

NOM : PERON

PRENOM :

DATE :

04/09/015

Thème de séance : Attaques rapides/ jeu vers l'avant

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

Seniors

SEMAINE: 5

Matériel

2	1	2	30	16



Effectif

7	7	1	1

Parties

Taches

Objectif : préparation à l'effort, au thème de la séance

Buts :

se faire des passes (courtes et longues), changer de zones

Consignes :

1 ballon pour 4 joueurs dans 1 carré

Au signal, laisser le ballon dans le carré et changer de carré dans le sens annoncé (1 vers 2, 2 vers 3, 3 vers 4 et 4 vers 1)

Durée

15

Nbre de joueurs

16

Espaces

1/2 terrain

Durée

20 minutes

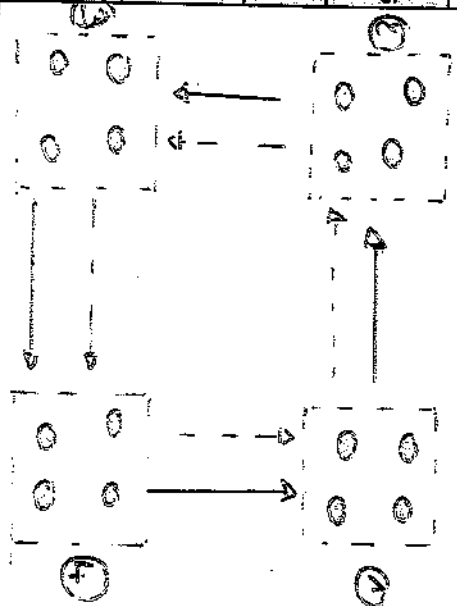
Nbre de joueurs

7X7 +2 GB

Espaces

1/2 terrain

Descriptif



Éléments pédagogiques

Variables

au signal, changement de carré des 4 joueurs dont 1 en conduite

au signal, 1 joueur fait passe longue vers un autre carré (sens annoncé) puis on enchaîne en passes courtes au signal, 1 joueur fait passe longue dans la diagonale

Veiller à ...

Etre en mouvement, prise d'information pour enchaîner une passe longue, réactivité pour changer de zone

Variables

limiter à 2 passes en zone OFF avant de tirer

Méthode pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer, observer, questionner

Veiller à ...

Qualité des appels, prise de balle vers l'avant, qualité des passes

Jeu

Objectif:

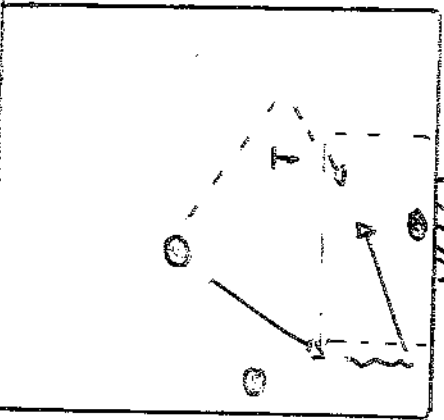
Jouer vers l'avant, Marquer rapidement en zone offensive

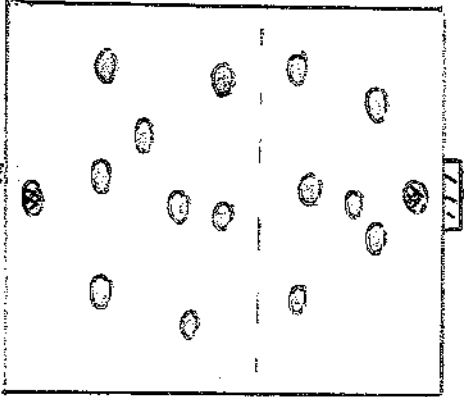
But :

1 but = 1 point

Consigne :

Organisation en 3/2/3 Jouer vers l'avant
 3 touches max dans sa zone DEF (cone)
 3 passes max dans la zone OFF avant de tirer

