

NOM : CHOPLIN








PRENOM: MAXIME


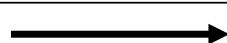

DATE: 06/11/2019





Thème de séance : Progression collective et individuelle vers la cible		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

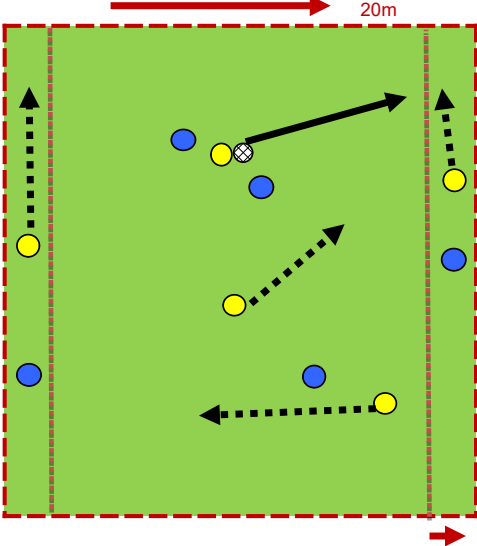
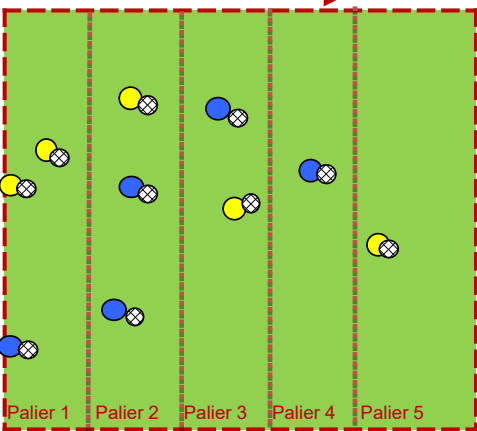
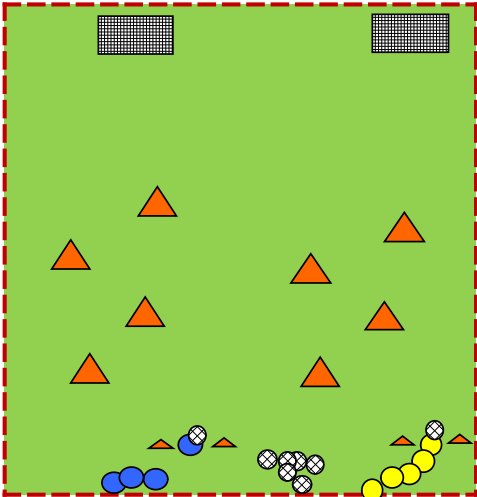
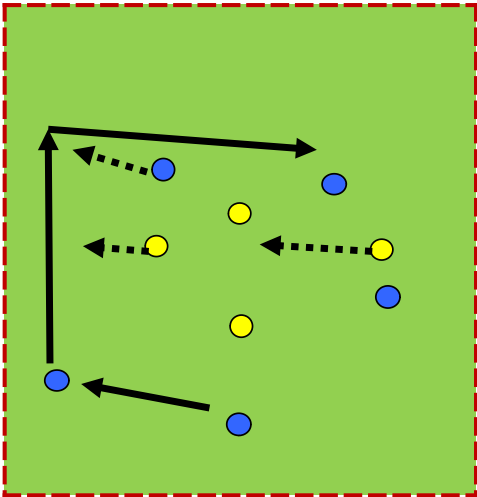
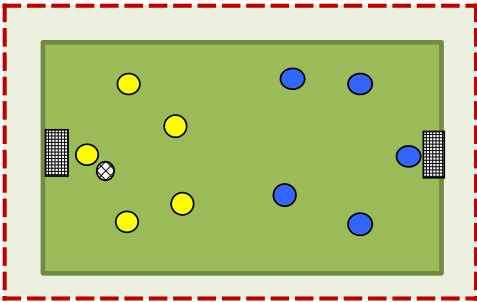
U9

