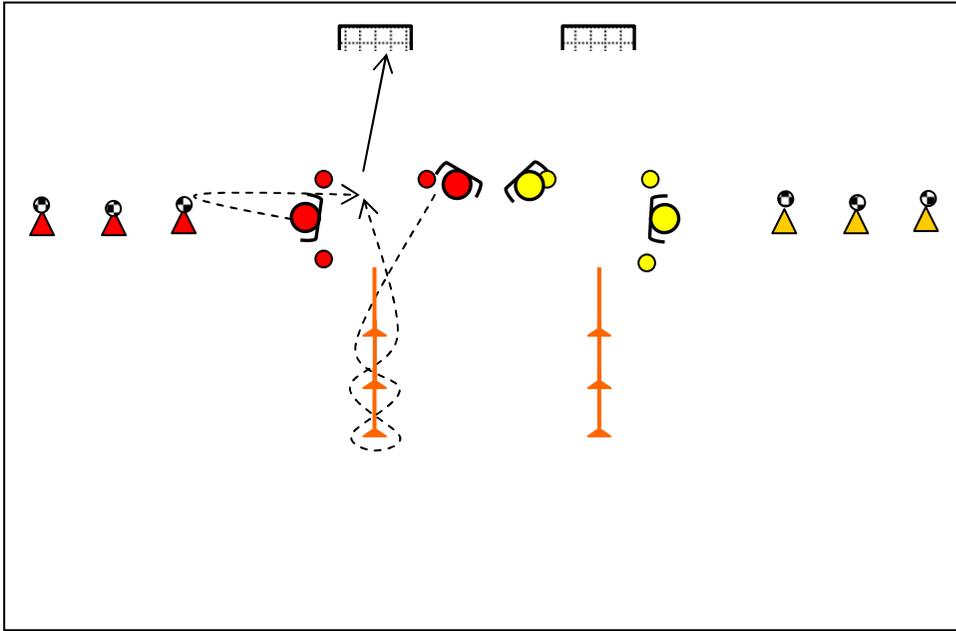
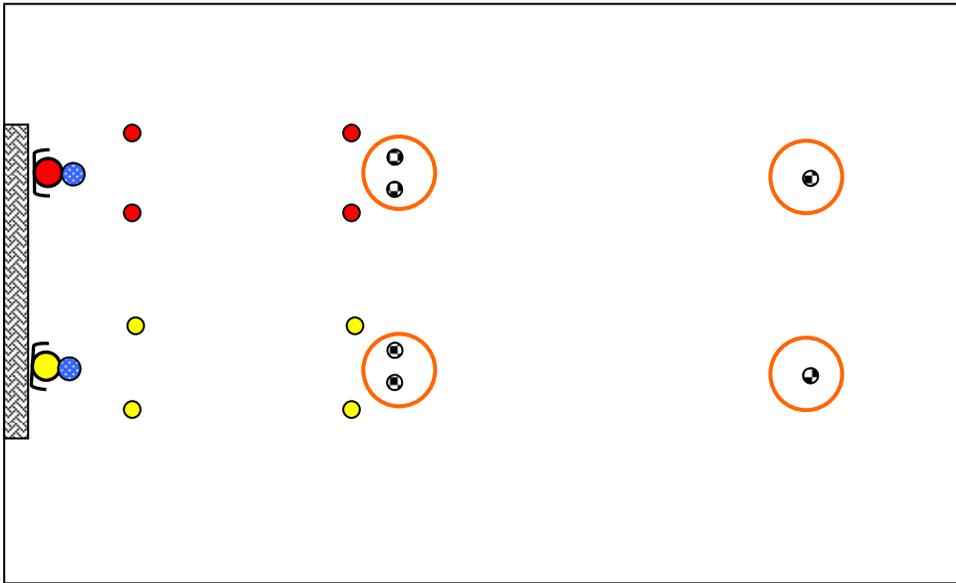


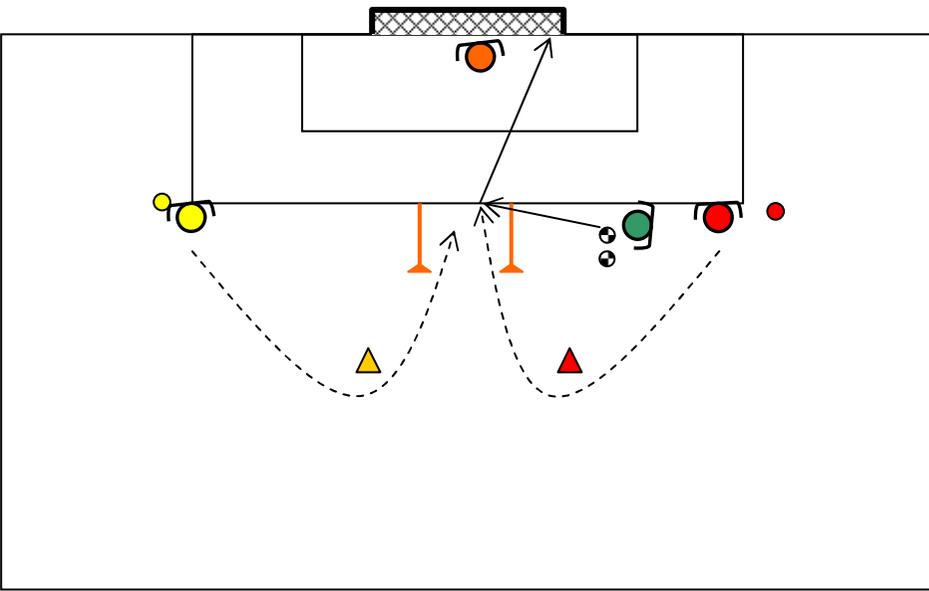
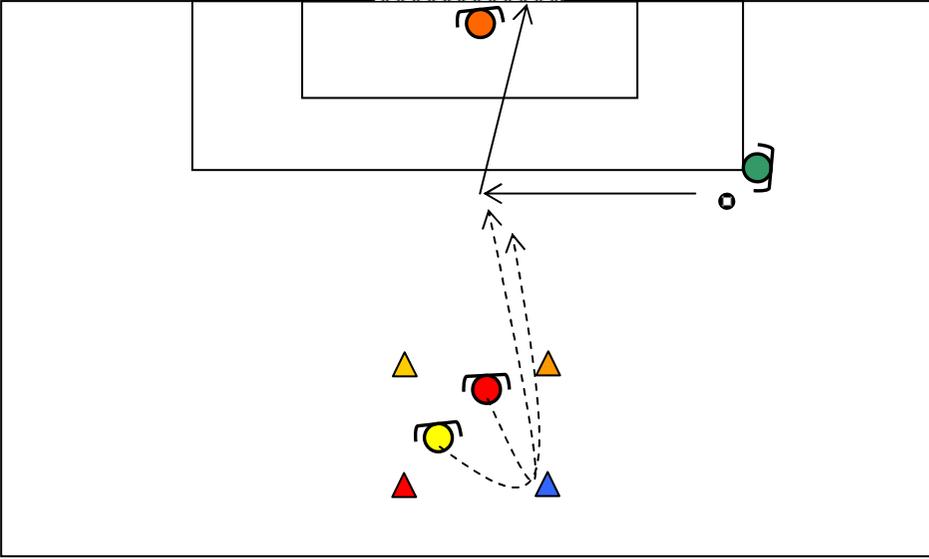
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : N° Séance :			
VIT-001 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Coordination – Vitesse <i>Vitesse puissance</i> <u>Relais :</u> ➤ Eviter des obstacles avec duel entre équipe. TEMPS : 25 min		CONSIGNES : ➤ Deux équipes qui s'opposent en duel à la course ➤ Passer dans les portes puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour ➤ Un point à l'équipe gagnante de la manche ➤ Varier la disposition et l'espace entre les portes Variantes : - Course avant - Course arrière - Ballon au dessus de la tête - Ballon au pied REMARQUES : ➤ 3 séries de 4 répétitions	Assiettes 1 ballon par joueur 16 constri-foot
VIT-002 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction <i>Vitesse capacité</i> <u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore.		CONSIGNES : ➤ Par deux sans ballon avec 1 gardien ➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but ➤ Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle ➤ Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur ➤ Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours ➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> - debout et assis - allongé, face et dos au sol REMARQUES : ➤ Si faute lors du duel, tirer un penalty ➤ Maximum 3 séries de 5 répétitions. ➤ Temps de récupération entre les séries	Assiettes Cônes 2 constri-foot 1 ballon pour 2

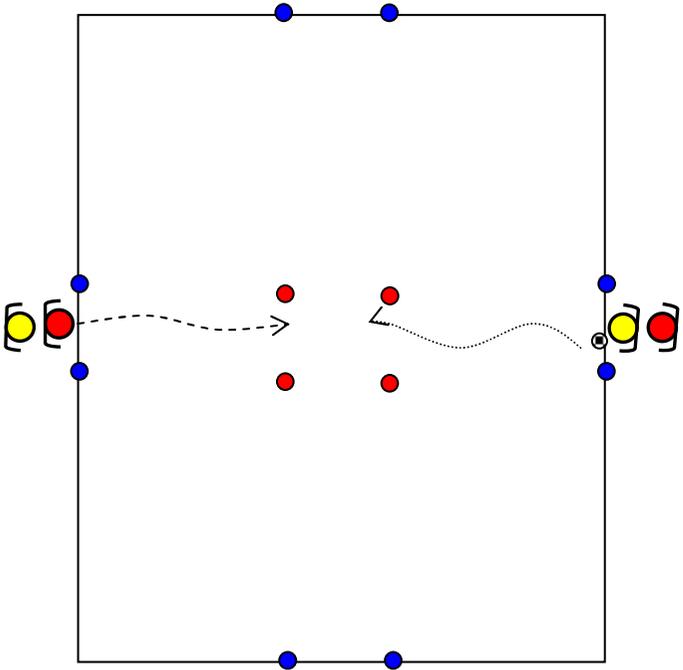
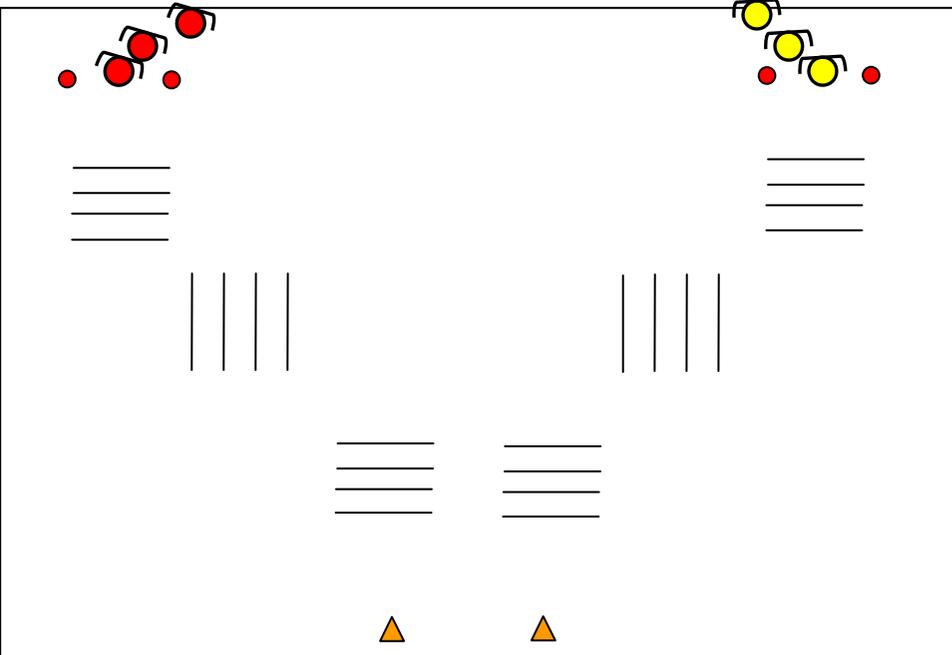
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-003</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Duel sur distance : VITESSE AVEC BALLON</i></p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Par deux avec 2 ballons. <input type="checkbox"/> Deux équipent s'opposent en duel à la course <input type="checkbox"/> Slalom entre les piquets, le joueur en face donne le ballon à la main pour une remise en une touche. <input type="checkbox"/> Le joueur ayant fait la remise récupère le deuxième ballon, contourne le plot et arrête le ballon au niveau de l'assiette. Il prend le ballon à la main, cet à ce moment que le second joueur démarre sont slalom. <input type="checkbox"/> Et ainsi de suite <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mettre en place des duels de niveau équivalent. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Varier les remises : tête, plat du pied, coup de pied... <input type="checkbox"/> Varier le départ des joueurs 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>8 constri-foot</p> <p>2 ballons pour 2</p>
<p>VIT-004</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Duel sur distance : VITESSE SANS BALLON</i></p> <p><i>Vitesse puissance</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>	<p>TEMPS DE RECUPERATION = TEMPS DE LA SERIE</p> 	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Deux équipes en duel sans ballon <input type="checkbox"/> 3 appuis de chaque côté de l'assiette et départ explosif 10 mètres <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mettre en place des duels de niveau équivalent. <input type="checkbox"/> 3 à 4 séries de 5 répétitions <input type="checkbox"/> Récupération passive entre les répétitions <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire un départ au signal de l'éducateur <input type="checkbox"/> Varier le nombre d'appui des joueurs <input type="checkbox"/> Même exercice mais appui en face à 1,50 m 	<p>Assiettes</p>