<p>Situation</p> <p>Buts :</p> <p>Consignes :</p>	<p>Nbre de joueurs</p> <p>Espaces</p>		<p>Méthode Pédagogique</p> <p>Vœux à...</p>
<p>Exercice</p> <p>Objectif : Jouer vers l'avant avec finition par un tir</p> <p>But : 1 but : 1 point</p> <p>Consignes : Faire 2 équipes sur le même circuit avec départ alterné Joueur A fait passe à terre au joueur B, A (course rapide) doit contourner le plot et finir sur un tir suite centre de B</p>	<p>Durée 20 minutes</p> <p>Nbre de joueurs 14 + 2 GB</p> <p>Espaces 01-févr</p>		<p>Variables Changer de côté (centre côté gauche) Tir sans contrôle longueur course de A jusqu'au cone (entre 10 et 25 m)</p> <p>Méthode Pédagogique DIRECTIVE Expliquer, Démontrer, Faire répéter</p> <p>Vœux à... Course rapide du joueur A , qualité des centres , enchaînement rapide pour finir sur un tir ,</p>

JEU	Objectif : Attaques rapides avec utilisation du surnombre pour Finir rapidement par un tir But : 1 but = 1 point Consigne : 3 touches max , règle du hors jeu Organisation : 4X4 en zone 1 , 3X3 en zone 2 Possibilité pour un défenseur de faire le surnombre suite passe ou conduite (pour avoir 5X4 ou 4X3)	Durée			<table border="1"> <tr> <td>Variables</td> </tr> <tr> <td>Limiter le nombre de passes en zone OFF</td> </tr> <tr> <td>Méthode Pédagogique</td> </tr> <tr> <td>ACTIVE</td> </tr> <tr> <td>Laisser jouer, Observer, Questionner</td> </tr> <tr> <td>Vailler à</td> </tr> <tr> <td>Qualité des appels , jeu vers l'avant , enchaîner rapidement un tir</td> </tr> </table>	Variables	Limiter le nombre de passes en zone OFF	Méthode Pédagogique	ACTIVE	Laisser jouer, Observer, Questionner	Vailler à	Qualité des appels , jeu vers l'avant , enchaîner rapidement un tir
		Variables										
		Limiter le nombre de passes en zone OFF										
		Méthode Pédagogique										
ACTIVE												
Laisser jouer, Observer, Questionner												
Vailler à												
Qualité des appels , jeu vers l'avant , enchaîner rapidement un tir												
20 minutes	Nbre de joueurs											
ZX7 + 2GB												
Espaces												

NOM : PERON PASCAL

PRENOM :

DATE: 03/05/2015

Thème de séance : Avoir de la profondeur dans le jeu

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

Seniors

SEMAINE: 5

Matériel

2	4	20	20	20	20



Effectif

7	7	1	1	1

Parties

Tâches

Objectif :

Préparation à l'effort et au thème de la séance

Buts :

Trouver un joueur lancé derrière la ligne qui stoppe le ballon

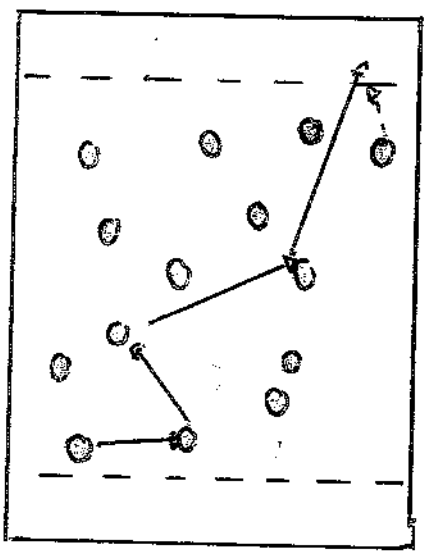
Mise en train

Consignes :

jeu libre

interdiction joueur statique derrière la ligne

Descriptif



limiter le nombre de touches
Ne pas redonner au joueur qui a transmis le ballon

Joueurs en mouvement
voir avant de recevoir
qualité des appels
jeu vers l'avant

Autoriser 1 défenseur dans la zone extérieure pour suivre l'attaquant lancé (qui peut jouer libre au niveau des touches)

