

Routines Echauffement

Arrêté

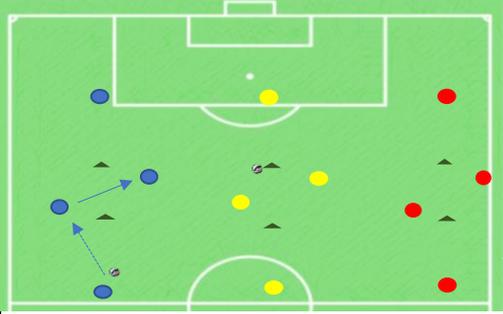
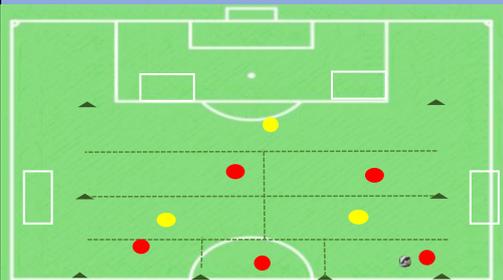
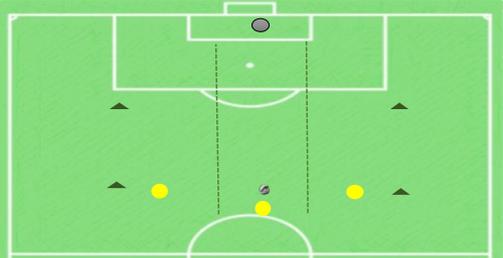
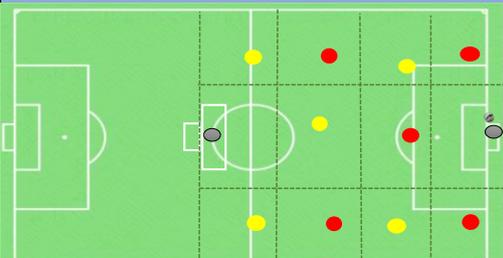
Mouvement de bras en avant et arrières
Rotations de bassin droite à gauche
Ouverture et fermeture de hanche
Balancier avant et arrière progressif
Balancier ouverture et fermeture (adducteur) progressif
Rond de genoux (skieurs)
Rond de chevilles
Fentes avant droite et gauche

En mouvement (Aller / Retour)

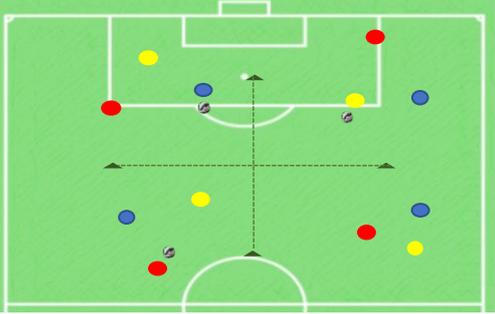
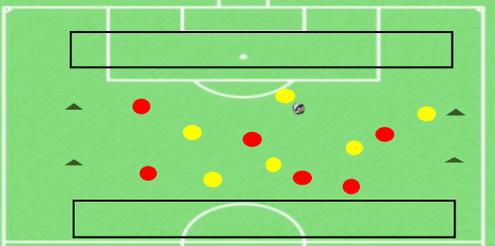
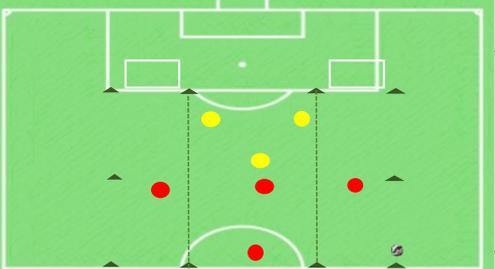
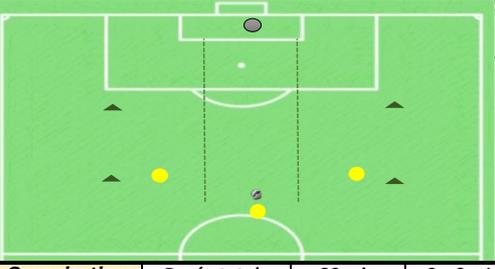
Course / Course
Bras en avant / Arrière
Rotation de bassin / Montée de bras vers le ciel
Ouverture de hanche / Fermeture de hanche
Course / Course arrière
Un genou après l'autre / Course
Montée de genou dynamique / Course
Lancé de jambes vers l'arrière / Course arrière
Talons aux fesses / Course arrière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