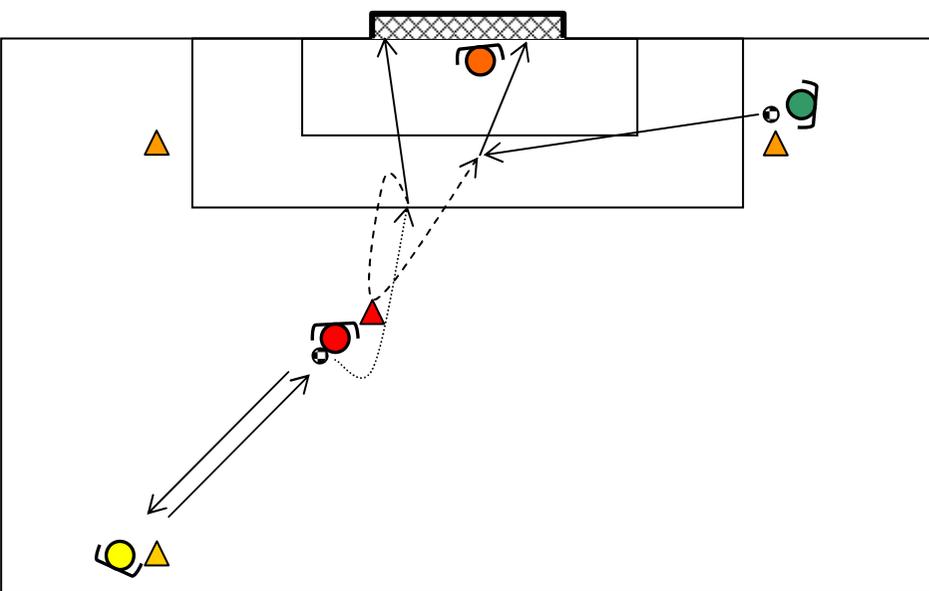
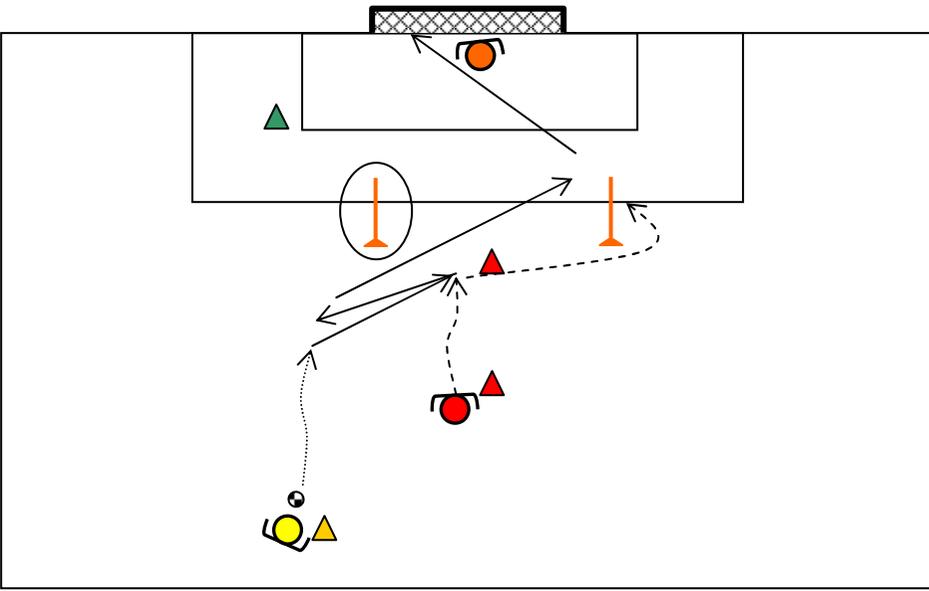
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-005</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Départ de la situation : 2 joueurs en duel pour la conquête du ballon. ❑ Le joueur en possession du ballon le protège jusqu'à l'arrivée de la première porte ❑ Il donne le ballon à son coéquipier et effectue une course d'appel jusqu'à l'assiette puis revient ❑ Son coéquipier lui remet le ballon dès que possible ❑ Dès réception du ballon, le joueur recherche son partenaire au début du jeu <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Changer les rôles au bout de 4 séries ❑ Faire 3 à 4 répétitions 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>VIT-006</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 4 joueurs dans un carré de 20 mètres avec 1 ballon chacun ❑ 1 joueur au milieu dans un carré de 5 X 5 ❑ Les joueurs à l'extérieur lui donne le ballon qu'il doit remettre en une touche de balle ❑ Après remise d'un 1er ballon il doit chercher le deuxième à l'opposé, à gauche puis à l'opposé et ainsi de suite...) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Changer les rôles au bout de 40 secondes ❑ Faire 5 passages par joueurs ❑ Pour que l'exercice ne s'arrête pas, mettre 2 ballons à chaque joueur à l'extérieur 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

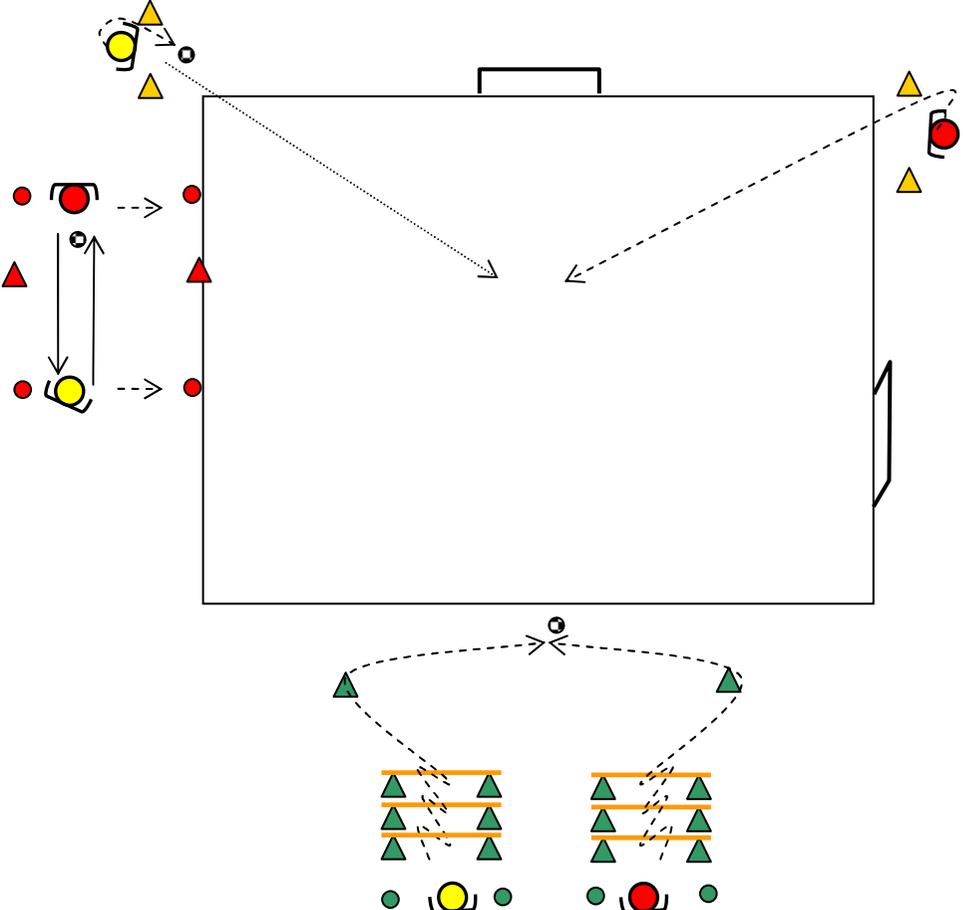
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-007</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux sans ballon avec 1 gardien ➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but ➤ Chaque joueur doit toucher la première assiette placée à l'intérieur du couloir d'assiette séparée de 3 mètre l'une de l'autre ➤ Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur ➤ Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours ➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> - debout et assis - allongé, face et dos au sol <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si faute lors du duel, tirer un penalty ➤ Maximum 3 séries de 5 répétitions. ➤ Temps de récupération entre les séries 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p>
<p>VIT-008</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans 2 triangles de 20 X 20 X 20, deux équipes en duel, en passe et suit. ❑ A donne à B, B à C et C à D, l'équipe vainqueur est celle dont le joueur arrive au dernier plot en premier. ❑ Jeu libre, 3 touches, 2 puis 1 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger la position du receveur : il doit avoir les épaules dans la direction de sa passe ❑ Faire comprendre aux joueurs que le ballon va plus vite qu'eux. ❑ 3 à 4 séries de 5 répétitions ❑ Récupération active entre les répétitions (jonglerie) <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Augmenter les distances entre les joueurs (30m, 40m max) 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-009</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>The diagram illustrates a slalom course. On the left, three red triangles represent cones. A dashed line shows a path starting from a red ball, weaving between the cones, and then between two orange vertical bars. The path ends at a goal (a rectangle with a grid). A player icon is shown at the start of the path. To the right, another player icon is shown with a yellow ball, and three yellow triangles represent cones for a second slalom section.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ En duel, 2 joueurs par équipe ❑ 1 approvisionnement de ballon et un frappeur. ❑ Au signal de l'éducateur, les 4 joueurs partent en même temps. ❑ 1 joueur/équipe effectue une première course1 en slalom autour des constri. ❑ Les 2 autres joueurs vont chercher un ballon à la main et le mette en position pour le frappeur (il doit ramener le plus rapidement possible les ballons à son partenaires). ❑ Le slalomeur doit changer de slalom à chaque passage. Et doit marquer le plus de but possible. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) ❑ Faire ramener les ballon en conduite de balle 	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Mini but (1m50)</p>
<p>VIT-010</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse puissance</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>The diagram shows a sequence of three stages. In the first stage, a player icon is positioned against a vertical wall, holding a red ball and a blue ball. In the second stage, the red ball is shown in an orange circle (hoop), and a yellow ball is also in an orange circle. In the third stage, only the yellow ball is in an orange circle. This illustrates the process of passing a ball from one hoop to another.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ En duel, 2 joueurs par équipe ❑ Au départ, les 2 premiers joueurs sont en position de la chaise, portant un médecine-ball chacun à bout de bras ❑ Au signal de l'éducateur, ils lâchent le médecine-ball et font une course explosive vers le 1^{er} cerceau ❑ Il récupère le ballon à la main dans le 1er cerceau et le dépose dans le 2nd, prend un autre ballon dans ce cerceau et le dépose dans le premier cerceau. ❑ Dès que les premiers joueurs ont lâché le médecine-ball, les suivants se mettent en position. Ils ne pourront partir que lorsque le 2nd ballon est arrêté dans le 2nd cerceau <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Insister sur l'explosivité au lâché du médecine-ball ❑ Faire 3 répétitions <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) Faire ramener les ballon en conduite de balle 	<p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Médecine-ball</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-011</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction</p> <p><u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore..</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux sans ballon avec 1 gardien ➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but ➤ Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle ➤ Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur ➤ Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours ➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> - debout et assis - allongé, face et dos au sol <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si faute lors du duel, tirer un penalty ➤ Maximum 4 à 5 passages par série. ➤ Modifier la position du donneur 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p>VIT-012</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction</p> <p><u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deux joueurs (A et B) se trouvent dans un carré de 10 X 10. ➤ Le joueur A trotte dans le carré et au signal de l'éducateur, il doit toucher un cône. ➤ Au même moment, B doit toucher le même cône et tenter d'intercepter cette action. ➤ Le joueur C effectue une passe à A qui doit frapper au but. ➤ Travail de vitesse, vivacité ➤ <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Annoncer une couleur de cône - Au signal de l'éducateur, 3 pompes et touché d'un cône puis duel entre les deux joueur A et B <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si faute lors du duel, tirer un penalty ➤ Insister sur la feinte de l'attaquant avant de toucher le cône <p>Maximum 4 à 5 passages par série.</p>	<p>Ballons</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-013</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dans 1 rectangle de 40 X 20 avec au centre un carré de 4 X 4 <input type="checkbox"/> 4 joueurs en duel <input type="checkbox"/> Le premier joueur en conduite de balle. Dès qu'il rentre dans le carré central il doit passer, en conduite de balle, une des deux portes sans se faire prendre la balle. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Même exercice, placé un joueur de l'équipe adverse derrière celui qui conduit la balle <input type="checkbox"/> Dès que le porteur du ballon choisit son côté, son coéquipier en face de lui doit passer la porte opposée sans que son adversaire le touche <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Insister sur la feinte du porteur de ballon. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>VIT-014</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE SANS BALLON</p> <p><i>Vivacité</i></p> <p><i>Vitesse de démarrage</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le signal de départ: sonore ou visuel. <input type="checkbox"/> 1 appui entre les bâtons puis sprint sur 10m. <input type="checkbox"/> Le premier joueur en conduite de balle. Dès qu'il rentre dans le carré central il doit passer, en conduite de balle, une des deux portes sans se faire prendre la balle. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Appuis en ligne droite <input type="checkbox"/> Appuis latéraux (pas croisés dits pas de "sirtaki") puis <input type="checkbox"/> Appuis en ligne droite et sprint sur 5 mètres. <input type="checkbox"/> Variante sur le départ des joueurs : <ul style="list-style-type: none"> - Assis - Debout - allongé <p>REMARQUES :</p> <p>l'espacement des bâtons ne permet de poser qu'un appui au sol entre chaque bâton</p>	<p>30 lattes</p> <p>chasubles</p>

