

NOM : BOUCHET

PRENOM : Valentin

**Thème de séance : Jeu combiné**

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

**U12/U13**

**Matériel**

x		x	x		x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

5	5	1	1

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques
Mise en route	<b>Objectif :</b> Mise en route / Travail technique / remises	<p>8 séquences de Z</p>	<b>Variables</b> 1 séquence, remises au sol, pied D/G 1 séquence, remise à mi hauteur en 2 touches, 1 séquence remises à mi hauteur en une touche, 1 séquence remise de la tête
	<b>But :</b> Perdre le - de ballons possible sur les 8 séquences Reussir le plus de remise possible		<b>Méthode Pédagogique</b> ACTIVE
	<b>Consignes :</b> Alterner les surfaces de contact et les types de remises 1 touche au pied, 2 touches genou/pied, ballon à mi hauteur pied, tête.		<b>Laisser jouer, Observer, Questionner</b>
	Durée : 18'		<b>Veiller à ...</b> Travail sur les fondamentaux de l'échauffement sur les courses sans ballons . Pour les remises, petit pas d'ajustement avant de frapper le ballon , cheville verrouillée, utiliser le plat du pied, rentrer dans le ballon, ligne d'épaule au dessus du ballon, remise de la tête : utilisation des bras, rentrer dans le ballon rabattre le ballon vers le sol
	Nbre de joueurs : 12		
Espaces : Rond central			
Situation	<b>Objectif :</b> Travailler le jeu combiné pour déséquilibrer l'adversaire	<p>2 séquences de 15 ballons par équipe</p>	<b>Variables</b> plus dur : ajouter un défenseur plus simple : autoriser la sortie du rectangle en conduite
	<b>Buts :</b> bleu : aller marquer en sortant le ballon du rectangle par une passe = 1 pt rouge : passe à 1 des joueurs en dehors du rectangle = 1 pt		<b>Méthode Pédagogique</b> ACTIVE
	<b>Consignes :</b> Départ du ballon (source de balle) d'un joueur, en conduite ou par une passe, situation de 4v2 dans un espace réduit, les bleus doivent combiner pour sortir du rectangle et aller marquer, les rouges doivent récupérer et trouver un joueur cible, les rouges tournent tous les 2/ passages. 15 ballons à jouer par équipe. hors jeu à la hauteur de la ligne à traverser		<b>Veiller à ...</b> être en mouvement, réduire le nombre de touches de balle (jouer vite), si joueur dos au jeu --> joueur disponible sur le temps de passe, face au jeu, sur le temps de passe de la remise, un 3 ème joueur demande le ballon. Dédoublement, une/deux, appui/remise, apporter du soutien au porteur de balle vite, fixer par la conduite, se projeter.
	Durée : 15'		
	Nbre de joueurs : 12		
Espaces : 18x25			
Exercice	<b>Objectif :</b> Combiner dans des petits espaces pour finir	<p>Faire 4 séquences, 2 d'un côté, 2 de l'autre COMPTAGE DES PTS</p>	<b>Variables</b> Départ de l'autre côté pour travailler l'autre pied.
	<b>But :</b> MARQUER + de buts que l'équipe adverse.		<b>Méthode Pédagogique</b> DIRECTIVE
	<b>Consignes :</b> Par vagues de 3 joueurs de même couleurs. Le joueur 1 part, élimine le manequin et frappe, il va ensuite combiné avec le joueur 2 sur un 1/2, puis combine avec le 3 sur un 1/2 également. Voir schéma Les gds tournent sur chaque vague.		<b>Expliciter, Démontrer, faire repeter</b> insister sur l'aspect moteur de l'exercice dans un premier temps 1) changement de rythme pour éliminer 2/3 / Qualité de la remise Surface de pied utilisé : plat du pied (proche du but) chercher une zone de frappe dans le but, hors de portée du gardien, être précis. Variées les types de frappes.
	Durée : 20'		
	Nbre de joueurs : 12		
Espaces			
	<b>Objectif :</b> Travailler le jeu combiné pour déséquilibrer l'adversaire	<p>2 séquences de 6'</p>	<b>Variables</b> /
	<b>But :</b> Marquer = 1 pt Marquer après une combinaison = 3 pts		<b>Méthode Pédagogique</b> ACTIVE
	<b>Consignes :</b> 6v6, jeu au sol, touche au pied.		<b>Laisser jouer, Observer, Questionner</b>
	Durée : 15'		<b>Veiller à ...</b> être en mouvement, réduire le nombre de touches de balle (jouer vite), si joueur dos au jeu --> joueur disponible sur le temps de passe, face au jeu, sur le temps de passe de la remise, un 3 ème joueur demande le ballon. Dédoublement, une/deux, appui/remise, apporter du soutien au porteur de balle vite, fixer par la conduite, se projeter. + comportement sur la finition sur l'exercice
	Nbre de joueurs : 12		
Espaces : 25x40			