



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 jongerie et inverser

Durée 15'

Tps récup 1'

Comportement(s) attendu(s)

Nb série(s) 2

Nb répét(s)

Maîtrise technique, travail d'appuis et préparation à l'effort. Personne à l'arrêt. Utilisation des bras. Etre léger sur les appuis, souple

Jeu

Critère(s) de réussite

Situation

Atelier validé si l'on ne touche pas le matériel et que le ballon est maîtrisé

Exercice x

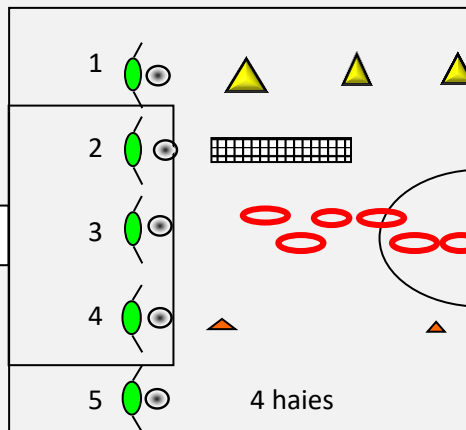
Méthode Péda

Variable(s)

Active

Pied faible

Directive x



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

Nb répét(s)

Récupérer le ballon en bloc, et protéger son but. Bloc équipe : repli-défensif, protection axe ballon-but

Jeu x

Critère(s) de réussite

Situation

Prendre max un 2 pts

Exercice

Méthode Péda

Variable(s)

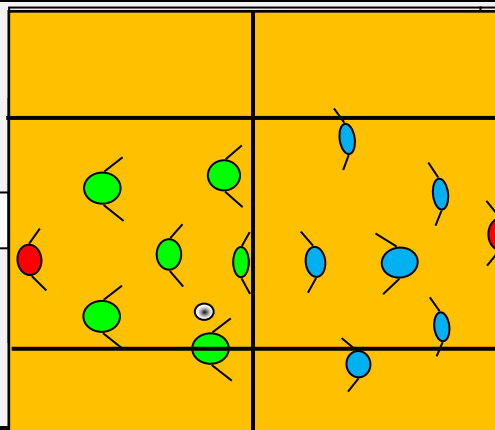
Active x

2 touches de balles minimum

Directive

Mixte

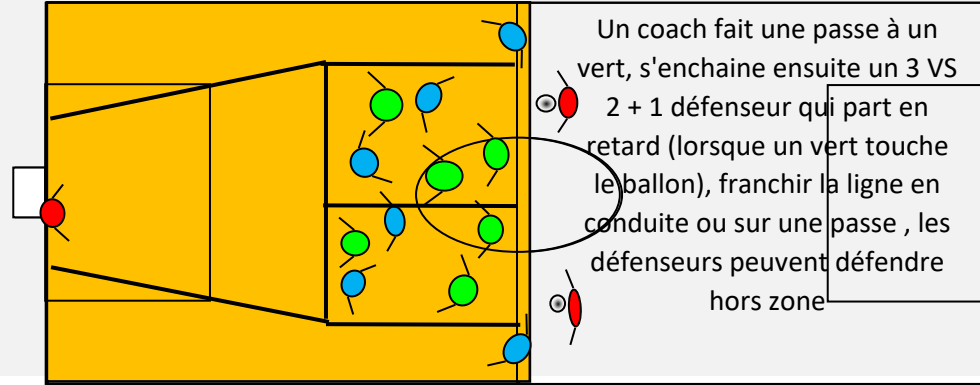
Descriptif



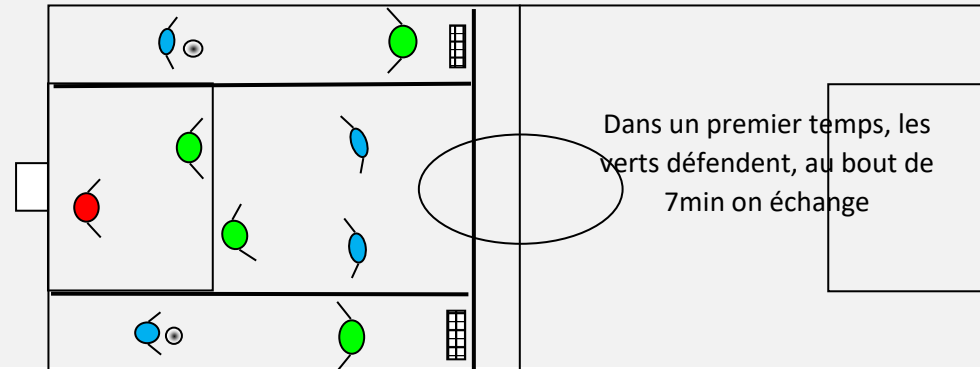
Divisé le terrain en 3 zones si vous voulez travailler sur la hauteur du bloc : défendre sur 2 zones

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 qu'en conduite, inverser les rôles	



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

