

Atelier technique

Parcours en 8

DESCRIPTION

ORGANISATION

- Placer un cône sur intersection demi-lune, 1m entre le plot et le jalon
- Les 2 jalons sont placés sur la ligne des 16,50 m
- 1 m entre les deux jalons

CONSIGNES

- Conduire le ballon le plus rapidement possible
- Effectuer 3 parcours en 8 complets et le plus rapidement possible
- Départ du côté de son choix

REGLES

- 2 essais
 - Départ et arrêt du chronomètre avec le franchissement de la porte avec ballon maîtrisé, sans l'arrêter
- Test à faire :
- Pied droit
 - Pied gauche
 - Intérieur de pieds
 - Extérieur de pieds

EVALUATION

APPRECIATION

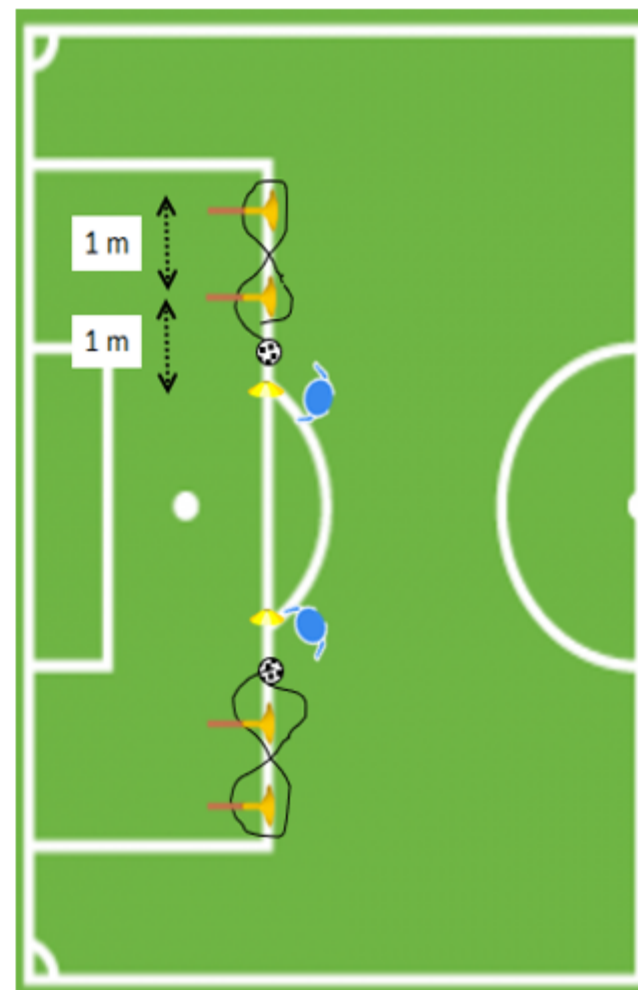
- Vitesse gestuelle
- Posture
- Coordination
- Touché de balle

BAREME

- Temps de passage
- Chronomètre

ATTENTES

- EC de :
- Utiliser les 2 pieds
 - Utiliser plusieurs surfaces de contacts
 - Maîtriser son ballon et sa course en fonction de son centre de gravité



Atelier technique

Parcours en Etoile

DESCRIPTION

ORGANISATION

- Placer 2 coupelles pour la porte de départ à l'intersection, 2 x 5m50 avec angle droit, placer 2 coupelles pour porte de sortie
- 1 conscrit à l'angle des 5m50

CONSIGNES

- Conduire le ballon le plus rapidement possible avec une rotation devant le jalon à l'intersection

REGLES

- 2 essais
- Départ et arrêt du chronomètre avec le franchissement de la porte avec ballon maîtrisé.

Test à faire

- PD/rotation inter PD
- PG/rotation inter PG
- PD/rotation ext PD
- PG/rotation ext PG

