



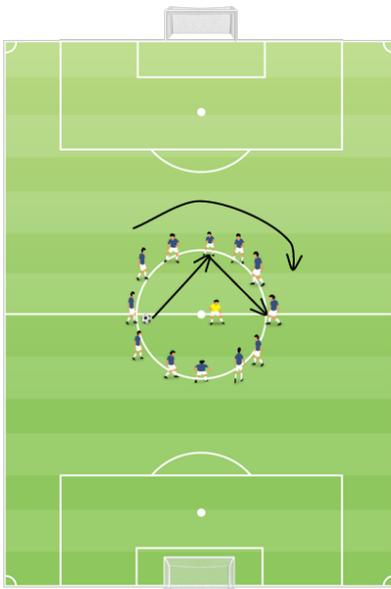
Mercredi 27 Avril 2016 à Stade

Exercice n°1 - Toro en ronde

Thème secondaire :
Endurance

Objectif :
Echauffement Ludique

Effectif :
10 à 16



Dimensions :

Selon le nombre de joueurs, possibilité de se servir du rond central.

Matériel :

Chasubles Ballons

Mise en place / Organisation et consignes :

Tous les joueurs sauf 1 (le toro) forment une ronde et se tiennent par la main. Le toro se place au centre du cercle. Les joueurs commencent à tourner dans le sens indiqué par l'éducateur en s'échangeant le ballon. Le toro cherche à récupérer la balle et à la récupération totale de celle-ci, le joueur "fauteur" (qui a perdu la balle) le remplace... Variantes: -changer le sens de rotation -mettre 2 toros qui sont reliés par une chasuble tenue par les mains. Dans ce cas, à la perte le joueur qui perd la balle devient toro en compagnie de celui qui lui avait transmis la balle

Critères de réalisations / Veillez à :

Jeu en 1/2 touches, rendu obligatoire par la rotation du cercle veillez à remplacer le toro qui ne récupérerait jamais la balle

Durée de l'exercice

15

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

2

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-





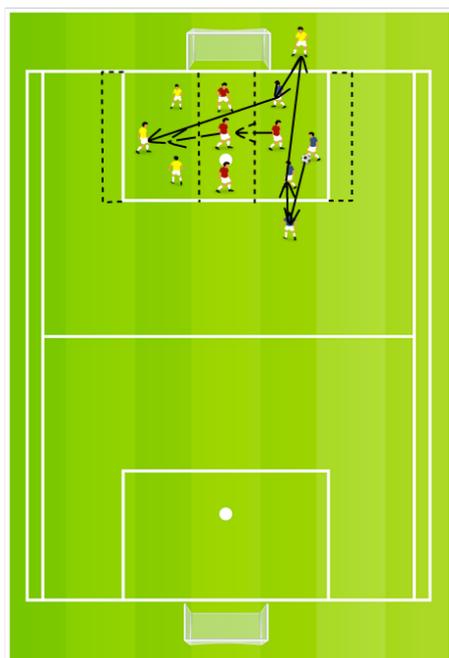
Mercredi 27 Avril 2016 à Stade

Exercice n°2 - Pressing, couverture et transition

Thème secondaire :
Transition attaque défense

Objectif :

Effectif :
12



Dimensions :

Rectangle de 26*13 (surface de réparation foot à 8) Une zone centrale de 5m et 2 zones de stop ball dans le prolongement de l'aire de jeu de chaque côté

Matériel :

Couppelles Chasubles Ballons

Mise en place / Organisation et consignes :

Les bleus et jaunes se placent chacun d'un côté de la zone central et chaque équipe place un appui neutre qui se déplace sur les côtés de la zone où se trouve le ballon. Les rouges se placent au centre et un joueur sort au pressing du côté ballon. Les attaquants (ici bleus et jaunes) cherchent à se faire 10 passes pour marquer un point. Ils peuvent échanger avec les appuis et d'une zone à l'autre, les appuis ne peuvent pas transmettre à la zone opposée. Si le défenseur au pressing récupère la balle on repart avec une nouvelle possession en zone opposée. Si les défenseurs restés au centre intercepte une passe entre les 2 zones on joue un stop ball à 4 contre 3 dans le sens du jeu. Changer les défenseurs toutes les 3 minutes.