SEMAINE: 1

Matériel							
							
2	2	0	8	0	20	10	

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
			
5	5		

Parties	Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
Jeu	Objectif : Faire varier le sens du jeu But : Marquer le plus de points Consignes : Balle aux capitaines 3 contre 3 au milieu Chaque capitaine occupe toute la largeur du terrain Chaque équipe doit toucher son capitaine puis l'autre sans que les adversaires récupèrent le ballon = 1pt	Durée		Variables
		12'		1/ Le capitaine rentre sur le terrain avec la passe de son coéquipier le passeur passe à son tour capitaine 2/ Interdiction de rejouer avec le même joueur 3/ Pour marquer un point il doit y avoir au moins 3 passes entre chaque capitaine, tout cela en 3 touches de balle
		Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
		10		ACTIVE
		Espaces		Laisser jouer - Observer - Questionner
		24 x 15		Veiller à ... Contrôle intérieur du pied Orientation des épaules vers le futur receveur Déplacement dans les intervalles de passes
Jonglerie	Objectif : Améliorer le contact avec le ballon et le toucher de balle But : Franchir les paliers Consignes : Réussir chaque palier: Palier 1: 3 BP Palier 2: 5 BP + 1 MP Palier 3: 5 BP + 3 MP + 2 T Palier 4: 10 BP+ 5 MP + 5 T Palier 5: 20 BP + 10 MP + 10 T BP = Bon pied / MP = Mauvais pied / T = Tête	Durée		Variables
		10'		1/ Découverte des différents paliers et de leurs fonctionnements 2/ Compétition par équipe: 1 palier franchi = 1 pt 3/ Compétition individuelle: celui qui passe le plus de palier gagne
		Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
		10		ACTIVE
		Espaces		Laisser jouer - Questionner - Orienter
		35 x 20		Veiller à ... Faire réaliser et corriger Fléchissement des jambes, regard fixer vers le ballon Les épaules sont incliner légèrement en avant, surface de contact ferme
Exercice (Analytique)	Objectif : Amélioration de la conduite de balle But : Être le plus rapide et marquer le plus de buts Consignes : Faire le tour de chaque cône Tirer dans le petit but pour marquer 11 ou plusieurs points Si une équipe marque: Si elle marque la plus vite = 2 pts Si elle marque après l'autre équipe = 1 pt	Durée		Variables
		12'		1/ Faire le parcours avec un pied imposé: soit le pied droit, soit le pied gauche 2/ Faire le parcours avec une surface de pied imposée: extérieur du pied ou semelle
		Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
		10		DIRECTIVE
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
		35 x 20		Veiller à ... Toucher le balle à chaque fois que le pied du joueur touche le sol Avoir une conduite de balle fluide, fléchissement des jambes, épaules pencher vers le ballon, regard porter vers la cible
Situation	Objectif : Maîtriser la possession du ballon Progresser collectivement vers une cible But : Marquer dans le but = 1pt Consignes : Départ du ballon avec le gardien Faire passer le ballon dans au moins 3 zones Les défenseurs ne défendent que sur les lignes matérialisées par les coupelles A la récupération les défenseurs doivent aller marquer	Durée		Variables
		12'		1/ Possibilité aux défenseurs bleus de changer de zone pour marquer 2/ Obligation de jouer au moins 2 fois dans la latéralité 3/ Marquer un but en moins de 10 secondes
		Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
		10		ACTIVE
		Espaces		Faire répéter l'action - Questionner - Orienter
		35x20		Veiller à ... Prise de décision entre la conduite de balle ou la passe Sortir de "l'ombre" du défenseur, se démarquer pour recevoir le ballon Réaliser la passe avec l'intérieur du pied Orientation des épaules vers le futur receveur Prise d'information avant la réception du ballon afin de gagner du temps
Jeu	Objectif : Réutiliser les procédés de corps de séance pour les réinvestir en match But : Marquer dans le but = 1 pt Consignes : Bien utiliser l'espace de jeu	Durée		Variables
		15'		1/ Faire au moins 3 passes avant de marquer 2/ Touches de balles limitées pour forcer une prise d'information plus rapide
		Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
		10		ACTIVE
		Espaces		Laisser jouer- Observer - Questionner
		35 x 20		Veiller à ... Organiser son équipe = Choix d'un système Reprendre des objectifs de la séance (technique et tactique) Être précis sur les contenus d'enseignements de la séance