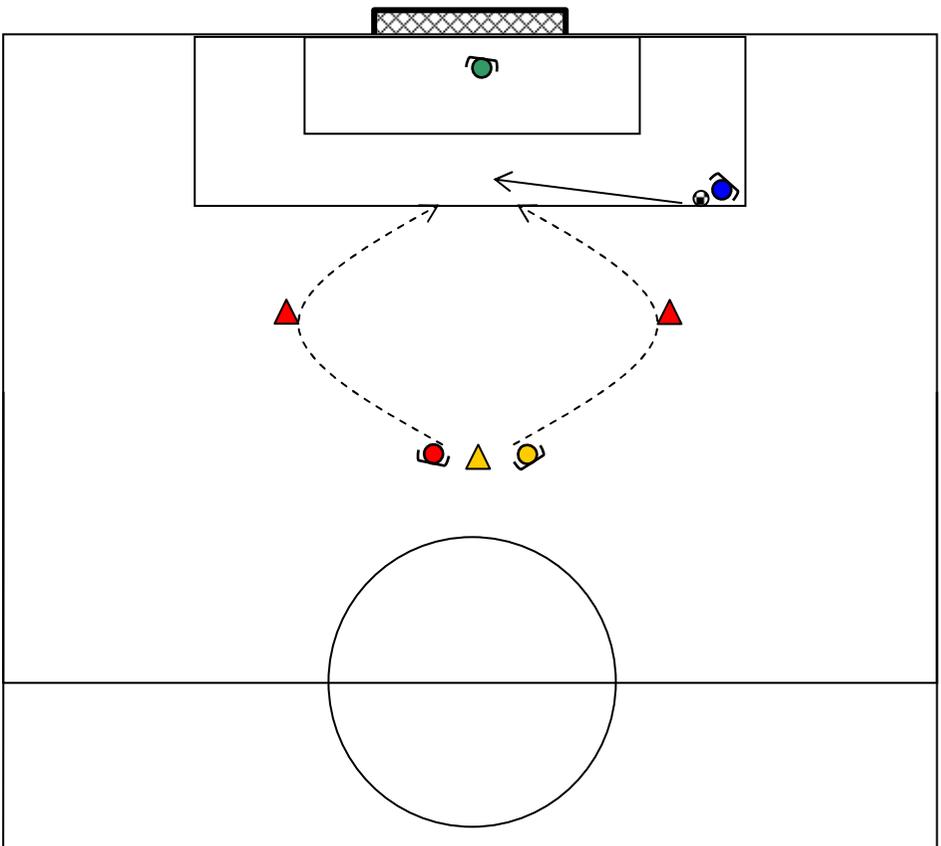
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-015</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse d'exécution</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><u>Sprint et conclusion sur le but</u></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au départ de l'action, (A) effectue un une-deux trois avec le joueur (B). ➤ Demi-tour et sprint en conduite de balle avant les 16.5 m, frappe au but ➤ Toucher le cône le départ et réception d'un centre de (C). ➤ Changer (C) après 5 ou 10 centres. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre un joueur en opposition sur A ➤ Faire travailler des 2 côtés <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur le centre de (C), le ballon ne doit pas être arrêté. ➤ Insister sur la feinte de l'attaquant avant sa prise de balle ➤ Maximum 4 à 5 passages par série. 	<p>10 Ballons</p> <p>Cônes</p>
<p>VIT-016</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse d'exécution</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><u>Sprint et conclusion sur le but</u></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deux joueurs. (A) en conduite de balle et (B) en course arrière ➤ (A) donne à (B) avant son passage au second plot. ➤ (B) remise à (A) et se retourne pour contourner le constri-foot ➤ (A) transmet à (B) entre deux constri-foot ➤ (B) frappe au but <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Remplacer le constri-foot entouré par un défenseur pour une opposition sur (A) ➤ En faire de même pour l'autre constri_foot <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Insister sur l'appel de balle de (B) pour créer l'espace ➤ Maximum 4 à 5 passages par série. 	<p>10 Ballons</p> <p>Cônes</p> <p>2 constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-017</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse élevée et opposition direct</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><u>Sprint et conclusion sur un mini-but</u></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>➤ Faire trois groupes.</p> <p><u>Exercice Jaune :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A l'extérieur d'un rectangle de 10 X 5, deux joueurs statiques sont dos au ballon. ➤ Au signal de l'éducateur (A) et (B) effectuent un demi-tour. ➤ (A) récupère le ballon et essaie de marquer dans le but défendu par (B) <p><u>Exercice Rouge :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ (A) et (B) se déplacent latéralement en faisant des passes intérieur du pied ➤ Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent ¼ de tour ➤ Le joueur en possession de la balle doit marquer dans le but défendu par l'autre joueur. <p><u>Exercice Vert :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ (A) et (B) effectuent 3 sauts au dessus des haies de 20 cm de hauteur ➤ (A) et (B) Touchent leur cône respectif ➤ Le premier joueur qui récupèrent le ballon est attaquant l'autre est défenseur du mini but ➤ Changer de côté à chaque série. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur 3 séries ➤ Temps de récupération par série 1 min 30 ➤ Temps de récupération inter-série 4 min ➤ Intervention de l'éducateur si duel trop long 	<p>Cônes</p> <p>2 mini but</p> <p>Haies de 20 cm</p> <p>Ballons</p>

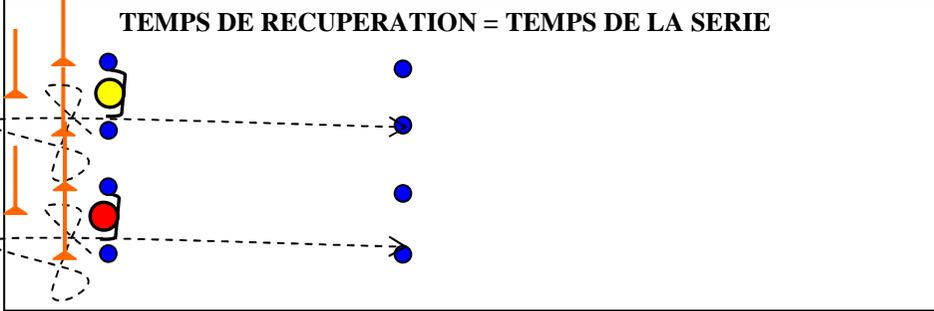
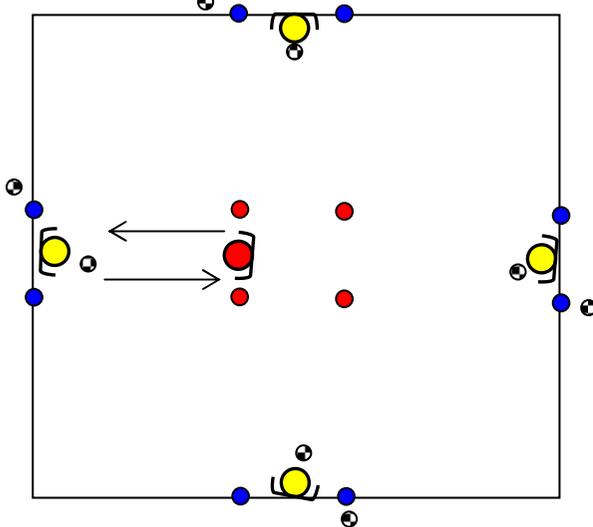
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-018</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse élevée et opposition indirecte</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15</p> <p><u>Exercice Rouge :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 1/2 tour ➤ 3 sauts de haie genoux poitrine ➤ Récupèrent le ballon ➤ Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. ➤ Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne ➤ Changer de côté à chaque série <p><u>Exercice Jaune :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine ➤ 1/4 de tour, puis « skipping latéral » ➤ Récupèrent le ballon ➤ Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. ➤ Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne ➤ Changer de côté à chaque série <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vous pouvez faire une troisième variante en finissant sur le but ➤ Faire 2 répétitions sur 3 séries ➤ Retour marché ➤ Temps de récupération inter-série 4 min ➤ Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...) 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>6 haies de 60 cm</p>

