

Routines Echauffement

Arrêté

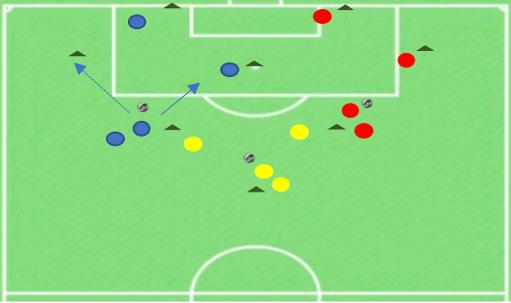
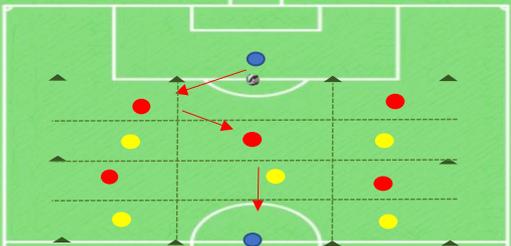
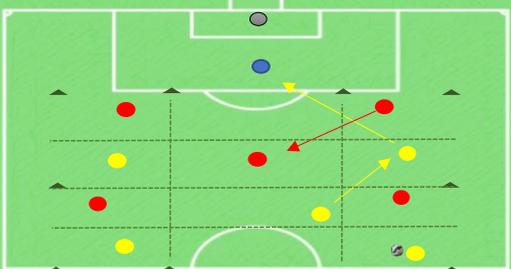
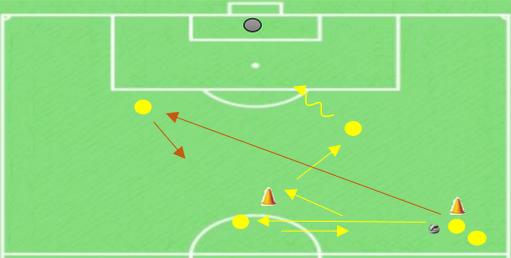
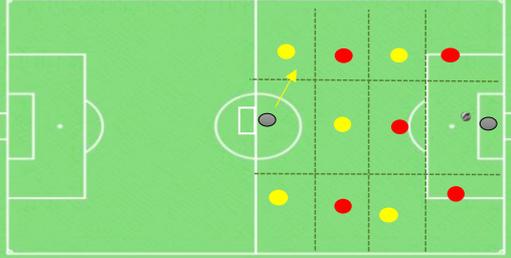
Mouvement de bras en avant et arrières
Rotations de bassin droite à gauche
Ouverture et fermeture de hanche
Balancier avant et arrière progressif
Balancier ouverture et fermeture (adducteur) progressif
Rond de genoux (skieurs)
Rond de chevilles
Fentes avant droite et gauche

En mouvement (Aller / Retour)

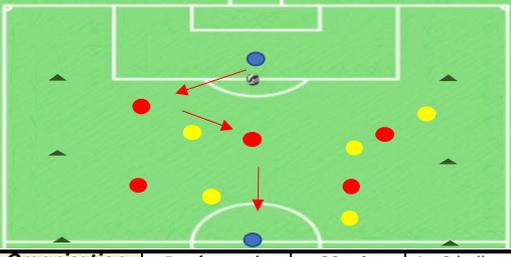
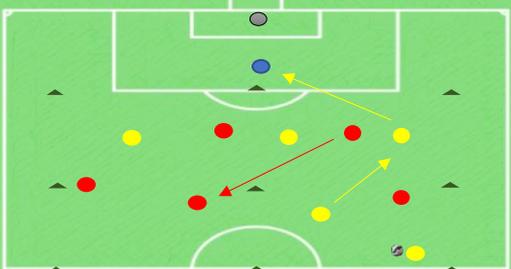
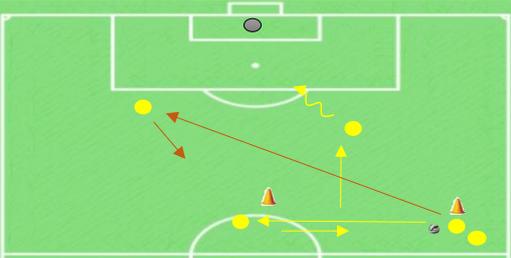
Course / Course
Bras en avant / Arrière
Rotation de bassin / Montée de bras vers le ciel
Ouverture de hanche / Fermeture de hanche
Course / Course arrière
Un genou après l'autre / Course
Montée de genou dynamique / Course
Lancé de jambes vers l'arrière / Course arrière
Talons aux fesses / Course arrière
Lancé de jambes vers l'extérieur / Pas chassé d'un côté
Lancé de jambes vers l'extérieur / Pas chassé de l'autre

