



Date : 04/03/2024

Horaire : 18h30-20h

Centre de Perfectionnement

Effectif : 20

Séance n° : 5

Phase de Jeu *On a le ballon*Thème *Jouer combiné pour créer un surnombre*

Dominante

Tech

Tact

Ment

Equipe

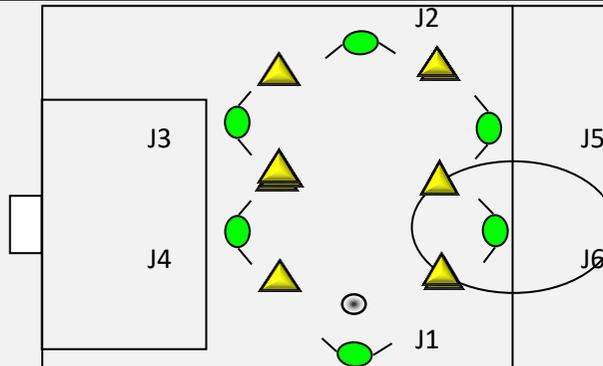
| But(s) / Consigne(s) | Organisation | | Descriptif | | | |
|---|--------------|------|------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | Durée | | NIVEAU | 1er Tour | 2nd Tour | 3ème Tour |
| Travail de jonglerie avec paliers successifs à atteindre ainsi que passer les niveaux | 16' | | | | | |
| | Tps récup | 1' | 1 | 10 jongleries libres | 15 jongleries libres | 30 jongleries libres |
| Comportement(s) attendu(s) | Nb série(s) | 3X5' | 2 | 10 jongleries pied fort | 15 jongleries pied fort | 50 jongleries pied fort |
| Qualité technique de jonglerie, qualité des appuis | Nb répét(s) | | 3 | 10 p fort sans reprise d'appui | pied fort sans reprise d'appui | pied fort sans reprise d'appui |
| | Jeu | | 4 | 10 alternés | 20 alternés | 40 alternés |
| Critère(s) de réussite | Situation | | 5 | 5 contacts second pied | 10 jongleries second pied | 15 contacts second pied |
| Joueur qui effectue le maximum de paliers en un temps donné | Exercice | X | 6 | 10 contacts pied-cuisse | contacts pied-cuisse seconde | pied-cuisse 1ère jambe puis |
| | Méthode Péda | | 7 | 5 têtes | 8 têtes | 20 têtes |
| Variable(s) | Active | | 8 | 6 pied-tête | 10 jongleries pied-tête | contacts bon pied-tête-second |
| Toutes surfaces, les 2 pieds avec augmentation progressive des demandes | Directive | X | 9 | 10 coup de pied-intérieur | nés coup de pied-intérieur-e | que contact autre surface et |
| | Mixte | | 10 | 2 fois pied-tête-cuisse | 3 fois pied-tête-cuisse | 5 fois pied-tête-cuisse |

Gardien(s)

Bilan

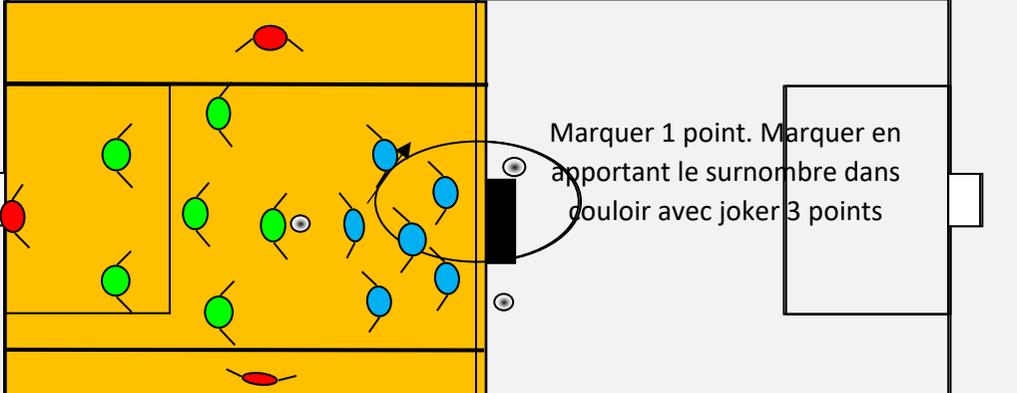
| But(s) / Consigne(s) | Organisation | | Descriptif | |
|---|--------------|----|------------|--|
| | Durée | | | |
| Travail technique de répétition passes | 15' | | | |
| | Tps récup | 2' | | |
| Comportement(s) attendu(s) | Nb série(s) | 4' | | |
| Application technique. Travailler rapidement en préparant les gestes. Etre orienté pour voir et choisir avant | Nb répét(s) | 3 | | |
| | Jeu | | | |
| Critère(s) de réussite | Situation | | | |
| En 1', faire le plus de tours possibles entre J1 et J2, chaque J doit toucher 1 fois mini le B | Exercice | X | | |
| | Méthode Péda | | | |
| Variable(s) | Active | | | |
| Travail en 2 touches mini, 2 touches même pied, 2 touches 2 pieds, 1 touche. | Directive | X | | |
| | Mixte | | | |