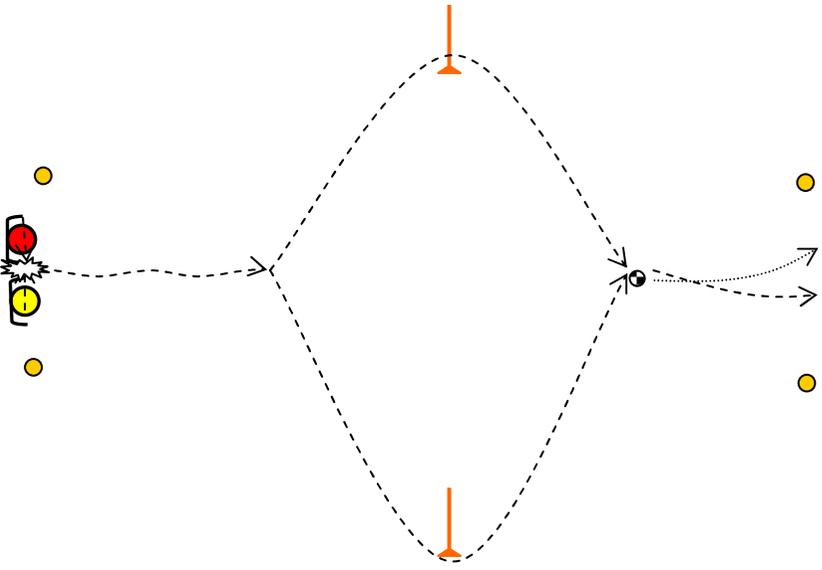
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-019</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse élevée et opposition indirecte</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>Tous les exercices se font dans une zone 15 X 15</p> <p><u>Exercice Rouge :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent ½ tour ➤ Touchent le cône dans leur couloir ➤ Touchent le cône en commun ➤ Récupèrent leur ballon respectif ➤ Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. ➤ Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne ➤ Changer de côté à chaque série <p><u>Exercice Jaune :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au signal de l'éducateur, les deux joueurs sautent poitrine contre poitrine ➤ Tourne autour du premier cerceau puis du second (A) et (B) Récupèrent le ballon ➤ Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. ➤ Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne ➤ Changer de côté à chaque série ➤ Faire une variante de cet exercice en faisant un saut + épaule contre épaule <p><u>Exercice Jaune :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les deux joueurs se placent l'un derrière l'autre ➤ L'éducateur transmet un ballon au dessus du premier joueur qui reste statique. L'autre joueur saute et effectue une tête pour remettre à l'éducateur ➤ Idem exercice précédent <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire 3 répétitions sur 3 séries ➤ Retour marché ➤ Temps de récupération inter-série 4 min ➤ Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...) 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>10 ballons</p>

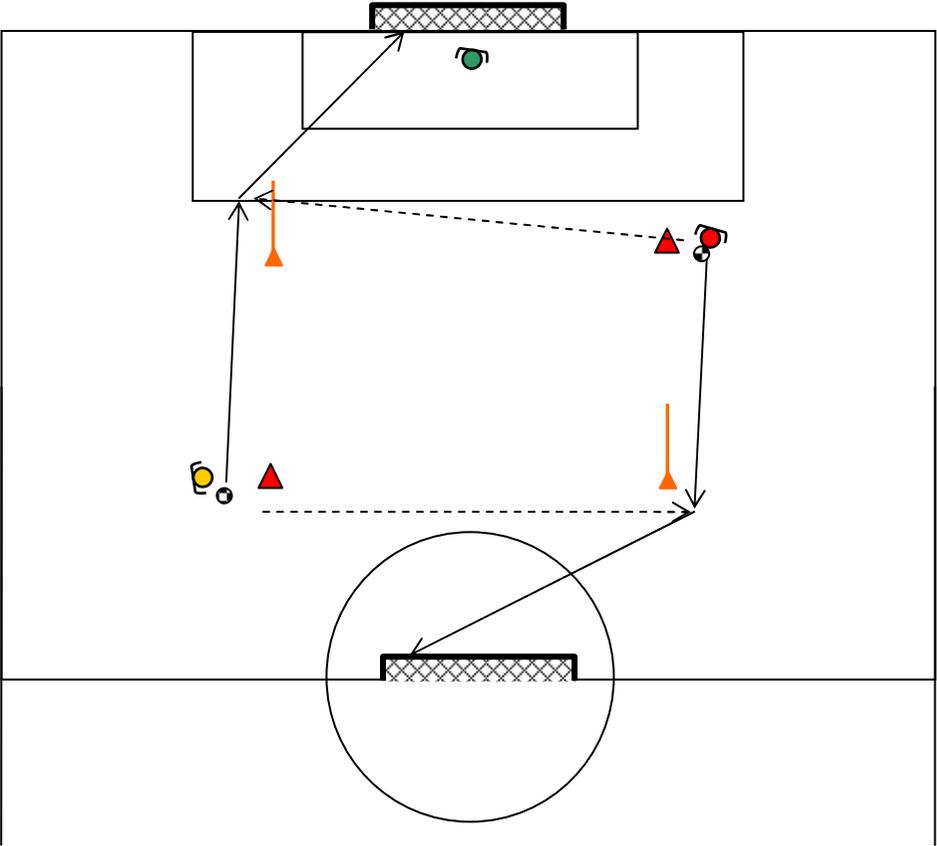
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-020</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse élevée et opposition directe</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec un ballon ➤ Au signal de l'éducateur, les joueurs (A) et (A') conduisent leurs ballons et exécutent sur 5 cônes, en changeant de direction et de pied, un dribble ➤ (B) et (B') sollicitent le ballon, contrôlent orienté et transmettent en deux touches à (C) et (C') ➤ (C) et (C') contournent le cônes ➤ Le premier de (C) ou (C') passant la porte gagne <p>Variante 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre une opposition sur (B) et (B') <p>Variante 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terminer sur le but sans gardien. Après avoir contourner le plot il doivent frapper entre le poteau et un constri-foot (mini-but de 3 mètres) côtés opposé puis premier poteau ➤ L'équipe qui marque la première gagne <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les joueurs effectuent tous les postes <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste et la rapidité d'exécution 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-021</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction</p> <p><u>Distance – 10 m :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Duel de conquête du ballon, après un signal sonore <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux sans ballon + 1 gardien ➤ Deux joueurs qui s’opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but ➤ Toucher un cône avec la main, en luttant avec l’adversaire, avant la frappe au but ➤ Le signal du départ des joueurs est donné par l’éducateur ➤ Le ballon est donné par l’éducateur à la sortie du parcours ➤ Variantes sur le départ des joueurs : <ul style="list-style-type: none"> ○ Debout ○ Assis ○ Allongé, face au sol ○ Allongé dos au sol <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Si faute lors du duel, tirer un pénalty 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 cônes</p>

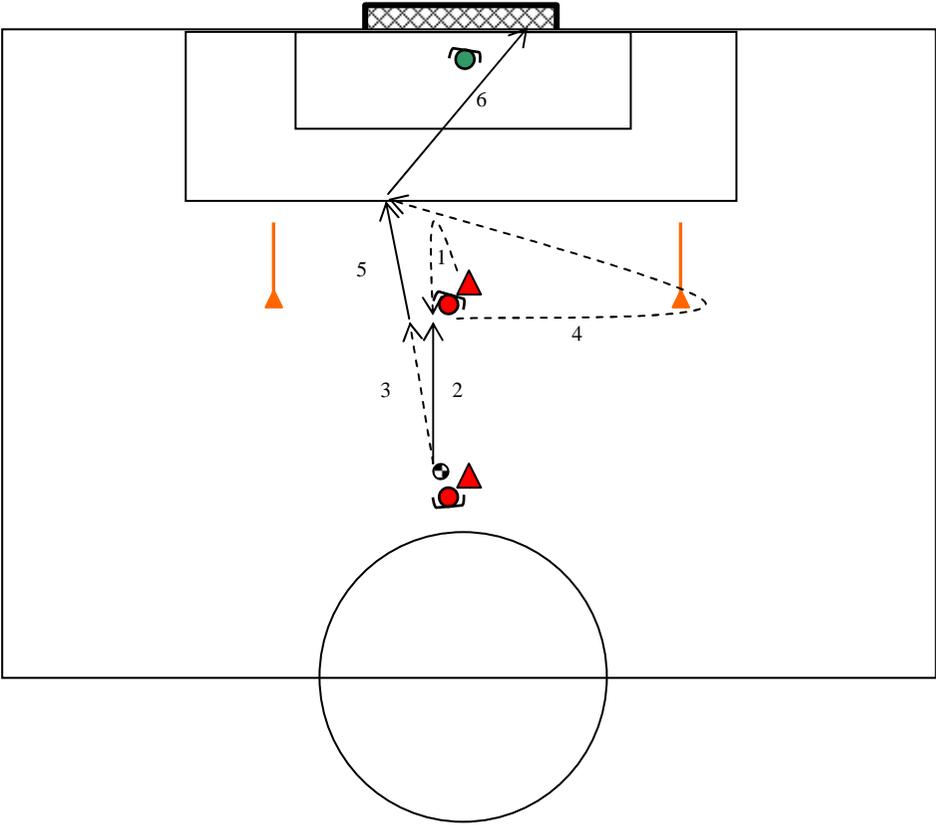
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-022</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse spécifique</p> <p>Distance 10 à 20 m :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Enchaînement tacle et frappe <p>TEMPS : 12 min</p>	<p>The diagrams show a soccer field with a goal at the top. A player (blue) starts with a ball between two plates. In the first two diagrams, the player sprints 6m to retrieve the ball, passes to a teammate (yellow) who sprints 10-15m to shoot into the goal. The third diagram shows a variation with three players (A, B, C) and a tacle action.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le joueur enchaîne deux sprints comme suit : ➤ Sprint sur 6 mètres pour récupérer un ballon posé entre deux assiettes ➤ Faire une passe à son coéquipier qui lui remet devant le cône ➤ Sprint sur 10 à 15 m, en passant derrière le cône pour marquer dans le but ➤ Faire l'exercice du côté droit et côté gauche <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le joueur enchaîne deux sprints comme suit : ➤ Sprint sur 6 mètres pour récupérer, en taclant, un ballon posé entre deux assiettes ➤ Faire une passe à l'éducateur après la récupération du ballon puis, ➤ Sprint sur 10 à 15 m, en passant derrière le cône pour marquer dans le but <p><u>Variante 3 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les deux (A) et (B) partent en même temps (A) doit passer en conduite de balle entre les deux cônes ➤ (B) doit intervenir en faisant un tacle, dès la récupération du ballon il se relève et donne à (C) qui lui remet devant le cône ➤ (B) frappe au but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à couper la trajectoire du ballon pour marquer <input type="checkbox"/> Doubler le poste de gardien de but <input type="checkbox"/> Faire l'exercice du côté droit et côté gauche <input type="checkbox"/> Reculer le cône pour travailler différentes phases face au but (duel avec le gardien, frappes, etc.) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 cônes</p>

