

# FICHE DE SÉANCE - D.E.S

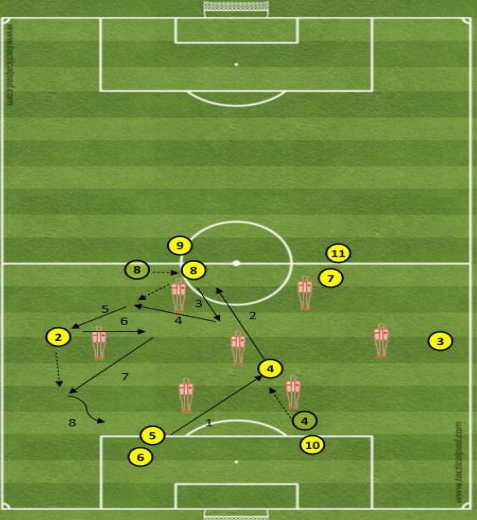
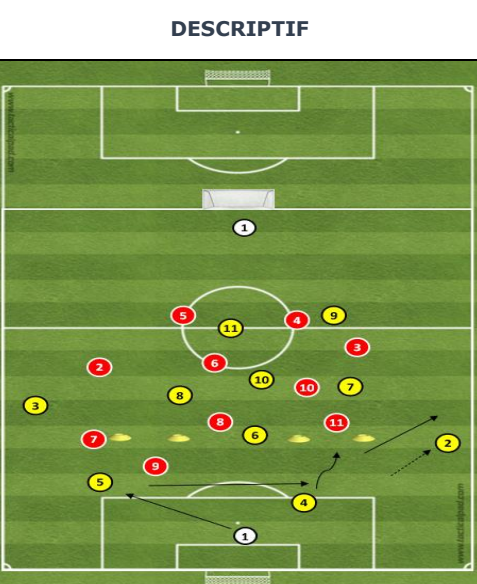
NOM: FLORE

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><small>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</small></p> <p><b>Organisation</b></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><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><b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b></p> <p>Faire sortir son adversaire direct Se rendre disponible Jouer sous pression</p>	<p><b>DESCRIPTIF</b></p>	<p><b>BUT / CONSIGNES</b></p> <p>10 X 10 + 2 GB 3 zones de jeu</p> <p><b>Rouges en 1 4 3 3</b> Bloc médian haut Défendre sur 2 zones 2 touches en zone médiane A chaque zone franchie interdiction de revenir en arrière</p> <p><b>Jaunes en 1 4 4 2 losange</b> 1 point si franchissement de zone en conduite Marquer=1 point</p>	<p><b>CRITÈRES...</b></p> <p>... de <b>Réalisation</b> (corrections)</p> <p>Fixer par la conduite ou la passe Jeu à 2 à 3 Jeu entre les lignes</p> <p>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)</p> <p>Nombre points marqués Nombre de ballons perdus avant la médiane</p> <p><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)</p> <p>Aérobie capacité</p>
<p><b>BILAN</b></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>		
<p><small>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</small></p> <p><b>Organisation</b></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><b>Procédé d'entr.</b></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><b>Méthode péda.</b></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><b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b></p> <p>Faire sortir son adversaire direct Se rendre disponible Jouer sous pression Créer des décalages</p>	<p><b>DESCRIPTIF</b></p>	<p><b>BUT / CONSIGNES</b></p> <p>Départ du GB jaune uniquement. On joue 2 transitions maximum</p> <p><b>Rouges en 1 4 3 3</b> Bloc médian haut Défendre sur 2 zones 2 touches en zone médiane A chaque zone franchie interdiction de revenir en arrière</p> <p><b>Jaunes en 1 4 4 2 losange</b> En zone haute 3 passes max pour marquer</p>	<p><b>CRITÈRES...</b></p> <p>... de <b>Réalisation</b> (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 <b>Réussite</b> (2 maxi)</p> <p>Aller 6 fois dans la zone haute sur 10 passages</p> <p><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)</p> <p>Force vitesse</p>
<p><b>BILAN</b></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...
<b>Organisation</b> DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/> Tps de TRAVAIL <input type="text" value="4'"/> Tps de RÉCUP. <input type="text" value="1'"/> Nbre de RÉPET. <input type="text" value="4"/> Nbre de SÉRIES <input type="text" value="1"/> <b>Procédé d'entr.</b> EXERCICE <input checked="" type="checkbox"/> SITUATION <input type="checkbox"/> JEU <input type="checkbox"/> AUTRE <input type="checkbox"/> <b>Méthode péda.</b> P.M.D.T. <input checked="" type="checkbox"/> P.M.A.A. <input type="checkbox"/> P.M.E. <input type="checkbox"/>	Qualité technique Se démarquer des mannequins Prise d'informations Tempo des passes et des temps de jeu		<b>BUT / CONSIGNES</b> 2 chantiers les 2 moitiés de terrains Le joueur source injecte un ballon pour lancer l'action, et recoit un ballon à son tour après la passe 2 Travail de jeu à 2 à 3 Passe et suit Variante : passe masquée à l'opposé du joueur à l'intérieur (4-7-4-3-7-3)	... de <b>Réalisation</b> (corrections) Passe au sol claquée Fort/faible Jeu dans les bons tempos ... de <b>Réussite</b> (2 maxi) Nombre de passage sans déchet le plus rapidement possible <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) Force Vitesse
<b>BILAN</b>	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 :	
	<b>Organisation</b> DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/> Tps de TRAVAIL <input type="text" value="8'"/> Tps de RÉCUP. <input type="text" value="2'"/> Nbre de SÉRIES <input type="text" value="8"/> Nbre de RÉPET. <input type="text" value="1"/> <b>Procédé d'entr.</b> EXERCICE <input type="checkbox"/> SITUATION <input type="checkbox"/> JEU <input checked="" type="checkbox"/> AUTRE <input type="checkbox"/> <b>Méthode péda.</b> P.M.D.T. <input type="checkbox"/> P.M.A.A. <input checked="" type="checkbox"/> P.M.E. <input type="checkbox"/>	Faire sortir son adversaire direct Se rendre disponible Jouer sous pression		<b>BUT / CONSIGNES</b> 10 X 10 + 2 GB <b>Rouges en 1 4 3 3</b> Défendre en bloc médian haut Marquer après récup porte = 2 points <b>Jaunes en 1 4 4 2 losange</b> Faire passer le ballon par une porte dans le sens du jeu par la passe ou en conduite = 1 point Marquer = 1 point
<b>BILAN</b>	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 :	