Critères de réalisations / Veillez à :

-Remplacer le joueur qui presse s'il fatigue -enchaîner vite les passes après un changement de zone réussi. -Changer de zone après une sortie de balle

Durée de l'exercice

20

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

2

Temps de récupération entre les efforts

1

Durée de l'effort

3

Nombre de répétition

3

Temps de récupération entre les séries

1

Nature de la récupération

Passive





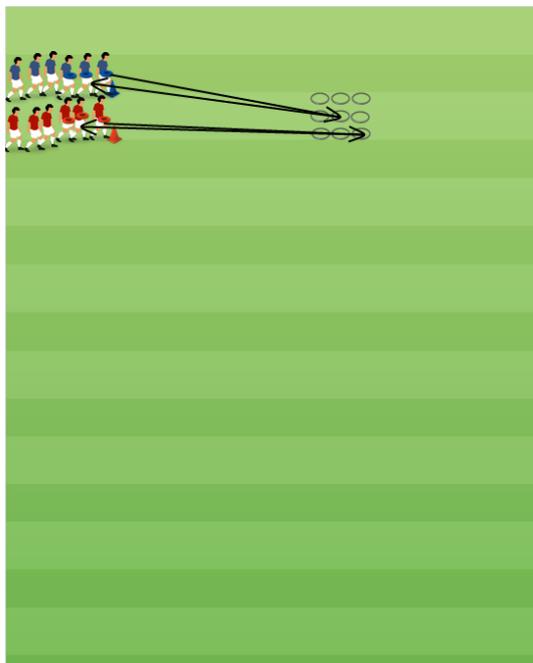
Mercredi 27 Avril 2016 à Stade

Exercice n°3 - Le "Morpion"

Thème secondaire :

Objectif :
Compétition ludique

Effectif :
12



Dimensions :

Entre 10 et 15 mètres entre le départ et les cerceaux.
Adapter selon l'âge.

Matériel :

2 plots 9 cerceaux 3 coupelles bleus 3 coupelles rouges 2 jeux de chasubles 6 ballons (de 2 couleurs différentes*3)

Mise en place / Organisation et consignes :

Tracer une grille de "Morpion" à l'aide des cerceaux.
Donner 1 coupelle aux 3 premiers joueurs de chaque équipe. Au signal les 2 premiers vont placer leur coupelle dans un cerceau, puis passe le relais au second qui fait de même avant de lui-même passer le relais au troisième qui cherchera à compléter avec sa coupelle une ligne de 3 en ligne, colonne ou diagonale. Si réussite, 1 point est marqué. Si aucune ligne n'est alignée alors on passe le relais au quatrième qui devra aller déplacer une coupelle...jusqu'à ce qu'un alignement soit réalisé. Variante: le faire avec ballon

Critères de réalisations / Veillez à :

Durée de l'exercice

10

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

2

Temps de récupération entre les efforts

20*temps de travail

Durée de l'effort

5 à 10s

Nombre de répétition

3

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

Passive





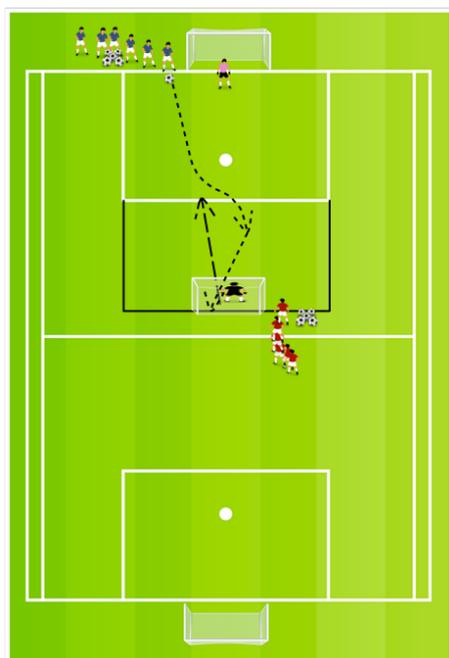
Mercredi 27 Avril 2016 à Stade

Exercice n°4 - Du 1 contre 1 au 2 contre 1...

