

NOM :	Thème de séance : Prise de Balle et enchaînement			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	


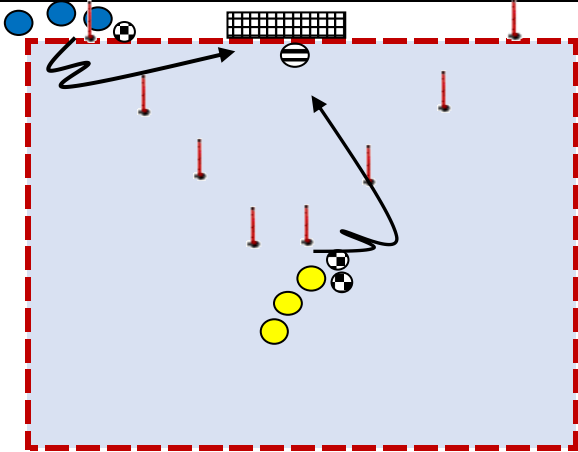
Matériel						
X		X			X	X

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'		Interdiction de redoubler les passes. 2 touches avec prises de balle en mouvement	
	Buts :	Nbre de joueurs			
	Les doivent effectuer les maximum de passe en un temps imparti	5		Méthode pédagogique	
	Les joueurs ont seulement 2 touches de balles , variante à 1.	Espaces		ACTIVE	
		5x5		Observer , Corriger	
			Veiller à ...		
			Bonne surface lors de la passe, déplacement différent.		

Exercice	Apprentissage du jeu	Durée		Variables	
	Objectif :	4x5'		Croiser les passes : le groupe A se met à la place de D et vice et versa.	
	Consignes :	Nbre de joueurs		Utiliser un appui qui sert de remiseur	
	A donne à B, B contrôle ou remise directement pour A qui frappe au but.	8 + 2 GB		Méthode pédagogique	
	Faire des séquence de 5 min. Les 2 groues sont en cométition.	Espace		ACTIVE	
		Surface de reeparation x2		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		Faire répéter l'action
	Objectif : Amélioration de la "Frappe".	20' (sequencer)		Variables
	Consignes : 1 ballon par joueur Les joueurs partent de la ligne de but est conduisent le ballon jusqu'au jalon et frappent juste derrière.	Nbre de joueurs		Sens de rotation donc frappe du pied opposé.
	Après la frappe le joueur récupère son ballon et repart en conduite jusqu'au plot suivant.	11 + GB		Effectuer une passe au lieu d'une conduite.
	Les frappes s'enchaînent après une conduite.	Espaces		
		1/2 terrain		DIRECTIVE
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
Renforcement Musculaire		Durée	<div>GAINAGE FACE 30" GAINAGE DROITE 30" GAINAGE GAUCHE 30" POMPES 30"  EFFECTEUR 2 SÉRIES</div>	Variables
	Objectif :	10'		
	Buts :	Nbre de joueurs		
	Consignes :	l'ensemble du groupe		Méthode pédagogique
		Espace		ACTIVE
				Veiller à ...
				Positionnement du corps.