



Date : 20/11/2023

Horaire : 18h30-20h

Centre de Perfectionnement

Effectif : 20

Séance n° : 2

Phase de Jeu	On a le ballon	
Thème	Fixer une zone pour jouer dans une autre	
Objectifs	Off	Occupation de l'espace, recherche des zones libre, voir loin
	Déf	Cadrage porteur - Fermer les intervalles
	Transition	Sortir de la densité

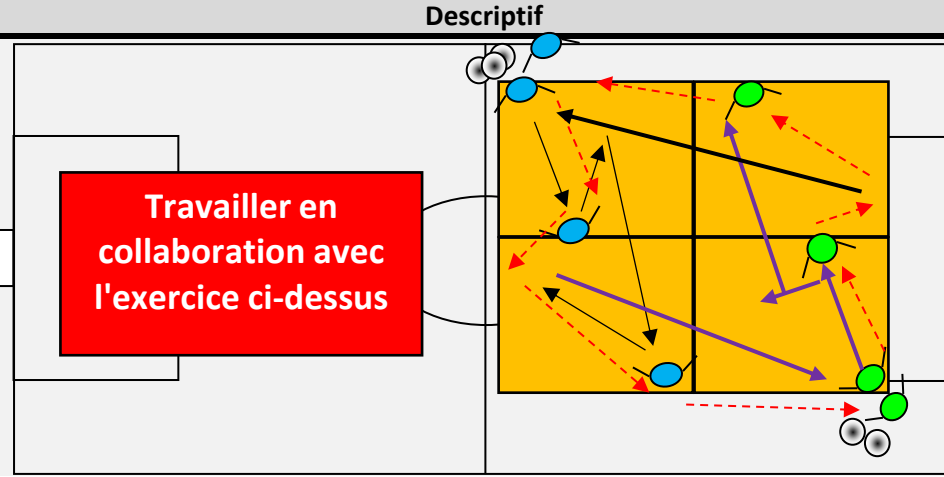
Dominante		Tech		Tact		Ment		Equipe
But(s) / Consigne(s)	Organisation		<div style="text-align: center;"> </div>					
3c3+1+1. Le groupe de 3J cherche à atteindre le capitaine. A la réception du ballon il peut marquer dans l'un des 2 buts. Un adv peut venir défendre.	<i>Durée</i>	15'						
Comportement(s) attendu(s)	<i>Tps récup</i>	1'						
Chercher à fixer les adv pour jouer à l'opposé pour avancer. Orientation/voir vite.	<i>Nb série(s)</i>	3'						
	<i>Nb répét(s)</i>	10						
Critère(s) de réussite	<i>Jeu</i>	X						
Lancer 10 ballons par équipe. Atteindre 6 buts.	Méthode Péda							
	<i>Situation</i>							
Variable(s)	<i>Exercice</i>							
	<i>Active</i>	X						
	<i>Directive</i>							
Possibilité de rentrer en conduite dans la zone adverse en effectuant un appui soutien doublant le point.	<i>Mixte</i>							

But(s) / Consigne(s)		Organisation		Descriptif					
Les attaquants doivent traverser la zone en 2c1 dans chaque zone. 1pt par zone passée. A la récup le def doit changer de zone pour scorer.	<i>Durée</i>	15'	<div style="text-align: center;"> </div>						
	<i>Tps récup</i>	1'							
	Comportement(s) attendu(s)	<i>Nb série(s)</i>		3					
	Fixer l'adversaire, analyser la situation s'il peut progresser indiv ou jouer avec son coéquipier. Mettre de la vitesse	<i>Nb répét(s)</i>		10					
		<i>Jeu</i>							
Critère(s) de réussite	<i>Situation</i>								
Sur 10 passages, 5 passages dans la totalité.	<i>Exercice</i>	X							
	Méthode Péda								
Variable(s)	<i>Active</i>								
	<i>Directive</i>								
	<i>Mixte</i>	X							

Travailler en collaboration avec l'exercice ci-dessous

Bilan	
--------------	--

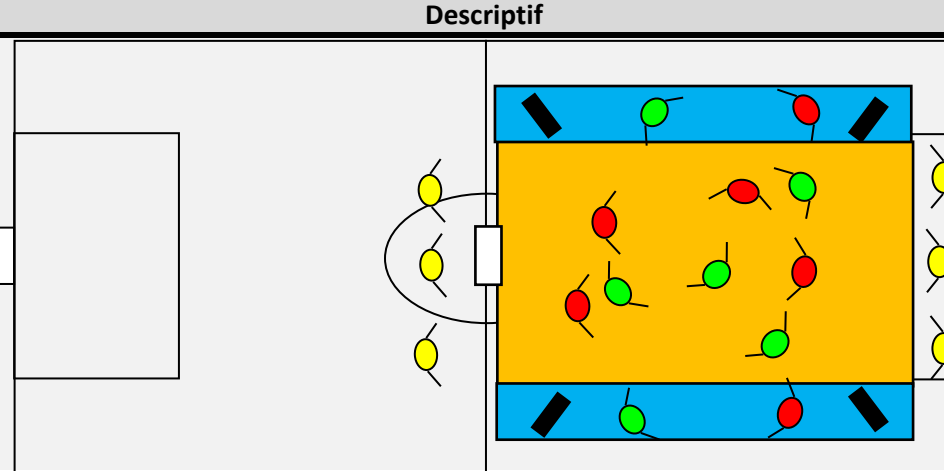
But(s) / Consigne(s)	Organisation	
Travail technique de passe. Appuis soutien pour une passe longue. Exercice sur 4 zones.	<i>Durée</i>	15'
	<i>Tps récup</i>	2'
Comportement(s) attendu(s)	<i>Nb série(s)</i>	2
Être disponible porteur, toujours être en soutien sur le jeu court.	<i>Nb répét(s)</i>	10
	<i>Jeu</i>	
Critère(s) de réussite	<i>Situation</i>	
Exigence sur les critères techniques. Partir sur 10 tours	<i>Exercice</i>	X
	Méthode Péd	
	<i>Active</i>	
Variable(s)	<i>Directive</i>	X
Travailler dans le sens des aiguilles d'une montre et sens inverse.	<i>Mixte</i>	



● Equipe

Bilan	

But(s) / Consigne(s)	Organisation	
6c6+6. L'objectif étant de toucher un des 2 joueurs couloirs pour marquer un but. Les joueurs sont fixes dans les zones. Possibilité de jouer avec les appuis jaunes	<i>Durée</i>	15'
	<i>Tps récup</i>	
Comportement(s) attendu(s)	<i>Nb série(s)</i>	3
Attirer l'équipe collective dans côté pour jouer rapidement dans la zone bleue et jouer un 2c1	<i>Nb répét(s)</i>	
	<i>Jeu</i>	X
Critère(s) de réussite	<i>Situation</i>	
Faire des séquence à 5 buts	<i>Exercice</i>	
	Méthode Péd	
	<i>Active</i>	X
Variable(s)	<i>Directive</i>	
Mettre en place de véritable buts dans l'axe. But axe 3 largeur 1	<i>Mixte</i>	



Bilan	

Bilan de séance