ACTIVE

laisser Jouer- Observer – questionner

Jeux vers l'avant- qualité des appels des attaquants
Organisation 3.2.2

doser les passes en zone offensive
se démarquer

Objectif:

Avoir de la profondeur dans le jeu

But :

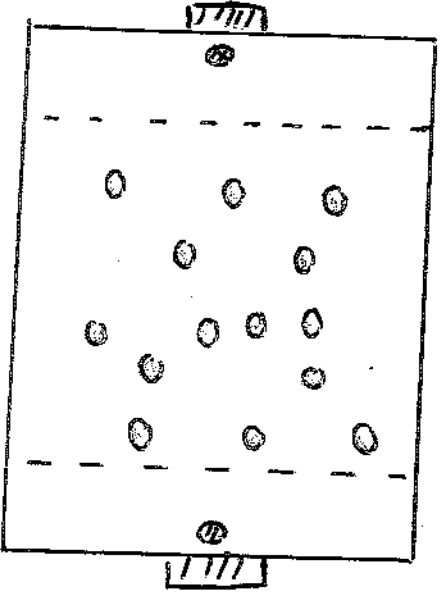
1 but par attaquant lancé = 1 point

Consigne :

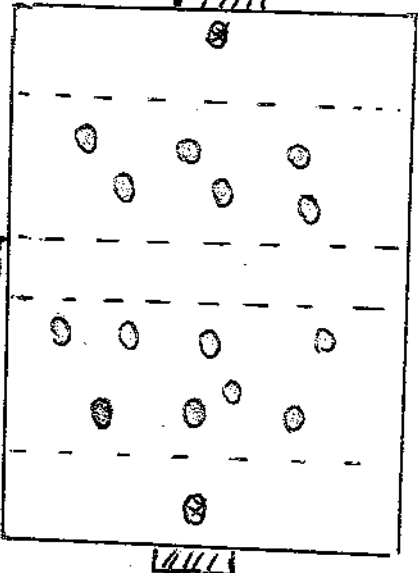
règle du hors jeu- interdiction de défendre dans les zones extérieures
attaquant doit marquer en 2 touches max

Durée	15 minutes
Niveau des joueurs	7/7
Espaces	7x7
30x30	

Durée	20 minutes
Niveau des joueurs	7/7 + 2 GB
Espaces	40x40



<p>Situation</p> <p>Buts :</p> <p>Consignes :</p>	<p>Nbre de joueurs:</p> <p>Espaces:</p>		<p>ACTIVE</p> <p>Laisser jouer.</p>
<p>Objectif :</p> <p>Avoir de la profondeur sur le coté avec finition devant le but</p> <p>But :</p> <p>1 but = 1 point</p> <p>Consignes :</p> <p>Travail aux postes – 1 ballon par Équipe (1 à droite et 1 à gauche)</p> <p>respecter le circuit : A donne à B qui donne à C qui cherche appui à D, D en soutien pour E qui lance C (centre pour D et E)</p>	<p>Durée</p> <p>20 minutes</p> <p>Nbre de joueurs:</p> <p>14 + 2 GB</p> <p>Espaces</p> <p>derni terrain</p>		<p>Inverser les cotés pour les 2 équipes</p> <p>mettre un temps max pour tirer au but</p> <p>concours entre les 2 équipes</p> <p>Directive</p> <p>Expliquer - Démontrer – faire répéter</p> <p>doser les passes – bonne coordination entre les passes et les courses</p> <p>position du corps pour prise de balle</p> <p>qualité des passes</p>

