

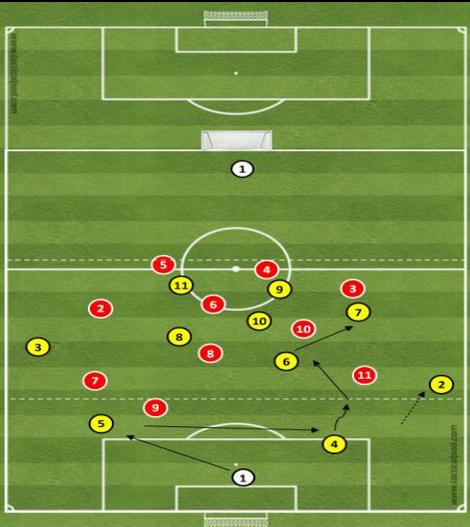
FICHE DE SÉANCE - D.E.S

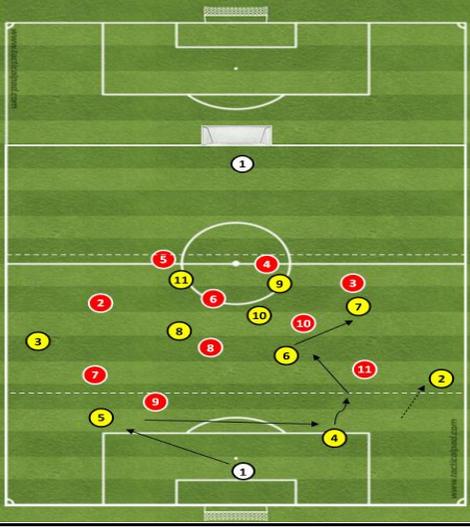
NOM: FLORE

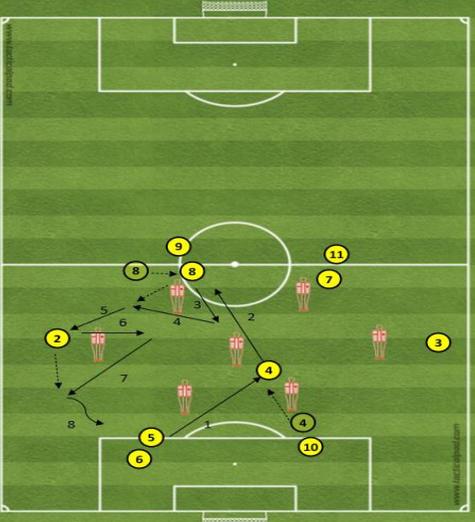
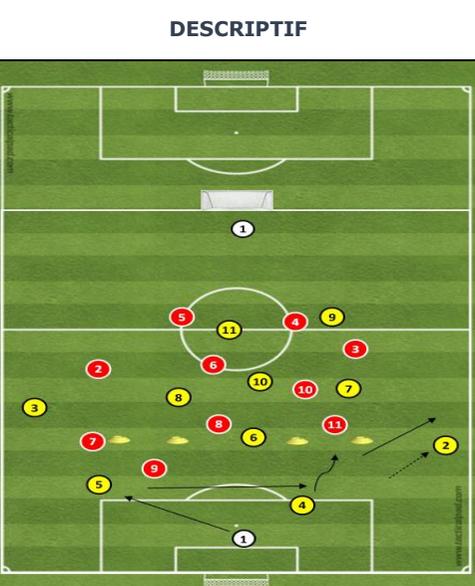
Prénom: Fabien

Date: 15/11/23

Catégorie: U18

Thème	Améliorer notre utilisation du ballon pour progresser	OBJECTIFS	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Effectif: 22
<p>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</p> <p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/></p> <p>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="6'"/></p> <p>Tps de RÉCUP. <input type="text" value="1'"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input type="text" value="3"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <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>COMPORTEMENTS ATTENDUS</p> <p>Faire sortir son adversaire direct Se rendre disponible Jouer sous pression</p>	<p>DESCRIPTIF</p> 	<p>BUT / CONSIGNES</p> <p>10 X 10 + 2 GB 3 zones de jeu</p> <p>Rouges en 1 4 3 3 Bloc médian haut Défendre sur 2 zones 2 touches en zone médiane A chaque zone franchie interdiction de revenir en arrière</p> <p>Jaunes en 1 4 4 2 losange 1 point si franchissement de zone en conduite Marquer=1 point</p>	<p>CRITÈRES...</p> <p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Fixer par la conduite ou la passe Jeu à 2 à 3 Jeu entre les lignes</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Nombre points marqués Nombre de ballons perdus avant la médiane</p> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> <p>Aérobic 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>Pour les rouges si récupération dans la zone médiane interdiction de revenir en zone basse</p>		

COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...	
<p>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</p> <p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input type="text" value="25'"/></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="5"/></p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="text" value="1"/></p> <p>Procédé d'entr.</p> <p>EXERCICE <input type="checkbox"/></p> <p>SITUATION <input checked="" 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 type="checkbox"/></p> <p>P.M.A.A. <input type="checkbox"/></p> <p>P.M.E. <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>COMPORTEMENTS ATTENDUS</p> <p>Faire sortir son adversaire direct Se rendre disponible Jouer sous pression Créer des décalages</p>	<p>DESCRIPTIF</p> 	<p>BUT / CONSIGNES</p> <p>Départ du GB jaune uniquement. On joue 2 transitions maximum</p> <p>Rouges en 1 4 3 3 Bloc médian haut Défendre sur 2 zones 2 touches en zone médiane A chaque zone franchie interdiction de revenir en arrière</p> <p>Jaunes en 1 4 4 2 losange En zone haute 3 passes max pour marquer</p>	<p>CRITÈRES...</p> <p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Eliminer la première ligne de pression Jeu de dos pour un joueur de face Jeu à 2 à 3</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Aller 6 fois dans la zone haute sur 10 passages</p> <p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> <p>Force vitesse</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>Positionner les rouges en bloc médian haut / autoriser l'attaquant à sortir presser au-delà des 16m50</p>		

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>2 chantiers les 2 moitiés de terrains</p> <p>Le joueur source injecte un ballon pour lancer l'action, et recoit un ballon à son tour après la passe 2</p> <p>Travail de jeu à 2 à 3</p> <p>Passe et suit</p> <p>Variante : passe masquée à l'opposé du joueur à l'intérieur (4-7-4-3-7-3)</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Passe 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>
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 :	
	<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>Faire sortir son adversaire direct</p> <p>Se rendre disponible</p> <p>Jouer sous pression</p>		<p>10 X 10 + 2 GB</p> <p>Rouges en 1 4 3 3</p> <p>Défendre en bloc médian haut</p> <p>Marquer après récup porte = 2 points</p> <p>Jaunes en 1 4 4 2 losange</p> <p>Faire passer le ballon par une porte dans le sens du jeu par la passe ou en conduite = 1 point</p> <p>Marquer = 1 point</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 :	