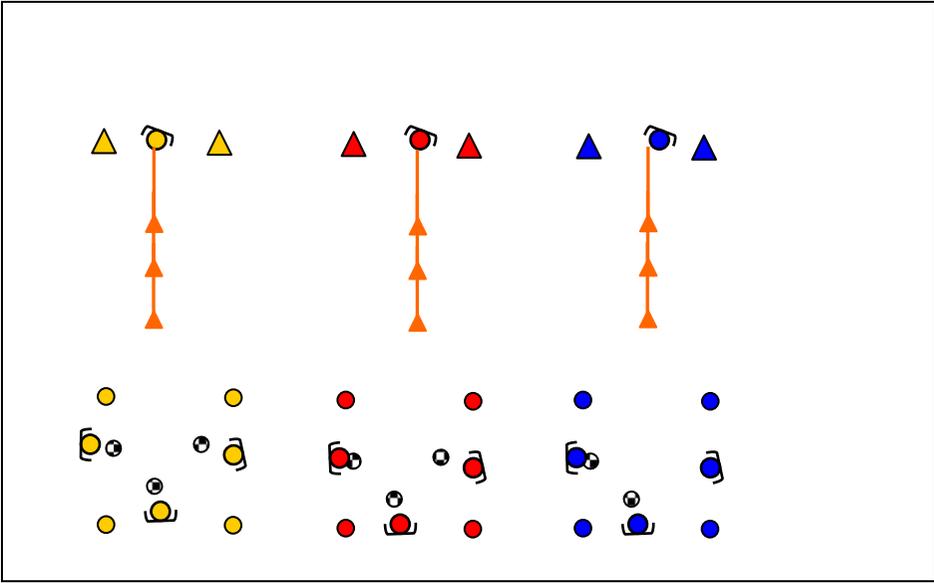
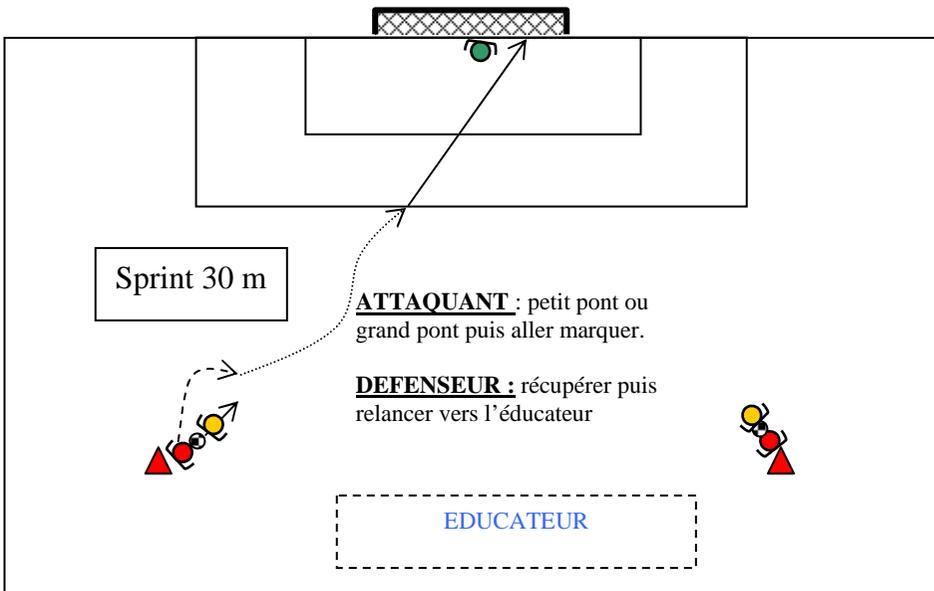
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-023 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>Duel sur distance : VITESSE SANS BALLON</p> <p><i>Vitesse puissance</i></p> <p>TEMPS : 12 min</p>	 <p>TEMPS DE RECUPERATION = TEMPS DE LA SERIE</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes 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>VIT-024 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Travail analytique sur les remises de volée et demi volée</i> <i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 4 joueurs dans un carré de 10 mètres avec 1 ballon chacun ❑ 1 joueur au milieu dans un carré de 5 X 5 ❑ Les joueurs à l'extérieur lui donnent le ballon à la main qu'il doit remettre de la tête ❑ Après remise d'un 1er ballon il doit chercher le deuxième à l'opposé, à gauche puis à l'opposé et ainsi de suite...) ❑ Faire des variantes avec des remises (coup de pied, après un contrôle de la poitrine, en volée, demi-volée, etc.) ❑ Pour donner du rythme, demander au joueur de donner le ballon dès que le joueur du milieu à fait sa remise <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Changer les rôles au bout de 40 secondes ❑ Faire 5 passages par joueurs ❑ Pour que l'exercice ne s'arrête pas, mettre 2 ballons à chaque joueur à l'extérieur 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

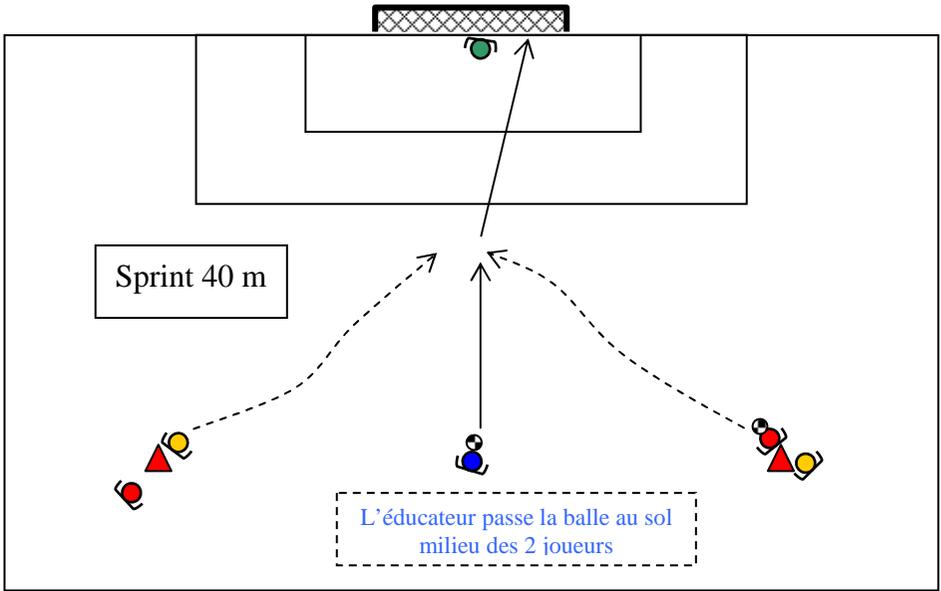
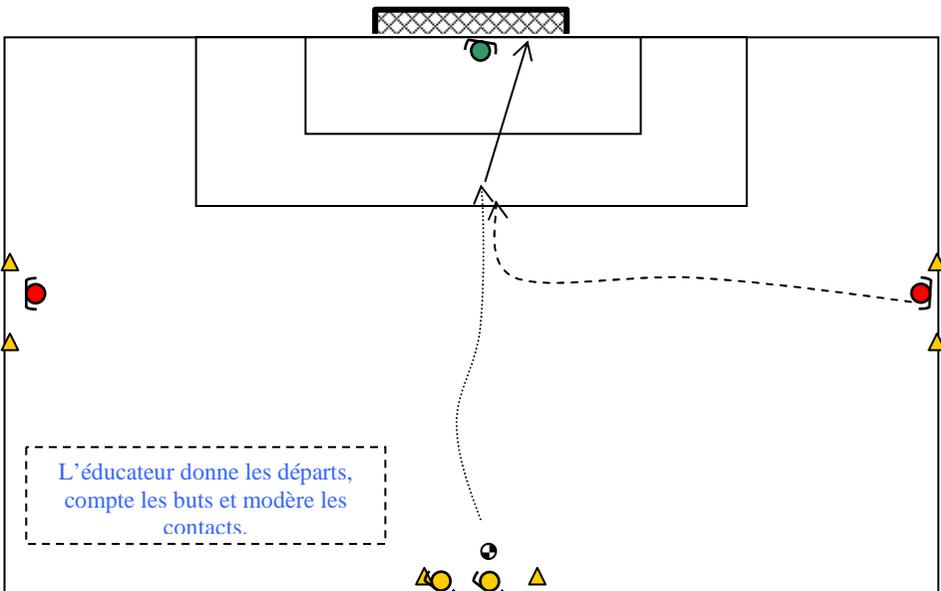
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-025</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES Vitesse de réaction</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Travail lutte du haut du corps</i></p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 joueurs en lutte pour la conquête du ballon ❑ Les joueurs débutent en lutte épaule contre épaule ❑ Au signal de l'éducateur il contourne leur constri-foot ❑ Le premier qui arrive au ballon doit passer la porte en conduite de balle <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 joueurs tiennent leur coéquipier par les hanches, au signal de l'éducateur, ils lâchent les joueurs et Idem exercice précédent ❑ Mettre des lattes ou cerceaux après le constri-foot, pour travail en fréquence <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Insister sur la position du haut du corps et la position des appuis au sol lors de cette lutte ❑ 5 répétitions 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Constri-foot</p>

