

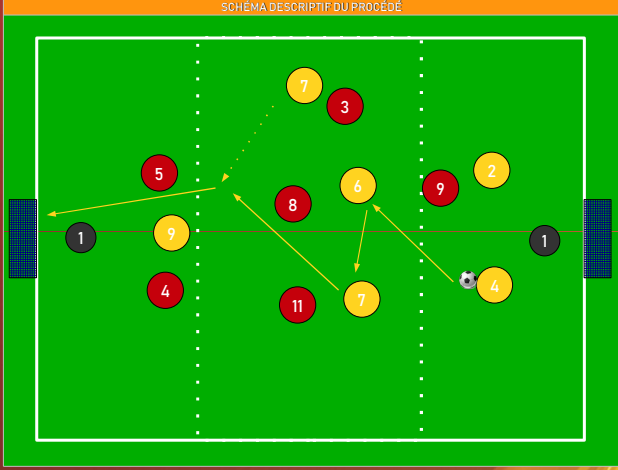




NOM & PRÉNOM	CARRÉ Damien	LIEU	Stade de la Source Orléans	PHASE DE JEU	OFFENSIVEMENT	DÉSÉQUILIBRER	THÈME DE LA SÉANCE	Améliorer la création et l'utilisation d'un surnombre sur les côtés (relations milieux/attaquants)			
DATE	07/03/18	TERRAIN	Herbe	PRINCIPE DE JEU	Jouer combiner à 2, à 3 pour créer un surnombre			MOYENS TECHNIQUES	Passes courtes et passes longues	Feintes et dribbles	Centres
CATÉGORIE	U13 F	HEURE	18h45	PRINCIPE SECONDAIRE	Prendre de la vitesse et garder le temps d'avance			EFFECTIF	14 + 2GB	TEMPS DE SÉANCE	1h20


PARTIE 1	EXERCICE	ATHLÉTIQUE	CARACTÉRISTIQUES	ESPACES	CHARGE MENTALE	PRINCIPES D'ACTION	VARIABLES	ZONE DE TRAVAIL
EFFECTIF	MÉTHODES PÉDAGOGIQUES		Nombre de séries : 2' Nombre de répétitions : 12' Récupération après un passage : 0" Récupération entre séries : 4" Récupération en fin de procédé : 4" Temps totale de pratique : 24' Durée totale du procédé : 32'	Forme : Rectangle Taille : Moyenne Préconisations : 74x48 - 3499 Longueur : 67 m Largeur : 48 m Surface : 3216 m² Densité : -	Autonomie : ++ Gestion des émotions : ++ CHARGE ATHLÉTIQUE Endurance (Capacité aérobie) : ++ Coordination motrice (adresse) : + COORDINATION/PSYCHOMOTRICITÉ Changement de tâche	OFF - Jouer en mouvement OFF - Créer et utiliser des espaces OFF - Créer de l'incertitude OFF - Maîtriser le jeu DÉF - Réduire l'espace DÉF - Réduire l'incertitude DÉF - Réduire le mouvement	Utiliser uniquement le pied faible Ajouter d'autres ateliers Modifier les ateliers	 Dispositif : - Zones concernées : - Joueurs concernés : - Rapport : -
MATÉRIEL Balon : 16 Copeille : 42 Carreau : 0 Hais : 0 Échelle : 1 Cône : 4 Consigni-foot : 2 Lettre/Barre : 0 Mini-but : 1 But : 2 Mannequin : 0 Plancher à rebrousse : 2 Slip : 0 Barrière : 0 Halétre libre : 0 Corde à sauter : 2 Soutien-but : 0 Médicament-ball : 0 Plancher : 0 Beau/Coussin : 0	DEPLACEMENTS ● ● ● Course sans ballon ~ Conduite de balle → Passe ou tir	SCHEMA DESCRIPTIF DU PROCÉDÉ 	ORGANISATION OBJECTIF Endurance : Développer l'aérobie Endurance : Entretien de la qualité d'endurance aérobie (effort modéré) BUT Marquer à chaque atelier (1 point) Finir un tour (1 point) RÈGLES Jeu libre Pas de hors-jeu Pas de remise en jeu Par 1 + 0GB + Pas d'appui Cheminement à suivre Pas de système Jeu au sol uniquement CONSIGNES Chacun un ballon. Travail en capacité aérobie sur un circuit technique, il faut réaliser l'atelier correctement pour passer au suivant. Après trois tentatives infructueuses, on passe obligatoirement à l'atelier suivant : 1/ Faire tomber un cône par la passe ; 2/ Travail sur l'échelle de coordination, passe à côté et un appui entre chaque ; 3/ Conduite de balle rapide en faisant le 8 autour des piquets ; 4/ Marquer en lucarne dans la surface ; 5/ Marquer sans toucher le sol de l'extérieur de la surface ; 6/ Passe dans la cage ; 7/ Slalom entre les copeilles ; 8/ Mini-golf ; 9/ Conduite de balle et passe sur les planches ; 10/ Jonglerie ; 20 TB cumulée CRITÈRES DE RÉALISATION TECHNIQUES Conduite : Choisir la surface de contact la plus appropriée pour la prise de balle Passe : Avoir la hanche souple Comment faire : Passe : Être gainé et équilibré, orienter les épaules vers la cible Passe : Bien poser le pied d'appui, orienter les épaules CRITÈRES DE RÉUSSITE Être capable de :	COMPORTEMENTS ATTENDUS Veiller à : COMPORTEMENTS INDIVIDUELS Aérobic : Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique Aérobic : Enchaîner avec application et sans récupération, le geste technique de l'exercice Aérobic : Ajuster ses appuis en fonction de la structure de l'exercice dans le travail de coordination Aérobic : Ne jamais être au même rythme dans les exercices techniques, en récupérant avec concentration Aérobic : Se surpasser et prendre goût à l'effort Aérobic : Expirer correctement et régulièrement COMPORTEMENTS COLLECTIFS RÈGLES D'ACTION DU PORTEUR DE BALLE RÈGLES D'ACTION DU NON PORTEUR DE BALLE	TRANSITIONS À LA PERTE DU BALLON À LA RÉCUPÉRATION DU BALLON MOTS-CLÉS DU PROCÉDÉ Autonomie / Utilisation individuelle du ballon			

