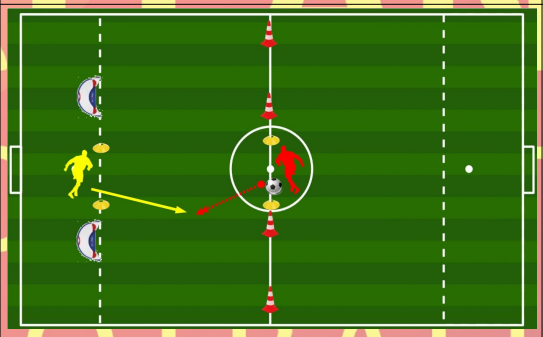
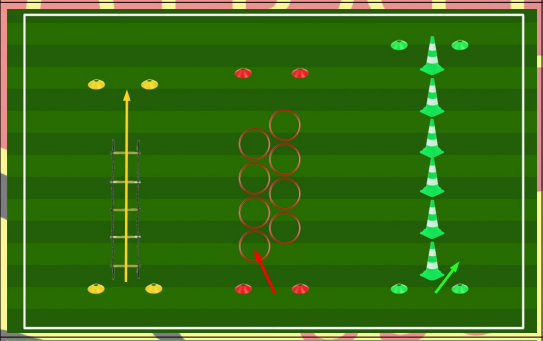
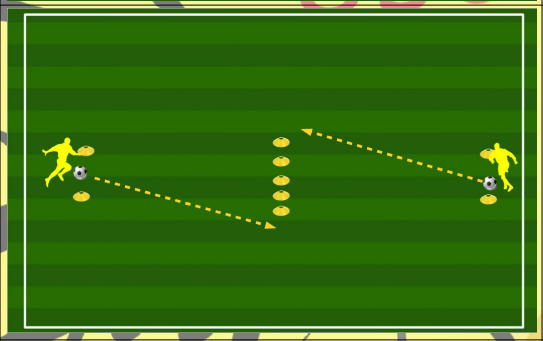
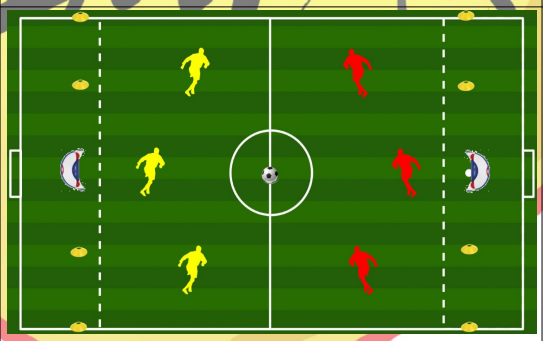
SÉANCE U8F – SECTION FÉMININE US ORLÉANS LOIRET FOOTBALL
CYCLE DE TRAVAIL N°2 : LE CONTRÔLE ET LA PASSE
MERCREDI 15 NOVEMBRE 2017
THÈME DE SÉANCE : SE DÉPLACER ET S'ORIENTER DANS LE SENS DU JEU

