

NOM : CHOPLIN

PRENOM: MAXIME

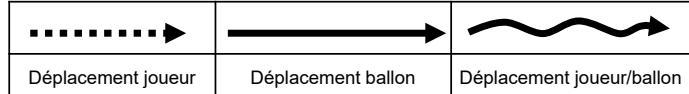
DATE: 20/11/2019

Thème de séance : Les techniques défensives		
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: 3

Matériel							
■■■	■■■	↓	▲	● (rouge)	▲	● (vert)	⊗
2	10	8	0	0	20	10	



Effectif			
●	● (jaune)	● (gris)	● (gris)
5	5		

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques
Jeu	Objectif : Défendre en bloc équipe But : Marquer dans les buts sans gardien = 1pt Consignes : 5 contre 5, pas de gardien Une zone est matérialisée dans laquelle les défenseurs n'ont pas le droit d'intervenir Les attaquants doivent se situer dans cette zone pour marquer	Durée 12' Nbre de joueurs 10 Espaces 34 x 20	<p>Variables</p> <p>1/ Interdit d'être dans la zone avant le ballon pour les attaquants = attention aux hors-jeux</p> <p>2/ But marqué en dehors de la zone libre = 1pt, but marqué dans la zone libre = 2pts Pour marquer un point il doit y avoir au moins 3 passes entre</p> <p>Méthode Pédagogique ACTIVE Laisser jouer - Observer - Questionner Veiller à ...</p> <p>Se placer ou se replacer entre le but et son adversaire Venir cadrer le porteur du ballon Fermer les angles de passes et les intervalles en utilisant le déplacement latéral des défenseurs appelé aussi "faire coulisser"</p>
	Objectif : Améliorer les techniques défensives et les duels But : Marquer plus de buts Consignes : 1 contre 1, ballon au centre Au TOP de l'éducateur, les deux joueurs vont chercher le ballon 10 matchs de 1 minute 30 sous format montée/descendante (le joueur qui gagne monte de terrain, celui qui perd descend de terrain)	Durée 10' Nbre de joueurs 10 Espaces 10 x 5 5 terrains	<p>Variables</p> <p>1/ Une attaque dure maximum 10 secondes sinon le ballon est redonné à l'adversaire</p> <p>Méthode Pédagogique DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes Veiller à ...</p> <p>Utilise le recul frein, position 3/4 des épaules, du buste et des hanches vers le ballon Solide dans les duels, utilisation de l'épaule, protection de balle</p>
	Objectif : Réformer le bloc équipe But : ATT: Traverser la zone défendue pour aller marquer = 1pt DEF: Marquer dans la porte = 1pt Consignes : 2 terrains avec buts et portes 1 défenseur dans chaque zone, à la récupération du ballon ce dernier doit aller marquer dans la porte L'action se termine lorsque les deux équipes ont marquées ou que le ballon est sorti 10 passages par équipe Situation de 2 contre 2 + 1 gardien	Durée 12' Nbre de joueurs 10 Espaces 20 x 15 2 terrains	<p>Variables</p> <p>1/ Mettre en défenseur au niveau des attaquants, le défenseur dans la zone sera obligé d'utiliser le recul frein afin d'attendre le retour de son coéquipier 2/ A la transition offensive pour les défenseurs, le but peut être marqué que si le défenseur rentre dans la porte en conduite de balle</p> <p>Méthode Pédagogique ACTIVE Faire répéter l'action - Questionner - Orienter Veiller à ...</p> <p>Se déplacer entre l'attaquant et le but et défendre l'axe ballon-but Cadrer le porteur de balle Fléchissement des jambes et déplacement en pas chassés pour permettre la récupération du ballon = recul frein Vitesse et intensité dès la récupération pour marquer</p>
	Objectif : Jeu de corps (contre, charge) But : Récupérer le ballon des autres joueurs le plus vite possible Consignes : Au TOP de l'éducateur les loups doivent récupérer le maximum de ballon, 1 ballon récupérer = 1 pt, un but dans une porte = 2pts Lorsque les moutons n'ont plus de ballon ils doivent écarter les jambes, ils sont libérés lorsqu'un de leur coéquipier leur met un petit pont. Chaque séquence dure 2 minutes Le duo qui récupère le plus de ballon gagne	Durée 12' Nbre de joueurs 10 Espaces 20x20	<p>Variables</p> <p>1/ Intégrer des refuges pour les attaquants limités à 2 secondes 2/ Possibilité de commencer l'exercice à la main</p> <p>Méthode Pédagogique DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes Veiller à ...</p> <p>Venir presser l'attaquant sans se jeter Mettre la pression pour inciter à la perte de balle Utilisation de l'épaule avec des charges pour faciliter la récupération du ballon Dès la récupération, aller rapidement marquer un but pour de suite redéfendre et aller chercher un autre ballon, notion d'effort/contre-effort</p>
Jeu	Objectif : Réutiliser les procédés de corps de séance pour les réinverser en match But : Marquer dans le but = 1 pt Consignes : Interdiction pour les défenseurs de défendre dans la zone matérialisée 4 contre 4 avec cette fois-ci 1 gardien dans chaque équipe	Durée 15' Nbre de joueurs 10 Espaces 35 x 20	<p>Variables</p> <p>1/ Interdiction pour les attaquants de rentrer dans la zone matérialisée 2/ Obligation à la récupération d'aller marquer en moins de 3 passes</p> <p>Méthode Pédagogique ACTIVE Laisser jouer- Observer - Questionner Veiller à ...</p> <p>Organiser son équipe = Choix d'un système Défendre haut en pressant l'adversaire Revenir sur les principes de la séance (coulisser, recul frein, charge à l'épaule)</p>