Possibilité aussi appuis avant / arrière dynamique

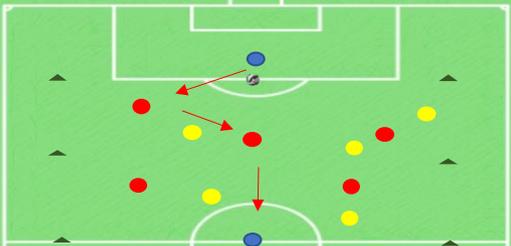
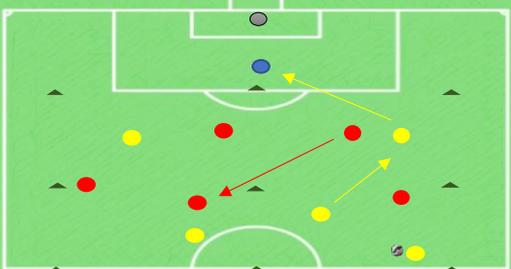
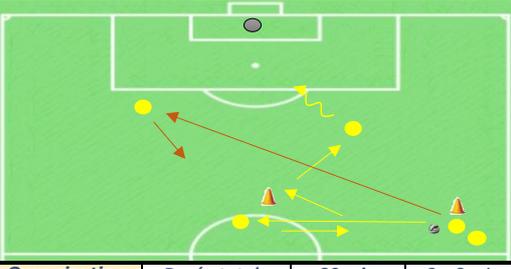
SEANCE FOOT EN MARCHANT (Sans contact)

Phase de jeu:				Thème:				Effectif:			
Déséquilibrer-Finir				Jeu à 2, à 3 / Jeu combiné				12			
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 4 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				3 équipes de 4 joueurs 1) Mobilisation articulaire et musculaire haut puis bas du corps				... de Réalisation (corrections) Bien s'échauffer pour la suite puis Qualité PB et passes			
VARIABLES / EVOLUTIONS				1 ballon par équipe. Je donne et je me déplace dans espace libre. Pas d'adversité. Prise de balle semelle. Avec remise.				... de Réussite (2 max)			
Organisation	Durée totale	20 min	3 x 6 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Conservation avec sens de jeu Fixe dans les zones Appui et soutien Trouver son appui = 1 pts				... de Réalisation (corrections) Disponibilité / Démarquage / Choix de passes / Qualité 1ère TB / Masquer ses intentions			
VARIABLES / EVOLUTIONS				L'appui retrouve un partenaire = 1 pt. Changer les capitaines				... de Réussite (2 max) Sur 5 possessions l'équipe marque 3 fois.			
Organisation	Durée totale	20 min	4 x 8 ballons	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				4c2 + Appui avec finition sur GB Fixe dans les zones Obj jaunes marquer Obj rouge récupérer puis 1 passe Faire 8 ballons par équipe				... de Réalisation (corrections) Joueur bien orienté / Démarquage / Masquer ses intentions			
VARIABLES / EVOLUTIONS				Changer de côté 2 touches max Temps maximum pour marquer				... de Réussite (2 max) Sur 8 ballons l'attaquant touche 5 ballons. Sur 8 ballons l'attaquant marque 3 buts			
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 5 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Directive	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Circuit de passes avec finition Chaque équipe travail sur 1 but différent Enchaînement de 2 ballons				... de Réalisation (corrections) Passes appuyées / Qualité de la remise / Appel dans le bon tempo			
VARIABLES / EVOLUTIONS				Changer de côté Challenge entre les 2 équipes				... de Réussite (2 max) Sur 10 passages, minimum 4 buts par équipe			
Organisation	Durée totale	20 min	2 x 8 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Jeu libre 5 contre 5 + GB Fixe dans les zones				... de Réalisation (corrections) Disponibilité / Démarquage / Choix de passes / Qualité 1ère TB			
VARIABLES / EVOLUTIONS				But en 1 touche = 2 points				... de Réussite (2 max) Marquer minimum 4 buts par équipe			

SEANCE FOOT EN MARCHANT (Niveau découverte)

