THEME :	EVALUATION	SEMAINE :		N° DE SEANCE :	3	DUREE DE LA SEANCE :	

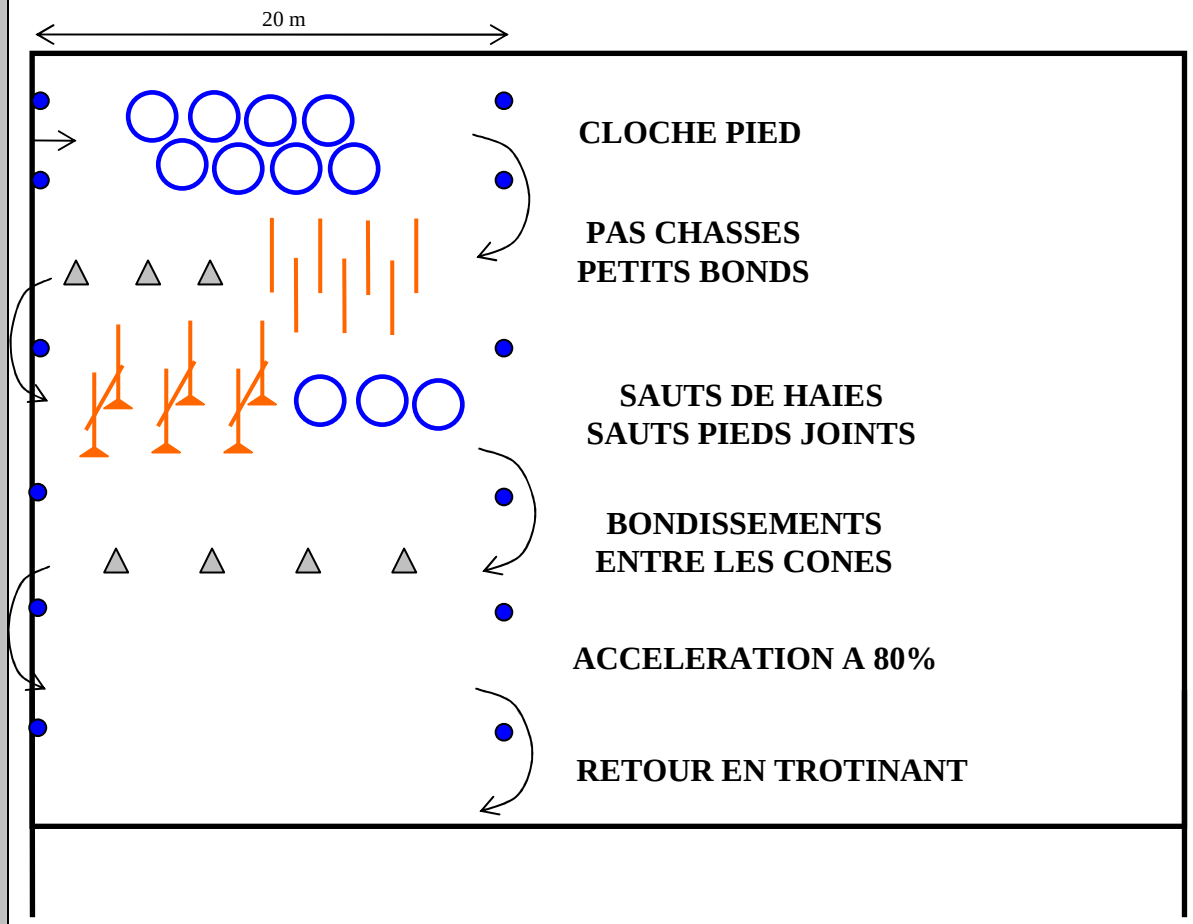
SCHEMA	EXPLICATION	MAT

ACCUEIL DU GROUPE :

PRESENTATION DE LA SEANCE :

THEME :	EVALUATION	SEMAINE :		N° DE SEANCE :	3	DUREE DE LA SEANCE :	

SCHEMA



EXPLICATION

CONSIGNE :