EVALUATION

APPRECIATION

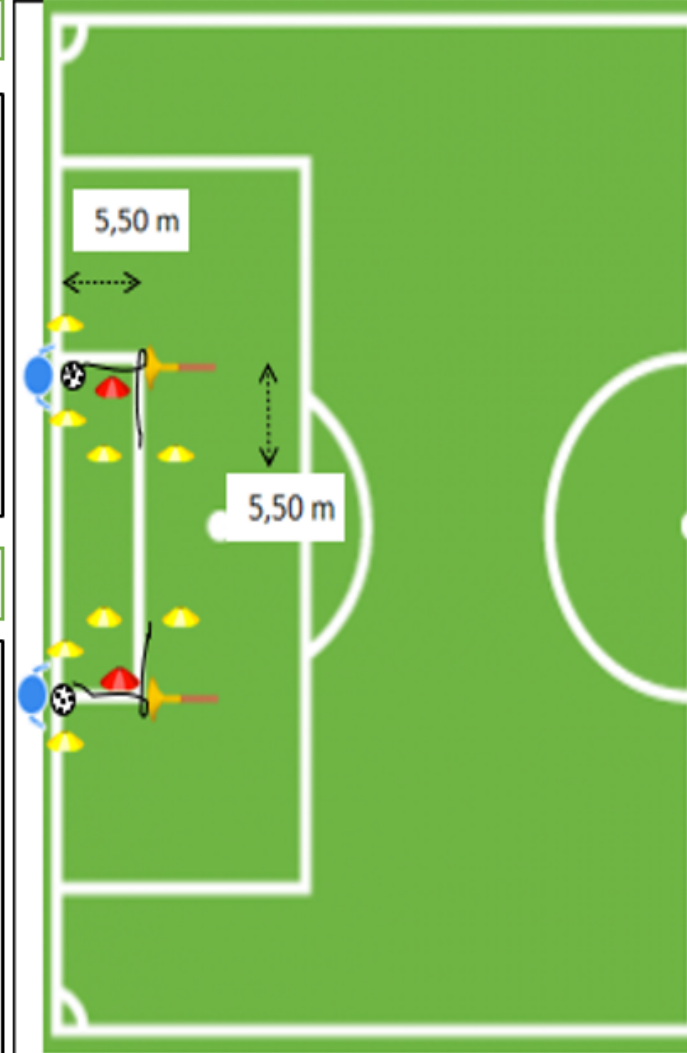
- Vitesse gestuelle
- Posture
- Coordination technique
- Touché de balle
- Fluidité de la coordination motrice

BAREME

- Temps de passage
- Chronomètre
- Appréciation visuelle

ATTENTES

- EC de :
- Utiliser les 2 pieds
- Utiliser plusieurs surfaces de contacts
- Maîtriser son ballon et sa course
- Maîtriser une rotation et utilisation espace
- Capacité à se retourner sous les 90°



Test athlétique

Vitesse 10,20,30 et 40m

DESCRIPTION

ORGANISATION

- Placer les plots comme indiqué sur le schéma, porte de coupelles tous les 10 m
- Réaliser le test sur un terrain de football synthétique si possible

CONSIGNES

- Départ arrêté
- Réaliser un sprint sur 40 mètres
- Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse

REGLES

- 1 essai
- Départ et arrêt du chronomètre avec les franchissements de portes de départ et d'arrivée.
- Prendre le temps de passage aux 10, 20, 30 et 40 m si possible avec cellules

EVALUATION

APPRECIATION

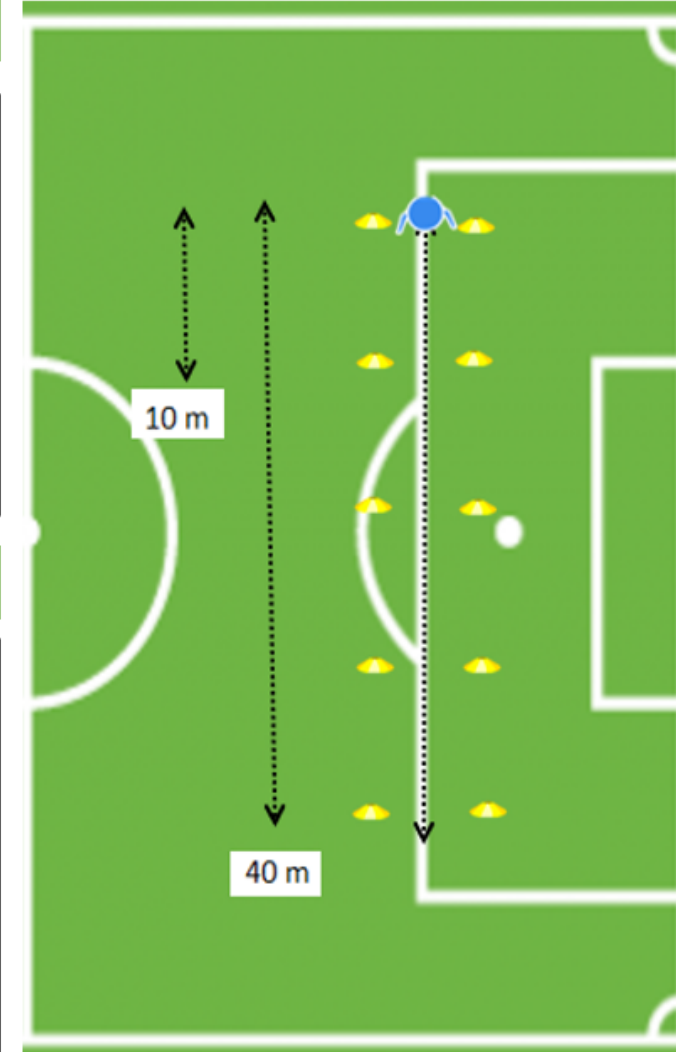
- Maîtrise
- Vitesse
- Explosivité
- Puissance

