

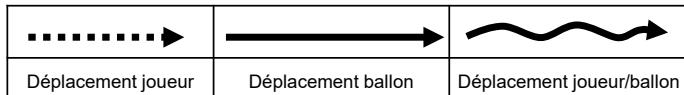
NOM : CHOPLIN
PRENOM: MAXIME
DATE: 06/11/2019

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	



Effectif			
5	5		

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques
Jeu	<p>Objectif : Faire varier le sens du jeu</p> <p>But : Marquer le plus de points</p> <p>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</p>	<p>Durée: 12'</p> <p>Nbre de joueurs: 10</p> <p>Espaces: 24 x 15</p>	<p>Variables</p> <p>1/ Le capitaine rentre sur le terrain avec la passe de son coéquipier le passeur passe à son tour capitaine</p> <p>2/ Interdiction de rejouer avec le même joueur</p> <p>3/ Pour marquer un point il doit y avoir au moins 3 passes entre chaque capitaine, tout cela en 3 touches de balle</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>ACTIVE</p> <p>Laisser jouer - Observer - Questionner</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Contrôle intérieur du pied</p> <p>Orientation des épaules vers le futur receveur</p> <p>Déplacement dans les intervalles de passes</p>
Jonglerie	<p>Objectif : Améliorer le contact avec le ballon et le toucher de balle</p> <p>But : Franchir les paliers</p> <p>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</p>	<p>Durée: 10'</p> <p>Nbre de joueurs: 10</p> <p>Espaces: 35 x 20</p>	<p>Variables</p> <p>1/ Découverte des différents paliers et de leurs fonctionnements</p> <p>2/ Compétition par équipe: 1 palier franchi = 1 pt</p> <p>3/ Compétition individuelle: celui qui passe le plus de palier gagne</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>ACTIVE</p> <p>Laisser jouer - Questionner - Orienter</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Faire réaliser et corriger</p> <p>Fléchissement des jambes, regard fixer vers le ballon</p> <p>Les épaules sont incliné légèrement en avant, surface de contact ferme</p>
Exercice (Analytique)	<p>Objectif : Amélioration de la conduite de balle</p> <p>But : Être le plus rapide et marquer le plus de buts</p> <p>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</p>	<p>Durée: 12'</p> <p>Nbre de joueurs: 10</p> <p>Espaces: 35 x 20</p>	<p>Variables</p> <p>1/ Faire le parcour avec un pied imposé: soit le pied droit, soit le pied gauche</p> <p>2/ Faire le parcour avec une surface de pied imposée: extérieur du pied ou semelle</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>DIRECTIVE</p> <p>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Toucher le balle à chaque fois que le pied du joueur touche le sol</p> <p>Avoir une conduite de balle fluide, fléchissement des jambes, épaules pencher vers le ballon, regard porter vers la cible</p>
Situation	<p>Objectif : Maitriser la possession du ballon Progreser collectivement vers une cible</p> <p>But : Marquer dans le but = 1pt</p> <p>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</p>	<p>Durée: 12'</p> <p>Nbre de joueurs: 10</p> <p>Espaces: 35x20</p>	<p>Variables</p> <p>1/ Possibilité aux défenseurs bleus de changer de zone pour marquer</p> <p>2/ Obligation de jouer au moins 2 fois dans la latéralité</p> <p>3/ Marquer un but en moins de 10 secondes</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>ACTIVE</p> <p>Faire répéter l'action - Questionner - Orienter</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Prise de décision entre la conduite de balle ou la passe</p> <p>Sortir de "l'ombre" du défenseur, se démarquer pour recevoir le ballon</p> <p>Réaliser la passe avec l'intérieur du pied</p> <p>Orientation des épaules vers le futur receveur</p> <p>Prise d'information avant la réception du ballon afin de gagner du temps</p>
Jeu	<p>Objectif : Réutiliser les procédés de corps de séance pour les réinverser en match</p> <p>But : Marquer dans le but = 1 pt</p> <p>Consignes : Bien utiliser l'espace de jeu</p>	<p>Durée: 15'</p> <p>Nbre de joueurs: 10</p> <p>Espaces: 35 x 20</p>	<p>Variables</p> <p>1/ Faire au moins 3 passes avant de marquer</p> <p>2/ Touches de balles limitées pour forcer une prise d'information plus rapide</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>ACTIVE</p> <p>Laisser jouer - Observer - Questionner</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Organiser son équipe = Choix d'un système</p> <p>Reprendre des objectifs de la séance (technique et tactique)</p> <p>Être précis sur les contenus d'enseignements de la séance</p>