

NOM : FILY

PRENOM: Benjamin

DATE: 20/03/2020

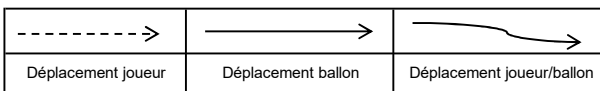
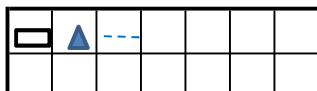
**Thème de séance : transition offensive --> défensive**

<b>On a le ballon</b>	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
<b>On n'a pas le ballon</b>	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U17**

SEMAINE:

**Matériel**



**Effectif**

1	2		

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques
<b>Jeu</b>	<b>Objectif : Travailler la transition</b>		<b>Variables</b>
	<b>Durée</b>		Mettre des gages pour la motivation
	<b>But : Conserver au maximum le ballon</b>		<b>Difficile :</b> (pour la prise d'information) 1 touche pour ses partenaires de la même couleur et jusqu'à 3 touches pour les partenaires de l'autre couleur
	<b>Consignes :</b> 2 équipes qui conservent 1 équipe qui défend, quand une équipe perd le ballon elle passe défenseur. Off : 10 passes = - 1 point pour les défenseurs Def : récupération en moins de <b>5 secondes</b> = 1pt		<b>Méthode Pédagogique</b>
	<b>Nbre de joueurs</b>		<b>ACTIVE</b>
<b>Espaces</b>	30x30	<b>Laisser jouer - Observer - Questionner</b>	<b>Veiller à ...</b>
			<b>Def :</b> Transition et réaction rapide, défendre ensemble, communication, Cadrage / couverture si plus de 5 secondes après la perte, forcer la perte <b>Off :</b> jeu de passes rapide, passes claquées, prises d'informations. utilisation de l'espace en largeur et profondeur
<b>Situation</b>	<b>Objectif : Travailler la transition</b>		<b>Variables</b>
	<b>Durée</b>		5 passes minimum avant de changer de zone
	<b>But : Conserver au maximum le ballon et le transmettre à l'autre équipe sans le perdre</b>		Mettre 3 touches de balles Agrandir l'espace
	<b>Consignes :</b> 3 équipes de 4 joueurs, réparties dans 3 zones, 1 centrale et 2 de jeux. 1 équipe défend et deux joueurs sortent dans la zone de jeu ou se trouvent le ballon. Par exemple les noirs conservent et les rouges doivent récupérer le ballon, les noirs peuvent le donner aux verts, Et si les rouges récupèrent ils doivent le transmettre aux verts pour changer de statut		<b>Méthode Pédagogique</b>
	<b>Nbre de joueurs</b>		12
<b>Espaces</b>	20x25	<b>Faire répéter l'action - Répéter - Orienter</b>	<b>Veiller à ...</b>
			Faire des transitions offensives --> défensives rapides Changer de statut rapidement sans réfléchir à quel joueur va dans l'autre zone, mettre du rythme. prises d'informations, orientation du corps lors des contrôles de balles.
<b>Exercice</b>	<b>Objectif : Travailler la vitesse, temps d'effort entre 6 et 8 secondes et 2 minutes de récupération entre chaque passage</b>		<b>Variables</b>
	<b>Durée</b>		12'
	<b>But : Gagner les courses</b>		Changer les côtés Mettre un seul ballon au milieu Faire le circuit avec ballon
	<b>Consignes :</b> Les joueurs en 1 contre 1 doivent aller le plus vite possible au signal qui donnent les couleurs. Les joueurs doivent toucher les coupelles annoncées à la main. Quand ils ont touché les coupelles, les joueurs doivent tirer sur un but réduit pour marquer un point, le joueur qui marque en premier donne le point à son équipe		<b>Méthode Pédagogique</b>
	<b>Nbre de joueurs</b>		12
<b>Espaces</b>	20x10	<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	<b>Veiller à ...</b>
			faire le sprint jusqu'au bout même si le joueur est en retard précision dans les frappes, compter les points Temps de récupération
<b>Jeu</b>	<b>Objectif : travailler la transition</b>		<b>Variables</b>
	<b>Durée</b>		15'
	<b>But : Rester le plus longtemps en place sur le terrain sans encaisser de but</b>		3 touches de balles Mettre des appuis latéraux / le faire avec gardiens
	<b>Consignes :</b> sous forme de KO sur des buts réduits sans gardien, mais avec des appuis de chaque cotés des buts, quand un but est marqué, l'équipe qui encaisse est remplacé par les appuis		<b>Méthode Pédagogique</b>
	<b>Nbre de joueurs</b>		12
<b>Espaces</b>	20 x 30	<b>Laisser jouer - Observer - Questionner</b>	<b>Veiller à ...</b>
			Jeu rapide, prises d'informations communication, transition off / def rapide après avoir marqué Transition appuis/off rapide pour déséquilibrer l'adversaire