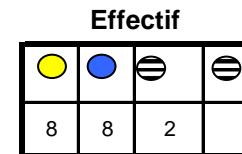
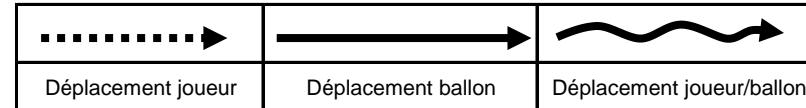
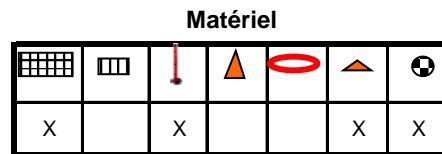


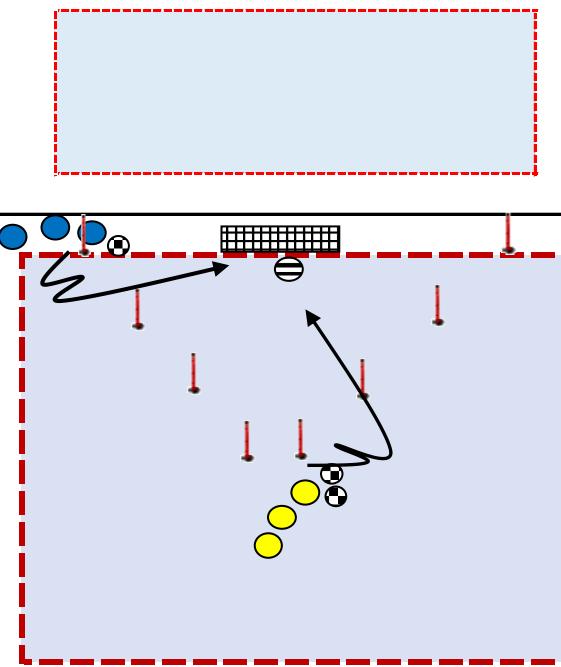
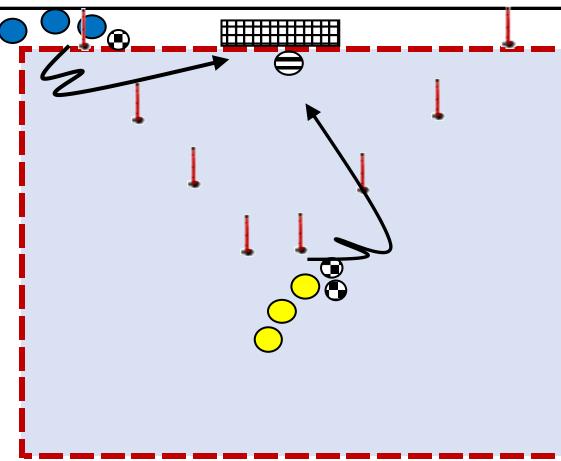
NOM :
PRENOM:
DATE:

| Thème de séance : Prise de Balle et enchaînement | | |
|--|----------------------------|---------------------------------|
| 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 |

U15 - U18



| Parties | Taches | Descriptif | Elements pedagogiques |
|---------------|---|---|--|
| Mise en train | Préparation à l'effort | <p>Diagramme de la Mise en train : Un rectangle de 5x5 unités. 5 joueurs bleus sont dans le rectangle. Un joueur jaune est à l'extérieur. Des flèches indiquent des passes entre les joueurs bleus. Une flèche indique un déplacement vers l'extérieur.</p> | Variables |
| | Objectifs : | | Interdiction de redoubler les passes. 2 touches avec prises de balle en mouvement |
| | Amélioration de la "Passe" | | |
| | Buts : | | |
| | Les joueurs doivent effectuer le maximum de passes en un temps imparti. | | Méthode pédagogique |
| | Les joueurs ont seulement 2 touches de balles, variante à 1. | | ACTIVE Observer, Corriger Veiller à ... |
| Exercice | Apprentissage du jeu | <p>Diagramme de l'exercice : Un rectangle de 4x5 unités. Des joueurs sont placés à l'entrée et à l'entrée opposée. Des passes sont indiquées entre les joueurs et vers les buts. Des zones sont marquées avec des lettres A, B, C, D et S.</p> | Variables |
| | Objectif : | | Croiser les passes : le groupe A se met à la place de D et vice et versa. |
| | Consignes : | | Utiliser un appui qui sert de remiseur |
| | A donne à B, B contrôle ou remise directement pour A qui frappe au but. | | |
| | Faire des séquences de 5 min. Les 2 groupes sont en compétition. | | Méthode pédagogique |
| | | | ACTIVE Observer, Corriger Veiller à ... |
| | | | Qualité de passe |
| | | | |

| | | | | |
|-------------------------|--|----------------------|--|--|
| Motricité | Apprentissage tactico-technique | Durée |  | Variables |
| | Objectifs : | 10' | | ACTIVE |
| | Voir Fiche Annexe | | | Faire répéter l'action |
| | | | | Veiller à ... |
| Exercice | Apprentissage ou amélioration gestuel | Durée |  | Correction - Placement du corps |
| | Objectif : | 20' (sequencer) | | Variables |
| | Amélioration de la "Frappe". | | | Sens de rotation donc frappe du pied opposé. |
| | Consignes : | Nbre de joueurs | | Effectuer une passe au lieu d'une conduite. |
| | 1 ballon par joueur | 11 + GB | | DIRECTIVE |
| | Les joueurs partent de la ligne de but est conduisent le ballon jusqu'au jalon et frappent juste derrière. | Espaces | | Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes |
| Renforcement Musculaire | Après la frappe le joueur récupère son ballon et repart en conduite jusqu'au plot suivant. | 1/2 terrain | | Veiller à ... |
| | Les frappes s'enchaînent après une conduite. | | | Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice. Prise d'info du gardien. |
| | Objectif : | Durée |  | Variables |
| | Buts : | 10' | | |
| | Consignes : | Nbre de joueurs | | |
| | | l'ensemble du groupe | | Méthode pédagogique |
| | | Espace | | ACTIVE |
| | | | | Veiller à ... |
| | | | | Positionnement du corps. |