PARTIE 2	SITUATION	D321G1B01	CARACTÉRISTIQUES	ESPACES	CHARGE MENTALE	PRINCIPES D'ACTION	VARIABLES	ZONE DE TRAVAIL
EFFECTIF	MÉTHODES PÉDAGOGIQUES		Nombre de séries : 2 Nombre de répétitions : 8' Récupération après un passage : 45" Récupération entre séries : 2' Récupération en fin de procédé : 4' Temps totale de pratique : 16' Durée totale du procédé : 22'	Forme : Rectangle Taille : Grande Préconisations : 32x20 - 643 Longueur : 25 m Largeur : 25 m Surface : 625 m² Densité : +	Cohésion d'équipe : ++ Maîtrise de soi : ++ CHARGE ATHLÉTIQUE Endurance (Capacité aérobie) : + Vitesse/Vivacité (Exécution) : ++ COORDINATION/PSYCHOMOTRICITÉ Organisation spatio-temporelle	OFF - Jouer en mouvement OFF - Créer et utiliser des espaces OFF - Créer de l'incertitude OFF - Maîtriser le jeu DÉF - Réduire l'espace DÉF - Réduire l'incertitude DÉF - Réduire le mouvement	Varier les orientations des joueurs Ajouter des joueurs (attaquants, défenseurs) Varier le départ du ballon Les joueurs de couloir sont inattaquables Jouer sur la dimension du terrain Continuer de jouer si le gardien bloque et relance le ballon (comportements « à la perte du ballon »)	 Dispositif : 7J : Système 2-4-1 Zones concernées : Zone médiane/haute Couloir gauche Milieux axiaux Milieux de couloirs Attaquants Rapport : Favorable
MATÉRIEL Balon : 20 Copeille : 10 Carreau : 0 Hais : 0 Échelle : 1 Cône : 0 Consigni-foot : 0 Lettre/Barre : 0 Mini-but : 2 But : 1 Mannequin : 0 Plancher à rebrousse : 0 Slip : 0 Barrière : 0 Halétre libre : 0 Corde à sauter : 0 Soutien-but : 0 Médicament-ball : 0 Plancher : 0 Beau/Coussin : 0	DEPLACEMENTS ● ● ● Course sans ballon ~ Conduite de balle → Passe ou tir	SCHEMA DESCRIPTIF DU PROCÉDÉ 	ORGANISATION OBJECTIF Établir des relations entre plusieurs joueurs, trouver des combinaisons Rechercher un joueur lancé par une passe en profondeur BUT Marquer dans le but (1 point) Marquer dans une cage (10 points) RÈGLES Jeu libre Hors-jeu à la mi-terrain 3c2 + 1GB + Pas d'appui 7J : Système 2-4-1 Une équipe attaque un but, l'autre deux cages CONSIGNES Un 3c2 se lance sur le côté gauche de l'attaque avec un milieu axial, le milieu de couloir gauche et l'attaquant pour les jaunes, l'arrière droit et le défenseur central pour les rouges. Le milieu axial doit trouver d'abord l'attaquant en appui, l'enchaînement démarre pour aller marquer. Les rouges doivent rapidement effectuer une course de replacement ou un pressing, puisqu'ils sont en retard (crise d'espace et de temps), ils doivent récupérer le ballon et relancer dans une cage. L'action se termine quand le ballon sort du terrain, ou que l'action dure trop longtemps. CRITÈRES DE RÉALISATION TECHNIQUES Conduite : Garder le ballon à distance d'intervention Passe : Regarder le ballon au moment de la passe / du centre Passe : Être gainé et équilibré, orienter les épaules vers la cible Passe : Bien poser le pied d'appui, orienter les épaules Comment faire : Dribble : Feinter en accentuant le mouvement avec le haut du corps CRITÈRES DE RÉUSSITE Marquer X buts sur N passes Marquer X points sur un temps contraint Être capable de :	COMPORTEMENTS ATTENDUS Veiller à : COMPORTEMENTS INDIVIDUELS Déséquilibrer : Ne pas rentrer dans le périmètre d'intervention du défenseur Progresser : Enchaîner avec un minimum de touches de balle, vers l'avant, bien se positionner Déséquilibrer : S'appliquer sur la qualité des passes Déséquilibrer : Être vif dans l'enchaînement Déséquilibrer : Créer l'incertitude : fixer, donner ou dribbler Déséquilibrer : Choisir le bon moment pour jouer l'appui profond COMPORTEMENTS COLLECTIFS Déséquilibrer : Changer de zone pour perturber les relations entre les défenseurs Déséquilibrer : Changer de rythme dans les courses avec et sans ballon (appels) Déséquilibrer : Offrir simultanément des solutions de passes variées (décochage, profondeur...) Déséquilibrer : Synchroniser les déplacements offensifs Déséquilibrer : Apporter la supériorité offensive dans une zone RÈGLES D'ACTION DU PORTEUR DE BALLE Limiter le nombre de touches de balle Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone affaiblie Prendre des orientations de corps permettant plusieurs actions Jouer dans le dos de la défense Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone affaiblie RÈGLES D'ACTION DU NON PORTEUR DE BALLE Changer de rythme et de direction dans les courses Prendre de la vitesse Se démarquer haut, entre les lignes pour combiner Coordonner appui/soutien/appel Arriver lancé devant le but	TRANSITIONS À LA PERTE DU BALLON Cadrer rapidement le porteur Harceler le porteur de balle (5") S'opposer à la relance de l'adversaire À LA RÉCUPÉRATION DU BALLON Empêcher la prise de vitesse adverse Mettre sous pression le porteur de ballon pour limiter les angles de passes À LA RÉCUPÉRATION DU BALLON Enchaîner dans les espaces libres Recherche d'un joueur libre pour progresser Sortir rapidement le ballon de la zone de densité, ne pas forcer le jeu Se projeter vite vers l'avant Être accessible pour pouvoir sanctionner et marquer MOTS-CLÉS DU PROCÉDÉ Varier les enchaînements / Varier les appels			