Thème secondaire :

Objectif :

Effectif :
12



Dimensions :

2*la surface de réparation

Matériel :

Couppelles 2 mini-but ou 1 but amovible Chasubles Ballons en nombre

Mise en place / Organisation et consignes :

Le premier joueur bleu part en conduite vers le but. A partir de là le premier joueur rouge sort pour défendre et l'on obtient un 1vs1. Le jeu s'arrête si: -le ballon sort, dans ce cas on repart sur un autre duel. -un but est marqué. Dans ce cas on ajoute un joueur à l'équipe qui a encaissé le but et on joue un 2 contre 1 contre le joueur qui a marqué. On procèdera de la même façon à chaque but marqué, on peut ainsi avoir un 3vs1 comme un 2vs2...selon l'équipe qui marque. L'engagement sera donné par l'équipe qui encaisse le but. Quand le ballon sort on repart sur un 1vs1 avec d'autres joueurs... Variable: possibilité de remplacer le but amovible par 2 mini-buts si nous n'avons qu'un gardien.

Critères de réalisations / Veillez à :

Durée de l'exercice

20

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-





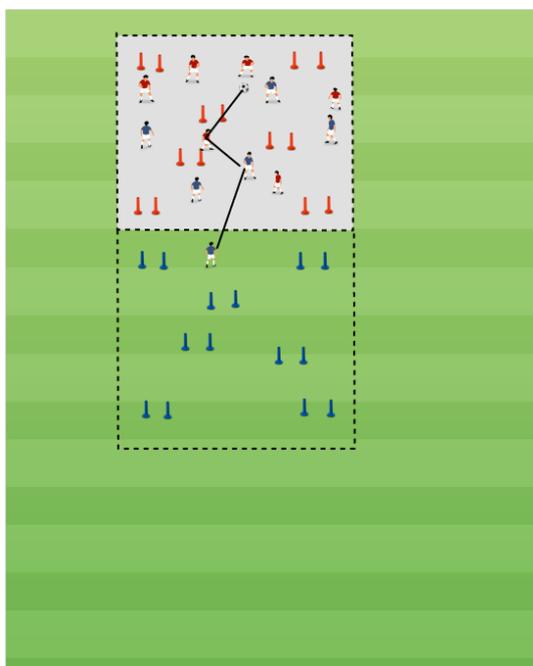
Mercredi 27 Avril 2016 à Stade

Exercice n°5 - Jeu de Parme avec sens de progression

Thème secondaire :

Objectif :

Effectif :
12



Dimensions :

1/2 terrain de foot à 8 coupé en deux

Matériel :

Jalons Chasubles Coupelles Ballons

Mise en place / Organisation et consignes :

Le terrain est divisé en 2 par une ligne, de part et d'autre de cette ligne des portes dans chaque camp (une de plus que le nombre de joueurs par équipe). Principe du jeu de Parme, pour marquer un point il faut faire une passe à un partenaire au travers d'une porte. Chaque équipe n'attaque que les portes situées dans son propre camp, ce qui implique une transition avec changement de camp à la récupération du ballon. Très éprouvant physiquement, privilégier des séquences courtes et intenses. Ne pas attaquer 2 fois successivement la même porte. Variantes: Pour valider le point trouver un troisième joueur après la passe au travers de la porte.

Critères de réalisations / Veillez à :

Ce que tous le monde joue le jeu à la transition, un joueur lâche et l'équipe se trouve en grande difficulté. Enchaîner les points vite à la transition, profiter du déséquilibre créer.

Durée de l'exercice

20

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

3

Temps de récupération entre les efforts

3

Durée de l'effort

4

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

Passive

