

Séance groupe Pré-Formation



Date	19-sept.-18
-------------	-------------

Nombre de joueurs	12 + GB
--------------------------	---------

Les GB sont considéré en spécifique les 30 premières minutes



Thème de séance :

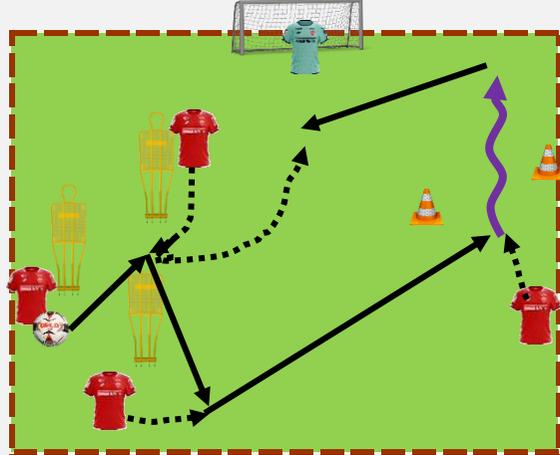
En phase de progression, Utilisation des espaces libres (profondeur)

Matériel



Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques
Mise en train	<i>Préparation à l'effort</i>		Variables
	Objectifs :		<ul style="list-style-type: none"> * A la sortie du cercle, faire la passe * A la sortie du cercle, faire un 1-2
	Prendre les informations (Ballon / Espace / Partenaire)		
	Buts:		
	Toujours être en mouvement		
Consignes :	Observations - Commentaires		
Jeu	<i>Apprentissage technique</i>		Variables
	Objectifs :		<ul style="list-style-type: none"> * limiter le nombre de touche de balle
	Jouer sous pression - sortir de la densité		
	Buts :		
	Marquer dans les petits buts		
Consignes :	Observations - Commentaires		
	Une équipe attaque les buts noirs, et l'autre les buts rouge. Les joueurs blancs sont appuis et joue avec l'équipe qui a le ballon;		

Situation	Apprentissage tactico-technique	Durée		Variables
	Objectifs : Sortir de la densité et utiliser l'espace libre	20		<ul style="list-style-type: none"> * Défensivement, un joueur bleu peu être déjà dans la zone opposée (<i>si trop facile</i>) * Défensivement, un joueur bleu reste en zone offensive rouge (<i>si trop compliqué</i>)
	Buts : Marquer en entrant dans la zone offensive	Nbre de joueurs		Observations - Commentaires
	Consignes : Les joueurs bleus peuvent défendre à l'opposé seulement lorsque le ballon entre dans la zone (créer un temps d'avance). En possession du ballon, les rouges peuvent utiliser l'ensemble du terrain. A la récupération, les bleus doivent marquer dans les petits buts depuis leur zone offensives	12 + GB		Système de jeu : Rouge en 4 - 1 et Bleu en Losange
	Espaces	2/3 terrain à 8		
Exercices techniques	Apprentissage technique	Durée		Variables
	Objectifs : Définir des préférences de passes lorsque l'attaquant est trouvé dos au but	15		<ul style="list-style-type: none"> * Modifier le circuit (rechercher joueur lancé petit côté) * Réaliser de l'autre côté
	Buts : Réaliser le circuit proprement, le plus vite possible	Nbre de joueurs		Observations - Commentaires
	Consignes : Circuit de passe, avec les joueurs qui restent aux postes.	12 + GB		
	Espaces	2/3 terrain à 8		
Jeu	Apprentissage du jeu	Durée		Variables
	Objectifs : Créer un temps d'avance	20		Observations - Commentaires
	Buts : Marqué en trouvant un joueur lancé	Nbre de joueurs		Sysystème de jeu : 2 - 3 - 1
	Consignes : On ne peut pas défendre derrière la ligne tant que le ballon n'est pas passé.	12 + GB		
	Espaces	2/3 terrain à 8		