Parties	Tâches			Schéma descriptif	Élements pédagogiques
Partie 1 – Jeu / Mise en train	Apprentissage technique **Objectif :** Maîtriser son ballon de manière aérienne **But :** Réaliser chaque geste avec efficacité. **Consignes :** Différents gestes à faire apprendre : - CDB avec différentes surfaces de contact - CDB puis pied sur le ballon - Changement de direction - Talonner derrière la jambe d'appui - Passement de jambes …	Durée 12' Nombre de joueuses 10 Espaces 12x20	Série - Répétitions - Récup. Active		**Variables :** Jonglerie avec/sans rebond Départ au sol/ à la main Faire de manière pyramidal (1 jongle puis 2, puis 3, …) **Méthodes pédagogiques :** PME (Directive) : Expliquer - Démontrer - Répéter les gestes **Veiller à :** Vitesse d'exécution Qualité des appuis Maîtrise du ballon Tête levée, regard haut
Partie 2 – Situation	Apprentissage technico-tactique **Objectif :** Éliminer l'adversaire par le dribble **But :** Marquer dans la kage **Consignes :** Départ en conduite de balle d'une attaquante, elle a doit dribbler la défenseure ou la prendre de vitesse pour aller marquer dans une des deux Kages. En cas de récupération du ballon, la joueuse doit passer la ligne médiane en conduite de balle dans une des deux portes.	Durée 12' Nombre de joueuses 10 Espaces 12x20	Série 3 Répétitions 6 à 8 Récup. Pendant les rotations		**Variables :** Point de départ des attaquantes et défenseurs. Départ du ballon à gauche/droite. Départ avec ballon en mouvement, lancé.. Passe obligatoire à son coéquipier pour valider le point. Marquer en conduite de balle dans une porte / dans une Kage / en stop-ball. **Méthodes pédagogiques :** PMDT (Active) : Questionner – Orienter **Veiller à :** Maîtrise de la trajectoire et de la vitesse du ballon Orientation des épaules, distance d'intervention Vitesse d'exécution Maîtrise du pied droit / pied gauche.
Partie 3 – Coordination / Motricité	Développement psychomoteur et athlétique **Objectif :** Développer son équilibre et son orientation à travers des ateliers de coordination **But :** Terminer chaque atelier rapidement et avec efficacité **Consignes :** 1) Travail sur l'échelle puis course dans la porte 2) Un appui dans chaque cerceau 3) Slalom entre les plots	Durée 12' Nombre de joueuses 10 Espaces 12x20	Série 4 Répétitions 6 à 10 Récup. Pendant les rotations		**Variables :** Sous forme de relais Réalisation dans un temps imparti Ajout d'un ballon 1) Varier les appuis 2) Pieds joints, cloche-pied... 3) Contourner par la gauche/droite d'abord, marche arrière **Méthodes pédagogiques :** PME (Directive) : Expliquer - Démontrer - Répéter les gestes **Veiller à :** Vitesse d'exécution Qualité des appuis Ne pas toucher le matériel
Partie 4 – Exercice Analytique	Apprentissage technique **Objectif :** S'orienter avant la réception de la passe et contrôler le ballon en direction de la cible **But :** Enchaîner 20 passes consécutives **Consignes :** Deux colonnes face à face avec une ligne de coupelles au milieu en travers. Chaque joueur en début de colonne part en conduite de balle côté droit, contourne la ligne de coupelle et fait sa passe à l'autre colonne. Il va ensuite se placer derrière l'autre colonne. Faire 1 atelier pour 5/6 joueurs maximum	Durée 12' Nombre de joueuses 10 Espaces Terrain	Série 2 Répétitions 15/20 Récup. Pendant les rotations		**Variables :** Passage côté gauche et côté droit Mettre un temps maximum de passage Imposer la conduite de balle avec un seul pied Revenir dans sa colonne en marche arrière Mettre un seul ballon pour 3-4 joueurs **Méthodes pédagogiques :** PME (Directive) : Expliquer - Démontrer - Répéter les gestes **Veiller à :** Le joueur garde son ballon proche de soi en touchant le plus de fois possible le ballon. Pied d'appui bien positionné pour réussir la frappe/passe. Frappe du coup du pied/Passe de l'intérieur du pied. Maîtrise du pied droit/gauche. Maîtrise de la trajectoire et vitesse du ballon.
Partie 5 – Jeu final	Apprentissage par le jeu **Objectif :** Retrouver ce qui a été vu précédemment dans la séance **But :** Marquer **Consignes :** Opposition en 3C3 sur un terrain réduit. Trois joueuses de champ, disposés en triangle.	Durée 15' Nombre de joueuses 6 Espaces 25x15	Série 2 Répétitions 7' Récup. 1'		**Variables :** Obliger la conduite de balle sur une touche But marqué x2 si tous les joueurs de champ sont dans le camp adverse But encaissé x2 s'il reste un joueur de champ dans le camp adverse But en 1 ou 2 TB **Méthodes pédagogiques :** ACTIVE : Laisser jouer - Observer - Questionner **Veiller à :** Rotation des gardiens (toutes les 3 minutes) Rotation sur les remises en jeu (chacun son tour) Mise en place défensive et offensive sur les remises en jeu

Effectif	
Joueuses	Gardiennes
10	0

Matériel :

20	90	11	0	0	1	14	0	0	0	4	0	0	0	0

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Chasubles :

5	5	0	0