

NOM : ALLOT
 PRENOM : Rayan
 DATE : 01/10/2015

Thème de séance : Occuper les zones clés en phase de finition		
On a le ballon	Conservier / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U12
 SEMAINE : S8 - 3

Matériel

2	9	20	15	

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6	6		

Parties	Taches		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Situation	Objectif :	Etre capable d'occuper la bonne zone afin de marquer à la suite d'un déséquilibre côté		<p>Variables</p> <p>Droit du défenseur : valoriser la récupération haute du ballon (plus d'espaces dans le dos de la défense). Contraintes offensives : Possession limitée par une contrainte temporelle (10 sec pour frapper) - appuis attaquables</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Changement d'appuis toutes les 1'30. Laisser temps de récupération pour les interventions pédagogiques.</p> <p>Repères perceptifs : Position du défenseur (hors jeu pour attaquant, profondeur disponible pour le centreur) ; maîtrise, regard du centreur = se projeter fort dans la surface. Critères de réussite : couper la trajectoire du centre. Critère de réalisation : arriver lancer Zones clés (1er, 2ème et retrait)</p> <p>Mots clés : Précision- Vitesse - Prise d'information - Projection</p>	
	Buts :	Gagner le jeu en marquant plus de buts que l'équipe adverse			15'
	Consigne :	4 contre 4 à l'intérieur + 2 appuis offensifs dans les couloirs pour chaque équipe. Le jeu repart à chaque fois du gardien de but. Accès à la cible : il faut obligatoirement trouver l'appui côté. Les droits des défenseurs sont limités , un joueur de l'équipe qui défend ne peut pas le faire en zone basse. Un but marqué directement après un centre = 5 points, un but marqué = 1 point.			Nbre de joueurs 12 Espaces 40'30
Exercice	Objectif :	Etre capable de se déplacer en zone de finition pour pouvoir marquer		<p>Variables</p> <p>Changer le côté de déséquilibre pour les situations. Ajout d'une opposition modérée dans les situations.</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>Directive - PME</p> <p>Expliquer, Démontrer, Faire répéter les gestes</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Changer les rôles. Correctifs après chaque passage. Attaquant en éveil, recherche du bon timing (starter). Mots-clés : efficacité - vitesse - prise d'information (ballon-gardien) - agressivité (arriver lancer-couper la trajectoire)</p>	
	But :	Travail de déplacement de l'attaquant et finition			20'
	Consigne :	3 situations différentes : -la situation rouge : appui-déviatoin-centre (réception par le milieu de terrain au 2ème poteau) -la situation verte : appui axial-soutien-profondeur par l'attaquant -la situation bleue : appui (attaquant)-soutien-profondeur(milieu de terrain)			Nbre de joueurs 4 groupes de 3 Espaces x
Exercice	Objectif :	Etre capable de se déplacer en zone de finition pour pouvoir marquer		<p>Variables</p> <p>Ajout de défenseurs (intervention au moment de la passe en profondeur, réduction du temps disponible pour enchaîner et tirer pour l'attaquant)</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>Directive - PME</p> <p>Expliquer, Démontrer, Faire répéter les gestes</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Changer les rôles. Correctifs après chaque passage. Attaquant en éveil, recherche du bon timing (starter). Mots-clés : efficacité - vitesse - prise d'information (ballon-gardien) - agressivité (appels-tirs)</p>	
	Buts :	Marquer dans la cible			25'
	Consignes :	L'exercice fait appel à une coordination de 3 joueurs à plat au départ en phase de déséquilibre et finition. Le joueur source "A" va devoir trouver une relation à 2 avec l'appui le plus proche "B". Ce dernier devra partir vers la droite ou vers la gauche afin d'orienter le déplacement de l'appui haut "C" vers le côté opposé afin de créer un triangle. Le joueur cible "A" trouve alors l'appui haut "C" qui trouve en soutien le second joueur "B". Le joueur "C" doit alors creuser sa course pour être servit dans la profondeur par le joueur "B".			Nbre de joueurs 4 groupes de 3 Espaces x
Jeu	Objectif :	Etre capable d'occuper la bonne zone afin de marquer à la suite d'un déséquilibre côté		<p>Variables</p> <p>Droit du défenseur : valoriser la récupération haute du ballon (pressing, plus forte pression temporelle). Contraintes : appuis attaquables</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>Active - PMAA</p> <p>Laisser jouer, Observer, Questionner</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Changement d'appuis toutes les 1'30. Laisser temps de récupération pour les interventions pédagogiques. Repères perceptifs : Position du défenseur (hors jeu pour attaquant, profondeur disponible pour le centreur) ; maîtrise, regard du centreur = se projeter fort dans la surface. Critères de réussite : couper la trajectoire du centre. Critère de réalisation : arriver lancer Zones clés (1er, 2ème et retrait) Mots clés : Précision- Vitesse - Prise d'information - Projection</p>	
	But :	Gagner le jeu en marquant plus de buts que l'équipe adverse			20'
	Consignes :	4 contre 4 à l'intérieur + 2 appuis offensifs dans les couloirs pour chaque équipe. Le jeu est libre. Un but marqué directement après un centre = 5 points, un but marqué = 1 point.			Nbre de joueurs 10 Espaces 40x30