


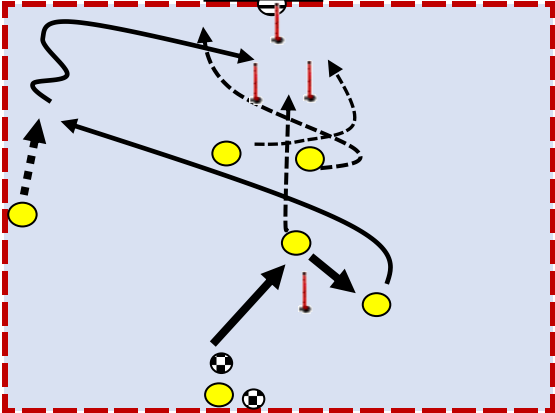
NOM :	Thème de séance : Fixer et renverser			U15 - U18
PRENOM:	On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir	
DATE:	On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but	

Matériel						
X		X	X		X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
8	8	2	

Parties	Taches		Descriptif	Elements pedagogiques		
Mise en train	Préparation à l'effort	Durée		Variables		
	Objectifs : Amélioration de la "Passe"	15'		Variable circuit rouge. Les joueurs enchainent 2 passes.		
	Buts : 1- Les joueurs s'échangent le ballon et vont faire le tour du polot en pas chassés, marche arrière, sprint	Nbre de joueurs		Travailler remise poitrine, dans les mains		
		6		Méthode pédagogique		
		Espaces		ACTIVE		
		30x30		Observer , Corriger		
Exercice	Apprentissage du jeu	Durée		Veiller à ...		
	Objectif : Amélioration de la "Passe"	2x15'		Bonne surface lors de la passe, déplacement différent.		
	Consignes :  Source de balle, les ballons partent en même temps des deux côtés par les joueurs aux sources.	Nbre de joueurs		Variables		
	Passe au sol tendue pour le receveur qui effectue un contrôle orienté suivi d'une même passe et en trotinant prend sa place devant	18-20		Passe aérienne pour 3 qui remise pour 2 qui fait une longue passe pour 4 qui remise pour 3 ...		
	Passe aérienne, passe au sol avec un appui soutien	Espace		Les joueurs restent au même poste pendant un certain temps		
		Terrain Complet		Méthode pédagogique		
				ACTIVE		
				Observer , Corriger		
				Veiller à ...		
				Qualité de passe		

Motricité	Apprentissage tactico-technique	Durée		Variables
	Objectifs : <i>Voir Fiche Annexe</i>	10'		
				ACTIVE
Exercice	Apprentissage ou amélioration gestuel	Durée		Variables
	Objectif : Amélioration de la "Passe" précision , engagement , vitesse, rythme	20' (sequencer)		2 circuits en parallèle
	Consignes : Travail cheminement fixer pour renversement	Nbre de joueurs		
	Critère de réussite à mettre en place	2x6 + GB		DIRECTIVE
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
		1/2 terrain		Veiller à ...
				Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.
Renforcement Musculaire	Objectif :	Durée	<div> GAINAGE FACE 30"  GAINAGE DROITE 30"  GAINAGE GAUCHE 30"  POMPES 30"  30" de récupération  EFFECTEUR 2 SÉRIES </div>	Variables
	Buts :	10'		
		Nbre de joueurs		
	Consignes :	l'ensemble du groupe		Méthode pédagogique
		Espace		ACTIVE
				Veiller à ...
				Positionnement du corps.