



Date : 18/12/2023

Horaire : 18h30-20h

Centre de Perfectionnement

Effectif : 20

Séance n° : 3

Phase de Jeu	<i>On n'a pas le ballon</i>	
Thème	<i>Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements</i>	
Objectifs	Off	<i>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</i>
	Déf	<i>S'organiser et se réorganiser pour ne pas prendre de but. Cadrer le porteur, fermer les angles et les intervalles</i>
	Transition	<i>Rechercher le joueur à l'opposé</i>

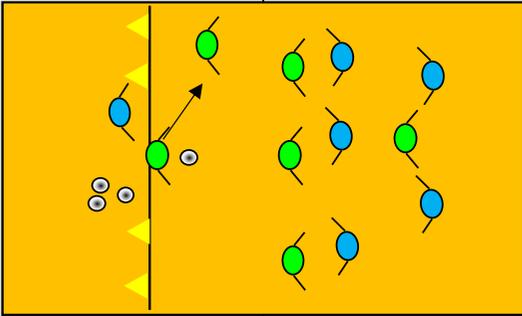
Dominante	Tech	Tact	Ment	Equipe
------------------	-------------	-------------	-------------	---------------

But(s) / Consigne(s)	Organisation	Descriptif
Passé et va, alterner consigne technique avec ballon et sans ballon (en insérant des attitudes défensives (recul frein, jeu de tête déf...))	<i>Durée</i> 15'	
	<i>Tps récup</i> 2'	
Comportement(s) attendu(s)	<i>Nb série(s)</i> 3	
Qualité technique (dosage, précision, qualité 1ère touche pour enchaîner)	<i>Nb répét(s)</i> 15	
	<i>Jeu</i>	
Critère(s) de réussite	<i>Situation</i>	
Sur 10 passes, combien arrivent dans les pieds du partenaire	<i>Exercice</i> X	
	Méthode Péda	
Variable(s)	<i>Active</i>	
Pied droit, pied gauche, 2 touches, 1 touche, contrôle pied droit, passe bien gauche. Recul frein, saut tête, course cadrage PdB	<i>Directive</i> X	
	<i>Mixte</i>	

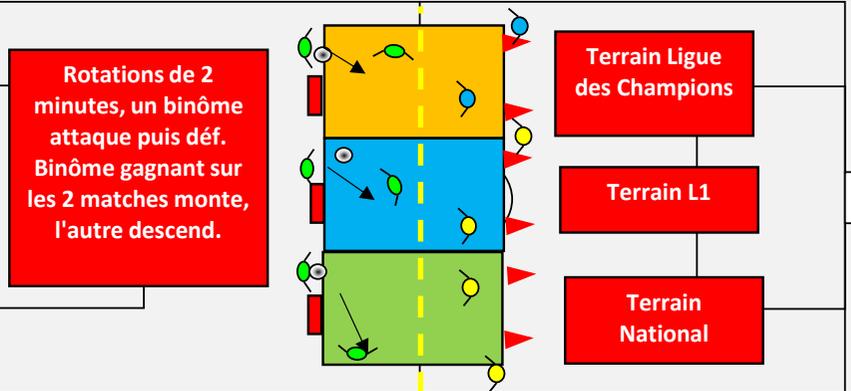
Bilan				Gardien(s)
--------------	--	--	--	-------------------

But(s) / Consigne(s)	Organisation	Descriptif
L'équipe en possession du ballon marque un point à chaque fois que le ballon franchi une deux deux lignes du terrain. Joueurs non fixes dans les zones	<i>Durée</i> 15'	
	<i>Tps récup</i> 2'	
Comportement(s) attendu(s)	<i>Nb série(s)</i> 3'	
Empêcher l'adv de prendre de la vitesse, de voir et de jouer vers l'avt.Presser, harceler le pdB. Marquer les receveurs potentiels. Se replacer.	<i>Nb répét(s)</i> 3	
	<i>Jeu</i> X	
Critère(s) de réussite	<i>Situation</i>	
Sur 10 ballons, combien de ballons récupérés	<i>Exercice</i>	
	Méthode Péda	
Variable(s)	<i>Active</i> X	
But en une touche, but bonifié en moins de 2 passes Ajouter buts sur les côtés	<i>Directive</i>	
	<i>Mixte</i>	

Bilan				Equipe
--------------	--	--	--	---------------

But(s) / Consigne(s)		Organisation		Descriptif		 Equipe
Verts: marquer dans but noir, bleus: récupérer et relancer dans porte rouge. 7 contre 5 (former des lignes). Verts marquer dans but noir. Déf bleu en retard revient	Durée		15			
	Tps récup		2			
Comportement(s) attendu(s)	Nb série(s)		3			
	Nb répét(s)		3			
Empêcher l'adv de prendre de la vitesse, de voir et de jouer vers l'avt.Presser, harceler le pdB. Marquer les receveurs potentiels. Se replacer.	Jeu					
	Situation		X			
Critère(s) de réussite	Exercice					
	Méthode Péda					
Sur 10 ballons, combien de récupérations	Active		X			
	Directive					
Joueur en retard, varier rôle des équipes	Mixte					

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

But(s) / Consigne(s)		Organisation		Descriptif	
Former des binômes, mais atelier en 1c1. Passe du joueur à l'ext au joueur dans le terrain. Joueurs att marque en stop balle. Si récup déf marquer dans but.	Durée		15		
	Tps récup		1		
Comportement(s) attendu(s)	Nb série(s)		3		
	Nb répét(s)		6		
Cadrer et orienter le porteur de balle et fermer l'accès au but. Réguler sa vitesse de course, rester debout, ne pas se jeter. Baisser le centre de gravité et être tonique sur les appuis.	Jeu				
	Situation				
Critère(s) de réussite	Exercice		X		
	Méthode Péda				
Nombre de matches gagnés	Active				
	Directive		X		
Changer les rôles équipe off et équipe déf	Mixte				

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

Bilan de séance	