

travail offensif		
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

Cat : U12  
 SEMAINE: 1/03 au 7/03  
 Séance du : 06-mars

Matériel

5	4	0	8	4	50
					21

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

22	2

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques	
Coordination	<b>Objectifs</b> : Travailler la coordination et la motricité <b>Buts</b> : travailler la réitération d'exercices sur la qualité des appuis par 2 <b>Consignes</b> : 30" de travail et 30" de récup alterner à 2. 1) 2 appuis de chaque cotés du plots, 2) travaille de bondissement latéral --> 1 appuis de chaque côté du cerceau, 3) Alterner 3 appuis hors du cerceau et 2 appuis dans le cerceau, 4) Alterner 2 appuis et bondissement hors du cerceau		<b>Variables</b> compétition entre bleu et orange 3-2-3 sur cerceau revenir plus avant l'autre de gauche à droite,  <b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Qualité avant la vitesse. Utilisation des bras + auto grandissement sur les cerceaux : rester équilibré et répartir son poids sur le pied d'appuis, Garder son corps droit, Bondissement ; mettre tout son poids sur le pied d'appuis et chercher haut le du saut	
	Durée			20'
	Nbre de joueurs			14
	Espaces			30x30
Situation (ATT + DEF)	<b>Objectifs</b> : Travail du 1 v 1 <b>Buts</b> : Bleu = Empêcher le PB de franchir la ligne diagonale Orange = Stop-ball derrière la ligne diagonale <b>Consignes</b> : - Le joueur orange a le droit de sortir de sa zone lorsque le joueur bleu lui tourne le dos		<b>Variables</b> Changer le sens de défense (inverser la diagonale) Ajouter un mini-but dans lequel le joueur orange peut centrer  <b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Orientation des épaules Aggressivité sur le PB Technique du recule frein	
	Durée			15'
	Nbre de joueurs			5 x 1 v 1
	Espaces			15 x 8
Situation (MIL + LAT)	<b>Objectif</b> : Jeu dans les intervalles et finiton <b>But</b> : Marquer dans le grand but <b>Consignes</b> : - A part en conduite et fait la passe à B - B contrôle pied opposé et lance C en profondeur - C centre pour A et B qui ont accompagné l'attaque		<b>Variables</b> Imposer une course croisée entre A et C Ajouter un défenseur  <b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Timing entre B et C (contact visuel) Intensité des passes et des courses Qualité et détermination dans la finition	
	Durée			25'
	Nbre de joueurs			8 + 1
	Espaces			45 x 25
Exercice (MIL)	<b>Objectifs</b> : Travail technique du mauvais pied <b>Buts</b> : Effectuer des échanges de passes avec le joueur associé <b>Consignes</b> : - Contrôle PG, passe croisée PD		<b>Variables</b> Introduire un geste technique (rateau, ballon derrière la jambe d'appui, passement de jambe) avant la passe Alternier passe/contrôle PG/PD  <b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Qualité de la 1ère tdb Qualité de la passe (surface du pied, position des appuis)	
	Durée			12'
	Nbre de joueurs			2 x 2
	Espaces			8 m
Exercice	<b>Objectif</b> : Travail de finition mauvais pied <b>But</b> : Marquer dans le but <b>Consignes</b> : - A centre pour B qui tir en 1 tdb		<b>Variables</b> Frapper PD  <b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> Surface de frappe Position du corps Position des appuis	
	Durée			20'
	Nbre de joueurs			4 + 1
	Espaces			30 x 30

<b>Exercice</b> (LAT + DEF)	<b>Objectif</b> : Travail les dégagements	<b>Durée</b>		Variables	
	<b>But</b> : Bleus = Eloigner le danger Orange = Marquer dans le but	20'		Travailler sur un centre de la gauche	
	<b>Consignes</b> : - Le LAT centre dans la surface pour son ATT - Les DEF doivent éloigner le ballon de la surface	<b>Nbre de joueurs</b>		10+1	Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
		<b>Espaces</b>		30 x 30	Surface de frappe Position du corps Position des appuis Relation des deux défenseurs
<b>Jeu</b> (MIL)	<b>Objectif</b> : Conservation de balle	<b>Durée</b>		R	
	<b>But</b> : Bleus = Conserver le ballon Oranges = Effectuer 2 passes après la récupération du ballon	20'		Passe au joueur axial = échanger de poste	
	<b>Consignes</b> : - 4 v 2 - 2 tdb pour les joueurs latéraux	<b>Nbre de joueurs</b>		7	Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
		<b>Espaces</b>		15 x 15	Contrôle pied opposé Qualité technique Démarrage
<b>Situation</b> (DEF + LAT + MIL + ATT)	<b>Objectif</b> : Travailler en appui et la finition en supériorité numérique	<b>Durée</b>		Variables	
	<b>But</b> : Bleus = Marquer dans le grand but Oranges = marquer dans l'un des 2 mini-buts	25'		Joueurs bleus inattaquables dans leur propre zone	
	<b>Consignes</b> : - 6 v 5 - Interdiction de se trouver dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas - Passes en retrait interdite pour les oranges - Ligne du hors-jeu à l'entrée de la zone de finition	<b>Nbre de joueurs</b>		6 v 5 + 1	Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
		<b>Espaces</b>		45 x 40	Jeu en appui Timing et qualité des appels des latéraux Utilisation du bon pied
<b>Bilan</b>	Beaucoup d'envi les joueurs ont adorée cette séance (travail devant le but notamment), les joueurs rattent encore trop d'occasion de but, les frappes ne sont pas assez précises, ils doivent être plus lucide.				