BAREME

- Temps de passage
- Chronomètre ou cellules

ATTENTES

- EC de :
- Maîtriser sa course
 - Vitesse de démarrage
 - Vitesse d'accélération
 - Vitesse de course



Test athlétique

Vitesse 20m en L

DESCRIPTION

ORGANISATION

- Placer les plots comme indiqué sur le schéma, 2x 10 m en L
- Le couloir de course est d'un mètre
- Les coupelles d'angles espacées d'1m se situent autour du jalon

CONSIGNES

- Départ arrêté
- Réaliser un aller en sprint, à faire des deux côtés
- Poser un pied derrière la porte opposée.
- Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse

REGLES

- 2 essais x 2 côtés
- Départ et arrêt du chronomètre avec les franchissements de portes.

EVALUATION

APPRECIATION

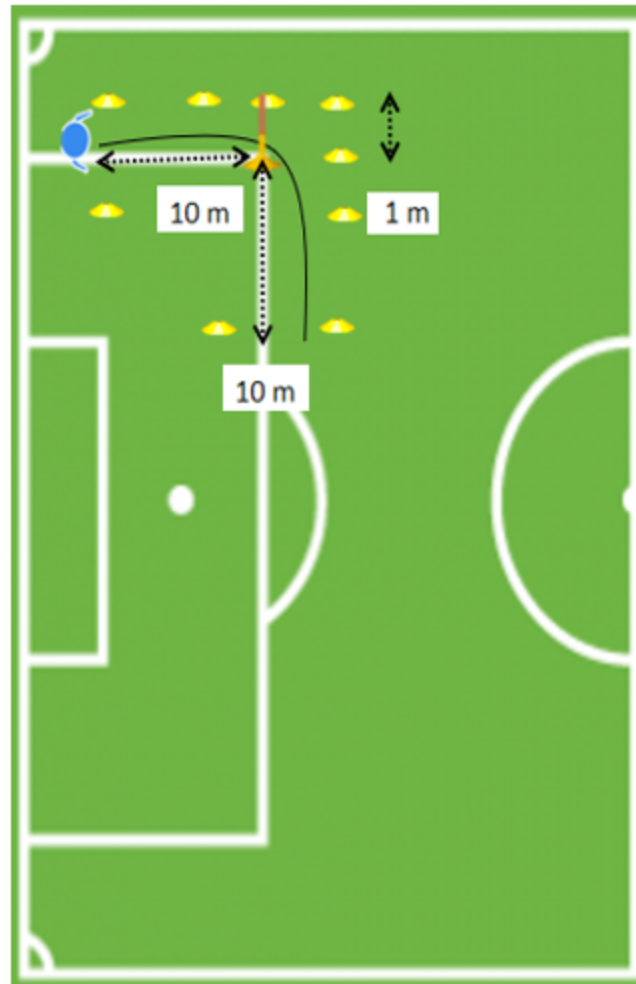
- Maîtrise des appuis
- Capacité à freiner, à tourner et reaccélérer
- Explosivité
- Aisance accélération/décélération

BAREME

- Temps de passage
- Chronomètre
- Cellules si possible

ATTENTES

- EC de :
- Exploser au départ
 - Maîtriser sa course et ses appuis dynamiques pour changer de direction à haute intensité