PRISE DE PULSATIONS : 160 BPM

PERIODE DE 2 X 6 min

RECUPERATION DE 2 min AVEC ETIREMENTS

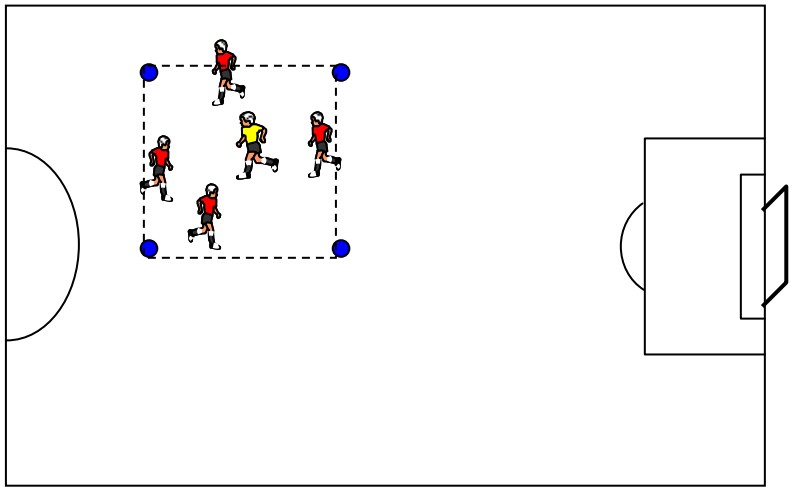
APPLICATION DES JOUEURS DANS LES ATELIERS

DUREE : 15 min

MAT

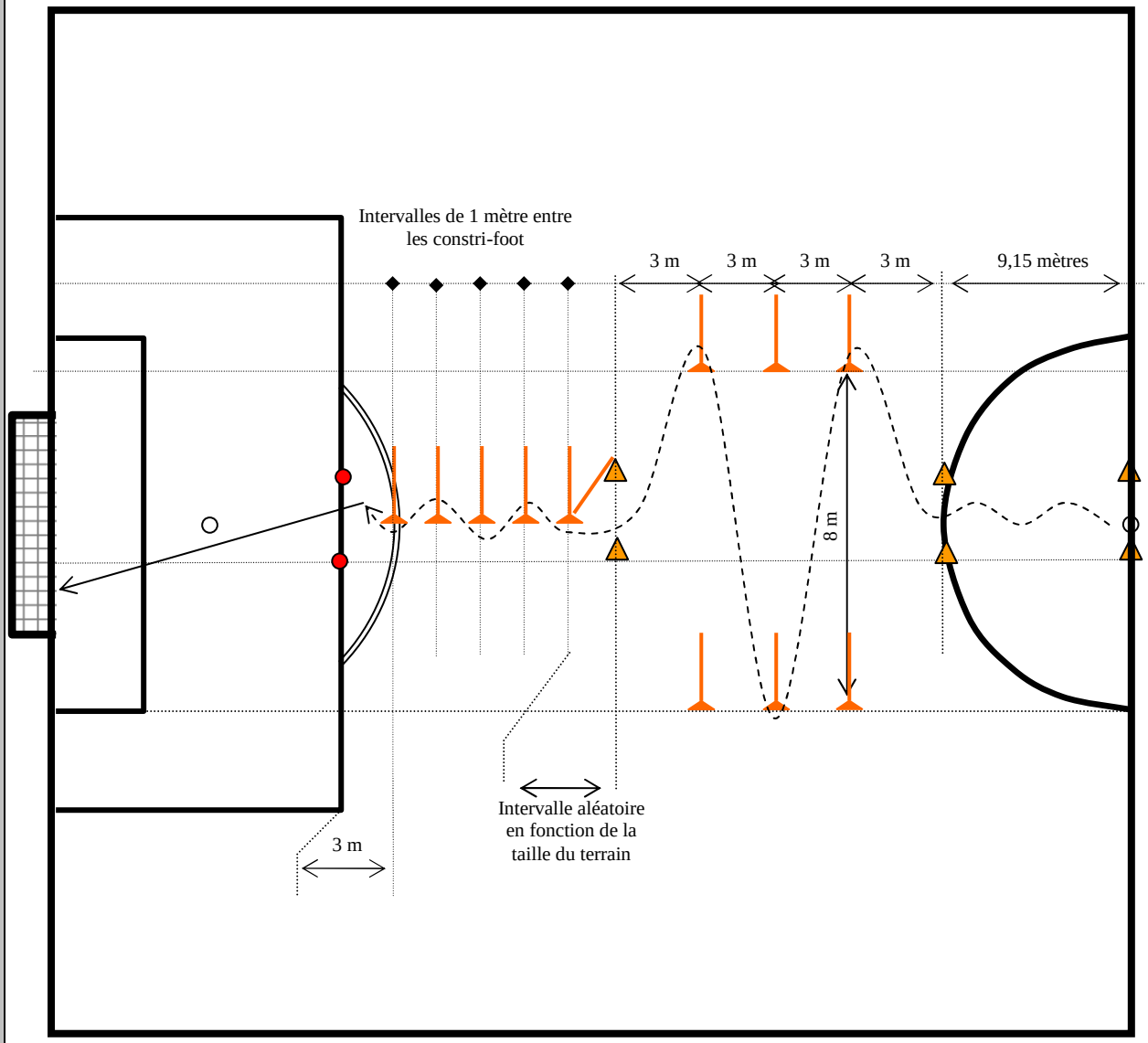
Des constri-foot
Des cerceaux
Des barres
Des cônes
Des plots