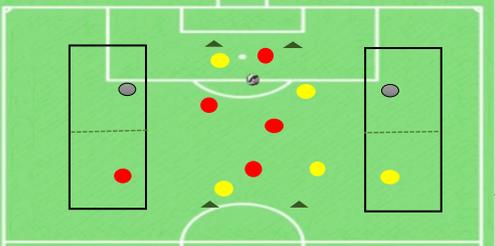
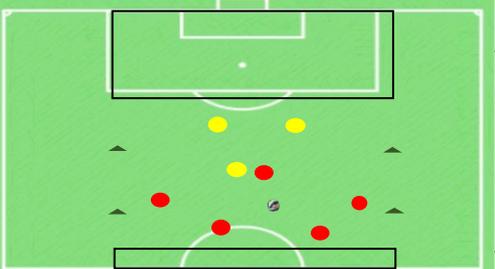
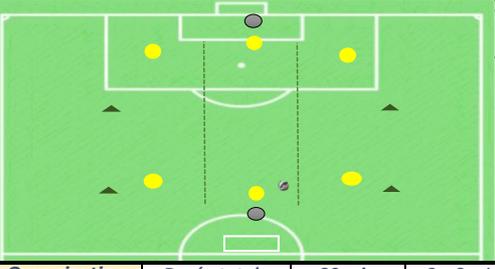
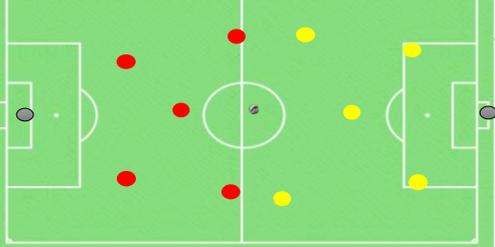
SEANCE FOOT EN MARCHANT (Sans contact)

SEANCE FOOT EN MARCHANT (Sans contact)											
Phase de jeu: Conserver-Progresser				Thème: Créer et utiliser des espaces.				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) Mobilisation articulaire et musculaire haut puis bas du corps. 2) Prise de balle et enchaînement , le ballon passe dans la porte sur chaque aller-retour.				... de Réalisation (corrections) Bien s'échauffer pour la suite. Ne pas être sur la même hauteur pour les deux milieux. Favoriser la communication.			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Changer les rôles. 2 touches obligatoires. Varier le joueur qui réceptionne, si le joueur le plus loin est touché = jeu de face dans la porte. Concours sur 1 minute entre les groupes = maximum d'aller-retour.				4 allers-retours en 1 minute.			
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. Possibilité de se déplacer dans une zone voisine et libre uniquement en phase de possession. Trouver son appui = 1 pt.				... de Réalisation (corrections) Ouvrir l'angle de passe. Prise d'information pour se déplacer dans une autre zone.			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				L'appui retrouve un partenaire = 1 pt. Changer les capitaines				Sur 5 possessions l'équipe trouve le capitaine 3 fois.			
Organisation	Durée totale	20 min	4 x 8 ballons	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Progression avec cibles à atteindre - 5 contre 3. Fixe dans les zones Objectif rouges : marquer dans une porte. Objectifs jaunes : récupérer puis marquer dans un petit but coté. Faire 8 ballons par équipe				... de Réalisation (corrections) Ouvrir l'angle de passe. Trouver le bon moment pour passer ou finir. Ne pas être sur la même hauteur.			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Changer les rôles. 3 touches maximum = règle de la discipline. Temps maximum pour marquer.				Sur 8 ballons, l'équipe trouve 4 fois une passe dans une porte.			
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 4 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Directive	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Progression par des passes avec finition. Fixe dans les zones. Tous les joueurs doivent toucher le ballon.				... de Réalisation (corrections) Associer la notion passe-déplacement.			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				Marquer le plus rapidement possible. Obligation de jouer en une touche. Concours entre les 2 équipes.				Sur 10 passages, l'équipe arrive 8 fois en zone de finition. Sur 10 passages, l'équipe marque 4 buts.			
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. GDB fixent dans leur petite zone. Possibilité de se déplacer dans une zone voisine et libre uniquement en phase de possession.				... de Réalisation (corrections) Ouvrir l'angle de passe. Prise d'information pour se déplacer dans une autre zone.			
				VARIABLES / EVOLUTIONS				... de Réussite (2 max)			
				But suite à un déplacement dans une autre zone = 2 points. But suite à cinq passes = 2 points.				Marquer minimum 4 buts par équipe.			