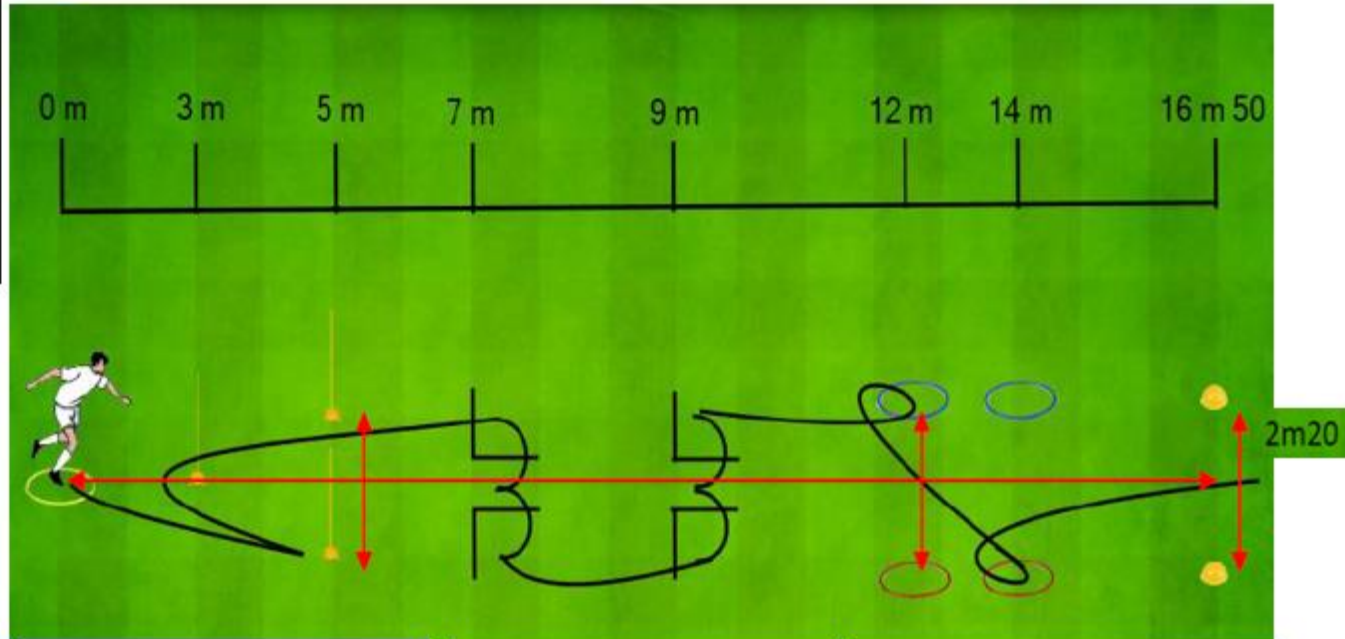
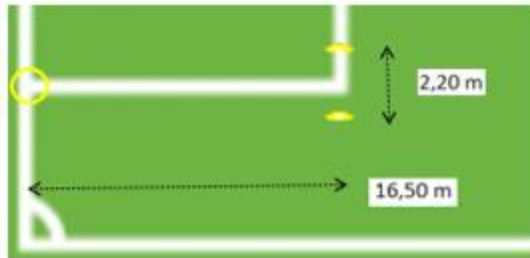
Atelier coordination

ORGANISATION

- Placer cerceau de départ, sur la ligne des 16,50 m et la ligne des buts, 1 jalon à 3 m dans l'axe, 2 jalons à 5 m espacés de 2m20, puis 8 lattes à angles droits à 7 et 9 m, deux cerceaux à 12 et 14 m de chaque côté de l'axe, 2 coupelles à 16M50 pour porte de fin espacées de 2m20

REGLES

- 2 essais
- Départ choix de pose de pied à l'intérieur du cerceau,
- 3 " en équilibre talon soulevé du sol
- Départ quand il pose deuxième pied au sol
- Départ vers la droite, équilibre pied droit, l'inverse de l'autre côté
- 3 ateliers à enchaîner



BAREME

- Temps de passage
- Chronomètre
- Cellules si possible

CONSIGNES

- Course en direction de jalon D ou G selon son choix, touche le jalon et revient passer derrière premier jalon en course arrière
- Passé entre les 2 jalons

- Entrée par le côté des lattes (7m) réalise des pas latéraux des deux côtés pour enchaîner dans le même couloir de course

- Entrée par le pied droit dans le cerceau bleu (12m) réalise un ½ tour
- Enchaîne sur cerceau rouge (14m) où il posera la PG, réalise un ½ tour
- Course pour passer dans la porte de fin

APPRECIATION

- Capacité de déplacement avant, arrière
- Capacité d'accélération et de décélération
- Reprise d'appuis

- Capacité de fréquence d'appuis
- Capacité de déplacement latéral

- Capacité de retournement