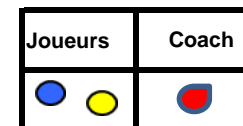
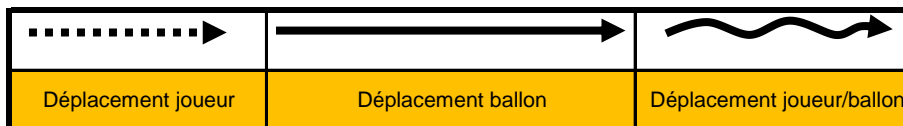
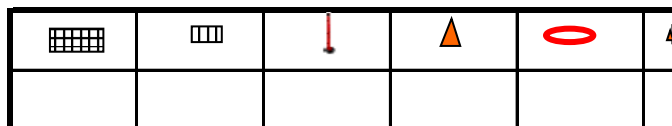


Thème de séance :

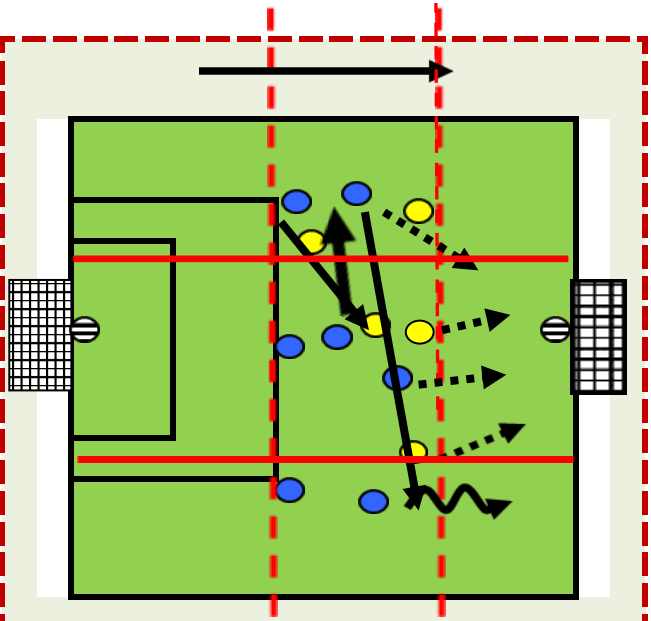
Fixer dans une zone pour jouer dans une autre

