

FICHE DE SÉANCE - D.E.S

NOM: FLORE

Prénom: Fabien

Date: 31/10/23

Catégorie: U18

U18

Thème

Améliorer notre utilisation du ballon pour progresser

OBJECTIFS

Jouer dans les intervalles et entre les lignes

Effectif: 22

22

DURÉE
PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

COMPORTEMENTS ATTENDUS

DESCRIPTIF

BUT / CONSIGNES

CRITÈRES...

Organisation

DURÉE TOTALE

Tps de TRAVAIL

Tps de RÉCUP.

Nbre de RÉPET.

Nbre de SÉRIES

Procédé d'entr.

EXERCICE

SITUATION

JEU

AUTRE

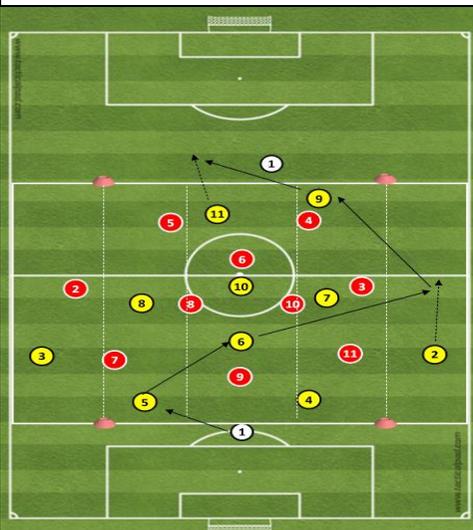
Méthode péda.

P.M.D.T.

P.M.A.A.

P.M.E.

Se rendre disponible
Occupation des 5 couloirs de jeu
Orientation du Jeu
Prise d'information



10 X 10 + GB en soutien
Les gardiens défendent la porte axiale uniquement.
5 couloirs de jeu
Marquer en stop balle
(éliminer le gardien en 1-2 s'il défend)

Rouges en 1 4 3 3

Défendre sur 3 couloirs
2 touches dans toute la zone haute axiale
Marque uniquement dans la porte axiale

Jaunes en 1 4 4 2 losange

Marquer porte axiale = 2 points
Marque porte couloir = 1 point

... de **Réalisation** (corrections)

Joueur entre les lignes
Fixer axer pour jouer côté
Occupation de l'espace

... de **Réussite** (2 maxi)

Nombre points marqués
Nombre de ballons perdus avant la médiane

DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)

Aérobic capacité

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 :

Empêcher le retour en zone basse des rouges pour favoriser leur perte de balle

DURÉE
PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

COMPORTEMENTS ATTENDUS

DESCRIPTIF

BUT / CONSIGNES

CRITÈRES...

Organisation

DURÉE TOTALE

Tps de TRAVAIL

Tps de RÉCUP.

Nbre de RÉPET.

Nbre de SÉRIES

Procédé d'entr.

EXERCICE

SITUATION

JEU

AUTRE

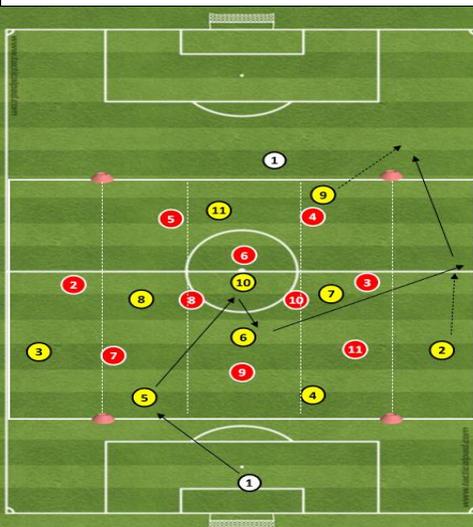
Méthode péda.

P.M.D.T.

P.M.A.A.

P.M.E.

Se rendre disponible
Occupation les demis espaces
Éliminer la première ligne de pressing
Prise d'information



Départ de GB jaune uniquement.
On joue 2 transitions maximum

Rouges en 1 4 3 3 (GB en soutien)

Le gardien défend la porte axiale
Défendre sur 3 couloirs
2 touches dans toute la zone haute axiale
Marque uniquement en passant dans la porte axiale après la récupération du ballon

Jaunes en 1 4 4 2 losange

Marquer porte axiale = 2 points
Marque porte couloir = 1 point

... de **Réalisation** (corrections)

Trouver un joueur de la seconde ligne
Jeu de dos pour un joueur de face
Se positionner dans le dos des lignes adverses

... de **Réussite** (2 maxi)

6 stop balle sur 10 ballons joués

DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)