THEME :	EVALUATION	SEMAINE :		N° DE SEANCE :	3	DUREE DE LA SEANCE :	

	SCHEMA	EXPLICATION	MAT
TEST VITESSE	PAS DE SHEMAS	➢ Les joueurs partent 2 PAR 2 ➢ Prévoir 2 passages ➢ Test de vitesse : 40 mètres ➢ Test navette : 4 x 10 mètres ➢ 2 essais par joueur CONSIGNE : CONTROLER LES PULSATIONS AVANT ET APRES AFIN DE CONTROLER LA RECUPERATION APRES UN EFFORT VIOLENT FAIRE DES DUO DE NIVEAU EQUIVALENT DEMANDER AUX JOUEURS DE S'ETRIRER EN ACTIVO DYNAMIQUE ENTRE LES 2 PASSAGES ETIREMENTS PASSIFS APRES 2nd PASSAGE	➢ 6 plots ➢ 1 sifflet ➢ 1 chronomètre
JEU D'ATTENTE		OBJECTIFS : ➢ Conservation du ballon en supériorité avec aide au porteur du balon ➢ Endurance capacité CONSIGNES : ➢ Dans un carré de 7 m X 7m, mettre une assiette à chaque coin ➢ Taureau à 4 contre 1 ➢ Constituer des groupes de niveau ➢ Touches de balle libres, trois puis deux ➢ Changer le défenseur à chaque interception ➢ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus. ➢ Si les attaquants font 4 passes, le défenseur reste une fois de plus ➢ Changer les groupes de joueurs REMARQUES : ➢ Obliger les attaquants à se déplacer	Assiettes ➢ 1 ballon pour 5 **DUREE :** 15 min

THEME :	EVALUATION	SEMAINE :		N° DE SEANCE :	3	DUREE DE LA SEANCE :	

SCHEMA



EXPLICATION

- Ballon dans les mains du joueur

Premier passage :

- Jonglerie pied droit et pied gauche
- Le ballon ne doit pas toucher le sol
- A la sortie de la 1ère porte :
- La balle est mise rapidement à terre par un crochet extérieur droit pour un départ à droite
- Slalom entre les constri-foot comme sur le schéma
- A la sortie, slalom entre les constri-foot en commençant à gauche du premier constri-foot et toute la conduite se fait de l'intérieur du pied gauche et droit
- A la sortie, le joueur à 3 mètres (avant les 18 mètres) pour tirer dans le but de gauche par un tir croisé du pied droit

Arrêt du chronomètre lorsque le ballon franchit la ligne entre les deux assiettes rouges.

