



Date : 05/01/2024

Horaire : 18h30-20h

Centre de Perfectionnement

Effectif : 20

Séance n° : 4

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

|                  |             |             |             |               |
|------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Dominante</b> | <b>Tech</b> | <b>Tact</b> | <b>Ment</b> | <b>Equipe</b> |
|------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|

|                                                                                                                                                               |                     |                       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|--------|
| <b>But(s) / Consigne(s)</b>                                                                                                                                   | <b>Organisation</b> | <b>Descriptif</b><br> |        |
| Travail de jonglerie sous la forme de duer en montée descente. Lors du p1er dule le plus jeune choisit la thématique de jonglerie ensuite le joueur qui monte | <i>Durée</i>        |                       | 16'    |
| <b>Comportement(s) attendu(s)</b>                                                                                                                             | <i>Tps récup</i>    |                       | 1'     |
|                                                                                                                                                               | <i>Nb série(s)</i>  |                       | 8'     |
| Qualité technique de jonglerie. Capacité à enchaîner les duels                                                                                                | <i>Nb répét(s)</i>  |                       | max 50 |
|                                                                                                                                                               | <i>Jeu</i>          |                       |        |
| <b>Critère(s) de réussite</b>                                                                                                                                 | <i>Situation</i>    |                       |        |
|                                                                                                                                                               | <i>Exercice</i>     |                       | X      |
| <b>Variable(s)</b>                                                                                                                                            | <b>Méthode Péda</b> |                       |        |
|                                                                                                                                                               | <i>Active</i>       |                       |        |
| pled F, pf, pied F et G, alternés ....                                                                                                                        | <i>Directive</i>    | X                     |        |
|                                                                                                                                                               | <i>Mixte</i>        |                       |        |

|              |  |
|--------------|--|
| <b>Bilan</b> |  |
|--------------|--|

|                                                                                                 |                     |                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----|
| <b>But(s) / Consigne(s)</b>                                                                     | <b>Organisation</b> | <b>Descriptif</b><br> |     |
| Travail technique de répétition passe courte passe longue. Appuis remise                        | <i>Durée</i>        |                       | 15' |
| <b>Comportement(s) attendu(s)</b>                                                               | <i>Tps récup</i>    |                       | 2'  |
|                                                                                                 | <i>Nb série(s)</i>  |                       | 3'  |
| Application technique gestuelle passe. Travailler rapidement. Travail de déplacement. Correctif | <i>Nb répét(s)</i>  |                       | 3   |
|                                                                                                 | <i>Jeu</i>          |                       |     |
| <b>Critère(s) de réussite</b>                                                                   | <i>Situation</i>    |                       |     |
|                                                                                                 | <i>Exercice</i>     |                       | X   |
| <b>Variable(s)</b>                                                                              | <b>Méthode Péda</b> |                       |     |
|                                                                                                 | <i>Active</i>       |                       |     |
| Changement de cotes pour travailler le zeme pied _ Finition Franpe (en bleu)                    | <i>Directive</i>    | X                     |     |
|                                                                                                 | <i>Mixte</i>        |                       |     |

|              |  |
|--------------|--|
| <b>Bilan</b> |  |
|--------------|--|

| But(s) / Consigne(s)                                                                                                                                                                               |  | Organisation |     | Descriptif |  | Equipe |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|-----|------------|--|--------|
| 2 équipes avec schéma impose. Lors que le ballon change de couloir par une passe le receveur n'a qu'une seule touche pour évoluer. Si changement par conduite joueur libre les coéquipier 1 touche |  | Durée        | 20' |            |  |        |
| Comportement(s) attendu(s)                                                                                                                                                                         |  | Tps récup    | 2   |            |  |        |
| Aide au porteur, sur les transmissions. Se préparer avec l'orientation du corps, garder de la vitesse.                                                                                             |  | Nb série(s)  | 3   |            |  |        |
| Critère(s) de réussite                                                                                                                                                                             |  | Nb répét(s)  |     |            |  |        |
| Séquence avec 5 buts                                                                                                                                                                               |  | Jeu          | X   |            |  |        |
| Variable(s)                                                                                                                                                                                        |  | Situation    |     |            |  |        |
| Les buts provenant d'un validation +5 pour favoriser les frappe dans les centres et jeu dans les couloirs. Même principe en passant                                                                |  | Exercice     |     |            |  |        |
|                                                                                                                                                                                                    |  | Méthode Péd  |     |            |  |        |
|                                                                                                                                                                                                    |  | Active       | X   |            |  |        |
|                                                                                                                                                                                                    |  | Directive    |     |            |  |        |
|                                                                                                                                                                                                    |  | Mixte        |     |            |  |        |
| Bilan                                                                                                                                                                                              |  |              |     |            |  |        |
| Bilan de séance                                                                                                                                                                                    |  |              |     |            |  |        |
|                                                                                                                                                                                                    |  |              |     |            |  |        |