

GEORGELIN Benoit
BEF
US LANGUEUX

Thème de séance : améliorer la capacité de mon équipe à défendre son but

sur centres (relation GDB - arrières/milieux)

On a le ballon

Conserver / Progresser

Déséquilibrer / Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

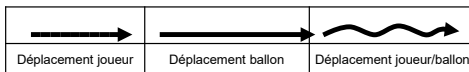
S'opposer pour protéger son but

U18F R1

SENIORS H D1 R1

Matériel

2	x	x	x	x	15



Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques
Mise en train	<p>Objectif : qualité de passe / centres</p> <p>Buts : faire circuler le ballon rapidement depuis le départ du poste A avec des points de fixation et une finition</p> <p>Consignes : circuit en passe et va répéter des gammes de préparation à l'effort : montées genoux talons fesses, pas chassés, accélération sur quelques mètres</p>		<p>Variables</p> <p>travail sur côté gauche</p>
	<p>Durée</p> <p>2 x 8 min</p>		<p>Veiller à ...</p> <p>qualité d'exécution des passes (passes « claquées »)</p> <p>Aller progressivement vers les conditions réelles de match (intensité +++)</p> <p>Le départ du joueur A doit se faire à partir du moment où le ballon a atteint le joueur E</p>
	<p>Nombre joueurs</p> <p>16</p>		
	<p>Espaces</p> <p>1/2 terrain</p>		
Situation	<p>Objectif : cf thème séance</p> <p>Buts : Bleus : Marquer dans le but foot à 11 Jaunes : Récupérer et marquer dans un des 2 petits buts en 5 sec</p> <p>Organisation sur chaque séquence : 1 gdb + 4 arrières + 1 milieu DEF JAUNE 4 bleus OFF soit 10 joueurs au poste</p> <p>Postes à doubler (6j) : gdb + charnière centrale + poste 6 def + centreurs</p> <p>Consignes : Situation démarre avec course navette de la charnière centrale jaune au moment où ils touchent le plot, le centreur met le ballon en mouvement et déclenche (1ere seq) un centre aérien de la coupelle A, un centre au cordeau et au sol de la coupelle B (2ème seq), conduite de balle puis centre (cordeau-retrait) de la coupelle C (3ème seq) NB : lorsque la situation partira de la coupelle C pas de navette pour charnière centrale NB : latéral opposé part avec temps de retard OFF : 3 points si but en 1 touche - sinon 1 point DEF : 3 points si but - 1 point si intervention sur techniques défensives</p>		<p>Variables</p> <p>3 séquences poste centreur A (6 puisque 2 côtés concernés) 3 séquences poste centreur B (6 puisque 2 côtés concernés) 3 séquences poste centreur C (6 puisque 2 côtés concernés) 3 départs libres chaque côté</p>
	<p>Durée</p> <p>20'</p>		<p>Méthode Pédagogique</p> <p>ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter</p>
	<p>Espaces</p> <p>1/2 terrain</p>		<p>Veiller à ...</p> <p>Marquage et Notion de distance de marquage (bras) Contact physique avec joueur OFF : épaule - bras - main Communication GDB avec ligne arrière et repli des milieux pour 2ème ballon Détacher le regard du ballon Contrôler les appels des receveurs Maintenir la distance avec son partenaire de devant et à côté Cadrer pour limiter la prise de vitesse et d'information (latéraux) Coordination des déplacements</p>
	<p>Nombre joueurs</p> <p>16</p>		<p>comptabilisation des points – challenge</p>
Exercice	<p>Objectif : répétition des techniques défensives sur différents types de centres</p> <p>But : améliorer la capacité de ma ligne arrière à parer toute situation à proximité du but en lien avec le GDB</p> <p>1 gdb + 4 arrières + 1 milieu DEF 4 centreurs (2G2D) + 1 n°10 + 2 att OFF</p> <p>Consignes : 3 passages par côté (alternance). 1/2 terrain divisé en 2 centre aérien (travail jeu de tête défensif) face au bloc centre aérien – sol position latérale débordement centre en retrait La ligne arrière ainsi que le milieu axial devront s'organiser ensemble pour protéger le but avec la relation du GDB (communication, placement, déplacement) Gérer cette urgence : récupération ou dégagement</p>		<p>Variables</p> <p>Varié les trajectoires Varié la position des défenseurs : + haute pour travailler le recul + renvoi de la tête ou passe de la tête au GB Varié les positions de départ des avants</p>
	<p>Durée</p> <p>20'</p>		<p>Méthode Pédagogique</p> <p>DIRECTIVE</p>
	<p>Espaces</p> <p>1/2 terrain</p>		<p>Veiller à ...</p> <p>Mettre du rythme dans l'exécution gestuelle Effectuer le geste efficace en fonction de la situation Coordination synchronisation Impact réalité match Lecture trajectoire Posture et orientation du corps Anticipation</p>
	<p>16 joueurs</p>		<p>DEF : 3 points si pas de buts encaissés sans qu'un OFF ne touche pas le ballon 1 point si pas de but suite à balle touché par OFF OFF : 3 points de volée – 1 point pour but</p>
Jeu	<p>Objectif : cf thème séance</p> <p>But : équipe jaune DEF marque dans 2 buts réduits équipe bleue OFF marque dans grand but</p> <p>Consignes : équipe jaune DEF organisée en 1/4/3 équipe bleue OFF organisée en 2/3/3 Isoler dans chaque couloir un joueur bleu, inattaquable il a 2 secondes (ou 2 tps) pour centrer / ou rejouer en appui – soutien à la récupération du ballon les jaunes peuvent occuper la largeur du terrain donc les couloirs Centres : aérien : jeu de tête - gestion de la profondeur si centre face au bloc en retrait : courir vers son but centre latéral : espaces - marquage</p>		<p>Variants</p> <p>V1 : obliger un latéral DEF à cadrer sur joueur bleu dans couloir uniquement sur le temps de passe V2 : le latéral jaune peut entrer dans le couloir librement pour défendre si 2 joueurs bleu dans couloir V3 : autoriser le joueur couloir bleu à rentrer</p>
	<p>20'</p>		<p>Méthode Pédagogique</p> <p>ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter</p>
	<p>Nombre joueurs</p> <p>16</p>		<p>Veiller à ...</p> <p>Notion de distance de marquage (bras) Contact physique avec joueur OFF : épaule - bras - main Marquage Communication GDB avec ligne arrière et repli des milieux pour 2ème ballon Détacher le regard du ballon Cadrer pour limiter la prise de vitesse et d'information (latéraux) Contrôler les appels des receveurs Maintenir la distance avec son partenaire de devant et à côté niveau d'engagement +++</p>
	<p>Espaces</p> <p>3/4t</p>		