

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

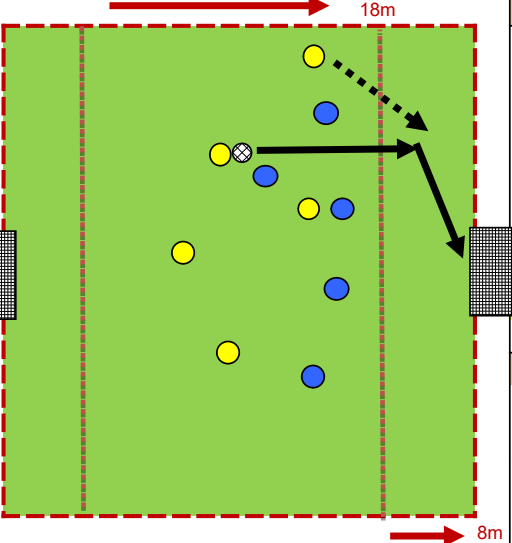
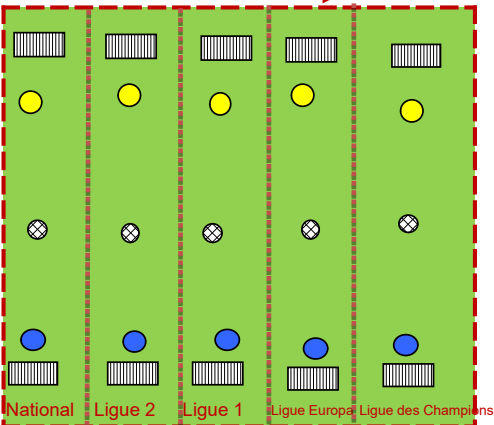
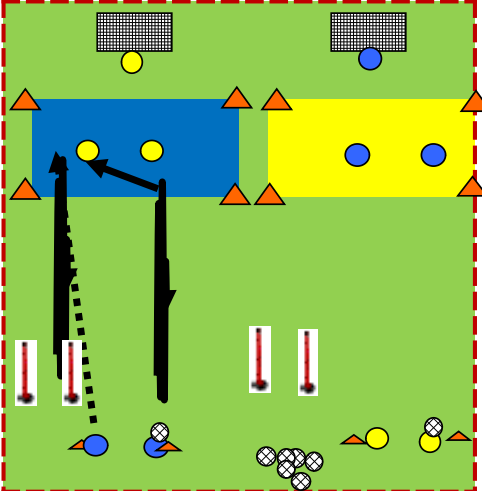
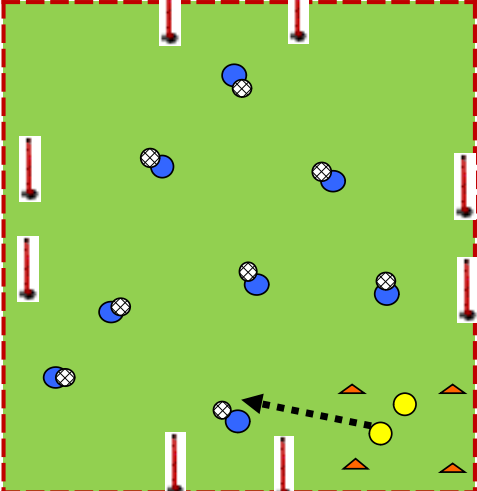
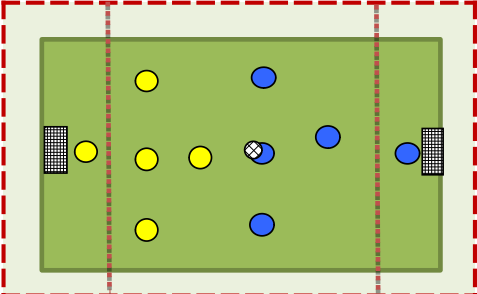
U9

SEMAINE: 3

Matériel						
						
2	10	8	0	0	20	10

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
			
5	5		

Parties	Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
Jeu	<b>Objectif :</b> Défendre en bloc équipe  <b>But :</b> Marquer dans les buts sans gardien = 1pt  <b>Consignes :</b> 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		<b>Variables</b>
		12'		1/ Interdit d'être dans la zone avant le ballon pour les attaquants = attention aux hors-jeux  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
		Nbre de joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b>
		10		<b>ACTIVE</b>
		Espaces		<b>Laisser jouer - Observer - Questionner</b>
		34 x 20		<b>Veiller à ...</b>  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"
Exercice (Adaptatif)	<b>Objectif :</b> Améliorer les techniques défensives et les deuls  <b>But :</b> Marquer plus de buts  <b>Consignes :</b> 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		<b>Variables</b>
		10'		1/ Une attaque dure maximum 10 secondes sinon le ballon est redonné à l'adversaire
		Nbre de joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b>
		10		<b>DIRECTIVE</b>
		Espaces		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>
		10 x 5 5 terrains		<b>Veiller à ...</b>  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
Situation	<b>Objectif :</b> Réformer le bloc équipe  <b>But :</b> ATT: Traverser la zone défendue pour aller marquer = 1pt DEF: Marquer dans la porte = 1pt  <b>Consignes :</b> 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 <b>Situation de 2 contre 2 + 1 gardien</b>	Durée		<b>Variables</b>
		12'		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
		Nbre de joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b>
		10		<b>ACTIVE</b>
		Espaces		<b>Faire répéter l'action - Questionner - Orienter</b>
		20 x 15 2 terrains		<b>Veiller à ...</b>  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
Exercice (Analytique)	<b>Objectif :</b> Jeu de corps (contre, charge)  <b>But :</b> Récupérer le ballon des autres joueurs le plus vite possible  <b>Consignes :</b> 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		<b>Variables</b>
		12'		1/ Intégrer des refuges pour les attaquants limités à 2 secondes  2/ Possibilité de commencer l'exercice à la main
		Nbre de joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b>
		10		<b>DIRECTIVE</b>
		Espaces		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>
		20x20		<b>Veiller à ...</b>  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
Jeu	<b>Objectif :</b> Réutiliser les procédés de corps de séance pour les réinverstir en match  <b>But :</b> Marquer dans le but = 1 pt  <b>Consignes :</b> Interdiction pour les défenseurs de défendre dans la zone matérialisée 4 contre 4 avec cette fois-ci 1 gardien dans chaque équipe	Durée		<b>Variables</b>
		15'		1/ Interdiction pour les attaquants de rentrer dans la zone matérialisée 2/ Obligation à la récupération d'aller marquer en moins de 3 passes
		Nbre de joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b>
		10		<b>ACTIVE</b>
		Espaces		<b>Laisser jouer- Observer - Questionner</b>
		35 x 20		<b>Veiller à ...</b>  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)