PARTIE 3	JEU	D66262B1	CARACTÉRISTIQUES Nombre de séries 2 Nombre de répétitions 10' Récupération après un passage - Récupération entre séries 2' Récupération en fin de procédé 4' Temps totale de pratique 20' Durée totale du procédé 26'	ESPACES Forme Rectangle Taille Match Préconisations 67x48 Longueur 67 m Largeur 48 m Surface 3216 m² Densité ++	CHARGE MENTALE Cohésion d'équipe + Combativité / Agressivité + CHARGE ATHLÉTIQUE Endurance (Capacité aérobie) ++ Vitesse/Vivacité (Déplacements) + COORDINATION/PSYCHOMOTRICITÉ Organisation spatio-temporelle	PRINCIPES D'ACTION OFF - Jouer en mouvement ++ OFF - Créer et utiliser des espaces ++ OFF - Créer de l'incertitude ++ OFF - Maîtriser le jeu ++ DÉF - Réduire l'espace ++ DÉF - Réduire l'incertitude ++ DÉF - Réduire le mouvement ++	VARIABLES Passage en zone haute par la passe uniquement Passage en zone basse par la conduite uniquement Valoriser le but sur attaque placée Ajouter des couloirs et/ou des zones Intégrer une zone inattaquable Autoriser un nombre limite de défenseurs à défendre en zone basse	ZONE DE TRAVAIL  Dispositif 7J : Système 2-4-1 Zones concernées Tout le terrain Toute la largeur Toute l'équipe Joueurs concernés - Rapport Neutre
-----------------	------------	----------	---	---	--	--	---	---