Phase de jeu:				Thème:				Effectif:			
Déséquilibrer-Finir				Jeu à 2, à 3 / Jeu combiné				12			
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 4 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				3 équipes de 4 joueurs 1) Mobilisation sans ballon. Articulaire puis musculaire haut et bas du corps 2) Toro 4c2 . Fixe dans petit carré. 30 s même équipe toro. Obj Faire passe qui traverse le petit carré				... de Réalisation (corrections)			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				. Sans le petit carré mais avec règle de l'invincible . le binôme qui perd le ballon se rend au milieu. 8 passes prises = 1 second tour au milieu.				Sur 4 min 3 fois 8 passes consécutives.			
Organisation	Durée totale	20 min	3 x 6 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Conservation avec sens de jeu Règle de l'invincible Appui et soutien Trouver son appui = 1 pts				... de Réalisation (corrections)			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				L'appui retrouve un partenaire = 1 pt.				Sur 5 possessions l'équipe marque 3 fois.			
Organisation	Durée totale	20 min	4 x 8 ballons	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				4c2 + Appui avec finition sur GB Avec règle invincible Obj jaunes marquer Obj rouge récupérer puis stop ball Faire 8 ballons par équipe				... de Réalisation (corrections)			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Sans règle de l'invincible Changer de côté				Sur 8 ballons l'attaquant touche 5 ballons. Sur 8 ballons l'attaquant marque 3 buts			
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 5 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Directive	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Circuit de passes avec finition Chaque équipe travail sur 1 but différent Enchaînement de 2 ballons				... de Réalisation (corrections)			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Changer de côté Challenge entre les 2 équipes				Sur 10 passages, minimum 4 buts par équipe			
Organisation	Durée totale	20 min	2 x 8 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Jeu libre 5 contre 5 + GB libre				... de Réalisation (corrections)			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Possibilité jouer avec règle invincible But 2 points suite a une passe au pivot				Marquer minimum 3 buts par équipe			

SEANCE FOOT EN MARCHANT (Niveau perfectionnement)

SEANCE FOOT EN MARCHANT (Niveau perfectionnement)															
Phase de jeu:				Déséquilibrer-Finir		Thème:				Jeu à 2, à 3 / Jeu combiné		Effectif:		12	
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 4 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active					
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...							
				3 équipes de 4 joueurs 1) 1 ballon par équipe. Donnes et redemandes dans la surface de réparation. Pas d'adversité. Mobiliser haut puis bas du corps 2) Tbro 4c2 . 30 s même équipe toro. On compte le nombre de ballons touché par les 2 binômes.				... de Réalisation (corrections) Bien s'échauffer pour la suite / Implication / Disponibilité / Masquer ses intentions							
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)							
				. 2 équipes différentes débutent au milieu. Au moment où les 2 binômes de la même équipe se retrouvent au milieu en même temps cette équipe perd. . le binôme qui perd le ballon se rend au milieu. 10 passes prises = 1 second tour au milieu.				Sur 4 min 3 fois 10 passes consécutives.							
Organisation	Durée totale	20 min	3 x 6 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active					
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...							
				Conservation avec sens de jeu Appui et soutien Trouver son appui = 1 pts				... de Réalisation (corrections) Disponibilité / Démarquage / Choix de passes / Qualité 1ère TB / Masquer ses intentions							
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)							
				L'appui retrouve un partenaire = 1 pt. L'appui peut participer au jeu et doit être remplacé dans la zone par un de ses coéquipiers.				Sur 5 possessions l'équipe marque 3 fois.							
Organisation	Durée totale	20 min	4 x 8 ballons	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active					
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...							
				3c2 + Appui avec finition sur GB Obj jaunes marquer Obj rouge récupérer puis stop ball Faire 8 ballons par équipe				... de Réalisation (corrections) Joueur bien orienté / Démarquage / Bonne prise d'information / Masquer ses intentions							
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)							
				Changer de côté 2 touches max Temps maximum pour marquer				Sur 8 ballons l'attaquant touche 5 ballons. Sur 8 ballons l'attaquant marque 3 buts							
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 5 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Directive					
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...							
				Circuit de passes avec finition Chaque équipe travail sur 1 but différent Enchaînement de 2 ballons				... de Réalisation (corrections) Passes appuyées / Qualité de la remise / Appel dans le bon tempo							
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)							
				Changer de côté Challenge entre les 2 équipes				Sur 10 passages, minimum 5 buts par équipe							
Organisation	Durée totale	20 min	2 x 8 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active					
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...							
				Jeu libre 5 contre 5 + GB libre				... de Réalisation (corrections) Disponibilité / Démarquage / Choix de passes / Qualité 1ère TB / Prise d'info							
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)							
				But 2 points suite a une passe au pivot But en 1 touche = 2 points				Marquer minimum 4 buts par équipe							