SEANCE FOOT EN MARCHANT (Niveau découverte)

Phase de jeu:				Thème:				Effectif:			
Conservé-Progresser				Créer et utiliser des espaces.				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 et bas du corps. 2) Echanger le ballon par couleur. Fixe dans son carré.				... de Réalisation (corrections) Bien s'échauffer pour la suite. Favoriser la communication. Ouvrir l'angle de passe.			
								VARIABLES / EVOLUTIONS			
				Diviser chaque carré en 4 espaces afin de recevoir dans un espace différent à chaque fois. Concours sur 1 minute entre les groupes = maximum de tours.				3 tours en 1 minute.			
Organisation	Durée totale	20 min	3 x 6 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Stop-balle. Arrêter le ballon dans la zone d'en-but.				... de Réalisation (corrections) Bien utiliser tout l'espace. Associer la notion espace-temps.			
								VARIABLES / EVOLUTIONS			
				Trouver un joueur lancé dans la zone d'en-but. touches maximum = règle de la discipline.				3			
Organisation	Durée totale	20 min	4 x 8 ballons	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Progression avec cibles à atteindre - 4 contre 3. Objectifs rouges : marquer dans une porte - obligation d'être positionner sur les trois couloirs. Objectifs jaunes : récupérer le ballon puis se faire deux passes - interdiction d'être positionner sur les trois couloirs. Faire 8 ballons par équipe				... de Réalisation (corrections) Ouvrir l'angle de passe. Trouver le bon moment pour passer ou finir. Ne pas être sur la même hauteur.			
								VARIABLES / EVOLUTIONS			
				Changer les rôles. 3 touches maximum = règle de la discipline. Temps maximum pour marquer.				3			
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 4 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Directive	
DESCRIPTIF				BUT / CONSIGNES				CRITÈRES...			
				Progression par des passes avec finition. Tous les joueurs doivent toucher le ballon. Possibilité de changer les positions.				... de Réalisation (corrections) Associer la notion passe-déplacement.			
								VARIABLES / EVOLUTIONS			
				But valable si au moment de marquer les joueurs sont dans une position différente de celle du départ. Concours entre les deux équipes.				3			
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.				... de Réalisation (corrections) Bien utiliser tout l'espace. Associer la notion passe-déplacement.			
								VARIABLES / EVOLUTIONS			
				But suite à cinq passes = 2 points.				3			

SEANCE FOOT EN MARCHANT (Niveau perfectionnement)

SEANCE FOOT EN MARCHANT (Niveau perfectionnement)											
Phase de jeu: Conserver-Progresser				Thème: Créer et utiliser des espaces.				Effectif: 12			
Organisation	Durée totale	15 min	3 x 4 min	Procédé	Jeu	Situation	Exercice	Autre	Méthode Péda	Active	
				BUT / CONSIGNES						CRITÈRES...	
				3 équipes de 4 joueurs 1) 1 ballon par équipe. Donnes et redemandes dans la surface de réparation. Mobilisation individuelle. 2) Conservation 4 contre 2. 30 s pour l'équipe qui essaye de récupérer. Chaque joueur est fixe dans sa zone.						... de Réalisation (corrections)	
				VARIABLES / EVOLUTIONS						... de Réussite (2 max)	
				6 passes = 1 point. L'équipe qui perd le ballon va au milieu.						2 points en 30 secondes.	
				BUT / CONSIGNES						CRITÈRES...	
				Conservation avec sens de jeu. Trouver son appui = 1 point. Possibilité de jouer avec son gardien qui est en zone protégée à l'opposé de l'appui.						... de Réalisation (corrections)	
				VARIABLES / EVOLUTIONS						... de Réussite (2 max)	
				L'appui retrouve un partenaire = 2 points. Passe à l'appui suite à une possession avec le gardien = 2 points.						Marquer minimum 4 points par équipe.	
				BUT / CONSIGNES						CRITÈRES...	
				Progression en 5 contre 3. Objectifs rouges : Conserver puis trouver un joueur lancé dans la zone d'en-but. Objectifs jaunes : récupérer puis stop-ball dans l'autre zone d'en-but. Faire 8 ballons par équipe						... de Réalisation (corrections)	
				VARIABLES / EVOLUTIONS						... de Réussite (2 max)	
				Changer les rôles. 3 touches maximum = règle de la discipline. Temps maximum pour marquer.						Sur 8 ballons, l'équipe trouve 4 fois un joueur lancé.	
				BUT / CONSIGNES						CRITÈRES...	
				Progression par des passes avec finition. Tous les joueurs doivent toucher le ballon. Les deux équipes partent en même temps. Possibilité de changer les positions.						... de Réalisation (corrections)	
				VARIABLES / EVOLUTIONS						... de Réussite (2 max)	
				But valable si au moment de marquer les joueurs sont dans une position différente de celle du départ. Concours entre les deux équipes.						Sur 10 passages, l'équipe arrive 8 fois en zone de finition. Sur 10 passages, l'équipe marque 4 buts.	
				BUT / CONSIGNES						CRITÈRES...	
				Jeu libre 5 contre 5 + GB						... de Réalisation (corrections)	
				VARIABLES / EVOLUTIONS						... de Réussite (2 max)	
				But suite à 5 passes = 2 points.						Marquer minimum 4 buts par équipe.	