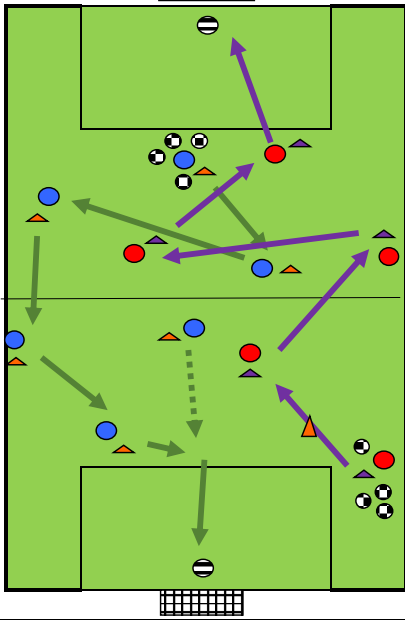
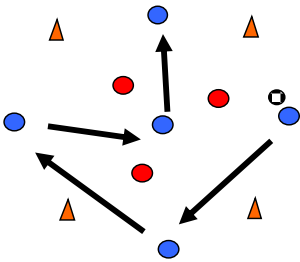
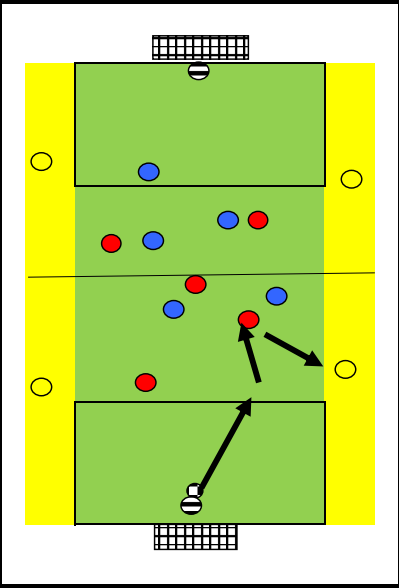


NOM : Laot
PRENOM : Jérémy

Thème de séance : Avoir des solutions de passes / Voir et être vu		
On a le ballon	Conservé / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U17

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice d'échauffement	Objectif : Mise en train à base d'endurance capacité	Durée	Variables	
	Buts : Faire des passes en suivant le circuit Ne jamais être à l'arrêt	20' (2 x 10 min)	Lors de la deuxième séquence de 10 minutes, chaque joueur compte le nombre de buts qu'il marque.	
	Consignes : 2 circuits de passes sont mis en route Le joueur passe le ballon et se déplace à la coupelle > Un circuit selon les flèches oranges > Un circuit selon les flèches mauves Lorsqu'un joueur frappe au but, il récupère son ballon et se place au départ du circuit suivant	Nbre de joueurs 20 joueurs Espaces Un terrain entier		Veiller à ... Ce que tous les joueurs soient en mouvement La qualité des passes et la concentration Les ballons doivent rester au sol lors des passes Ce que les passes soient dans le sens du jeu (devant le joueur et pas dans son dos)
Situation	Objectif: Développer le jeu à 2, le jeu à 3	Durée	Variables	
	But : Les joueurs Bleus doivent essayer de trouver un jeu à 3 en passant par le joueur central <u>Changement des 3 défenseurs toutes les 2 minutes</u>	20 - 30 min Nbre de joueurs 8 par atelier Espaces		> Obligation pour la joueur au centre de jouer en une touche > 2 touches de balle autour du carré > Autoriser un défenseur à sortir du carré pour chasser le porteur de balleur > Faire tourner les postes
	Consignes : Les bleus se font des passes pour trouver la solution de passe au milieu Chaque passe des bleus doit passer à l'intérieur de la zone de jeu Les bleus marquent un point lorsqu'ils trouvent un jeu à 3 en passant par le joueur du milieu Pour retirer un point aux bleus, les rouges doivent récupérer le ballon et venir le bloquer sur une des lignes des carrés			Veiller à ... la qualité du contrôle la qualité de passe Recevoir en mouvement Ne pas être collé au carré pour ne pas écraser les distances de passes Ne pas forcer la passe à l'intérieur (être patient)

Motricité / Coordination	Renforcement musculaire : > Corde à sauter > Abdominaux avec médecine ball > Chaise à 120° > Gainage	Durée	Changement d'atelier toutes les 30 secondes Organisation : Faire une fois chaque atelier puis une 2ème fois Pause de 1 minutes Répéter cela 3 fois	
		15 min		
Jeu final	Objectif : Améliorer la capacité collective à avoir des solutions de passes . Buts : Gagner le match Consignes : > 5 contre 5 dans la zone centrale > 2 appuis de chaque côté du terrain > Si récupération dans zone offensive = libre > Si récupération dans zone défensive = Obligation de toucher un appui de chaque côté > L'appui sollicité peut rentrer en jeu jusqu'à la fin de l'action	Durée		Variables
		24 min (rotation toutes les 8 minutes)		> Pour valider un point, toute l'équipe doit être en zone offensive > Limiter le nombre de touches de balle en zone défensive
		Nbre de joueurs		
		5x5 + 4 appuis + 2GB		
		Espaces		
Largeur surface de réparation + longueur demi terrain				
				Veiller à ...
				Démarquage et disponibilité des joueurs ● Se déplacer en regardant toujours le jeu. Ne pas aller au duel , préférer le jeu de passe.

