

Thème: Améliorer les phases s'opposer à la progression et protéger son but, comportement et relations des défenseurs et des milieux en 3-5-2 bloc médian contre un 4-3-3 bloc bas qui cherche principalement le jeu en profondeur (court-long) notamment à partir des milieux **Effectif: 22**

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE		COMPOTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: <input type="checkbox"/> 20' Tps de TRAVAIL: <input type="checkbox"/> Tps de RÉCUP.: <input type="checkbox"/> Nbre de SÉRIES: <input type="checkbox"/> Nbre de RÉPÉT.: <input type="checkbox"/> Procédé d'entr. EXERCICE: <input type="checkbox"/> SITUATION: <input type="checkbox"/> JEU: <input checked="" type="checkbox"/> AUTRE: <input type="checkbox"/> Méthode péda. P.M.D.T.: <input type="checkbox"/> P.M.A.A.: <input checked="" type="checkbox"/> P.M.E.: <input type="checkbox"/>		L'équipe en 3/5/2 Revenir dans la structure de jeu d'équipe Amener de la densité au ballon Fermer les angles de passes Intervenir / interception Gestion de la profondeur si le porteur est pas cadré.		Jeu 11c11 Les opposants sont organisé 4-3-3 avec une pointe basse et en bloc bas Mon équipe en 3- 5-2 avec une pointe basse bloc médian On joue 10 ballons Pour l'équipe organisé en 4-3-3, l'objectif est de jouer vers l'avant soit sur du jeu court ou jeu long; une passe vers l'arrière autorisé dans la partie central et libre en nombre de touche de balle. 3 échanges minimum dans la zone médian.	... de Réalisation (corrections) Synchronisation des déplacements Distance entre nos lignes Sortir cadrer temps de passe ... de Réussite (2 maxi) Sur 10 ballons, concédé 2 tirs cadré dont 1 buts DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Aérobic
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		COMPOTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: <input type="checkbox"/> 20' Tps de TRAVAIL: <input type="checkbox"/> 16' Tps de RÉCUP.: <input type="checkbox"/> Nbre de SÉRIES: <input type="checkbox"/> 2 Nbre de RÉPÉT.: <input type="checkbox"/> 8 Procédé d'entr. EXERCICE: <input type="checkbox"/> SITUATION: <input checked="" type="checkbox"/> JEU: <input type="checkbox"/> AUTRE: <input type="checkbox"/> Méthode péda. P.M.D.T.: <input type="checkbox"/> P.M.A.A.: <input type="checkbox"/> P.M.E.: <input checked="" type="checkbox"/>		Nos attaquants positionnés à plat avec objectif de fermer passé sur sentinelle adverse et une fois le lateral touché, notre attaquant doit empêcher le retour de passe Piston coté ballon: Isolé et orientation coté Notre sentinelle: flotter pour combler espace central quand il sort Les 3 axiaux: porteur cadré, peut défendre devant eux avec gestion du décrochage Porteur pas cadré, gestion espace arriere Si central (droit) éliminé donc défense en crise et donc notion de protégé son but, le central (axe) répond appel profondeur attaquant axial; le central (gauche) répond appel Attaquant extrémité gauche pour fermer espace laissé du défenseur axial Le piston opposé gauche revient fermer l'espace du central Gauche Si pas crise de temps le piston opposé: doit se positionner à l'intérieur au dessus de son axial Milieu relayeur auront en charge le temps de reflexance entre milieux adverses Distance entre nos lignes Action à la perte de balle pour agir et avancer Role du gardien, jouer avec sa ligne		Situation 11c11 Les opposants sont organisé 4-3-3 avec une pointe basse et en bloc bas Objectifs Jouer vers l'avant en zone centrale, 1 passe vers l'arrière maxi en zone central A la perte 5 secondes sinon repli dans notre moitié de terrain en bloc médian Donner objectif de déplacement à nos 3 attaquants Objectif individuel sur deux joueurs au milieu axe: 1- alimenter notre attaquant sur du jeu court (2 ballons) 2- alimenter notre attaquant dans le dos adverse (2 ballons) Mon équipe en 3- 5-2 avec une pointe basse bloc médian A la récupération du ballon, 3 passes maxi par zone et 2t en zone offensive pour obliger la perte de balle On joue 8 ballons par séquence Variante 1: 8 ballons (avec 2 réversibilités): pouvoir attaquer 2 fois le 4-3-3 Critère de réussite collectif: 4-3-3: 2 occasions + 1 tirs 3-5-2: Pas plus de 2 ballons dans la surface Variante 2: Mettre plus de réversibilité (4) Variante 3: Partir d'une touche, pour défendre en déséquilibre	... de Réalisation (corrections) Synchronisation des déplacements Distance entre nos lignes Sortir cadrer temps de passe Fermer le couloir de jeu direct à la perte Porteur de balle cadré ou porteur de balle pas cadré Role du gardien, jouer avec sa ligne ... de Réussite (2 maxi) Sur 8 ballons, concédé maximum 2 occasions dans la surface de réparation pour l'équipe en 3-5-2 Pour l'équipe en 4-3-3, etre deux fois dans la surface adverse et 1 but DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Anaérobic Alactique
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 : Partir d'une balle au piston droit qui doit avancer et marquer dans un petit but, des qu'il frappe au but l'équipe adverse démarre le jeu avec un autre ballon (gagner du temps)		

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE		COMPOTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: <input type="checkbox"/> 20' Tps de TRAVAIL: <input type="checkbox"/> 6' Tps de RÉCUP.: <input type="checkbox"/> 2' Nbre de SÉRIES: <input type="checkbox"/> 3 Nbre de RÉPÉT.: <input type="checkbox"/> Procédé d'entr. EXERCICE: <input type="checkbox"/> SITUATION: <input type="checkbox"/> JEU: <input checked="" type="checkbox"/> AUTRE: <input type="checkbox"/> Méthode péda. P.M.D.T.: <input type="checkbox"/> P.M.A.A.: <input checked="" type="checkbox"/> P.M.E.: <input type="checkbox"/>		L'équipe en 3/5/2 Revenir dans la structure de jeu d'équipe Amener de la densité au ballon Fermer les angles de passes Intervenir / interception Gestion de la profondeur si le porteur est pas cadré.		Jeu 11c11 Les opposants sont organisé 4-3-3 avec une pointe basse et en bloc bas Mon équipe en 3- 5-2 avec une pointe basse bloc médian On joue des séquences de 6 minutes Pour l'équipe organisé en 4-3-3, l'objectif est de jouer vers l'avant soit sur du jeu court ou jeu long; une passe vers l'arrière autorisé dans la partie central et libre en nombre de touche de balle. A la perte en zone off, contre effort 5secondes et remplacement bloc médian; si perte de balle en zone défensive, se replacer en bloc bas Mon équipe en 3-5-2 est libre mais à 2 touches en zone offensif pour créer de la perte de balle	... de Réalisation (corrections) Synchronisation des déplacements Distance entre nos lignes Sortir cadrer temps de passe Fermer le couloir de jeu direct à la perte Porteur de balle cadré ou porteur de balle pas cadré ... de Réussite (2 maxi) Sur 6 minutes, concédé maximum 2 occasions dans la surface de réparation DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique) Aérobic