

NOM : ALLOT
 PRENOM: Rayan
 DATE: 20/01/2016

Thème de séance : Coordonner le timing passeur-receveur dans la recherche de la profondeur		
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

U12

SEMAINE: S 21 - 2

Matériel

	2	4	20	15	

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

5	5		

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques
Jeu - Mise en Train	Objectif : Etre capable de déséquilibrer l'adversaire en trouvant la profondeur		Variables
	Buts : Trouver un joueur lancé dans la zone de marque		Droit du défenseur : valoriser la récupération haute du ballon (pressing, plus forte pression temporelle).
	Consigne : Jeu à 4 contre 4 +1 joker. Pour marquer trouver un joueur lancé dans la zone de marque, 1 point pour les côtés et 3 points dans la zone axiale. Droit de la défense : seulement 2 défenseurs par zones.		Veiller à ...
	Durée : 15'		Changement de joker toutes les 1'30. Laisser temps de récupération pour les interventions pédagogiques. Repères perceptifs : Porteur non cadré et orienté = course profond. Starter pour la course = porteur orienté, non cadré, changements de rythmes : passes/Appels observés dans le jeu. Starter pour la passe = joueurs apparait fort dans le champ de vision. Mots clés : Rythme - Starter - Prise de profondeur.
Exercice Moteur	Objectif : Qualité d'appui - Equilibre Unipodal - Travail Cognitif - Dynamisme de l'appui - Dissociation segmentaire		Variables
	But : Réaliser l'enchaînement demandé		Garder les mains sur la tête tout au long de l'atelier. Enlever les mains de la tête sur une couleur donnée. Forme de compétition entre les deux ateliers en réalisant la variante sur la couleur annoncée
	Consigne : Appuis à l'intérieur du circuit et appuis à l'intérieur de la coupelle. Réaliser le circuit normal (pied gauche à gauche, pied joints au milieu et pied droit à droite). Sur une couleur : appuis à l'extérieur et appuis croisé au milieu. Sur deux couleurs : appuis à l'extérieur et appuis croisés au milieu.		Méthode Pédagogique
	Durée : 20'		Directive - PME Expliquer, Démontrer, Faire répéter les gestes Veiller à ...
Situation	Objectif : Etre capable de déséquilibrer l'adversaire en trouvant la profondeur en assurant le timing passeur-receveur		Variables
	Buts : Marquer dans le but		Etape -- : 5 passes avant de se projeter // Etape - : Annoncer Banco avant de se projeter (notion de starter)
	Consignes : Situation à 3 contre 1 dans une zone de conservation. Les joueurs en conservation vont devoir trouver un des excentrés lancés sur le côté pour sortir de la zone de conservation afin ensemble d'aller marquer. Les défenseurs ne défendent que lorsque l'excentré touche le ballon. Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent se projeter dans une des deux zones cibles.		Méthode Pédagogique
	Durée : 25'		Active - PMDT Faire répéter, Questionner, Orienter Veiller à ...
Jeu	Objectif : Etre capable de déséquilibrer l'adversaire en trouvant la profondeur		Variables
	But : Marquer dans une des 2 cibles		Droit du défenseur : valoriser la récupération haute du ballon (plus de profondeur) // à contrario : limiter la défense en zone haute (trouver la profondeur face à un bloc bas et regroupé).
	Consignes : 4 contre 4 +1 joker à l'intérieur de la zone de jeu. Pour marquer, il faut trouver un joueur lancé dans la zone de marque. On ne peut pas défendre dans la zone de marque tant que le ballon n'y est pas. Hors-jeu à la zone.		Méthode Pédagogique
	Durée : 20'		Active - PMDT Laisser jouer, Observer, Questionner Veiller à ...
			Repères perceptifs : porteur non cadré et orienté = course profond. Exemple forme 1 (noir), attaquant décroche et orienté - déviation excentré ; exemple forme 2 (bleu), défenseurs suit le décrochage et ferme l'intervalle de passe, soutien joueur orienté, 3 ème joueur orienté côté ballon (sol) ou (vert) côté opposé jeu mi-long à l'opposé.