Deuxième passage :

- Jonglerie pied droit et pied gauche
- Le ballon ne doit pas toucher le sol
- A la sortie de la 1ère porte :
- La balle est mise rapidement à terre par un crochet extérieur gauche pour un départ à gauche
- Slalom entre les constri-foot (non représenté sur le schéma)
- A la sortie, slalom entre les constri-foot en commençant à droite du premier constri-foot et toute la conduite se fait de l'extérieur du pied gauche et droit
- A la sortie, le joueur à 3 mètres (avant les 18 mètres) pour tirer dans le but de droite par un tir croisé du pied gauche

Arrêt du chronomètre lorsque le ballon franchit la ligne entre les deux assiettes rouges.

MAT

- 6 cônes
- 2 plots
- 13 constr-foot
- 1 barre de constri-foot
- Des ballons
- 1 chronomètre
- 1 sifflet

CONSIGNE :

RESPECTER LES REGLES POUR QUE LE TEST SOIT COHERANT AINSI L'EDUCATEUR POURRA COMPARER LES RESULTATS TOUT AU LONG DE LA SAISON

PRENEZ LE TEMPS DE METTRE EN PLACE L'EXERCICE EN RESPECTANT BIEN LES DISTANCES INDIQUEES SUR LE SCHEMA

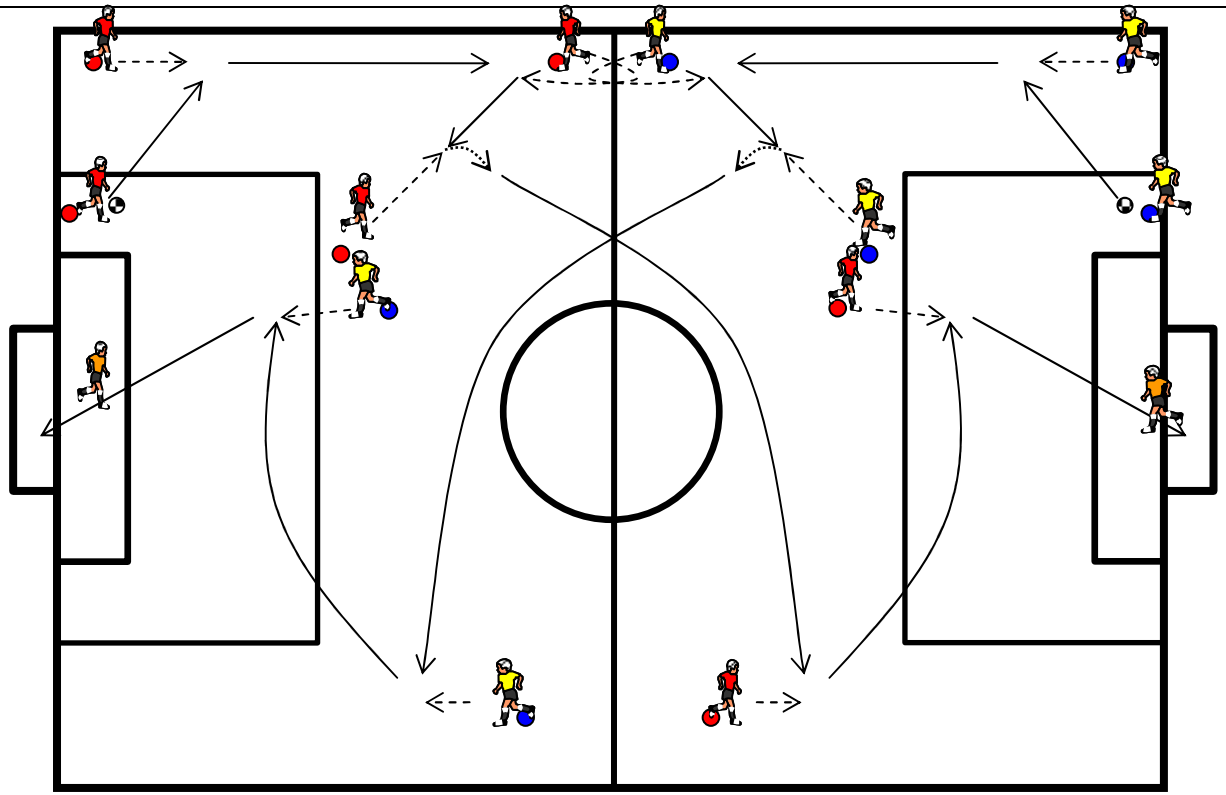
LA FEUILLE DE RESULTAT DOIT COMPORTER 2 TEMPS :

