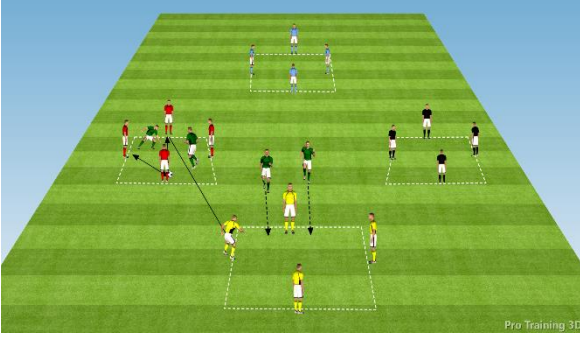




Date : 20 Mars 2024		Séance n° 75	
Phase de jeu :	DESEQUILIBRER - FINIR	Nombre de joueurs : 18 + 2	
	On a le ballon	Catégorie : U16	
Moyen techni	Combiner à deux ou à trois	Durée :	
Objectif :	Trouver le joueur lancé dans le dos de la défense	1h12' effect.	

Procédé	RONDO
Descriptif	
	
Dimensions : 8 x 8	
Veiller à : Voir et savoir avant de recevoir, réfléchir sous pression.	

Durée	Objectif	Préparer le muscle à l'effort
12'		
Consignes : 4 carrés de couleurs + une couleur qui chasse. Conservé le ballon et le faire basculer dans un autre carré sans se le faire prendre. 2 touches de balle maximum. 5 passes minimum avant de pouvoir faire basculer le ballon.		
But : Conservé le ballon 10 passes = 1 tour suppl. pour la couleur qui chasse		
Éléments pédagogiques		
Variantes : Aucune.		
Méthode pédagogique		
DIRECTIVE		
EXPLIQUER – OBSERVER – LAISSER JOUER - STIMULER		

Explication : Echauffement. Je suis dans une posture où j'accompagne le joueur dans sa mise en route de la séance de manière ludique. Très souvent

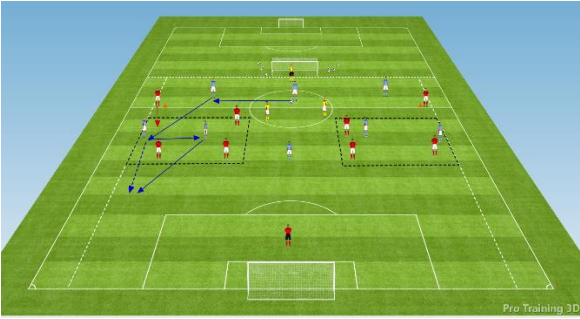
Procédé	Exercice
Descriptif	
	
Dimensions : Moitié du terrain	
Veiller à : Corriger la technique de la passe courte, corriger la prise d'information, cacher les intentions, qualité de la première touche, veiller au timing des courses et le bon dosage des passes	

Durée	Objectif	Trouver le joueur lancé dans le dos de la défense
20'		
Consignes : Travail au poste (doublé). Le ballon part du défenseur central, qui trouve un milieu. Il y a 8 touches de balle max pour le groupe pour finir l'action si on reste dans le même couloir de jeu ou 8 secondes pour finir si on décide de changer le couloir de jeu (jeu à l'opposé).		
But : Marquer = 1 point Réussir à trouver des solutions pour finir.		
Éléments pédagogiques		
Variantes : Mettre des défenseurs. Si un défenseur touche le ballon , l'action se termine.		
Méthode pédagogique		
DIRECTIVE		
EXPLIQUER – DEMONSTRER - CORRIGER		

Explication : Aucun circuit imposé, les joueurs sont dans la création et la recherche de solutions face à la problématique. Mon rôle est d'observer, questionner et corriger.

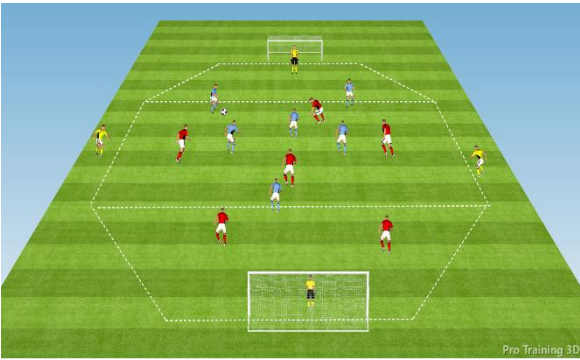


Date : 20 Mars 2024		Séance n° 75	
Phase de jeu :	DESEQUILIBRER - FINIR	Nombre de joueurs : 18 + 2	
	On a le ballon	Catégorie : U16	
Moyen techni	Combiner à deux ou à trois	Durée :	
Objectif :	Trouver le joueur lancé dans le dos de la défense	1h12' effect.	

Procédé	Situation
Descriptif	
	
Dimensions : ¾ du terrain	
Veiller à : Corriger la technique de la passe courte, corriger la prise d'information, cacher les intentions, qualité de la première touche, veiller au timing des courses et le bon dosage des passes	

Durée 20'	Objectif	Trouver le joueur lancé dans le dos de la défense
Consignes : Le ballon part du défenseur central, qui trouve un milieu. Il y a 8 touches de balle max pour le groupe pour finir l'action si on reste dans le même couloir de jeu ou 8 secondes pour finir si on décide de changer le couloir de jeu (jeu à l'opposé). Le défenseur sur le cône peut venir défendre lorsque le ballon entre dans le carré. Les jokers sont avec l'équipe qui a le ballon.		
But : Bleus : Marquer = 1 point /But en 8 touches max ou 8 sec = 3 pts Rouge : Récup.+but = 1 point Réussir à trouver des solutions pour finir.		
Éléments pédagogiques		
Variantes : Mettre des défenseurs. Si un défenseur touche le ballon , l'action se termine.		
Méthode pédagogique		
ACTIVE		
EXPLIQUER – OBSERVER – LAISSER JOUER		

Bilan :

Procédé	Jeu
Descriptif	
	
Dimensions : 60 x 80	
Veiller à : Corriger la technique de la passe courte, corriger la prise d'information, cacher les intentions, qualité de la première touche, veiller au timing des courses et le bon dosage des passes	

Durée 20'	Objectif	Trouver le joueur lancé dans le dos de la défense
Consignes : Faire deux séquences de 10 min. Jeu libre, on joue avec le hors-jeu. On ne peut pas défendre dans la zone de déséquilibre si le ballon n'y est pas. La zone bizoté est réservé aux appuis. L'équipe qui marque garde le ballon. Deux touches pour les appuis.		
But : Marquer = 1 point Trouver un joueur lancé dans la zone de finition = 2 points.		
Éléments pédagogiques		
Variantes : Changé de côté. Les gardiens restent en place.		
Méthode pédagogique		
ACTIVE		
EXPLIQUER – OBSERVER – LAISSER JOUER		

Bilan :