



ANGERS SCO ASSOCIATION

U10 (2012)

SÉANCE N°	C00 S04	DATE & HEURE	LU. 23/08/21 18H15 - 19H45	DURÉE	1H30	LIEU	STADE MARCEL NAULEAU ANGERS
-----------	---------	--------------	-------------------------------	-------	------	------	--------------------------------

MÉTÉO					
-------	--	--	--	--	--

PARTIE 1

PHASE DE JEU	CONSERVER - PROGRESSER
--------------	------------------------

PRINCIPES DE JEU	OCCUPATION & UTILISATION DES ESPACES
------------------	--------------------------------------

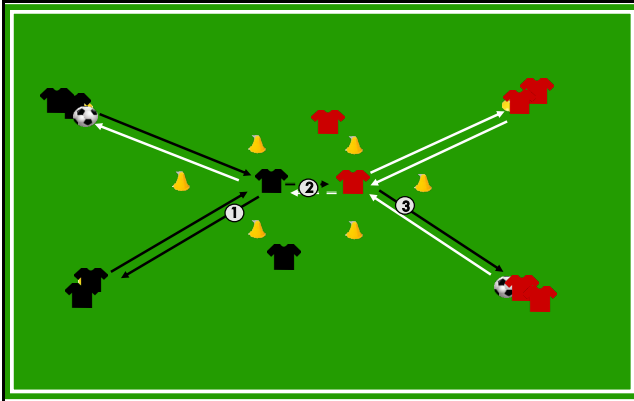
THÈME	AMÉLIORER LA MAITRISE TECHNIQUE INDIVIDUELLE & COLLECTIVE
-------	---

PÉDAGOGIE	
PROCÉDÉ	MISE EN TRAIN/ÉCHAUFFEMENT
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	DIRECTIVE

MATÉRIEL																			
	13		4		4		6		2		PASSE		COURSE		VIDÉO	NON		CÉLULES	NON
											TIR		CONDUITE						

EFFECTIFS					
NOMBRE DE JOUEURS					
13	7	6			

ESPACE	
LONGUEUR	2x 10 m
LARGEUR	6 m
DURÉE TOTALE	20'
DURÉE SÉQ.	4x 5'



ORGANISATION	
OBJECTIFS	Améliorer la maîtrise technique individuelle du joueur : enchaînement prises de balle et passes.
BUTS	3. Le joueur dans le triangle réalise un aller retour entre J1 et J3 sans perte de balle
RÈGLES ET CONSIGNES	1. Conduite de balle dans la SR + apprendre à intégrer gammes d'échauffement haut et bas du corps 5' 2. Jonglerie libre 5' 3. Exercice du "triangle" classique 5' puis croiser (si en réussite) les 2 ateliers : les joueurs dans le triangle dos à dos, change de place après la première passe pour enchaîner sur l'autre atelier 5'
CRITÈRES DE RÉUSSITE	- réaliser enchaînements prises de balle/passe aller-retour sans perte + utilisation des bonnes surfaces de pieds (intérieur droite-gauche)

LISTE DES JOUEURS	
	PRÉSENT/ ABSENT
1	BANGOURA IBRA PR
2	BELHIMEUR NAHIM PR
3	BESNIER AUBIN PR
4	BIBA NASSIM PR
5	CADEAU LOUIS PR
6	DECoux LIROYE PR
7	GUEYE KHILAM PR
8	LETESSIER KEVAN PR
9	LEVOYET PAUL PR
10	MOREAU SEMIH PR
11	NOBLET EVAN PR
12	PIDOUX THÉO PR
13	SANBATI CHAHID PR
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

COMPOTEMENTS ATTENDUS	
SUR LE PLAN COLLECTIF	
- communication/concentration - coordination des déplacements (croisement)	
SUR LE PLAN INDIVIDUEL	
- appuis dynamiques + prise de balle en mouvement - prise d'informations sur le temps de passe précédent - orientations des épaules et prises de balle - passes claquées (verrouillage cheville)	

TRANSITIONS	
À LA PERTE	
À LA RÉCUPÉRATION	

VARIANTES	
- Revenir aux triangles simples (sans croisement) si trop difficile.	