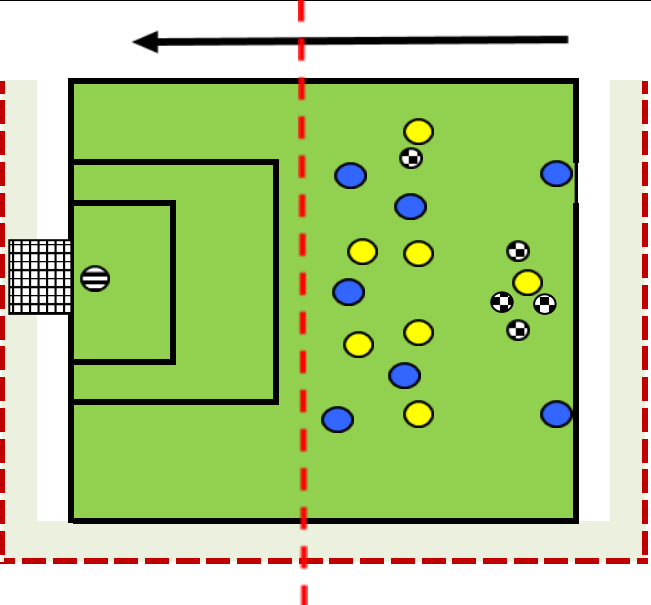
NOM : DEGUILLE

Prénom: GAEL

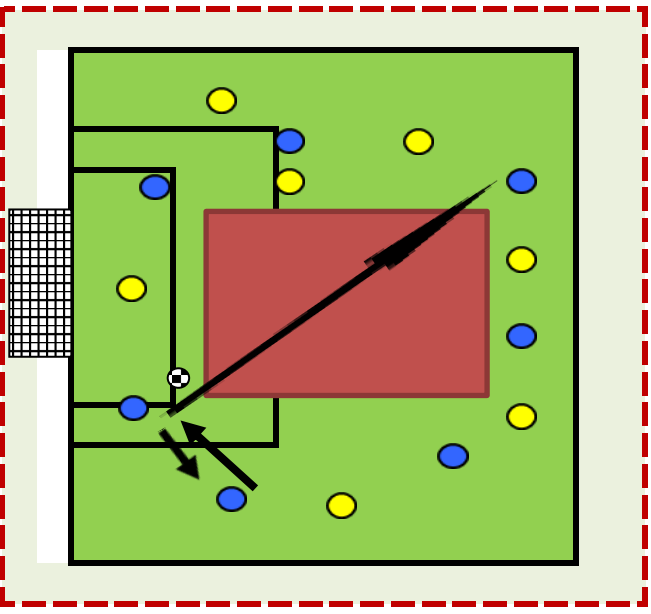


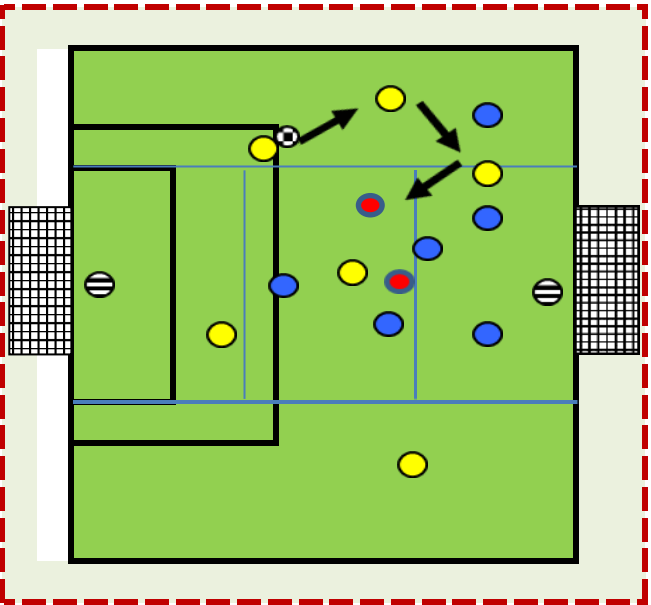
Parties	Taches	Durée	Descriptif	
Mise en Route	Objectifs : Mise en train des systèmes cognitifs (éveil mental) musculaires et articulaires	12'		Variantes: Réaliser l'ensemble des ateliers à la suite
	But : Réaliser et répéter pendant 2mns un atelier proposé puis l'ensemble des ateliers			
	Consignes : Atelier 1: Selon la couleur faire un appui à côté du plot correspondant (pied droit bleu, pied gauche rouge) Atelier 2 : entre chaque cône latéralement 2 appuis Atelier 3 : mettre un appui à droite ou à gauche suivant l'endroit du cerceau, Atelier 4: marche avant entre les barres Atelier 5 : pas chassé avant / arrière	Nbre de joueurs		
		14		
		Espaces		

Parties	Taches	Descriptif	
Jeu	Objectifs : Améliorer la capacité à jouer dans une zone et renverser si besoin	Durée	
	But : Marquer le but = 1 pt	20' (4*5')	
	Consignes : Organisation 3/1/3 + 1GB 1 joueur peut revenir en zone défensive pour relancer Jeu libre Possibilité de rentrer en zone défensive une fois que le ballon a passé la zone de déséquilibre Les défenseurs doivent occuper les 2 zones le plus proche du ballon et laisser la zone opposée libre	14 + 2GB	
	Espaces	2/3 TERRAIN	
		<p>Variables: Passage en zone offensive sur une conduite de balle ou sur un appel possible Hors jeu appliqué</p> <p>Méthode Pédagogique ACTIVE Laisser jouer- Observer - Questionner</p> <p>Veiller à : Attirer l'adversaire avant de changer de zone Avoir toujours un joueur disponible à l'opposé du terrain Déclencher les appels au bon</p>	

Parties	Taches	Descriptif	
Situation	Objectifs : Améliorer la capacité collective à fixer et renverser si nécessaire	Durée	
	But : Marquer le but = 1pt ● Passer le ballon à un joueur cible = 1pt ●	20'	
	Consignes : ● organisé en 3 milieu et 2 défenseurs qui défendent en zone (décalage côté ballon) Défendent devant la zone de déséquilibre Rettent dans la zone de finition des ● lorsque le ballon a franchi la ligne de déséquilibre ● 1 soutien fixe et 2 lignes de 4 Rettent en zone de finition que sur une passe, Libre au niveau des touches de balle	Nbre de joueurs	
		14	
	Espaces	1/2 terrain	
		<p>Variantes : Déplacer la ligne de déséquilibre Passage de la ligne de renversement après jeu long + but = 3pts Passage de la ligne sur conduite ou sur une passe</p> <p>Méthode Pédagogique ACTIVE Faire répéter l'action - Questionner - Orienter</p> <p>Veiller à : Attirer l'adversaire avant de changer de zone Toujours avoir un joueur disponible à l'opposé du ballon Déclencher les appels au bon moment Changer souvent les joueurs cible,</p>	

Parties	Taches	Descriptif	
	Objectifs :	Durée	Variantes

Exercice Technique	Améliorer les passes	15 mns (séquence de 3mns) Nbre de joueurs 14 Espaces 2/3 terrain		<p>Ajouter un appui par équipe en zone rouge qui ne joue qu'en une touche. Mettre en action 2 ballons par équipe Finir sur 1 but après minimum 2 enchaînements 3 passes courtes-1longue Concours entre les équipes</p> <p>Methode Pedagogique: DIRECTIVE Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes</p> <p>Veiller à: Qualité des passes (dosage et précision)</p>
	But : Enchaîner les passes courtes et longues sans que le ballon ne sorte de l'espace de jeu et ne rebondisse dans la zone rouge			
	Consignes : 1 ballon par équipe, Jeu en 2 touches , alterner 3 passes au sol et une aérienne, au dessus de la zone rouge, Joueurs sont toujours en mouvement.			

Parties	Taches	Descriptif
Jeu	Objectifs : Fixer et renverser	
	But : Marquer le but = 1pt Marquer le but après avoir renversé le jeu = 3pts	
	Consignes : Organisation: 3/2/1 L'équipe sans ballon ne peut occuper : si ballon zone excentrée = zone excentrée + zone centrale et si ballon dans zone centrale alors uniquement la zone centrale Libre côtés et 2 touches en zone centrale Passage en zone offensive après renversement = 3pts	
	Durée 4X5'	
	Nbre de joueurs 12+2GB+2J OKERS Espaces 2/3 terrain	
	<p>Variantes: Modifier l'espace Limiter les touches de ballons dans son camp</p> <p>Méthode Pédagogique ACTIVE Laisser jouer - Observer- Questionner</p> <p>Veiller à : Valoriser le jeu sans ballon Mettre en place une organisation Attirer l'adversaire avant de changer de zone Toujours avoir un joueur disponible à l'opposé du ballon Déclencher les appels au bon moment,</p>	