Jeu	<p>Objectif : Avoir de la profondeur dans le jeu</p> <p>But : 1 but par joueur lancé = 3 points 1 but sur tir zone médiane = 1 point</p> <p>Consignes : 2 zones : 3X3 dans 1 et 4X4 dans l'autre zone Z4 interdite au défenseur possibilité trouver en appui un attaquant dans Z4 puis chercher un attaquant en profondeur</p>	<p>Durée 20 minutes</p> <p>Nbre de joueurs 7X7 + 2 GB</p> <p>Espaces 40X40</p>		<p>Variante limiter le nombre de touches règle du hors jeu</p> <p>Méthodes pédagogiques ACTIVE</p> <p>Laisser Jouer- Observer- Questionner</p> <p>jeu vers l'avant – appels des attaquants utiliser la largeur et la profondeur se démarquer</p>
-----	---	---	--	---

Thème de séance : Défense en zone		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	Supposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

Matériel

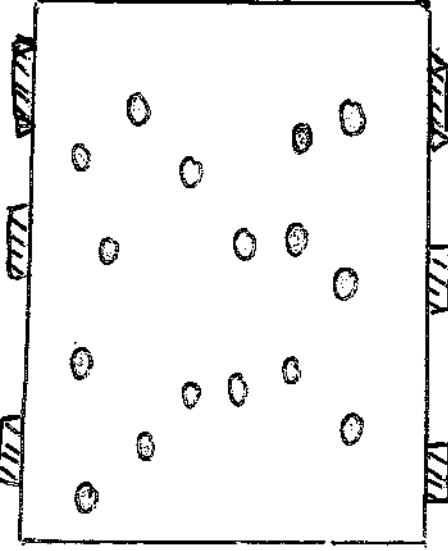
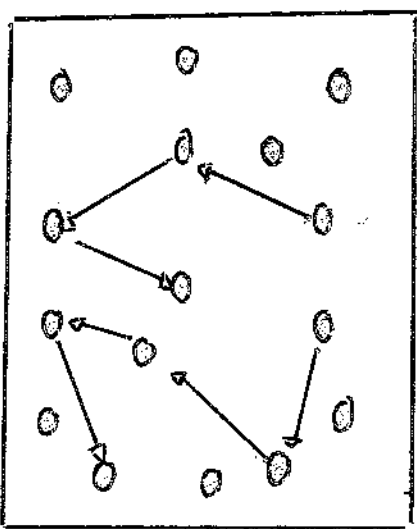
2	6			30	20

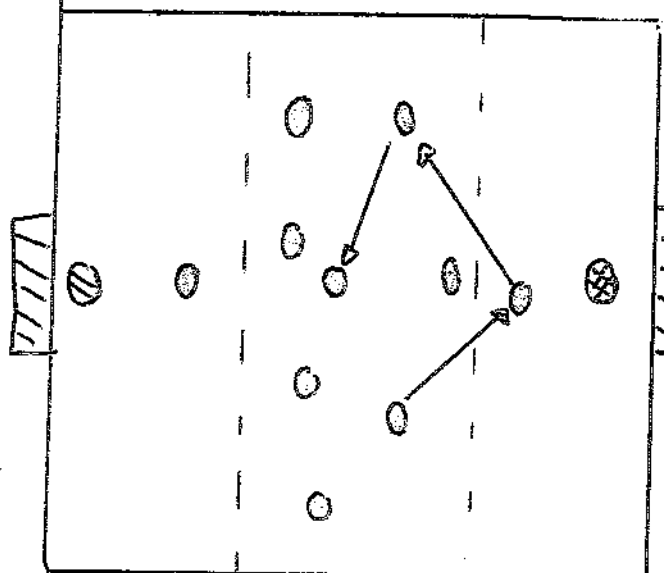
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

