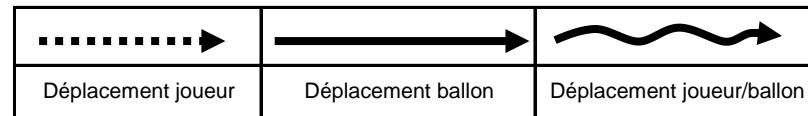
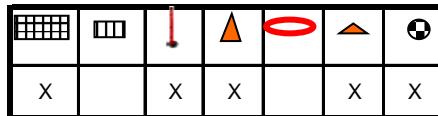


NOM :
PRENOM:
DATE:

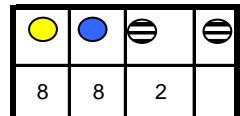
Thème de séance : Fixer et renverser

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir	U15 - U18
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but	

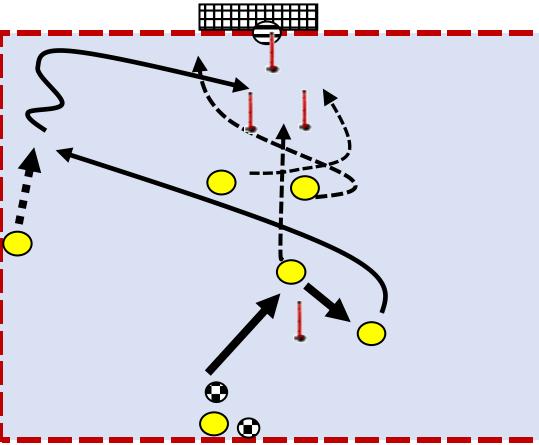
Matériel



Effectif



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

Motricité	Apprentissage tactico-technique Objectifs : <i>Voir Fiche Annexe</i>	Durée		Variables
		10'		ACTIVE
				Faire répéter l'action
				Veiller à ...
Exercice	Apprentissage ou amélioration gestuel Objectif : Amélioration de la "Passe" précision , engagement , vitesse, rythme Consignes : Travail cheminement fixer pour renversement Critère de réussite à mettre en place	Durée		Variables
		20' (sequencer)		2 circuits en parallèle
		Nbre de joueurs		
		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 : Buts : Consignes :	Durée	<p>GAINAGE FACE 30" GAINAGE DROITE 30" GAINAGE GAUCHE 30" POMPES 30" 30" de récupération EFFECTEUR 2 SÉRIES</p>	Variables
		10'		
		Nbre de joueurs		
		l'ensemble du groupe		Méthode pédagogique
		Espace		ACTIVE
				Veiller à ...
				Positionnement du corps.