

Objectif principal dans un 1-4-1-4-1 :

créer des relations entre 4/5 et 6 voir 8/10

obj 2 : trouver le lien avec les joueurs lancés ou avec l'attaquant dos au jeu.

Thème de séance : Jeu combiné à 2 à 3 : améliorer les relations def milieux axiaux

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

Plougastel FC

Matériel

2	4				20	30

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

8	8	2	

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Jeu	<p>Objectif :</p> <p>Jaunes en 2-1-2-1, possibilité d'utiliser les appuis en conservation, obligation de trouver un jeu à deux avec joueurs zone haute pour progresser</p> <p>But :</p> <p>marquer dans petits buts</p> <p>Consigne :</p> <p>Trouver des relations entre def axes et milieux axiaux. Rôle du 6 qui peut jouer dans les deux zones. Apporter le surnombre après avoir combiné</p>		<p>Variables</p> <p>aucune</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>Active</p> <p>Laisser jouer</p> <p>Veiller à ...</p> <p>intensité exigence mouvement plaisir</p>	
	Durée			
	Nbre de joueurs			
	Espaces			
Situation	<p>Objectif :</p> <p>L'objectif est de combiner entre jaune afin de passer de zone basse à zone haute, en utilisant le plus intelligemment le déplacement du 6.</p> <p>Buts :</p> <ul style="list-style-type: none"> marquer dans petits buts marquer dans grand but <p>Consignes :</p> <p>départ du ballon systématiquement avec gardien et les jaunes. Deux bleus dans chaque zone. Autorisation pour le 6 jaune d'apporter le surnombre dans les deux zones (soit avec les défenseurs soit avec les milieux). Le but est de trouver du jeu à 2 ou à 3 afin de passer le premier rideau défensif puis retrouver un jeu à 2 à 3 afin de passer le second rideau. Le gardien a le droit de prendre part au jeu.</p>		<p>Variables</p> <p>3 bleus zone basse (un def supplémentaire) ouverture des zones. Défense totale et Attaque totale. égalité numérique</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>Active</p> <p>laisser jouer, créer, combiner</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Rôle du 6 Positions précises def Positions précises milieux</p>	
	Durée			
	Nbre de joueurs			
	Espaces			
Exercice	<p>Objectif :</p> <p>Réaliser et maîtriser trois cheminements différents</p> <p>But :</p> <p>trouver après circuit de passes</p> <p>Consignes :</p> <p>Trois circuits de passes différents, ayant pour but de finir sur latéral lancé (1), excentré (2) et attaquant (3). Def axes et milieux axes doivent combiner. </p>		<p>Variables</p> <p>1 - def axe, 6, 8 pour latéraux 2 - 8, 6, def, excentré, 8 --> ATT mettre une opposition 3 - 6, gardien, def, 8, 6 --> ATT</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>directive</p> <p>exiger, corriger</p> <p>Veiller à ...</p> <p>ORIENTATION DU CORPS RYTHME DE PASSE PRISE DE DECISION COORDINATION DES MOUVEMENTS</p>	
	Durée			
	Nbre de joueurs			
	Espaces			
Jeu	<p>Objectif :</p> <p>L'objectif est de retrouver les travaux précédents. Combiner, trouver des solutions entre jaunes avec toujours l'objectif d'utiliser au mieux le 6 et 8.</p> <p>But :</p> <p>marquer dans les buts</p> <p>Consigne :</p> <p>Trouver des relations entre def axes et milieux axiaux. Rôle du 6 qui peut jouer dans les deux zones. Apporter le surnombre après avoir combiné</p>		<p>Variables</p> <p>libre</p> <p>Méthode Pédagogique</p> <p>active</p> <p>laisser jouer</p> <p>Veiller à ...</p> <p>intensité exigence mouvement plaisir</p>	
	Durée		20'	
	Nbre de joueurs		16	
	Espaces		1/2 terrain	