

# 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  20'

Tps de TRAVAIL  6'

Tps de RÉCUP.  1'

Nbre de RÉPET.  3

Nbre de SÉRIES  1

**Procédé d'entr.**

EXERCICE

SITUATION

JEU

AUTRE

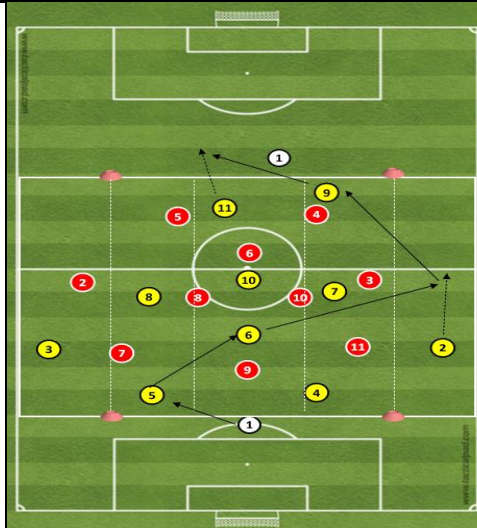
**Méthode péda.**

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  25'

Tps de TRAVAIL  4'

Tps de RÉCUP.  1'

Nbre de RÉPET.  5

Nbre de SÉRIES  1

**Procédé d'entr.**

EXERCICE

SITUATION

JEU

AUTRE

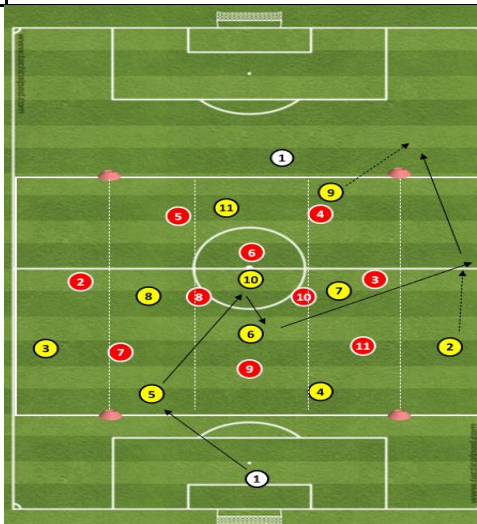
**Méthode péda.**

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)

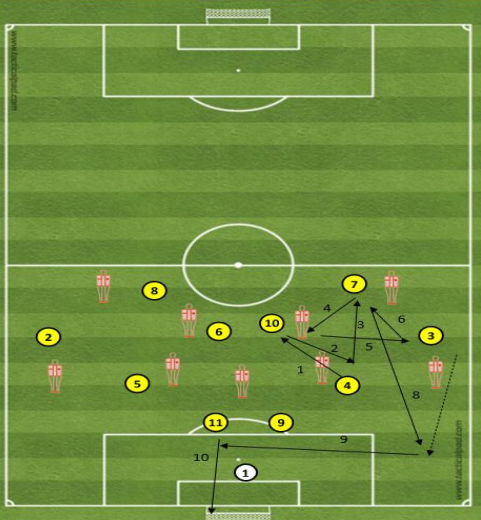
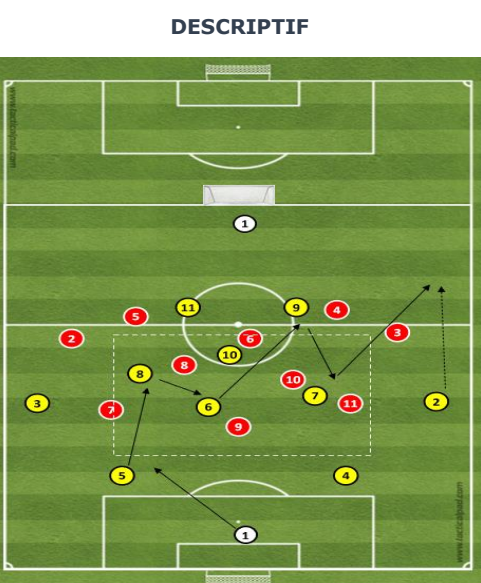
Force vitesse

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><b>Organisation</b></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><b>Procédé d'entr.</b></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><b>Méthode péda.</b></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 <b>Réalisation</b> (corrections)</p> <p>Passé au sol claquée</p> <p>Fort/faible</p> <p>Jeu dans les bons tempos</p> <p>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)</p> <p>Nombre de passage sans déchet le plus rapidement possible</p> <hr/> <p><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)</p> <p>Force Vitesse</p>
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 :	Se concentrer sur le jeu dans le losange de mannequin
	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 :	
<p>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</p> <p><b>Organisation</b></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><b>Procédé d'entr.</b></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><b>Méthode péda.</b></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><b>Rouges en 1 4 3 3</b></p> <p>Défendre en bloc médian haut</p> <p>Récupérer zone axiale plus but = 2 points</p> <p><b>Jaunes en 1 4 4 2 losange</b></p> <p>Marquer après une séquence de 3 passes dans la zone = 2 points</p>	<p>... de <b>Réalisation</b> (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 <b>Réussite</b> (2 maxi)</p> <p>Nombre de ballons sortie de la zone de densité axiale</p> <hr/> <p><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)</p> <p>Aérobie capacité</p>