

Thème: Améliorer la phase déséquilibre-finir, relation et comportements des milieux et attaquants contre une équipe en 3-5-2 bloc bas; mon équipe 4-4-2 (avec excentré très large) Effectif: 22

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: 20' Tps de TRAVAIL: 8' Tps de RÉCUP.: 2' Nbre de SÉRIES: 2 Nbre de RÉPÉT.: Procédé d'entr. EXERCICE: SITUATION: JEU: <input checked="" type="checkbox"/> AUTRE: Méthode péda. P.M.D.T.: P.M.A.A.: <input checked="" type="checkbox"/> P.M.E.:	Si adversaire s'écrase sur ligne défensive, rajouter une ligne pour qu'ils défendent pas plus bas tant que le ballon à pas franchit la ligne (ne peut défendre à plus de 6 joueurs) Etre étiré au maximum; les excentrés doivent être le plus large possible Courses attaquant décrochage intérieur entre piston et un central Le 2 ^{ème} attaquant plonge pour fixer les 2 axiaux Relation attaquant excentré Timing des courses Starter des courses des attaquants: quand le porteur de balle épaulé orienté vers l'avant		Adversaire en 3-5-2 avec une pointe basse Nous 4-4-2 (à plat) Les adversaires peuvent défendre derrière les pointillés seulement quand le ballon à franchit la ligne A la perte de balle en zone offensive, les adversaires doivent se replacer en zone défensive On marque 1 pt quand on franchit une des deux portes Si but derrière = 3 pts Objectif: faire sortir le piston 2 séquences de 8 minutes	... de Réalisation (corrections) Aspirer piston pour jouer dans le peu d'espace Mes attaquants 1 qui décroche, l'autre qui plonge Attaquant qui se décale sur son décrochage, et excentré qui plonge dans le dos du piston Soutien sur temps de passe du milieu axe ... de Réussite (2 maxi) Franchir la ligne au moins 5 fois
BILAN Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance :		Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes :		

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: 20' Tps de TRAVAIL: 8' Tps de RÉCUP.: 2' Nbre de SÉRIES: 2 Nbre de RÉPÉT.: Procédé d'entr. EXERCICE: SITUATION: <input checked="" type="checkbox"/> JEU: AUTRE: Méthode péda. P.M.D.T.: P.M.A.A.: P.M.E.: <input checked="" type="checkbox"/>	Adversaire, peu d'espace et les milieux ne s'écrasent pas sur la ligne défensive Etirer l'équipe adverse Synchroniser Relation milieux et attaquants Starter: porteur de balle pas cadré et orienté épaulé vers l'avant pour courses de nos attaquants Libéré espace / Prendre espace Etre étiré au maximum; les excentrés doivent être le plus large possible Courses attaquant décrochage intérieur entre piston et un central Le 2 ^{ème} attaquant plonge pour fixer les 2 axiaux Relation avec attaquant excentré Timing des courses Starter des courses des attaquants: quand le porteur de balle épaulé orienté vers l'avant Insister sur 3 circuits préférentiel: Appuis-remise pour excentré Appui déviation de l'attaquant pour excentré Appuis-remise pour excentré opposé		Situation 10c8 Les opposants sont organisé 3-5 avec une pointe basse Mon équipe en 4-4-2; les excentrés doivent être très large On joue 10 ballons Franchir porte = 1 pt (passe ou conduite, insister conduite) Si but derrière = 3 pts A la récupération du ballon les adversaires doivent trouver leur attaquant en appuis (5 passes maxi) On joue sur un temps de réversibilité Va1: rajouter 1 attaquant adverse pour faire 10c9 On joue sur 2 temps de réversibilité L'adversaire doit ressortir le ballon pour trouver leur appuis en 5 passes maxi et au sol Si adversaire ferme coté, essayer de jouer opposé après avoir touché notre attaquant	... de Réalisation (corrections) sychronisation des déplacements passes claquées au sol rythme de passes - vitesse de ballon Limiter les touches de balle Lateral qui fixe piston adverse ... de Réussite (2 maxi) Sur 10 ballons, franchir la ligne et se créer une occasions 5 fois par séquences
BILAN Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance :		Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes :		

