



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) Endurance	Conservation (grand jeu) Endurance	Grands jeux (Progresser)
S2	Conservation (grand jeu) Endurance	Motricité avec ballon Appuis	Jeux réduits 2 c 2 appuis end Puissance	Grands jeux (progresser)
S3	Circuit passe Endurance	Jeux réduits 4 c 4 end Puissance	Situation tactique 4 c 2 Vitesse	Grands jeux (déséquilibrer)
S4	Motricité + Course Appuis + force (plio)	Jeux réduits 1 c 1 end Puissance	Conservation (grand jeu) Endurance	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 Appuis	Jeux réduits 2 c 2 appuis end Puissance	Animation off
S3	travail technique	Jeux réduits 4 c 4 end Puissance	Situation tactique 6 c 3 Vitesse animation off	Animation off
S4	Appuis + force (plio)	Jeux réduits 1 c 1 end Puissance	Grands jeux (récuperer)	Animation équipe/syst