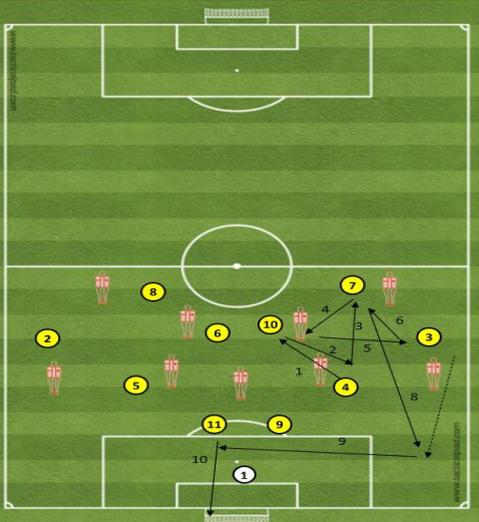
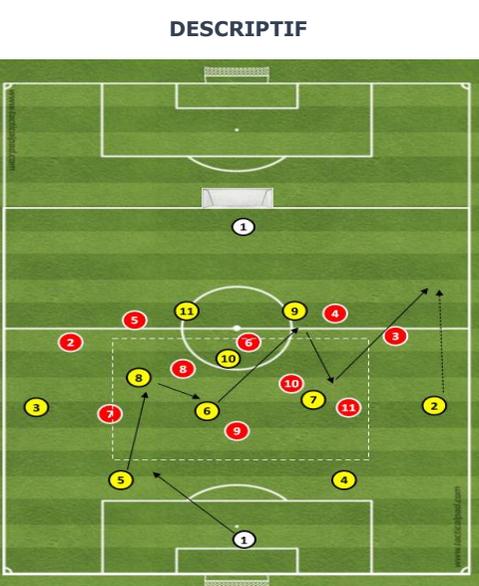
Force vitesse

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 :

Positionner les rouges en bloc médian haut / autoriser l'attaquant à sortir presser au-delà des 16m50

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
<p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="4'"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="text" value="1'"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="text" value="4"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="text" value="1"/></p> <p>Procédé d'entr.</p> <p>EXERCICE <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>SITUATION <input type="checkbox"/></p> <p>JEU <input type="checkbox"/></p> <p>AUTRE <input type="checkbox"/></p> <p>Méthode péda.</p> <p>P.M.D.T. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>Qualité technique</p> <p>Se démarquer des mannequins</p> <p>Prise d'informations</p> <p>Tempo des passes et des temps de jeu</p>		<p>4 chantiers au total sur tout les 2 motiés de terrains</p> <p>1 départ à gauche puis 1 départ à droite sur chauce demi terrain</p> <p>Concours des 4 chantiers (Nombre de buts/temps)</p> <p>Commencé en passe et suit puis travail au poste avec rotation attaquants et milieux</p> <p>Varié les schémas souhaités</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Passé au sol claquée</p> <p>Fort/faible</p> <p>Jeu dans les bons tempos</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Nombre de passage sans déchet le plus rapidement possible</p> <hr/> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> <p>Force Vitesse</p>
<p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="8'"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="text" value="2'"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="text" value="8"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="text" value="1"/></p> <p>Procédé d'entr.</p> <p>EXERCICE <input type="checkbox"/></p> <p>SITUATION <input type="checkbox"/></p> <p>JEU <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>AUTRE <input type="checkbox"/></p> <p>Méthode péda.</p> <p>P.M.D.T. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input type="checkbox"/></p>	<p>Se rendre disponible</p> <p>Occupation les demis espaces</p> <p>Eliminer la première ligne de pressing</p> <p>Prise d'information</p>		<p>10 X 10 + 2 GB</p> <p>1 zone axiale</p> <p>Rouges en 1 4 3 3</p> <p>Défendre en bloc médian haut</p> <p>Récupérer zone axiale plus but = 2 points</p> <p>Jaunes en 1 4 4 2 losange</p> <p>Marquer après une séquence de 3 passes dans la zone = 2 points</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Trouver un joueur de la seconde ligne</p> <p>Jeu de dos pour un joueur de face</p> <p>Se positionner dans le dos des lignes adverses</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Nombre de ballons sortie de la zone de densité axiale</p> <hr/> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> <p>Aérobie capacité</p>
	<p>BILAN</p> <p>Sur... ma posture, le niveau d'engagement (adhésion) des joueurs, "l'efficacité" de la séance :</p>		<p>Remédiations, modifications à apporter sur l'aménagement et/ou les consignes :</p> <p>Se concentrer sur le jeu dans le losange de mannequin</p>	