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: 20' Tps de TRAVAIL: 4' Tps de RÉCUP.: 1' Nbre de SÉRIES: 4 Nbre de RÉPÉT.: Procédé d'entr. EXERCICE: <input checked="" type="checkbox"/> SITUATION: JEU: AUTRE: Méthode péda. P.M.D.T.: <input checked="" type="checkbox"/> P.M.A.A.: P.M.E.:	Synchroniser Relation milieux et attaquants Starter: porteur de balle pas cadré et orienté vers l'avant pour courses de nos attaquants Libéré espace / Prendre espace Etre étiré au maximum; les excentrés doivent être le plus large possible Courses attaquant décrochage intérieur entre piston et un central Le 2 ^{ème} attaquant plonge pour fixer les 2 axiaux Relation attaquant excentré Timing des courses Starter des courses des attaquants: quand le porteur de balle épaulé orienté vers l'avant Insister sur 3 circuits préférentiel: Appuis-remise pour excentré Appui déviation de l'attaquant pour excentré Appuis-remise pour excentré opposé		Circuit préférentiel Les deux équipes organisés en 4-4-2 Excentré très large Circuit 1: décrochage de l'attaquant à l'intérieur qui amène un central Profondeur du 2ème attaquants qui fixe les axiaux Appuis remise jeu dans les couloirs Faire partir les 2 équipes en meme temps sur un sous circuit (à droite et à gauche) Circuit 2: idem mais l'attaquant au lieu de remettre sur le milieu axe joue en déviation pour l'excentré dans l'espace Circuit 3: idem circuit 1 mais une fois attaquant trouver on va jouer à l'opposé pour excentré qui rentre dans l'espace Circuit 4: finir sur opposant indirect Partir avec un ballon par équipe et en meme temps S'adapter courses de nos excentrés une fois attaquant touché: courses rentrante= déviation Courses largeur = appuis-remise pour espace dos piston	... de Réalisation (corrections) sychronisation des déplacements passes claquées au sol rythme de passes Fixer 3 axiaux Faire sortir le piston ... de Réussite (2 maxi) xx buts par séquences Compétition entre les 2 équipes
BILAN Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance :		Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes :		

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: 20' Tps de TRAVAIL: 6' Tps de RÉCUP.: 2' Nbre de SÉRIES: 3 Nbre de RÉPÉT.: Procédé d'entr. EXERCICE: SITUATION: JEU: <input checked="" type="checkbox"/> AUTRE: Méthode péda. P.M.D.T.: P.M.A.A.: <input checked="" type="checkbox"/> P.M.E.:	Synchroniser Relation milieux et attaquants Starter: porteur de balle pas cadré et orienté vers l'avant pour courses de nos attaquants Libéré espace / Prendre espace Etre étiré au maximum; les excentrés doivent être le plus large possible Courses attaquant décrochage intérieur entre piston et un central Le 2 ^{ème} attaquant plonge pour fixer les 2 axiaux Relation attaquant excentré Timing des courses Starter des courses des attaquants: quand le porteur de balle épaulé orienté vers l'avant Insister sur 3 circuits préférentiel: Appuis-remise pour excentré Appui déviation de l'attaquant pour excentré Appuis-remise pour excentré opposé Un 4ème circuit au cas ou, dédoublement du lateral (attaquant qui fixe opps les centraux pour libérer de l'espace) mais d'abord fixé d'un coté pour faire 2c1 opposé 2ème starter: Course de l'excentré sur temps de passe Course rentrante ou course extérieur		Jeu 11c11 Mon équipe = 4-4-2 (à plat, et excentré très large) Opposant = 3 - 5 - 2 bloc bas, 1 pointe basse Objectif = gagner le match BUT = 1 pt Quand les opposants récupèrent le ballon ils doivent faire 5 passes maxi pour arriver au but sinon finir seul après. A à la perte de balle ils doivent se replacer en zone défensive Rajouter une ligne si les opposants s'écrasent Le piston opposé rentre s'aligner à hauteur des axiaux Mon équipe à la récupération doit sécuriser si récupération en zone basse sinon choix libre si récupération en zone off Milieu axe, pas fermer angle de passe quand on touche relation lateral-attaquant et venir sur temps de passe en soutien Va2: A la perte, soit je sécurise soit je joue vers l'avant Si piston ferme espace une fois attaquant touché, faire 2c1 dans les couloirs	... de Réalisation (corrections) sychronisation des déplacements passes claquées au sol rythme de passes Fixer 3 axiaux Faire sortir le piston ... de Réussite (2 maxi) 2 buts par séquences 5 entrées dans la surface de réparation par séquences
BILAN Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance :		Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes :		