

Date	Lieu	Catégorie	Nombre de joueurs	Durée
31/01/11	Fontalon	U13	32	1 H 30

DOMINANTES DE LA SEANCE

Psychologique : Concentration, Attention, Persévérance

Tactique : Identifier les temps de jeu et Appui/Soutien

Technique : de conservation

Physiologie : endurance capacité

TACHES - ENSEIGNEMENT

ORGANISATIONS

Objectifs :

- Attention, Concentration

But :

- Faire le moins de fautes

Règles :

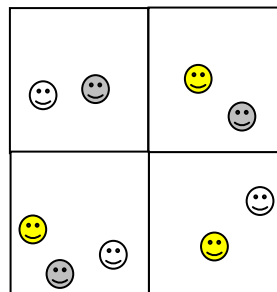
- 1 faute = 2 abdos

Consignes :

- 4 ballons en jeu
- Interdiction de s'arrêter d'arrêter le ballon et de le lever
- Je donne à une couleur différente dans un autre carré

Variables :

- Accélération, 3 touches



Objectifs :

- Utiliser un appui, aider en appui

But :

- Faire des Aller-retour

Règles :

- Att : 1 pt = Faire un aller-retour entre les JC A-B-A
- Déf : 1 pt = Stop ball en 3'' hors de la zone

Consignes :

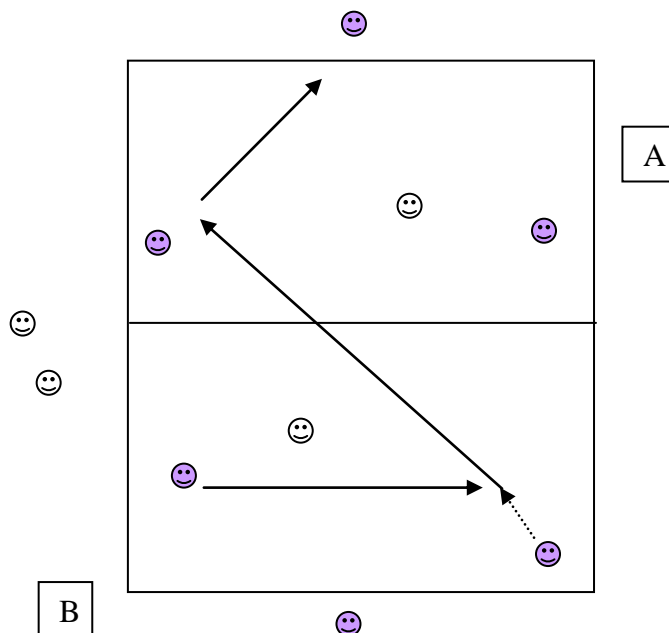
- Interdit de lever le ballon
- Les joueurs sont fixent dans les zones
- Les JC ont 1 touche de balle
- Interdiction de faire des passes en avant dans sa zone

Variables :

- Passe de changement de zone est réceptionnée en 1 T
- Récupération du ballon en touchant le porteur de balle
- Nombre de touches de balle

Enseignement :

- Occuper l'espace en largeur (soutien) + orientation
- Rechercher l'appui le plus profond
- Courses de soutien
- Déplacements d'un appui



Objectifs :

- Identification des phases de jeu (Conserver – Progresser)

But :

- Joindre le JC

Consignes :

- Interdit de lever le ballon
- Les JC ont 1 touche de balle

Règles :

- 1 pt = Conserver le ballon dans son camp pdt 10''
- 2 pt = Si joint le JC (qui remet en une touche)

Variables :

- Temps de possession
- 3 pt = Si joint le JC (qui remet en une touche) 3'' après récup

Enseignement :

- Identifier chez l'adversaire sa position,
- Identifier les rapports numériques, pour soit :
 - Conserver (Bloc adv bas)
 - Progresser (Bloc adv haut, lignes espacées, étirées)

