

NOM : ALLOT
 PRENOM: Rayan
 DATE: 09/12/2015

Thème de séance : S'ajuster - Se réajuster pour marquer		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U12
 SEMAINE: S 16 - 3

Matériel					
	2			20	15

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
5	5		

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques
Jeu - Mise en Train	Objectif : Etre capable de s'ajuster et de se réajuster pour marquer en phase de finition		Variables
	Durée : 15'		Droit du défenseur : valoriser la récupération haute du ballon (pressing, plus forte pression temporelle). Contraintes offensives : Possession limitée par une contrainte temporelle (10 sec pour frapper)
	Buts : Gagner le jeu en marquant plus de buts que l'équipe adverse		Veiller à ...
	Consigne : -2 contre 2 à l'intérieur de l'aire de jeu, avec 2 appuis offensifs qui jouent en 1 touche de balle. Le terrain est coupé en 2 zones, une zone haute et une zone basse. Le but du jeu est d'aller marquer dans le but adverse. Séquences de 1'30.		Changement d'appuis toutes les 1'30. Laisser temps de récupération pour les interventions pédagogiques. Repères perceptifs : Chemin du but ouvert = frappe. Combiner pour s'ouvrir le chemin du but. S'orienter, épaules vers le but. Changements de rythmes : passes/Appels. Mots clés : Vitesse - Initiative - Précision
Exercice	Objectif : Etre capable de vite s'ajuster pour marquer en zone de finition		Variables
	Durée : 20'		Varié le type de passes (sol, aériennes, mi-hauteur), Attaquant décide par son attitude qui sera son passeur, Sens de passeurs établi à l'avance
	But : Inscrire un maximum de buts par passage		Méthode Pédagogique
	Consigne : Le joueur réagit au signal sonore ou visuel donné par l'éducateur (numéro), il doit vite prendre l'information pour savoir d'où lui vient le ballon afin de marquer. Il joue 5 ballon puis on change le rôle.		Directive - PME Expliquer, Démontrer, Faire répéter les gestes Veiller à ... Changer les rôles. Correctifs après chaque passage. Attention optimale des joueurs passeurs. Attaquant en éveil, attitude dynamique en plante de pied. Mots-clés : efficacité - vitesse d'enchaînement - prise d'information (ballon-gardien)
Situation	Objectif : Etre capable de combiner face à une défense regroupée afin de se mettre en position favorable pour		Variables
	Durée : 25'		Contrainte temporelle pour les attaquants.
	Buts : Marquer dans la cible		Méthode Pédagogique
	Consignes : La situation est un 4 contre 3 + 1 gardien dans une zone axiale à l'entrée de la surface. Les attaquants rouges doivent faire pénétrer le ballon dans la zone intermédiaire avant de pouvoir trouver la profondeur dans la surface de réparation des défenseurs verts. Le jeu démarre systématiquement par une passe de la source vers un des 2 milieux de terrains. Les défenseurs sont fixes dans leurs zones et sur leur ligne jusqu'à ce que le ballon pénètre dans la zone. Passage d'une zone à une autre libre pour les attaquants. A la récupération du ballon les verts doivent trouver la cible orange pour marquer.		Active - PMDT Faire répéter, Questionner, Orienter Veiller à ... Changer les rôles. Faire répéter. Questionner pour Orienter. Repères perceptifs : Porteur non cadré et orienté = appels profond. Proximité pour combiner. Apparaître fort dans le champ de vision du partenaire. Je suis porteur et non cadré = profondeur ou prise d'initiative par la frappe. Prise de profondeur par les milieux. Rôle de l'attaquant-appui.
Jeu	Objectif : Etre capable de s'ajuster et de se réajuster pour marquer en phase de finition		Variables
	Durée : 20'		Droit du défenseur : valoriser la récupération haute du ballon (pressing, plus forte pression temporelle). Contraintes offensives : Possession limitée par une contrainte temporelle (10 sec pour frapper)
	But : Gagner le jeu en marquant plus de buts que l'équipe adverse		Méthode Pédagogique
	Consignes : -2 contre 2 à l'intérieur de l'aire de jeu, avec 2 appuis offensifs qui jouent en 1 touche de balle. Le terrain est coupé en 2 zones, une zone haute et une zone basse. Le but du jeu est d'aller marquer dans le but adverse. Séquences de 1'30.		Active - PMAA Laisser jouer, Observer, Questionner Veiller à ... Changement d'appuis toutes les 1'30. Laisser temps de récupération pour les interventions pédagogiques. Repères perceptifs : Chemin du but ouvert = frappe. Combiner pour s'ouvrir le chemin du but. S'orienter, épaules vers le but. Changements de rythmes : passes/Appels. Mots clés : Vitesse - Initiative - Précision