



Fiche de séance d'activité physique et sportive

Durée:1h30	THEME DE LA SEANCE :Foot en salle		
	<u>OBJECTIF:</u> Travailler l'aérobie et la cohésion		
2011	indicateur CIS		fiche sport collectif N°23
Matériels pour la séance:	gymnase , ballons de foot en salle, chasubles, 2 mini cages, tapis de sol,		
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations	
		Simplifications/complexifications	
Echauffement 15 min	<u>Echauffement général:</u> course autour du terrain en groupe allure modérée	Inclure des exercices de proprioception fiche N°15 + gainage fiche N°14 hydratation + étirements dynamiques des groupes musculaires des membres inférieurs (10 sec par muscle)	
	<u>Echauffement spécifique:</u> TORO: 7 joueurs en forme de cercle doivent conserver le ballon et 2 joueurs au milieu doivent intercepter le ballon, afin de prendre la place de celui qui perd le ballon.	les 5 premières minutes dans un espace réduit , puis agrandir le cercle et limiter à 2 touches de balles pendant les 5' suivante et enfin terminer par 5' il faut prendre la place du receveur (donner du mouvement),	
Partie principale 60 min	tournoi 3 équipes de 3 joueurs durée des rencontres 4' arbitrées par un joueur qui ne joue pas	Faire une pause entre chaque tour (hydratation) rééquilibrer les équipes après le 2eme tour si nécessaire.	
	1er tours: A-B; B-C; A-C, 2ème tours: A-B; B-C; A-C, 3ème tours:A-B; B-C; A-C, 4ème tours: A-B; B-C; A-C,		
Retour au calme 15 min	10' de footing leger et 5' récupération passive		