BILAN - HYDRATATION

PARTIE 2

PHASE DE JEU	CONSERVER - PROGRESSER
--------------	------------------------

PRINCIPES DE JEU	OCCUPATION & UTILISATION DES ESPACES
------------------	--------------------------------------

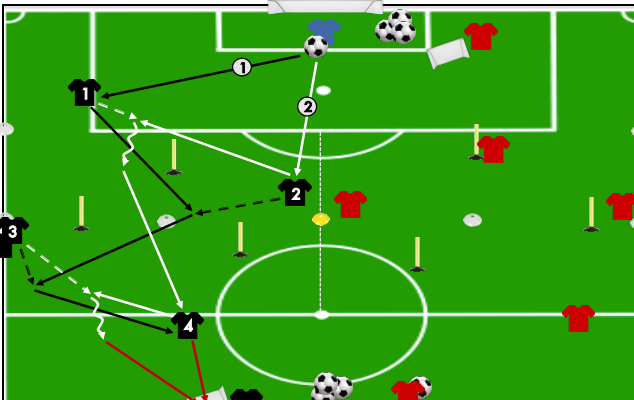
THÈME	AMÉLIORER LA MAITRISE TECHNIQUE INDIVIDUELLE & COLLECTIVE
-------	---

PÉDAGOGIE	
PROCÉDÉ	EXERCICE
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	DIRECTIVE

MATÉRIEL																			
	13		4		1		4		6		PASSE		COURSE		VIDÉO	NON		CÉLULES	NON
	6										TIR		CONDUITE						

EFFECTIFS					
NOMBRE DE JOUEURS					
13	6	6	1		

ESPACE	
LONGUEUR	55 m
LARGEUR	45 m
DURÉE TOTALE	18'
DURÉE SÉQ.	6x 3'




ORGANISATION	
OBJECTIFS	Améliorer la capacité à ressortir le ballon collectivement et/ou à progresser en attaque placée.
BUTS	Réaliser le schéma préférentiel imposé pour finir dans le mini-but = 1 point
RÈGLES ET CONSIGNES	1. Le GB passe vers J1 excentré. J2 se déplace dans le "triangle" pour demander le ballon. J1 passe à J2 qui doit orienter sa prise de balle vers l'avant puis passer dans la profondeur de J3 (en mouvement) J3 maîtrise et doit trouver J4 dans la zone de finition. J4 à 3 touches de balle pour s'organiser et marquer dans le mini-but. Rouge : même consigne dans l'autre sens.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	- schémas de passes respectés - qualité et vitesse d'enchaînements - passes claquées dans le bon tempo - mobilité des joueurs (starters)

COMPOTEMENTS ATTENDUS	
SUR LE PLAN COLLECTIF	
- communication - mobilité + coordinations des déplacements (starters) - veiller aux intervalles de passes (angles, distances...)	
SUR LE PLAN INDIVIDUEL	
- mobilité (+ joueur toujours concerné) - prise d'informations et orientations d'épaules - qualité et vitesse d'enchaînements : 1ère touche + passe claquée (cheville verrouillée)	

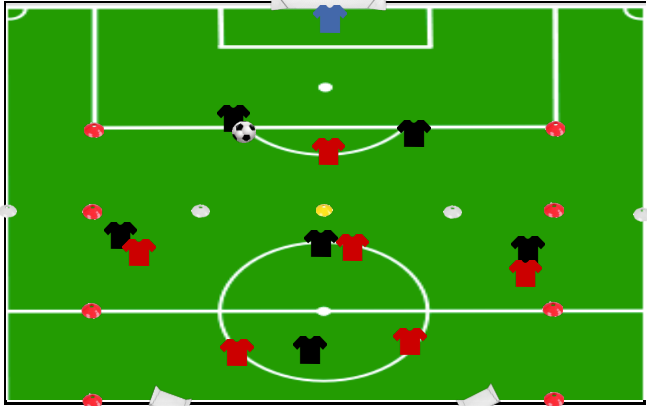
TRANSITIONS	
À LA PERTE	
À LA RÉCUPÉRATION	

VARIANTES	
2. Le GB passe vers J2 dans l'axe. J2 doit remettre à J1 (qui ressort). J1 conduit et prend appui sur J4 en décrochage. J3 appel à l'intérieur. J4 doit remettre ou dévier pour J3 qui doit finir dans le mini-but (3 tdb) 3. Libre schéma 1 ou 2.	