MATÉRIEL Ballon 12 Coupelle 4 Cercueil 0 Hais 0 Échelle 0 Cône 0 Consi-foot 4 Lette/Barre 0 Mini-but 2 But 0 Mannequin 0 Planches à rebord 0 Step 0 Barrière 0 Haltères Giravoy 0 Cordes à sauter 0 Swiss-ball 0 Médicine-ball 0 Planchette 0 Bleu/Coussin 0	SCHEMA DESCRIPTIF DU PROCÉDÉ 	ORGANISATION OBJECTIF Contrôler, passer et enchaîner Complexifier la tâche défensive de l'adversaire BUT Marquer dans le but  1 point	RÈGLES Jeu libre Pas de hors-jeu 6c6 + 2 GB + Pas d'appui 6J : Système 2-3-1 Chaque équipe attaque et défend un but	CONSIGNES Match de fin de séance, en 8c58 La ligne ne peut être franchie en conduite de balle, uniquement par la passe en zone basse, uniquement par la conduite en zone haute. Première séquence avec joueuses fixes dans leur zone. Apport d'une joueuse supplémentaire en zone supérieure. Deuxième séquence avec déplacements libres des joueuses.	CRITÈRES DE RÉALISATION TECHNIQUES Comment faire : Passe : Regarder le ballon au moment de la passe / du centre Passe : Verrouiller la cheville au moment de la passe Passe : Bien poser le pied d'appui, orienter les épaules Dribble : Garder le ballon à proximité du pied Dribble : Déclencher le dribble à bonne distance de l'adversaire	CRITÈRES DE RÉUSSITE Être capable de : Marquer X buts Marquer X buts après un centre Marquer X buts après un renversement de jeu	COMPORTEMENTS ATTENDUS - Veiller à : COMPORTEMENTS INDIVIDUELS Déséquilibrer : Demander le ballon dans l'espace libre Déséquilibrer : Adapter les courses pour ne pas être hors-jeu Déséquilibrer : S'appliquer sur la qualité des passes Déséquilibrer : Proposer des solutions en appui Déséquilibrer : Se déplacer pour être vu, se démarquer (rompre les alignements) Déséquilibrer : Prendre l'information pour chercher à éliminer un joueur ou une ligne par une passe transversante COMPORTEMENTS COLLECTIFS Déséquilibrer : Coordonner les appels et la passe, respecter les distances de passe Déséquilibrer : Multiplier les appuis et changer de rythme Déséquilibrer : Encourager la mobilité et l'implication des joueurs Déséquilibrer : Apporter la supériorité offensive dans une zone Déséquilibrer : Synchroniser passeur et receveur sur les appels, incurver les courses RÈGLES D'ACTION DU PORTEUR DE BALLE Prendre des orientations de corps permettant plusieurs actions Alterner jeu direct et jeu indirect Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone affaiblie Passer dans la course du receveur RÈGLES D'ACTION DU NON PORTEUR DE BALLE Se démarquer haut, entre les lignes pour combiner Changer de rythme et de direction dans les courses Coordonner appui/soutien/appel Dédoubler	TRANSITIONS À LA PERTE DU BALLON Reformar sa ligne Réduire les distances entre les joueurs Récupérer le ballon pour enchaîner sur une nouvelle séquence À LA RÉCUPÉRATION DU BALLON Harceler le porteur de balle (5") S'opposer à la relance de l'adversaire À LA RÉCUPÉRATION DU BALLON Fixer, donner, tirer Enchaîner dans les espaces libres Être accessible pour pouvoir sanctionner et marquer Se projeter vite vers l'avant Recherche d'un joueur libre pour progresser
DÉPLACEMENTS 	MOTS-CLÉS DU PROCÉDÉ Mise en place / Retrouver les enchaînements							