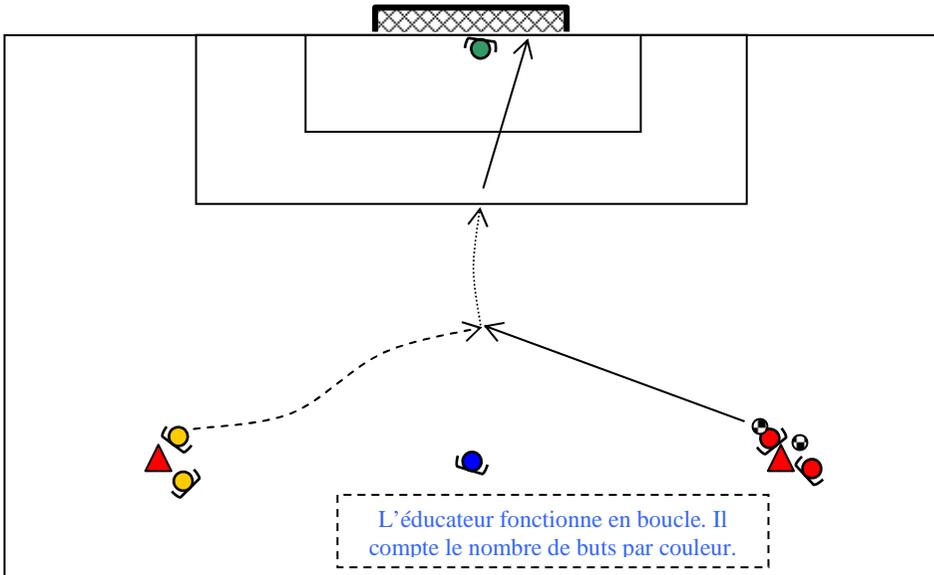
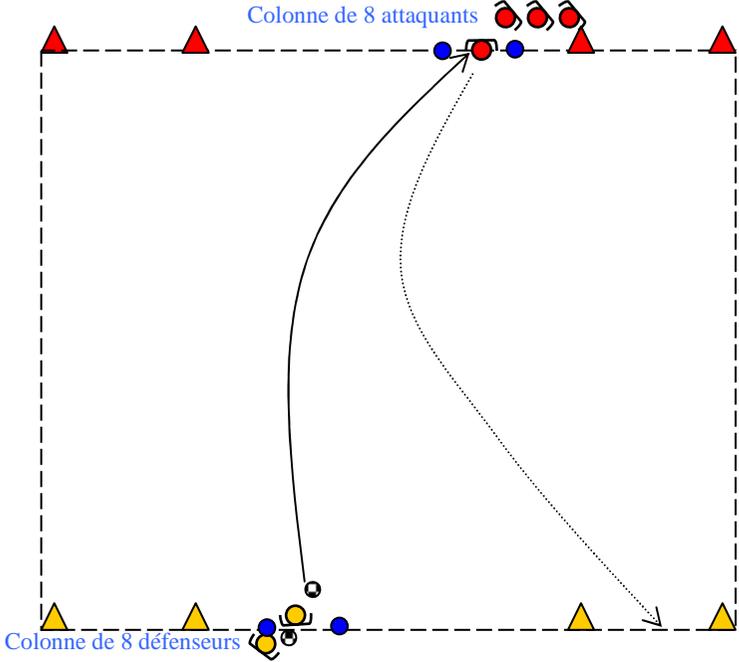
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-026</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Vitesse de réaction</i></p> <p><u>Distance – 10 m</u> - Adaptation rapide à une situation de frappe.</p> <p><i>Durée : 20 min</i></p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + deux gardiens ➤ En symétrie, (A) et (B) font une passe vers un objectif puis, ➤ (A) et (B) sprintent, en avant pour récupérer la passe du partenaire. ➤ (A) et (B) frappe au but sans contrôle. ➤ Possibilités d'effectuer des passes au sol puis aériennes. <p>VARIANTES SUR LES PASSES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la longueur ➤ Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la largeur. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Associer à un sprint avant une couleur et à un sprint arrière une autre couleur <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Être exigeant sur la qualité des passes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 but amovible</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-027</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Vitesse maximale</i></p> <p><u>Distance + 20 m</u> - Sprint pour récupérer un ballon afin de mettre un partenaire en situation de frappe</p> <p><i>Durée : 20 min</i></p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + 1 gardien 1. (A), fait appel contre appel, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. 2. (B) donne à (A) puis, 3. (B) sprint pour récupérer le ballon bloqué par (A) 4. (A) après avoir bloqué le ballon, sprinte pour toucher le constri puis fait un appel intérieur, en profondeur. 5. (B) donne dans la course de (A) 6. (A) contrôle puis frappe au but <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ (A) donne en profondeur pour (B) après avoir contourné le constri (à droite ou à gauche) ➤ (A) contourne l'autre constri ➤ (B) donne en une touche à (A) qui frappe au but <p>VARIANTES SUR LES PASSES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passes à ras de terre, en l'air <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ La passe de (B) doit être effectuée qu'après l'appel de balle de (A) 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 constri-foot</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-028</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Vitesse maximale</i></p> <p><u>Distance + 20 m</u> - Sprint pour récupérer un ballon afin de mettre un partenaire en situation de frappe</p> <p><i>Durée : 20 min</i></p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + 1 gardien 7. (A), fait appel contre appel, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. 8. (B) donne à (A) puis, 9. (B) sprint pour récupérer le ballon bloqué par (A) 10. (A) après avoir bloqué le ballon, sprinte pour toucher le constri puis fait un appel intérieur, en profondeur. 11. (B) donne dans la course de (A) 12. (A) contrôle puis frappe au but <p>VARIANTES SUR LES PASSES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passes à ras de terre, en l'air <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ La passe de (B) doit être effectuée qu'après l'appel de balle de (A) 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 constri-foot</p> <p>Cônes</p>

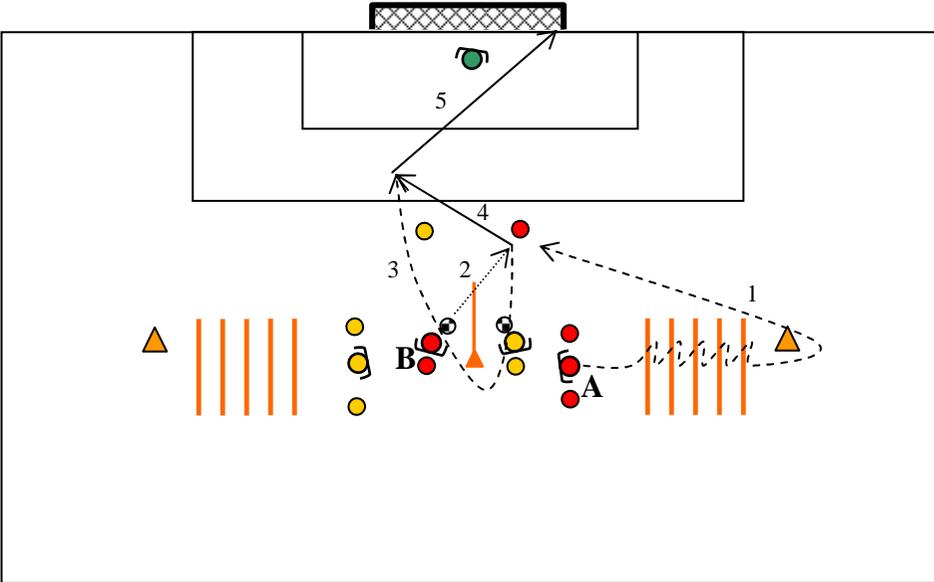
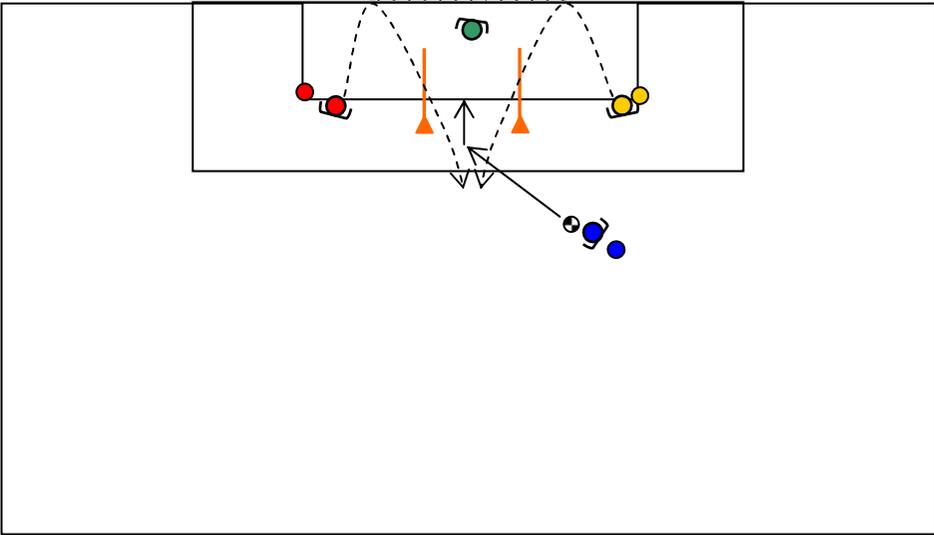
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-029</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse capacité</i></p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ En duel, 4 joueurs par équipe ❑ Dans un carré de 5 X 5, 3 joueurs font une passe chacun au quatrième joueur qui remet en une touche ❑ Au signal de l'éducateur, les 3 joueurs partent en même temps, slaloment entre les constri-foot et rentrent dans leur carré ❑ Dès que le joueur a fait ses 3 remises il doit retourner à son point de départ en slalomant <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) ❑ Faire ramener les ballons en conduite de balle 	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Mini but (1m50)</p>
<p>VIT-030</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse avec ballon <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Spécifique intégrée (conduite et tir) ❑ Vitesse <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>ATTAQUANT : petit pont ou grand pont puis aller marquer.</p> <p>DEFENSEUR : récupérer puis relancer vers l'éducateur</p> <p>EDUCATEUR</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 2 avec 1 gardien ❑ L'attaquant a la balle et fait un petit pont ou un grand pont au défenseur placé devant lui. ❑ Il doit conduire la balle et marquer dans les 16.5 m. ❑ Le défenseur doit courser l'attaquant et récupérer le ballon pour le relancer vers l'éducateur. ❑ Inverser les rôles sur chaque passage ❑ Travail à gauche et à droite du but <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Nombre de série : 3 en attaque et 3 en défense ❑ Nombre de bloc : 2 ou 3 ❑ Récupération : 15 fois le temps de travail ❑ Récupération entre les blocs : 3 minutes <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quantité = qualité des passages 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

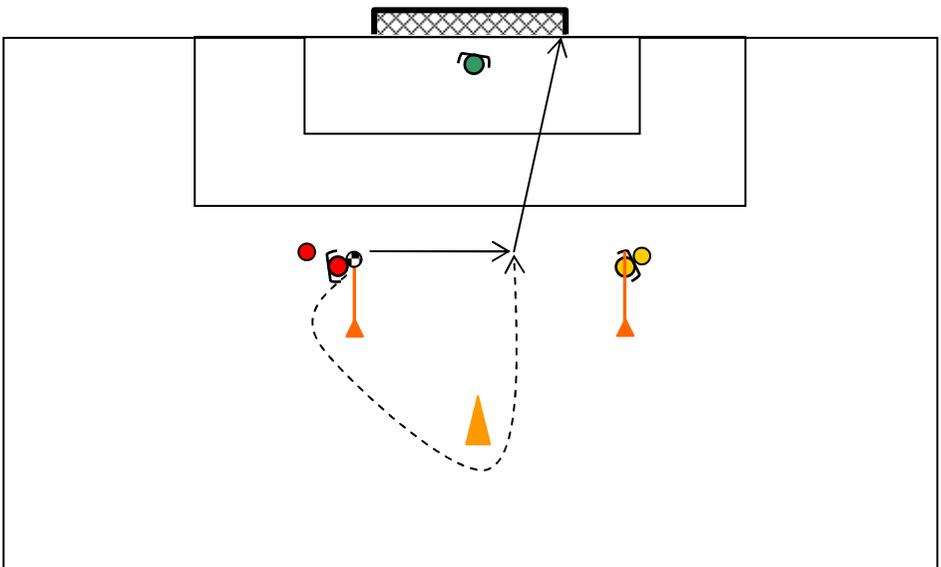
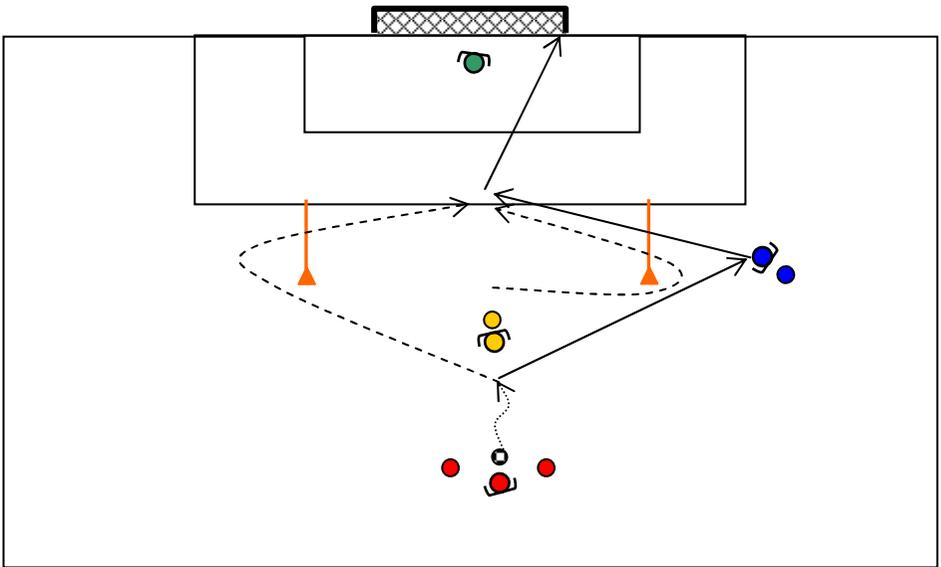
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-031</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse avec ballon <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Spécifique intégrée (conduite et tir) ❑ Vitesse <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p style="text-align: center;">L'éducateur passe la balle au sol milieu des 2 joueurs</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 2 avec 1 gardien ❑ 2 colonnes de 8 joueurs au niveau de la ligne médiane. ❑ 1 contre 1, l'éducateur donne la balle au sol au milieu des 2 joueurs ❑ le 1^{er} joueur qui récupère le ballon devient attaquant et doit aller marquer dans les 16.5 m ❑ le 2^{ème} joueur devient défenseur et doit récupérer et relancer vers l'éducateur. <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Nombre de série : 5 sprint ❑ Nombre de bloc : 3 ❑ Récupération : 15 fois le temps de travail ❑ Récupération entre les blocs : 3 minutes <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quantité = qualité des passages 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>
<p>VIT-032</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse avec et sans ballon <p><i>Situation courses perpendiculaires</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Spécifique intégrée (conduite et tir) ❑ Vitesse <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p style="text-align: center;">L'éducateur donne les départs, compte les buts et modère les contacts.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 2 avec 1 gardien ❑ 1 colonne de 8 attaquants au niveau de la ligne médiane ❑ 2 colonnes de 4 défenseurs sur chaque ligne de touche. ❑ 1 contre 1, l'éducateur donne les départs et le côté du défenseur. Il compte le nombre de but marqué et modère les contacts ❑ Au signal de l'éducateur, l'attaquant part en conduite de balle, le défenseur annoncé défend son but et empêche l'attaquant de marquer ❑ S'il récupère le ballon il relance vers l'éducateur <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Nombre de série : 4 sur chaque rôle ❑ Nombre de bloc : 3 ❑ Récupération : 15 fois le temps de travail ❑ Récupération entre les blocs : 3 minutes <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quantité = qualité des passages 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

