



Date : 05/01/2024

Horaire : 18h30-20h

Centre de Perfectionnement

Effectif : 20

Séance n° : 4

Phase de Jeu	<i>On n'a 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 		
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	Durée			16'
Comportement(s) attendu(s)	Tps récup			1'
	Nb série(s)			8'
Qualité technique de jonglerie. Capacité à enchaîner les duels	Nb répét(s)			max 50
	Jeu			
Critère(s) de réussite	Situation			
	Exercice			X
Joueur qui effectue le maximum de jonglerie lors d'un seul essai. Possibilité de proposer des surfaces différentes	Méthode Péda			
	Active			
Variable(s)	Directive	X		
pled F, pf, pied F et G, alternés	Mixte			

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

But(s) / Consigne(s)	Organisation	Descriptif 		
Travail technique de répétition passe courte passe longue. Appuis remise	Durée			15'
Comportement(s) attendu(s)	Tps récup			2'
	Nb série(s)			3'
Application technique gestuelle passe. Travailler rapidement. Travail de déplacement. Correctif	Nb répét(s)			3
	Jeu			
Critère(s) de réussite	Situation			
	Exercice			X
Critère de réussite passe. 5 tours sans erreurs.	Méthode Péda			
	Active			
Variable(s)	Directive	X		
	Mixte			

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

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						