NOM :

Laot

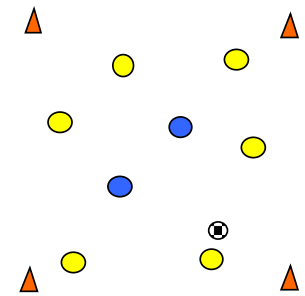
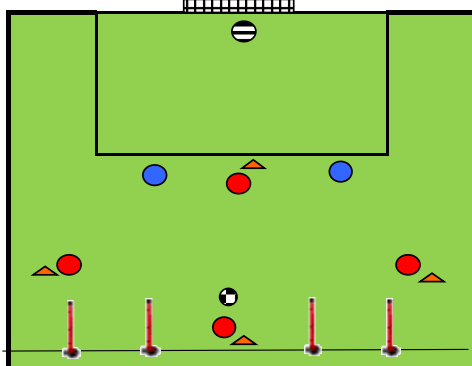
PRENOM:

Jérémy

Thème de séance : Avoir des solutions de passes / Voir et être vu

U17

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

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques
Situation d'échauffement	Objectif : Trouver des solutions de passes	"TORO" 	Variables
	Durée 15 min		> Pour les jaunes, interdiction de rendre le ballon au passeur > Pour les jaunes, 2 touche de balle > Agrandir la zone de jeu si trop petit > Les bleus doivent récupérer le ballon et se faire une passe pour valider la récupération
	Buts : Faire un maximum de passes		Veiller à ...
	Consignes : > Les jaunes doivent conserver le ballon > Les bleus doivent récupérer le ballon et poser le pied sur le ballon pour valider un point > A la perte du ballon, les jaunes doivent vite réagir pour le récupérer et reprendre le jeu > Faire des binomes. Chaque binome compte le nombre de ballons récupérés > Changement des défenseurs au bout de 2 minutes		La qualité des passes et la concentration Se démarquer dans les intervalles Donner et redemander
	Nbre de joueurs 8 joueurs		
Espaces 15 m x 15 m			
Pour la suite, 2 ateliers en parallèle (couper le groupe en 2) : Atelier 1 > Technique au poste, finition sur le but; Atelier 2 > Travail athlétique avec ballon			
Atelier 1	Objectif: Rechercher les solutions pour déséquilibrer la défense adverse		Variables
	Durée 20 min		> Rajouter un défenseur "bleus" en milieu défensif pour rajouter de la réalité > Changer les joueurs défenseurs > Faire démarrer le ballon sur le côtés
	But : Rouges : Marquer dans le but Bleus : Marquer dans un des deux petits buts		Veiller à ...
	Consignes : > 4 contre 2 comme sur le schéma > Le jeu est mis en route par le joueur en possession du ballon > Les joueurs doivent expérimenter et trouver les solutions pour marquer		> Veiller à ce que les joueurs soient disponible > Veiller à ce que les joueurs réfléchissent aux solutions > Veiller à ce que les joueurs ne fasse pas toujours la même chose > Veiller à ce que les joueurs varient les situations : avance en conduite de balle, transmettre sur le côté, trouver l'appui, ...
	Nbre de joueurs 6-7 par vague		
Espaces Un demi-terrain			

Atelier 2	Objectif : Améliorer la capacité à répéter des efforts à haute intensité	Durée		Variables	
	But : Gagner le match en tirant sur les planches à rebond	4 matchs de 3 minutes (1'30 de récupération)		Veiller à ...	
	Consignes : > Maximum 2 joueurs de chaque équipe par demi terrain > Dès qu'un joueur fait une passe ou tir, il doit aller faire le tour d'un piquet puis revenir en jeu le plus vite possible > Pour marquer un point, il faut tirer sur la planche à rebond > Ranger des ballons derrière la planche à rebond pour remettre très vite en jeu > Match de 3 minutes puis récupération	Nbre de joueurs		Ce que les joueurs soit toujours en activité	
		6 par atelier		Ce que les joueurs tentent de revenir en jeu le plus vite possible	
		Espaces		Qu'il n'y ait que 2 joueurs par équipe par zone au maximum	
20 m entre les plots	Piquet à 3 m du terrain				
Jeu final	Objectif : Améliorer la capacité collective à conserver le ballon Jouer à 2, recherche du 3ème partenaire	Durée		Variables	
	Buts : Gagner le match	24 minutes (rotation toutes les 4 minutes)		Veiller à ...	
	Consignes : > 4 contre 4 en zone centrale > 4 appuis latéraux > Obligation pour les gardiens de répartir court > Interdiction de frapper de sa moitié de terrain > Appui en 2 touches (si le ballon est arrêté par l'appui, il est rendu à l'équipe adverse) > Match de 4 minutes (4 matchs par équipe sous forme de tournoi, l'équipe gagnante sanctionne les 2 autres)	Nbre de joueurs		> Limiter le nombre de touches de balle en zone défensive	
		12 + 2 GB			
		Espaces		Démarquage et disponibilité des joueurs ●	
Surface de réparation x 2	Se déplacer en regardant toujours le jeu.				