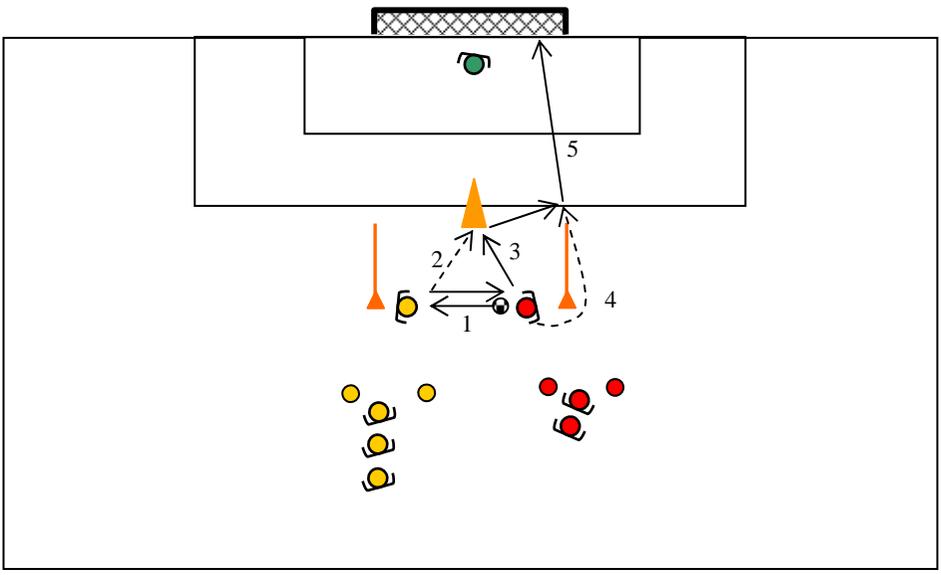
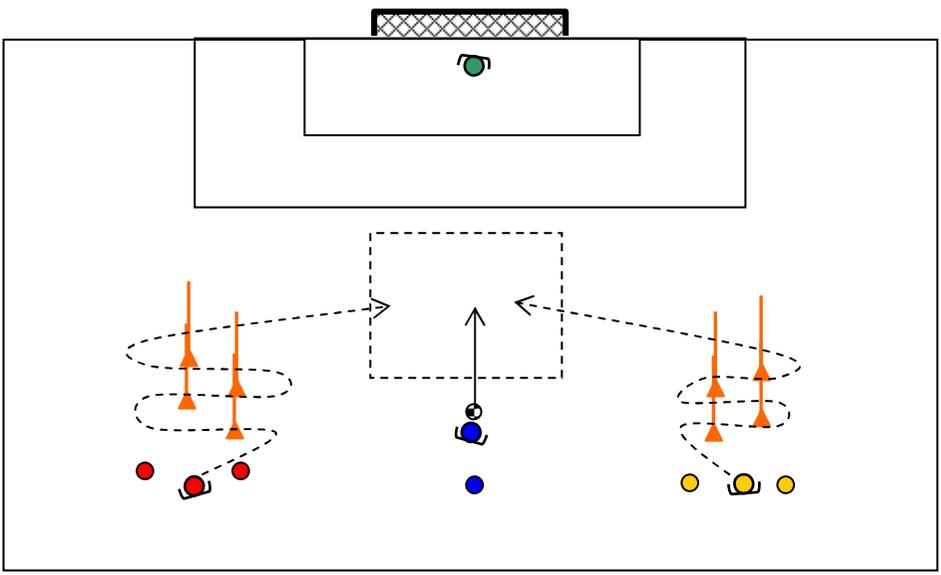
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-033</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse avec ballon <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Spécifique intégrée (passe, contrôle, conduite et tir) ❑ Vitesse <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>L'éducateur fonctionne en boucle. Il compte le nombre de buts par couleur.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 2 avec 1 gardien ❑ 1 colonne de 8 joueurs (passeurs) et 1 colonne de 8 joueurs (sprinter) au niveau de la ligne médiane. ❑ l'éducateur donne le départ. ❑ (B) donne à (A) qui contrôle et va le plus rapidement possible dans les 16.5 m pour frapper au but et marquer. ❑ Le passeur devient receveur <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Nombre de série : 5 sprint ❑ Nombre de bloc : 3 ❑ Récupération : 15 fois le temps de travail ❑ Récupération entre les blocs : 3 minutes <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quantité = qualité des passages ❑ Varier les passes : au sol, en l'air, etc. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>
<p>VIT-034</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse avec ballon <p><i>Situation par 2 face à face</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Spécifique intégrée (passe, contrôle, dribble et feintes)) ❑ Vitesse <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>Colonne de 8 attaquants</p> <p>Colonne de 8 défenseurs</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 2 dans un carré de 15 X 15 avec 4 buts de 3 mètres ❑ Une équipe qui défend l'autre qui attaque ❑ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (B) donne un ballon au sol à (A) ○ dès que (A) contrôle et rentre dans le carré il doit, en conduite de balle, passer dans un des deux buts. ❑ L'éducateur comptabilise le score et gère les changements de rôle pour chaque série. <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Nombre de passage : 3 par rôle par joueur ❑ Nombre de bloc : 2 à 4 ❑ Récupération entre bloc : 3 minutes <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quantité = qualité des passages ❑ Varier les passes : au sol, en l'air, etc. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

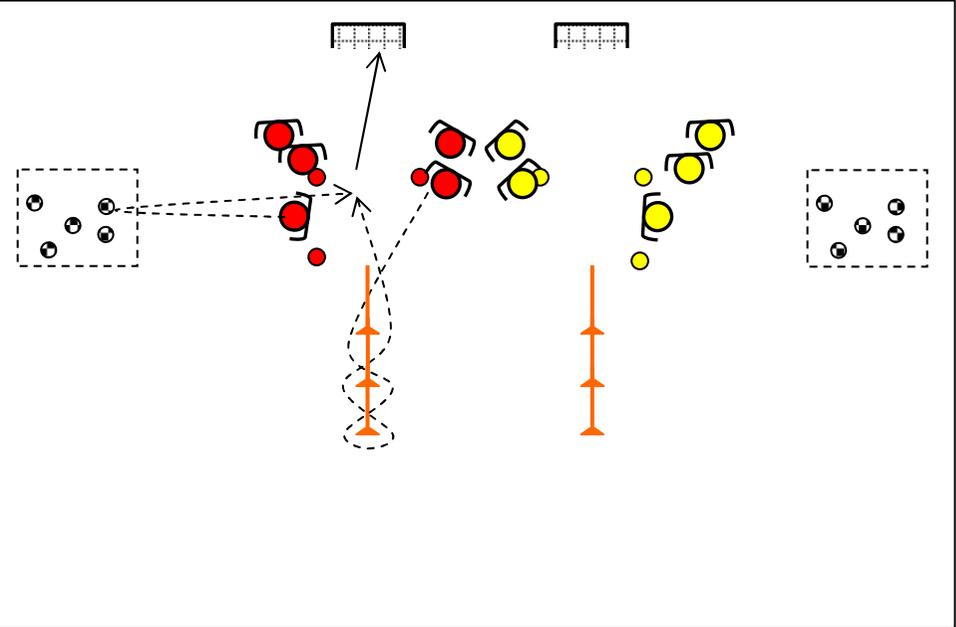
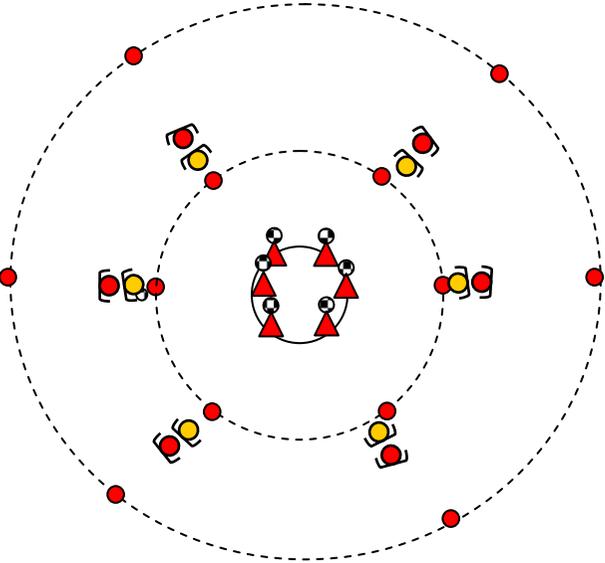
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-035</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse sans ballon <p><i>Situation de 2 sprints de 20 m suite à un signal auditif</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse <p>TEMPS : 20 min</p>	<p style="text-align: center;">L'éducateur annonce à la voix ou à gauche ou à droite.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 2 sans ballon. ❑ 2 parcours en parallèle avec 2 colonnes de 8 joueurs. ❑ 1 – Départ en parallèle du 1^{er} sprint donné par l'éducateur avec signal sonore (sifflet). ❑ 2 – Départ du 2nd sprint donné par l'éducateur avec signal sonore par la voix : <ul style="list-style-type: none"> ○ sprint à gauche ○ sprint à droite <p><u>DUREE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Nombre de passage : 5 par joueur ❑ Temps de récupération : 10 fois le temps de travail. ❑ Nombre de bloc : 2 à 4 ❑ Récupération entre bloc : 3 minutes <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Quantité = qualité des passages ❑ Varier les passes : au sol, en l'air, etc. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles</p>