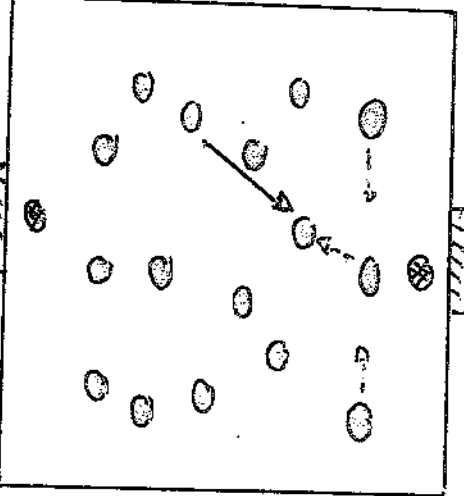
Effectif

8	8	1	1

Parties	Tâches	Descriptif
<p>Mise en train</p> <p>Consignes :</p> <p>2 équipes avec 2 ballons par équipe conduite de balle et transmission du ballon à un partenaire</p>	<p>Objectif :</p> <p>Préparation à l'effort et au thème de la séance</p> <p>Buts :</p> <p>Consignes :</p> <p>2 équipes avec 2 ballons par équipe conduite de balle et transmission du ballon à un partenaire</p>	<p>Consignes :</p> <p>Donner le ballon à un joueur de l'autre équipe</p> <p>Donner le ballon à un coéquipier entre adversaires</p>
<p>JEU</p> <p>Objectif :</p> <p>Défense en zone</p> <p>But :</p> <p>1 but = 1 point</p> <p>Consigne :</p> <p>Organisation = 3-2-3</p> <p>Règle du hors jeu</p> <p>jeu libre – jeu au sol</p>	<p>Consignes :</p> <p>2 équipes avec 2 ballons par équipe conduite de balle et transmission du ballon à un partenaire</p>	<p>Joueurs en mouvement</p> <p>Qualité des passes</p> <p>Concentration</p>
<p>Objectif :</p> <p>Défense en zone</p> <p>But :</p> <p>1 but = 1 point</p> <p>Consigne :</p> <p>Organisation = 3-2-3</p> <p>Règle du hors jeu</p> <p>jeu libre – jeu au sol</p>	<p>Consignes :</p> <p>2 équipes avec 2 ballons par équipe conduite de balle et transmission du ballon à un partenaire</p>	<p>intégrer le jeu long</p> <p>varier la taille des buts</p>
<p>Objectif :</p> <p>Défense en zone</p> <p>But :</p> <p>1 but = 1 point</p> <p>Consigne :</p> <p>Organisation = 3-2-3</p> <p>Règle du hors jeu</p> <p>jeu libre – jeu au sol</p>	<p>Consignes :</p> <p>2 équipes avec 2 ballons par équipe conduite de balle et transmission du ballon à un partenaire</p>	<p>laisser Jouer - Observer - Questionner</p>
<p>Objectif :</p> <p>Défense en zone</p> <p>But :</p> <p>1 but = 1 point</p> <p>Consigne :</p> <p>Organisation = 3-2-3</p> <p>Règle du hors jeu</p> <p>jeu libre – jeu au sol</p>	<p>Consignes :</p> <p>2 équipes avec 2 ballons par équipe conduite de balle et transmission du ballon à un partenaire</p>	<p>Cadrer le porteur du ballon</p> <p>coulisser coté ballon</p> <p>Communication entre les joueurs</p> <p>prendre les informations sur déplacement des autres joueurs</p>



<p>Défense en zone Cadrer et fermer les angles de passes</p> <p>Buts : Trouver le joueur cible = 1 point</p> <p>Consignes : 4 contre 4 + 2 appuis</p> <p>Situation 3 touches de balle max par joueur le joueur cible est à la fois , appui pour une équipe pour marquer , et soutien pour l'autre équipe Jeu au sol</p> <p>Règle du hors jeu dans la zone axiale</p>	<p>20 minutes</p> <p>Nbre de joueurs</p> <p>4X4+2 Appuis + 2 (3x4 en attente)</p> <p>Espaces</p>		<p>Changer les rôles (appuis , joueurs dans le jeu , joueurs en attente Le joueur cible finit par une trappe Jeu libre</p> <p>ACTIVE Faire répéter l'action- Questionner – Orienter</p> <p>Valeur Cadrer le porteur du ballon Couverture coulisser côté ballon Communication entre les joueurs</p>
<p>Exercice</p> <p>But :</p> <p>Consignes :</p>	<p>Nombre de joueurs</p> <p>Espaces</p>		<p>Directive Expliquer</p>

