



Date : 18/03

Horaire : 18h30

Centre de Perfectionnement

Effectif : 20

Séance n° : 6

Phase de Jeu *S'opposer à laprogression*

Thème *Défendre son but, défendre le couloir de jeu direct*

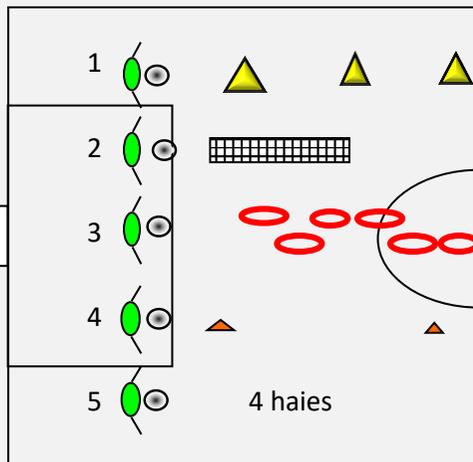
Dominante

Tech

Tact

Ment

But(s) / Consigne(s)	Organisation	
Réaliser les ateliers de motricité tout en maîtrisant son ballon. Enchaîner les ateliers. La moitié du groupe sur les ateliers, l'autre en jonglerie et inverser	Durée	15'
	Tps récup	1'
Comportement(s) attendu(s)	Nb série(s)	2
Maîtrise technique, travail d'appuis et préparation à l'effort. Personne à l'arrêt. Utilisation des bras. Etre léger sur les appuis, souple	Nb répét(s)	
	Jeu	
Critère(s) de réussite	Situation	
Atelier validé si l'on ne touche pas le matériel et que le ballon est maîtrisé	Exercice	x
	Méthode Péda	
	Active	
Variable(s)	Directive	x
Pied faible		

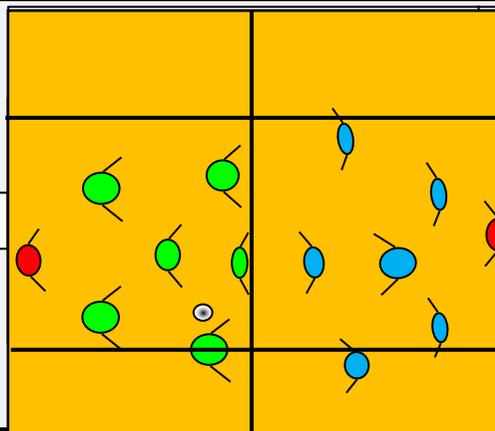


Atelier 1 : conduite de balles avec la semelle (changement de pied au milieu.)  
 Atelier 2 : échelle de rythme  
 Atelier 3 : un appui dans chaque cerceaux.  
 Atelier 4 : jonglerie en mouvement.  
 Atelier 5 : Saut par dessus les haies  
 Tout cela en gardant la maîtrise du ballon

Bilan

But(s) / Consigne(s)	Organisation	
But marqué = 1pt, un joueur adverse (ou plusieurs) ne s'est pas replacé dans la moitié défensive lors d'un but marqué = 2pts	Durée	15'
	Tps récup	1'
Comportement(s) attendu(s)	Nb série(s)	2
Récupérer le ballon en bloc, et protéger son but. Bloc équipe : repli-défensif, protection axe ballon-but	Nb répét(s)	
	Jeu	X
Critère(s) de réussite	Situation	
Prendre max un 2 pts	Exercice	
	Méthode Péda	
	Active	X
	Directive	
	Mixte	
Variable(s)		
2 touches de balles minimum		

Descriptif

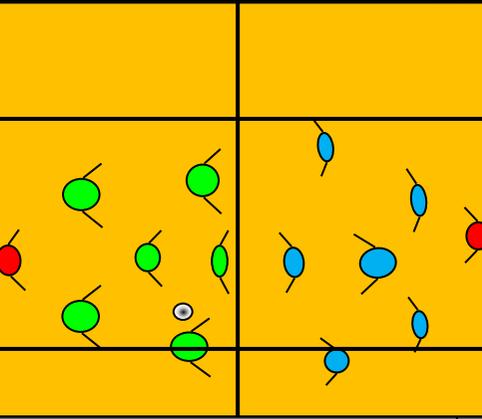


Divisé le terrain en 3 zones si vous voulez travailler sur la hauteur du bloc : défendre sur 2 zones

Bilan

But(s) / Consigne(s)	Organisation		Descriptif
Vert marqué dans le grand but = 1pt, Bleu récupérer le ballon et trouver le joueur source sur une passe = 1pt	Durée	15	
	Tps récup	1'	
<b>Comportement(s) attendu(s)</b>	Nb série(s)	3	
	Nb répét(s)	7 à 10	
Protéger le couloir de jeu direct en priorité, respecter les distances d'intervention, cadrer et orienter le porteur	Jeu		
	Situation	X	
<b>Critère(s) de réussite</b>	Exercice		
	<b>Méthode Péda</b>		
Moins de 3 buts encaissés par série	Active		
	Directive		
<b>Variable(s)</b>	Mixte	X	
Les attaquants peuvent franchir la ligne en conduite, inverser les rôles			

But(s) / Consigne(s)	Organisation		Descriptif
Dans les couloirs 1 VS 1, le bleu marqué dans un petit but et le vert à la récup donne le ballon à un coach, au milieu 2 VS 2, une fois mon 2 VS 2 réalisé, je passe au 1 VS 1 et inversement	Durée	15'	
	Tps récup	2'	
<b>Comportement(s) attendu(s)</b>	Nb série(s)	2'	
	Nb répét(s)		
Protéger le couloir de jeu direct en priorité, respecter les distances d'intervention, cadrer et orienter le porteur	Jeu		
	Situation		
<b>Critère(s) de réussite</b>	Exercice	X	
	<b>Méthode Péda</b>		
Sur 10 passes, j'encaisse max 3 buts	Active		
	Directive	X	
<b>Variable(s)</b>	Mixte		
Jouer sur le temps			

Bilan			Descriptif
But(s) / Consigne(s)	Organisation		 <p>Divisé le terrain en 3 zones si vous voulez travailler sur la hauteur du bloc</p>
But marqué = 1pt, un joueur adverse (ou plusieurs) ne s'est pas replacé dans sa moitié défensive lors d'un but marqué = 2pts	Durée	15'	
	Tps récup	1'	
<b>Comportement(s) attendu(s)</b>	Nb série(s)	2	
	Nb répét(s)		
Récupérer le ballon en bloc, et protéger son but. Bloc équipe : repli-défensif, protection axe ballon-but	Jeu	X	
	Situation		
<b>Critère(s) de réussite</b>	Exercice		
	<b>Méthode Péda</b>		
Prendre max un 2 pts	Active	X	
	Directive		
<b>Variable(s)</b>	Mixte		
2 touches de balles minimum			
Bilan			