- TEMPS DES SLALOM
- TEMPS EXERCICE COMPLET

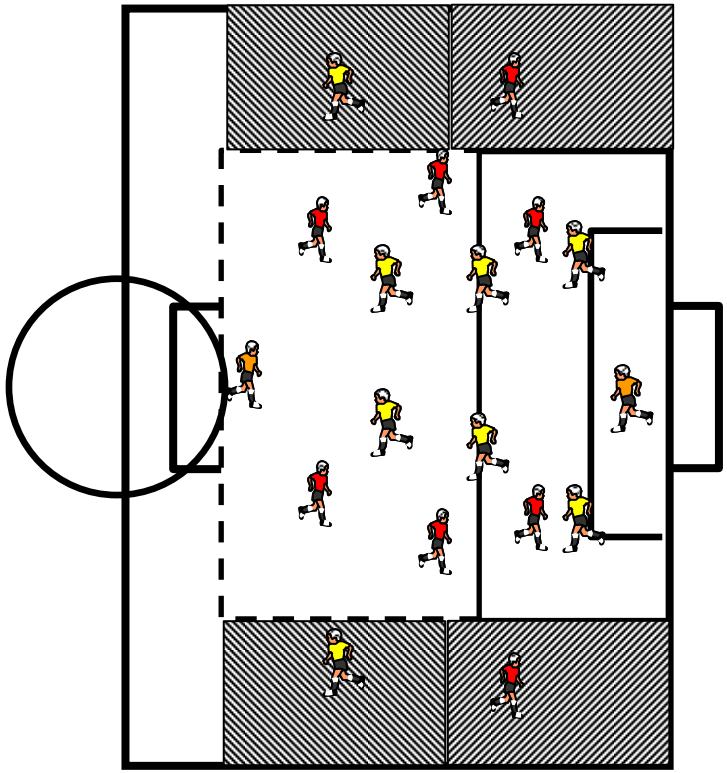
AJOUTER 20 Sec SI LE BUT N'EST PAS MARQUE (LE MENTIONNER SUR LA FEUILLE DE RESULTAT)

ETIREMENTS PASSIFS

THEME :	EVALUATION	SEMAINE :		N° DE SEANCE :	3	DUREE DE LA SEANCE :	

	SCHEMA	EXPLICATION	MAT
JONGLERIE	TEST JONGLERIE : Effectuer un maximum de jongle pied droit , pied gauche et tête puis libre Remarques : aucune surface de ratrapage.	➢	➢ 1 ballon/joueur
CIRCUIT TECHNIQUE		OBJECTIFS : ➢ Enchaïnement ? passes et contrôles : ➢ Relation au poste en circuit passe et va. ➢ Endurance capacité CONSIGNES : ➢ Sur un terrain entier de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Les joueurs exécutent, en passe et va des passes et des contrôles en relation, dans un circuit d'un but à l'autre. VARIANTES : ➢ Variante sur les contrôles : Int et Ext ➢ Variante sur le pied (gauche et droit) REMARQUES : ➢ Etre exigeant sur la qualité des getses	Assiettes Maximum de ballons

THEME :	EVALUATION	SEMAINE :		N° DE SEANCE :	3	DUREE DE LA SEANCE :	

	SCHEMA	EXPLICATION	MAT
JEU		OBJECTIFS : **ANIMATION SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TACTIQUE COLLECTIF:** Déséquilibre de la défense : - Donner sur les côtés à un joueur en attaque pour rechercher une situation de centre. - Appui et soutien - Endurance capacité CONSIGNES : ➢ Jeu en 9 contre 9 sur une surface de 40 X 30 avec deux buts de foot à 11 ➢ Règles du foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu ➢ Mettre 2 pivots dans chaque zone offensive et les changer toutes les 3 mn ➢ Les pivots ont deux touches de balles pour centrer ou remiser VARIANTES : ➢ Jeu libre, 3 touches puis 2 REMARQUES : ➢ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone par équipe ➢ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux pivots	Assiettes Maximum de ballons 2 couleurs de chasubles 2 constri-foot pour 1 but