



Thème de séance : Défendre l'axe ballon but - Gestion du déséquilibre numérique		
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

U 15

Temps de séance	Nombre de joueurs	Date de la séance
75 minutes	18 joueurs dont 2 GDB	mardi 22 mars 2016

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques
Échauffement / Exercice	<b>Objectif :</b> Améliorer la qualité des passes et contrôles + appui soutien <b>Buts :</b> A chaque tour réussi = 1 pt <b>Consignes :</b> Suivre son ballon Compter les points (séquence de 1'30") compétition avec l'autre groupe	<b>Échauffement technique</b> 	<b>Variables</b> Utilisation du mauvais pied (contrôle d'un pied, passe de l'autre) Changer de sens et les distances Utiliser appui soutien remise <b>Veiller à ...</b> Utilisation des bonnes surfaces de contact Synchronisation passeur receveur Compter les points (séries de 1'30 = Situation de référence)
	Durée	15'	
	Nbre de joueurs	8/9 par ateliers	
	Espaces		
Jeu	<b>Objectif :</b> Défendre l'axe ballon - but, Protéger en déséquilibre <b>Buts :</b> Marquer = 1 point * 3 si moins de 5 secondes après la récupération du ballon <b>Consignes :</b> Les deux équipes s'organisent en losange. Jeu libre et HJ A la perte du ballon, le coach annonce un prénom qui doit venir faire le tour d'un des piquets avant de venir défendre	<b>Jeu à thème</b> 	<b>Variables</b> Modifier l'espace de jeu Repartir depuis le gardien si « effet ping-pong » <b>Méthode Pédagogique</b> <b>Active</b> <b>Laisser jouer, encourager, observer, questionner</b> <b>Veiller à ...</b> Transition défensive rapide – Remplacement à la perte selon les joueurs présents Ralentir l'action et orienter sur un côté Favoriser le retour du jouer en poursuite Bloquer le couloir de jeu direct Orientation du corps pour fermer angles de passe
	Durée	20'	
	Nbre de joueurs	4 contre 4 + 2 gardiens	
	Espaces		
Situation	<b>Objectif :</b> Défendre l'axe ballon - but, Protéger en déséquilibre <b>Buts :</b> ● Marquer un but = 1 point ● Récupérer et marquer dans un des petits buts = 1 point <b>Consignes :</b> Le 10 part avec le ballon. Le joueur bleu peut alors tenter de revenir. Compter les points !	<b>Situation ou 2 + 1 contre 3</b> 	<b>Variables</b> Inverser les rôles et faire des manches Ajouter un attaquant (excentré droit) Modifier le placement des joueurs (selon système de jeu) <b>Méthode Pédagogique</b> <b>Active</b> <b>Répéter, questionner, orienter</b> <b>Veiller à ...</b> Favoriser le retour du jouer en poursuite Ralentir l'action et orienter sur un côté Qualité des appuis et du recul frein L'orientation du corps et des appuis
	Durée	20'	
	Nbre de joueurs	9 par atelier	
	Espaces		
Jeu	<b>Objectif :</b> Défendre l'axe ballon - but, Protéger en déséquilibre <b>Buts :</b> Marquer = 1 point * 3 si moins de 5 secondes après la récupération du ballon <b>Consignes :</b> Les deux équipes s'organisent en 3 – 3 - 2. Jeu libre et HJ A la perte du ballon, le coach annonce un prénom qui doit venir faire le tour d'un des piquets avant de venir défendre	<b>Jeu à thème</b> 	<b>Variables</b> Modifier l'espace de jeu Repartir depuis le gardien si « effet ping-pong » <b>Méthode Pédagogique</b> <b>Active</b> <b>Laisser jouer, encourager, observer, questionner</b> <b>Veiller à ...</b> Synchronisation des déplacements Transition offensive – défensive rapide Cadrage, couverture mutuelle, communication Orientation du corps pour fermer angles de passe
	Durée	20'	
	Nbre de joueurs	9 contre 9	
	Espaces		