Jeu	Objectif : Défense en zone Cadrer le porteur du ballon	Durée 20 minutes		Variante intégrer le jeu long Jouer le hors jeu
	But : 1 but = 1 point	Nombre de joueurs 8x6 et 2 GB		
	Consigne : Organisation 3 – 2 – 3 Règle du hors jeu Jeu libre --- jeu au sol	Espace demi terrain	Variante coulisser coté ballon Communication entre les joueurs Couverture	

Matériel

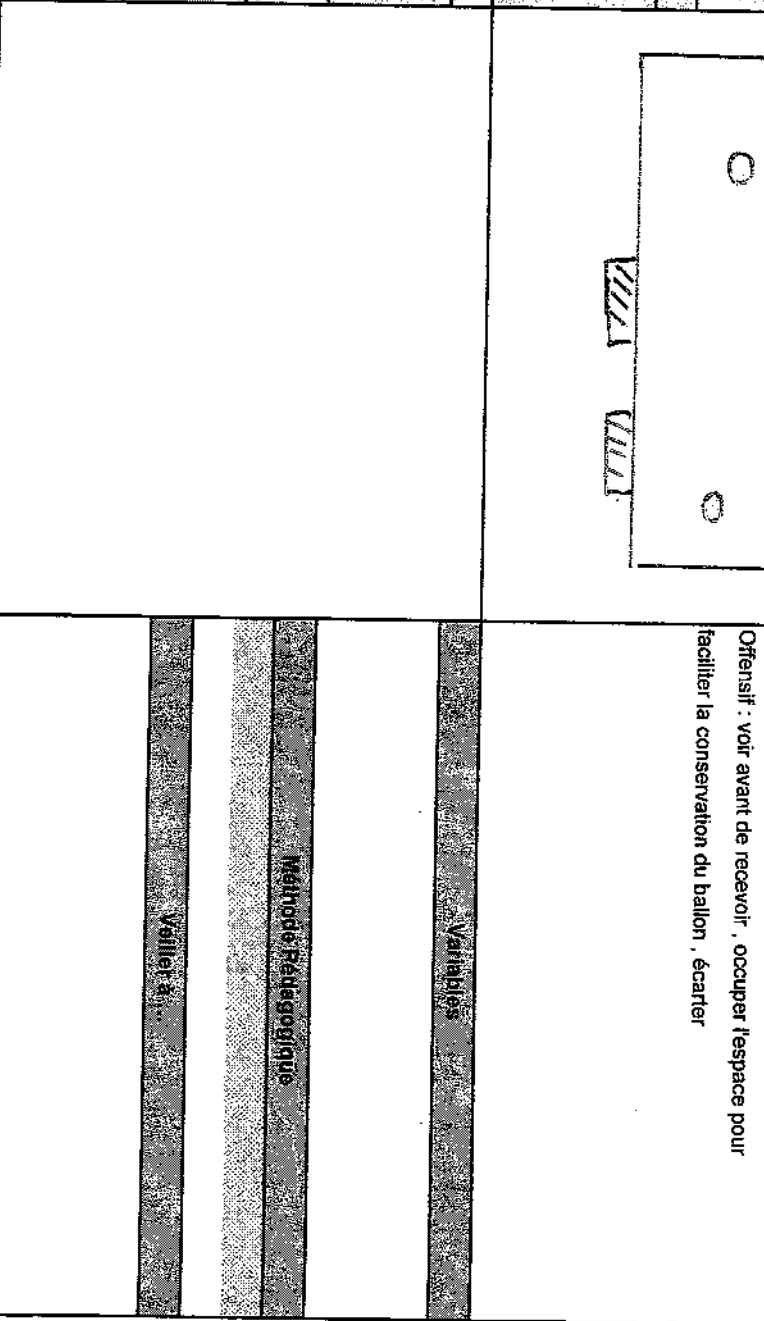
1	6	6	10	30	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6	6	1	