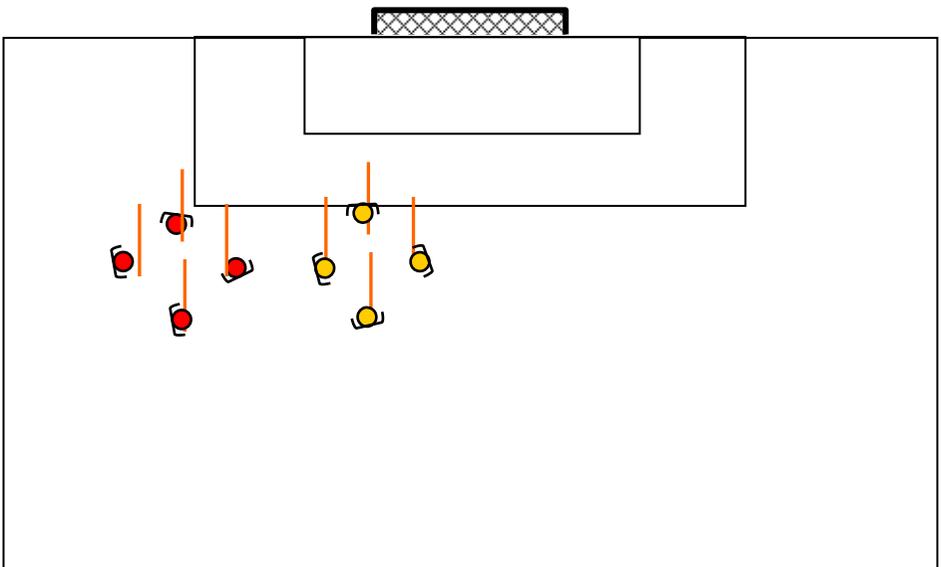
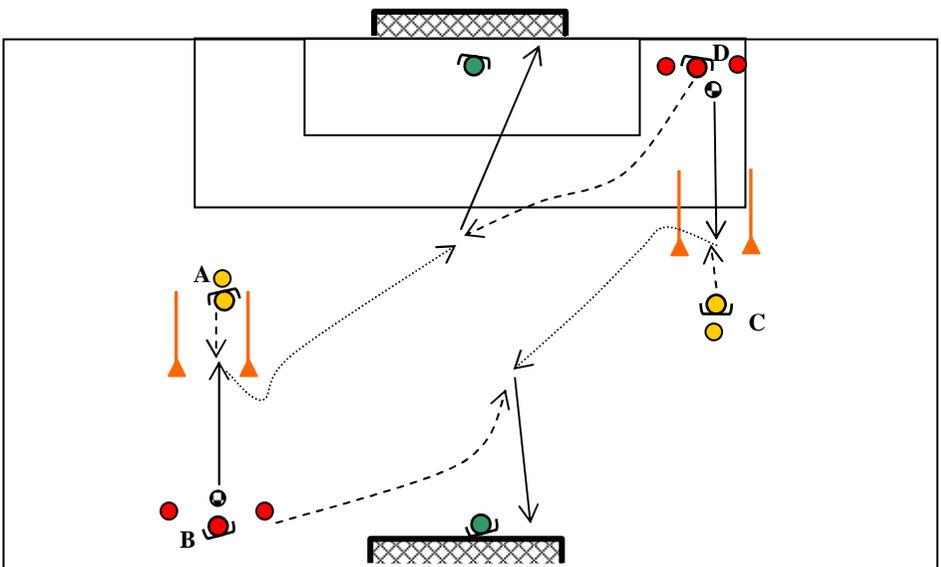
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-036</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 à 20 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Enchaîner des appuis, une remise et une frappe dans un sprint. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Le joueur enchaîne une remise et une frappe dans un sprint comme suit : ➤ 1 – (A) enchaîne des appuis puis, ➤ 2 – (B) fait une passe à (A). ➤ 3 – (A) remise en profondeur dans la course de (B). ➤ 4 – (A) sollicite le ballon plein axe en contournant le constri-foot. ➤ 5 – (B) centre dans la course de (A) ➤ 6 – (A) sans contrôle frappe au but. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varié les formes de centres (raz de terre, aérien, au premier poteau puis au second, Etc.) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Demander au joueur (B), d'attendre pour centrer dans la course du partenaire (A). 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri</p> <p>Lattes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-037</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 à 20 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Enchaîner plusieurs tâches et une frappe dans un sprint. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) enchaîne des appuis puis, ➤ 2 – (B) sprint, ballon en main et pose celui-ci à côté de l'assiette. ➤ 3 – (B) sollicite le ballon sur le côté après avoir contourné le constri-foot. ➤ 4 – (A) fait une passe en profondeur dans la course de (B) ➤ 5 – (B) sans contrôle frappe au but. ➤ Enchaîner les gestes d'un seul pied. ➤ Enchaîner les gestes en alternant bon et mauvais pied. ➤ Enchaîner deux gestes du bon pied et deux du mauvais pied.. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ☐ Rechercher, si possible, la rapidité d'exécution. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>1 constri</p> <p>Lattes</p>
<p>VIT-038</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 sans ballon + 1 gardien ➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but. ➤ Toucher le poteau de but puis passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire. ➤ Le 1^{er} des deux joueurs qui touche le ballon frappe au but. ➤ Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur. ➤ Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours. ➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Debout ○ Assis ○ Face au sol <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Si faute lors du duel, tirer un penalty. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-039</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sprint pour reprendre un ballon dans la course <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Seul avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) fait une passe vers le constri opposé puis, ➤ 2 – (A) contourne le cône en sprintant. ➤ 3 – (B) sans contrôle, frappe au but. ➤ Alternen les passages : 1 groupe (A), 1 groupe (B). ➤ Varier les objectifs de passes et les formes de sprints. ➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Debout ○ Assis ○ Face au sol ➤ <u>Variantes sur les objectifs :</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Passes au sol</u> ○ <u>Passe aérienne</u> <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Doser les passes pour que celles-ci soient dans le temps de la course et restent dans l'espace de travail. 	<p>Assiettes</p> <p>1 cônes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 constri</p>
<p>VIT-040</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Duel pour la conquête du ballon, après un signal de l'éducateur <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) conduit le ballon face au joueur (B) qui recule ➤ 2 – quand (A) le souhaite, il fait une passe à l'éducateur. ➤ 3 – dès que (A) fait la passe, il fait le tour du constri et (B) le tour de l'autre. ➤ 4 – L'éducateur remise le ballon, le 1^{er} des deux joueurs qui le touche frappe au but. ➤ L'éducateur à la possibilité d'effectuer des passes au sol puis aériennes ➤ <u>Variantes sur le départ du joueur sans ballon:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Course face au but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Si faute lors du duel, tirer le penalty 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-041</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Appel de balle pour solliciter un ballon dans l'espace. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Les deux joueurs sont positionnés, l'un face à l'autre espacés de 6 m ➤ 1 – (A) et ((B) s'échangent le ballon en une touche de balle et après 2 ou 3 passes, ➤ 2 – (A) va se positionner en fixation devant le cône (adversaire). ➤ 3 – (B) fait une passe dans les pieds à (A) puis, ➤ 4 – (B) sollicite le ballon en contournant le constri. ➤ 5 – (A) remise dans la course de (B), ➤ 6 – (B) sans contrôle, frappe au but. <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Objectifs de passes et les formes de sprints ○ Possibilité d'effectuer les remises au sol puis aériennes <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les passes doivent être synchronisées avec les appels de balles . 	<p>Assiettes</p> <p>1 cône</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri</p>
<p>VIT-042</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse de réaction <p><i>Distance -10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Duel pour la conquête du ballon, après un signal visuel <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux sans ballon + 1 gardien ➤ Tracer une zone de 10 x 10 m face au but. ➤ Un départ en slalom est associé à une couleur et un départ direct à une autre ➤ L'éducateur montre une couleur et les joueurs, entrent en duel dans la zone après avoir fait le sprint correspondant à la couleur demandée. ➤ Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, l'adversaire ne joue plus. ➤ Le ballon est donné par l'éducateur dans la zone. <p><u>Variantes sur le départ du joueur sans ballon:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Debout, assis. ○ Allongé, face au sol. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Si faute lors du duel, tirer le penalty 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>8 constri</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-043</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse –10 mètres</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ En duel, 5 joueurs par équipe ❑ 1 approvisionnement de ballon et un frappeur. ❑ Au signal de l'éducateur, 2 joueurs par équipe partent en même temps. ❑ 1 joueur/équipe effectue une première course en slalom autour des constri. ❑ L'autre joueur va chercher un ballon à la main et le mette en position pour le frappeur (il doit ramener le plus rapidement possible le ballon à son partenaires). ❑ Le joueur qui était approvisionnement devient slalomeur et vis versa. ❑ Le slalomeur doit changer de slalom à chaque passage. Et doit marquer le plus de but possible. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) ❑ Faire ramener les ballon en conduite de balle 	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Mini but (1m50)</p>
<p>VIT-044</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p><i>Vitesse de réaction</i></p> <p>Distance – 10 m</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par deux sans ballon ❑ 2 équipes en duel autour d'un cercle de 5m de rayon. ❑ Par deux à chaque plot, au signal de l'éducateur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Derrière : le joueur se retourne et accélère sur 3m et reviens toucher son adversaire. ○ Tourner : le joueur doit fait un tour complet et passer entre les jambes de son adversaire, récupérer la ballon et le donner à son adversaire ❑ Changer les oppositions toutes les 5 répétitions. <p>VARIANTES SUR LES PASSES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire monter le joueur sur le dos de son adversaire au signal « Monter !!! » ❑ Le ballon est conservé à la main ; les joueur après avoir passé entre les jambes de son partenaire doit pauser le ballon sur le cône. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des passes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-045</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse de réaction <p><i>Distance -10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Intervilles, duel entre équipes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Des équipes de trois ou quatre joueurs qui s'opposent en duel à la course ❑ Les joueurs de chaque équipe se positionnent au départ, en triangle (ou en carré) espacés de 4m l'un de l'autre avec une barre, tenue à la main et posé au sol en équilibre. ❑ Au signal de l'éducateur, les joueurs de chaque équipe doivent faire deux tours complets, en allant chercher d'une barre à l'autre, sans qu'elles ne tombent au sol. ❑ Trois points à la 1ère équipe dont les joueurs ont réussi à faire les deux tours sans qu'une barre tombe ❑ Moins un point pour l'équipe à chaque barre tombée. ❑ Variantes sur le sprint <ul style="list-style-type: none"> ○ Ballon tenu avec une main <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à bien définir la distance entre les joueurs 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>1 barre par joueur</p>
<p>VIT-046</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse spécifique <p><i>Distance 10 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Duel pour la conquête du ballon, après un signal de l'éducateur <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par quatre avec 1 ballon + 2 gardien ➤ Au signal de l'éducateur (A) et (C) sollicite le ballon entre deux constri-foot. ➤ (B) et (D) passe respectivement à (A) et (C) qui contrôle orienté et viennent respectivement en duel face à (D) et (B) ➤ (A) et (C) frappe dès que possible. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Si faute lors dans la surface, tirer le penalty. ❑ Demander aux défenseurs d'être attentif après qu'ils aient donné le ballon → ils doivent défendre. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p>