

Réalisé
par Xavier
MOPIN

| | | |
|--|---|------------------------|
| Date : | Thème de la séance : Travailler la résistance à la fatigue et développer la capacité à répéter les efforts | |
| Catégorie : U14 | Type de phase : Conserver - Progresser / déséquilibrer - finir | Symboles |
| Principes et règles d'action : être en mouvement ; prendre les informations ; changer de rythme | | Effectifs |
| Déplacement : | | Joueur sans ballon |
| | | Passe ou tir |
| | | Joueur avec ballon |

| | | |
|---|---|--|
| Pédagogie utilisée : PME (l'exercice) | Aménagement / espace : carrés de 3m de côté. Plot à 10m du carré | Nature de la Charge (Rép et série) : 2 séries de 4 répétitions de 50". 30" entre les répétitions. 5' entre les séries |
| Objectifs / Effets attendus : | | |
| Améliorer la technique individuelle en condition de fatigue. Améliorer la résistance par un développement de la puissance aérobie | | |
| But / Consignes : | | |
| Le joueur bleu fait la navette de part et d'autre du carré pour réceptionner les passes des joueurs rouges et jaunes. Contrôle obligatoire, hors du carré puis remise. Les passeurs se replacent en marche arrière. Le joueur vert à 50" pour faire le tour du terrain et arriver au plot, sinon 20 pompes. | | |
| "Comment faire" ? : | | |
| - prendre les informations - être toujours en mouvement - communiquer - allonger la foulée / garder la tête haute | | |

| | | |
|---|---|---|
| Pédagogie utilisée : PME (l'exercice) | Aménagement / espace : demi-terrain de foot à 11 | Nature de la Charge (Rép et série) : 2 séries de 5' de 10"/10" à 100% de VMA piste (calculée et extrapolée par test navette), Repos de 5' entre les séries |
| Objectifs / Effets attendus : | | |
| Développer la capacité de résistance / à répéter des efforts aérobieques | | |
| But / Consignes : | | |
| ● arriver en 10" au plot rouge / au départ ● arriver en 10" au plot bleu / au départ ● arriver en 10" au plot jaune / au départ | | |
| "Comment faire" ? : | | |
| - allonger la foulée | | |

| | | |
|---|---|---|
| Pédagogie utilisée : PMAA (le jeu) | Aménagement / espace : par équipe de 4, terrain de 20m x 10m | Nature de la Charge (Rép et série) : 10' (2x 5' séparées d' 1' de repos) |
| Objectifs / Effets attendus : | | |
| Améliorer la décision tactique individuelle puis collective / travailler sur la transition attaquant - défenseur | | |
| But / Consignes : | | |
| But = 1 pt. La première équipe à 25 pts gagne. Pour marquer il faut entrer dans les 5 mètres adverses (coupelles roses). Le premier joueur à partir est seul. Lorsqu'il a tiré, il défend sur l'adversaire qui part dès le tir effectué. S'il y a récupération, possibilité de marquer. 20 pompes pour les perdants | | |
| "Comment faire" ? : | | |
| - changer de rythme - prendre les informations (zone libre etc...) - être concentré, actif (changement de rôle) | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