PARTIE 4		CARACTÉRISTIQUES Nombre de séries - Nombre de répétitions - Récupération après un passage - Récupération entre séries - Récupération en fin de procédé - Temps totale de pratique - Durée totale du procédé -	ESPACES Forme - Taille - Préconisations - Longueur - m Largeur - m Surface 0 m² Densité -	CHARGE MENTALE	PRINCIPES D'ACTION	VARIABLES	ZONE DE TRAVAIL  Dispositif Zones concernées Joueurs concernés Rapport
-----------------	--	---	---	-----------------------	---------------------------	------------------	--

MATÉRIEL Ballon 0 Coupelle 0 Cercueil 0 Hais 0 Échelle 0 Cône 0 Consi-foot 0 Lette/Barre 0 Mini-but 0 But 0 Mannequin 0 Planches à rebord 0 Step 0 Barrière 0 Haltères Giravoy 0 Cordes à sauter 0 Swiss-ball 0 Médicine-ball 0 Planchette 0 Bleu/Coussin 0	SCHEMA DESCRIPTIF DU PROCÉDÉ 	ORGANISATION OBJECTIF BUT RÈGLES CONSIGNES CRITÈRES DE RÉALISATION TECHNIQUES Comment faire : CRITÈRES DE RÉUSSITE Être capable de :	COMPORTEMENTS ATTENDUS - Veiller à : COMPORTEMENTS INDIVIDUELS COMPORTEMENTS COLLECTIFS RÈGLES D'ACTION DU PORTEUR DE BALLE RÈGLES D'ACTION DU NON PORTEUR DE BALLE	TRANSITIONS À LA PERTE DU BALLON À LA RÉCUPÉRATION DU BALLON Fixer, donner, tirer MOTS-CLÉS DU PROCÉDÉ Trouver vite vers l'avant
--	---	---	--	---

COMMENTAIRES Séance avec 16 filles, le travail technique jumelé à un travail athlétique plaît beaucoup à ce groupe. Cela est déguisé par la forme de compétition (un ballon chacun, chacun pour soi, différents défis). On ajoute à cela un travail de coordination, en simple piqûre de rappel. L'idée ici était de veiller à ce que toutes les filles soient constamment en mouvement, aillent chercher leur ballon après chaque défi. Cela joue aussi sur le plan mental, avec un besoin d'attention et de concentration pour passer au défi suivant.	ÉQUIPES ÉQUIPE 10 Marwa Yolenne / Cali Auranée / Camilia / Lilo Aya ÉQUIPE 10 Katie France / Marine Thés / Salomé / Wiam Lulya	REMÉDIATIONS ET APPORTS	MATÉRIEL & CHASUBLES Ballon 20 Coupelle 56 Cercueil 0 Hais 0 Échelle 1 Cône 4 Consi-foot 4 Lette/Barre 0 Mini-but 2 But 2 Mannequin 2 Planches à rebord 2 Barrière 0 Haltères Giravoy 2 Cordes à sauter 0 Swiss-ball 0 Médicine-ball 0 Bleu/Coussin 0 Gardiens 2 GB 16 7 0 0
--	---	--------------------------------	--