Equipe

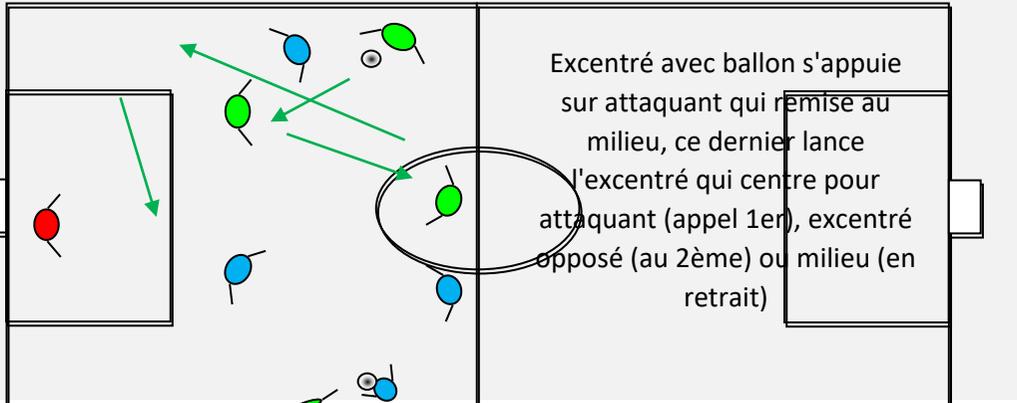


Pas de passe droite:
transmission non autorisées entre J1 et J2, J3 et J6, J4 et J5

Bilan

| But(s) / Consigne(s) | | Organisation | | Descriptif | |
|---|--|--------------|----|--|--|
| 2 jokers fixes dans les couloirs (les changer chaque séquence toutes les 3' - 3 séquences), lorsqu'ils sont touchés, possibilité de venir combiner dans le couloir face à 1 déf | | Durée | 15 |  | |
| | | Tps récup | 1" | | |
| Comportement(s) attendu(s) | Nb série(s) | 2 | | | |
| | Nb répét(s) | | | | |
| Améliorer les déplacements, combinaisons | Jeu | X | | | |
| | Situation | | | | |
| Critère(s) de réussite | Exercice | | | | |
| | Méthode Péd | | | | |
| Mettre 1 but valorisé par séquence | Active | X | | | |
| | Directive | | | | |
| Variable(s) | Mixte | | | | |
| | Le joker peut rentrer en sortant de son couloir sur sa 1ère touche pour combiner | | | | |

| | |
|--------------|--|
| Bilan | |
|--------------|--|

| But(s) / Consigne(s) | | Organisation | | Descriptif | |
|--|---|--------------|--|---|--|
| Travail de passes sur circuit avec combinaison | | Durée | |  | |
| | | Tps récup | | | |
| Comportement(s) attendu(s) | Nb série(s) | | | | |
| | Nb répét(s) | | | | |
| Maîtriser les différents dosages des passes et adapter les courses | Jeu | | | | |
| | Situation | | | | |
| Critère(s) de réussite | Exercice | X | | | |
| | Méthode Péd | | | | |
| Chaque passe doit se terminer sur le but | Active | | | | |
| | Directive | X | | | |
| Variable(s) | Mixte | | | | |
| | Changer de côté. Source au milieu qui après la remise de l'attaquant choisit l'excentré | | | | |

| | |
|--------------|--|
| Bilan | |
|--------------|--|

| | |
|------------------------|--|
| Bilan de séance | |
| | |