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques
<p>Mise en train</p> <p>Objectif : Préparation à l'effort et au thème de la séance</p> <p>Buts :</p> <p>1 point = trouver 1 appui puis enchaîner 3 passes consécutives</p> <p>Consignes :</p> <p>4 contre 4 et 4 appuis neutres</p> <p>Jeu libre à l'intérieur, 2 touches appui</p> <p>Se faire des passes et trouver 1 appui</p> <p>On change les rôles tous les 3 minutes</p>	<p>Durée</p> <p>20 minutes</p> <p>Nbre de joueurs</p> <p>4X4 et 4 appuis</p> <p>Espaces</p> <p>25X25</p>		<p>Variables</p> <p>Avoir du mouvement</p> <p>Enchaîner rapidement une passe</p> <p>récupération collective</p>
<p>Jeu</p> <p>Objectif : passer rapidement d'une situation défensive vers une situation offensive (et inverse)</p> <p>But :</p> <p>1 point = passer le ballon dans 2 portes différentes consécutivement</p> <p>Consigne :</p> <p>6 contre 6 et 1 joker offensif</p> <p>3 touches maxi</p>	<p>Durée</p> <p>16</p> <p>Nbre de joueurs</p> <p>6 X6 et 1 joker offensif</p> <p>Espaces</p> <p>30X30</p>		<p>Variables</p> <p>Agrandir les portes</p> <p>Enlever le joker</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>ACTIVE</p> <p>Laisser jouer, Observer, Questionner</p> <p>Véhicule</p> <p>Offensif : voir avant de recevoir, écarter le jeu, être en mouvement pour créer des lignes de passes</p> <p>Défensif : récupération collective, cadrer le porteur, fermer le jeu côté ballon</p>

	Situation Passer rapidement d'une situation défensive vers une situation offensive (et inverse) Buts : 7 O = en conservation du ballon 5 O = en récupération puis essayer de marquer dans 1 des 6 buts Consignes : Jeu libre pour les 5 O 3 touches pour les 7 O Si but marqué ou sortie du ballon du jeu , nouveau départ à partir de la source	20 Nbre de joueurs 7x5 Espaces 18x40 Durée Nbre de joueurs Espaces		Exercice But : Consignes :			On change les rôles tous les 4 minutes Compter les passes consécutives pour les 7 O (1 point = 10 passes) Méthode Pédagogique ACTIVE Faire répéter l'action , Questionner, Orienter Veiller à : Organisation de l'équipe à la perte du ballon : cadrer le porteur , former un bloc côté ballon , enchaîner rapidement une passe si récupération Offensif : voir avant de recevoir , occuper l'espace pour faciliter la conservation du ballon , écarter
		Variables					
		Méthode Pédagogique					
		Veiller à :					

Jeu	Objectif : Passer rapidement d'une situation défensive vers une situation offensive (et inverse) But : 1 point = 1 but Consigne : 6 contre 6 et 1 gardien Jeu libre Défenseurs : à la récupération du ballon , passer le ballon dans 1 des 3 portes pour devenir attaquant Attaquants : marquer dans le grand but	Durée	20 minutes		Variables	jeu à 3 touches Agrandir les portes
		Nombre de joueurs	6X6 + 1 GB		Méthode: Pédagogique	
		Espaces			ACTIVE	
		40X30			Laisser jouer , Observer , Questionner	
				Cadrer le porteur , bloc coté ballon , protéger axe but Offensif : voir avant de recevoir , occuper l'espace , avoir du mouvement avec des courses croisées		

Situation	Buts : 7 O = en conservation du ballon 5 O = en récupération puis essayer de marquer dans 1 des 6 buts		Nbre de joueurs	7X5		Méthode Pédagogique ACTIVE Faire répéter l'action, Questionner, Orienter
	Consignes : Jeu libre pour les 5 O 3 touches pour les 7 O Si but marqué ou sortie du ballon du jeu, nouveau départ à partir de la source					
Exercice	Objectif :		Durée	Nbre de joueurs	Espaces	Variables
	But : Consignes :					