BILAN - HYDRATATION

PARTIE 3	PHASE DE JEU CONSERVER - PROGRESSER	PRINCIPES DE JEU OCCUPATION & UTILISATION DES ESPACES	THÈME AMÉLIORER LA MAITRISE TECHNIQUE INDIVIDUELLE & COLLECTIVE
	MATÉRIEL		
PÉDAGOGIE PROCÉDÉ SITUATION MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ACTIVE	13 6	4 1 4 4 2	PASSE COURSE VIDÉO TIR CONDUITE CELLULES NON NON NON
ESPACE LONGUEUR 55 m LARGEUR 45 m DURÉE TOTALE 15' DURÉE SÉQ. 3x 5'			
LISTE DES JOUEURS	ORGANISATION		
1 BANGOURA IBRA PR 2 BELHIMEUR NAHIM PR 3 BESNIER AUBIN PR 4 BIBA NASSIM PR 5 CADEAU LOUIS PR 6 DECOUX LIROYE PR 7 GUEYE KHILAM PR 8 LETESSIER KEVAN PR 9 LEVOYET PAUL PR 10 MOREAU SEMIH PR 11 NOBLET EVAN PR 12 PIDOUX THÉO PR 13 SANBATI CHAHID PR	OBJECTIFS Améliorer la capacité à ressortir le ballon collectivement et/ou à progresser en attaque placée. BUTS Marquer = 1 point (but encaissé = 2 points) RÈGLES ET CONSIGNES 1. 4 zones délimitées dans la longueur +2 joueurs en opposition (zone basse inattaquable) : 1 joueur peut apporter le surnombre dans la zone supérieure après que le ballon y soit entré. Une fois éliminés, les défenseurs peuvent revenir. À la récupération, ils sont libres pour aller marquer dans le but (rouge) ou stop-ball dans la zone (noir) : inverser à 7'30 CRITÈRES DE RÉUSSITE - les joueurs parviennent à progresser collectivement vers la cible - relations de passes en lien avec les schémas préférentiels travaillés		
14 15 16 17 18 19 20	COMPOTEMENTS ATTENDUS SUR LE PLAN COLLECTIF - communication - mobilité + coordinations des déplacements (starters) - veiller aux intervalles de passes (angles, distances..) SUR LE PLAN INDIVIDUEL - mobilité (+ joueur toujours concerné) - prise d'informations et orientations d'épaules - qualité et vitesse d'enchaînements : 1ère touche + passe claquée (cheville verrouillée)	TRANSITIONS À LA PERTE - contre-effort - resserrer - sortir vite sur le PB À LA RÉCUPÉRATION - projection rapide vers l'avant - garder le temps d'avance ou sécuriser (sortir de la densité) (Pas de double réversibilité)	VARIANTES 2. Tous les joueurs doivent être trouvés pour pouvoir marqué. 3. 5 passes maximum pour pouvoir marqué.

BILAN - HYDRATATION

PARTIE 4	PHASE DE JEU CONSERVER - PROGRESSER	PRINCIPES DE JEU OCCUPATION & UTILISATION DES ESPACES	THÈME AMÉLIORER LA MAITRISE TECHNIQUE INDIVIDUELLE & COLLECTIVE
	MATÉRIEL		
PÉDAGOGIE PROCÉDÉ JEU MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ACTIVE	13 6	8 1 4 2	PASSE COURSE VIDÉO TIR CONDUITE CELLULES NON NON NON
ESPACE LONGUEUR 55 m LARGEUR 45 m DURÉE TOTALE 16' DURÉE SÉQ. 4x 4'			
	ORGANISATION		
	OBJECTIFS Améliorer la capacité à ressortir le ballon collectivement et/ou à progresser en attaque placée. BUTS Marquer = 1 point 2. Si but avant retour de tous les joueurs dans leur camp = 3 pts RÈGLES ET CONSIGNES 1. Opposition en 6c6 sur toute la largeur : l'équipe noire (2-3-1) doit trouver l'un des 2 mini-buts pour marquer, les rouges (2-3-1) doivent eux marquer dans le but (inverser sens de jeu après 8'). Règle du HJ dans les 13 m + ballon arrêté = rendu à l'adversaire 2. Si l'équipe en possession parvient à marquer avant le retour de tous les défenseurs dans leur camp alors 3 pts. CRITÈRES DE RÉUSSITE - occupation et utilisation des espaces pour progresser collectivement - relations de passes en lien avec les schémas préférentiels travaillés		
	COMPOTEMENTS ATTENDUS SUR LE PLAN COLLECTIF - communication - mobilité + coordinations des déplacements (starters) - veiller aux intervalles de passes (angles, distances..) SUR LE PLAN INDIVIDUEL - mobilité/concentration (se rendre disponible pour PB) - prise d'informations et orientations d'épaules - qualité et vitesse d'enchaînements : 1ère touche + passe claquée (cheville verrouillée)	TRANSITIONS À LA PERTE - contre-effort - resserrer pour fermer lignes de passes - sortir vite sur le PB À LA RÉCUPÉRATION - projection rapide vers l'avant pour profiter du déséquilibre - garder le temps d'avance ou sécuriser (sortir de la densité)	VARIANTES 3. Le joueur qui reçoit le ballon dans un couloir devient inattaquable (3 tab), il peut rentrer pour revenir en "jeu libre". 4. Réduire le nombre de touche de balle dans l'espace de jeu.

BILAN - HYDRATATION - ÉTIREMENTS PASSIFS - RANGEMENT

 ÉCOLE DE FOOT	BILAN DE SÉANCE	FEEDBACK  CYPRIEN MACHU