

Séance du Mercredi 24 Janvier 2018

Phase de jeu : Conservation/Progression

Règle d'action collective : Sécuriser et maîtriser la possession

Règle d'actions individuelles : Porteur : Protéger (Notion de corps/Obstacle), Enchaîner, donné, se déplacer pour redemander. Non porteur : Recevoir en mouvement et être concerné par le jeu, se rendre dispos, se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu, se démarquer, à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs (appel – appui – soutien)

Moyens techniques : Les différentes passes / Les prises de balles et enchaînement

I-Mise en train (10 min)

Dimension ¼ de terrain à 11.

1 Ballon par joueur.

Dans l'enceinte, éparpiller 3 plots jaunes, 3 verts et 3 bleus.

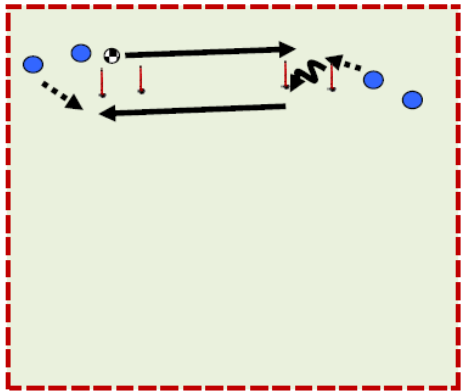
Déroulement :

Les joueurs circulent dans l'enceinte balle au pied. Ils exécutent les ordres de l'entraîneur, conduire pied dr, pied g, de la semelle... Lorsque l'entraîneur annonce une couleur, les joueurs se rassemblent autour des plots de couleur.

Les 2 derniers joueurs concèdent 1 point. Le joueur ayant le plus de point et le perdant

II-Travail techniques : Jonglages (10 min)

III- Travail Techniques / passes + prises de balles et enchaînement (20 min)

| Partie | Tâche | | Descriptif | Eléments pédagogiques | |
|--|---|--|--|--|--|
| Exercice Analytique | Objectifs : | Durée |  | Variables | |
| | Améliorer les prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser | 12' | | 1/ Alterner pied droit, pied gauche | |
| | But : Réaliser un maximum d'allers retours en 2' | Nbre de joueurs | | 2/ 2 touches obligatoires pour chaque joueur | |
| | Consignes : | 4 | | 3/ Imposer un pied | |
| | Par groupe de 4 | Espaces | | Méthode pédagogique | |
| Libre dans les touches de balle | 15x10 | DIRECTIVE | | | |
| Le receveur doit orienter son contrôle dans la porte | | Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes | | | |
| | | Veiller à ... | | | |
| | | S'orienter pour gagner du temps, utiliser la bonne surface | | | |
| | | Attaquer le ballon | | | |

IV- travail tactiques / Situation / (20 min)

| Thème de la séance : Sécuriser et maîtriser la possession | | Descriptif |
|---|--|------------|
| Tâches | OBJECTIF | |
| | BUT | |
| | CONSIGNES | |
| | Jeu au sol Possibilité de ressortir le ballon au joueur en soutien, inattaquable en zone défensive Le passeur prend la place du joueur en soutien Jouer sur x ballons | |
| Eléments pédagogiques | VARIABLES | |
| | Agrandir ou réduire la largeur du terrain | |
| | METHODE PEDAGOGIQUE | |
| | VEILLERA : | |
| | Orientation des joueurs Prise d'information / jeu vers l'avant Occupation de l'espace de jeu Ne pas perdre la balle | |

V- travail tactiques / jeu / (20 min)

| On a le ballon | Conserver/Progresser | Déséquilibrer/Finir |
|--------------------|----------------------------|---------------------------------|
| On a pas le ballon | S'opposer à la progression | S'opposer pour protéger son but |

Organisation – règles – consignes

Objectif : jouer en soutien si le jeu vers l'avant est impossible

But : un point à chaque passe sur le capitaine

Consignes : jeu au sol , changer les capitaines toutes les 3'

30x20 m

Critères de réalisation

- être visible du porteur (non porteur)
- Voir avant de recevoir (prise d'information)
- Joueurs et ballon en mouvement
- communication (déplacements , changement de rythme , parole)

Evolution de la situation

- Compter le point après une passe retour du capitaine (même joueur ou sur un 3ème joueur)

Séance du Mercredi 24 Janvier 2018