



# Quelques rappels pédagogiques pour la reprise



## Accueil, animation et contenus U18

En préparation : **Responsable Medhi Chalant**

**Je Planifie** pour l'ensemble du groupe les séances de la semaine

**: A vous de définir vos Rôles !!!!**

Vous êtes 3 : **Guillaume** : Plutôt Préparation Physique /échauffement/étirement

**Frank** travail technique et animation séance

**Medhi** travail technique et tactique

**Je Propose** toujours 3 procédés minimum :

**Travail technique – Travail tactique** (situation ou jeux réduits) – **Travail collectif en système ou système** ( grands jeux d'entraînement) , vous pouvez intégrer le travail athlétique dans vos procédés ou rajouter une partie supplémentaire

**Je Prépare** mon matériel – J'aménage les espaces de travail – j'anticipe les effectifs

**Animation pédagogique** : Répartissez-vous les tâches dès le début de l'entraînement

Sur la reprise : **soit sur 4 à 5 semaines**

Vous pouvez répéter les contenus sur 3 semaines

**4 procédés à mettre en place sur chaque séance 1H30**

L'atelier technique ou la motricité peuvent faire figure d'échauffement

1/ **Ateliers techniques** : Généralisés ou au poste.....Ici vous pouvez solliciter **l'endurance**

**Durée : 15 mn 3 à 4 séquences de 3 à 5 mn**

Ex : parcours technique (plusieurs gestes) , circuits techniques ( même geste) ; ateliers avec déplacement(S)

1/ **Ateliers motricité/physique** (avec ou sans ballon)..... Ici vous pouvez solliciter **La force ou l'endurance ou la vitesse**

Ex : saut + geste technique, appuis ( latte-échelle-cerceaux) + geste technique , courses avt-arr/ droite/gauche + geste technique , Circuit training ( enchainement de sauts ou d'appuis ) etc..

**Durée : 15 mn 3 à 4 séquences de 3 à 5 mn**

2/ **La situation tactique** : ex 2 c 1 , 3 c 1 , 1 c 2 , 3 c 2 , 2 c 3 etc....

L'idée est de répéter et de résoudre un problème de jeu dans la zone concernée et au poste

**Durée : 15 mn , Durée de l'action :10 à15''max Vitesse**

3/ **Jeu réduits** ( 2 c 2 à 5 c 5 max) avec appuis ou sans appuis , avec une ou plusieurs cibles

Ici vous pouvez solliciter : **adaptation tactique off et/ou def** , de façon intense et répétée **l'endurance puissance**

**Pensez à organiser ces petits jeux** : Ex 4 joueurs , 2 – 2 ou 3 – 1 ou 1 2 1 comme ça les joueurs évoluent à différents postes après chaque séquence)

**Durée : 15 mn , Durée 2 à 3' max**

4/ **Grand Jeu** (6c6 jusqu'à 11c11)

Ici vous pouvez solliciter : **adaptation tactique off et/ou def** , en système de jeu , **Pensez à organiser ces petits jeux** en sous système ou système complet. Vous pourrez ici travailler l'animation offensive et défensive, vos phases de jeu

**Durée : 20 à 30 mn séquences de 6 à 10 mn**

**Bilan + retour au calme** ( entre chaque atelier pensez à l'hydratation, les étirements voire un peu de gainage etc..)

	Semaine 1 et 2 : Logique : 1 séance dominante endurance /1 séance dominante puissance/ 1 séance dominante endurance/ 1 séance dominante Force			
S1	Situation tactique 5/6 c 2 toro	Passe + Contrôle ( Carré) <b>Endurance</b>	Conservation (grand jeu) <b>Endurance</b>	Grands jeux (Progresser)
S2	Conservation (grand jeu) <b>Endurance</b>	Motricité avec ballon <b>Appuis</b>	Jeux réduits 2 c 2 appuis <b>end Puissance</b>	Grands jeux (progresser)
S3	Circuit passe <b>Endurance</b>	Jeux réduits 4 c 4 <b>end Puissance</b>	Situation tactique 4 c 2 <b>Vitesse</b>	Grands jeux (déséquilibrer)
S4	Motricité + Course <b>Appuis + force</b> (plio)	Jeux réduits 1 c 1 <b>end Puissance</b>	Conservation (grand jeu) <b>Endurance</b>	Grands jeux ( Animation def)

	Semaine 3 et 4 : Logique : 1 séance dominante puissance Longue/ 1 séance dominante endurance courte / 1 séance dominante Vitesse/ 1 séance dominante Force			
S1	Situation tactique 5/6 c 2 toro	Passe + Contrôle	Conservation avec appuis petits espaces	Grands jeux au poste
S2	Conservation (grand jeu)	Motricité avec ballon + Finition <b>Appuis</b>	Jeux réduits 2 c 2 appuis <b>end Puissance</b>	Animation off
S3	travail technique	Jeux réduits 4 c 4 <b>end Puissance</b>	Situation tactique 6 c 3 <b>Vitesse</b> animation off	Animation off
S4	<b>Appuis + force</b> (plio)	Jeux réduits 1 c 1 <b>end Puissance</b>	Grands jeux (récuperer)	Animation équipe/syst