

# FICHE DE SÉANCE - D.E.S

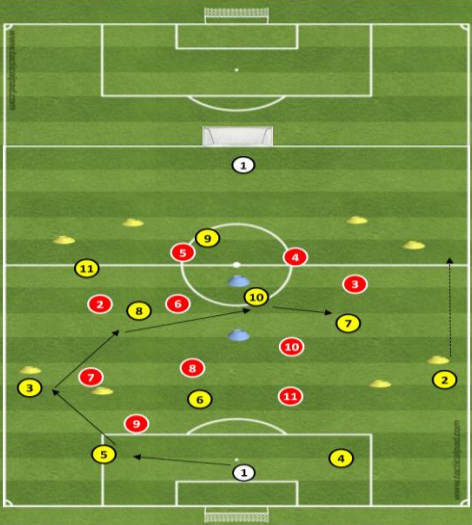
NOM: FLORE

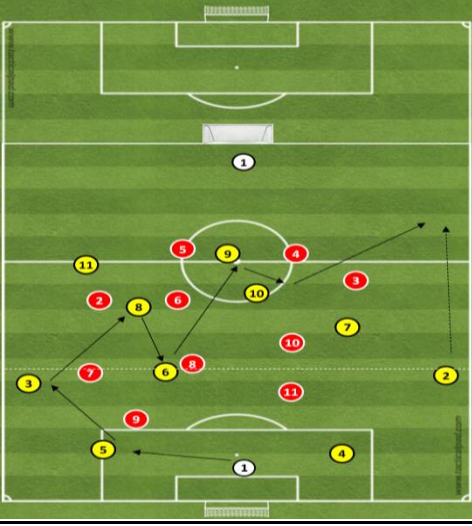
Prénom: Fabien

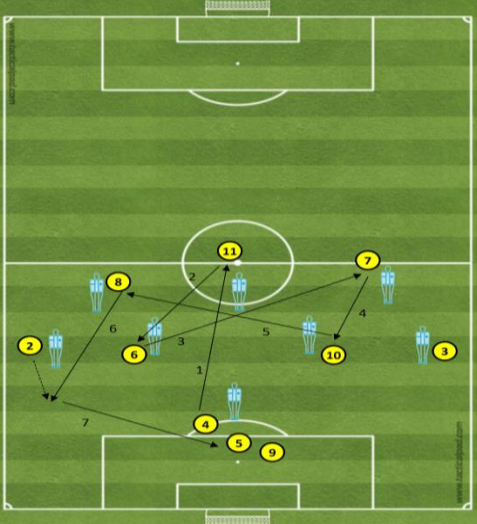
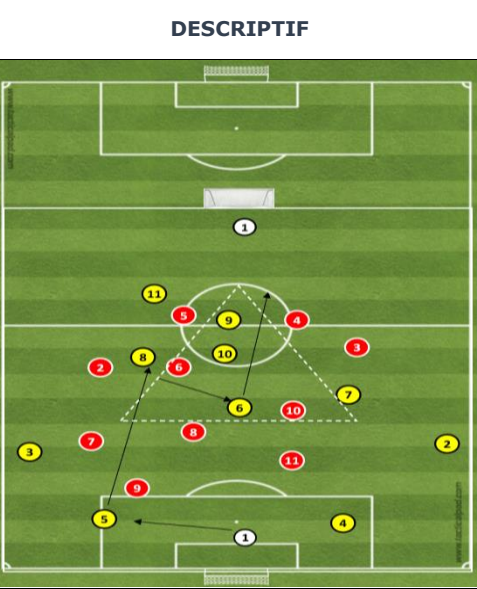
Date: 30/11/23

Catégorie: U18

U18

Thème	Améliorer notre utilisation du ballon pour progresser	OBJECTIFS	Jouer combiné à 2 à 3	Effectif: 22
<p>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</p> <p><b>Organisation</b></p> <p>DURÉE TOTALE: 20'</p> <p>Tps de TRAVAIL: 6'</p> <p>Tps de RÉCUP.: 1'</p> <p>Nbre de RÉPÉT.: 3</p> <p>Nbre de SÉRIES: 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>Trouver un joueur du jeu combiné pour ressortir le ballon</p> <p>Trouver un joueur de dos pour un joueur de face</p> <p>Attirer le pressing adverse</p>	<p><b>DESCRIPTIF</b></p> 	<p><b>BUT / CONSIGNES</b></p> <p>10 X 10 + 2 GB 5 portes de 3m</p> <p><b>Rouges en 1 4 3 3</b> Bloc médian haut Défendre sur 2 zones 2 touches en au dessus de la médiane Jouer vers l'avant le plus possible</p> <p><b>Jaunes en 1 4 4 2 losange</b> 1 point si franchissement de porte en conduite ou en passe dans le sens de jeu Seule la porte bleue s'attaque dans les 2 sens Marquer=1 point</p>	<p><b>CRITÈRES...</b></p> <p>... de <b>Réalisation</b> (corrections)</p> <p>Appui/Remise Jeu entre les lignes Se rendre disponible</p> <p>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)</p> <p>Nombre de points marqués</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>		

Thème	Améliorer notre utilisation du ballon pour progresser	OBJECTIFS	Jouer combiné à 2 à 3	Effectif: 22
<p>DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE</p> <p><b>Organisation</b></p> <p>DURÉE TOTALE: 25'</p> <p>Tps de TRAVAIL: 4'</p> <p>Tps de RÉCUP.: 1'</p> <p>Nbre de RÉPÉT.: 5</p> <p>Nbre de SÉRIES: 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>Etager les positions pour trouver des joueurs plus hauts</p> <p>Avancer en même temps que le ballon progresse</p> <p>Imposer une possession plus haute</p>	<p><b>DESCRIPTIF</b></p> 	<p><b>BUT / CONSIGNES</b></p> <p>Terrain découper en 3 zones 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 3 passes pour marquer en zone haute A chaque zone franchise interdiction de revenir en arrière</p> <p><b>Jaunes en 1 4 4 2 losange</b> Remise dos au jeu Passer par les 3 zones pour marquer</p>	<p><b>CRITÈRES...</b></p> <p>... de <b>Réalisation</b> (corrections)</p> <p>Appui/Remise Jeu entre les lignes Se rendre disponible</p> <p>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)</p> <p>Sur 10 ballons 6 séquences pour accéder en zone haute</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>Adapter la règle si récupération haute</p>		

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>2 chantiers les 2 moitiés de terrains</p> <p>Le joueur source injecte un ballon pour lancer l'action sous forme de passe et suit</p> <p>Travail de jeu à 2 à 3</p> <p>Passe et suit</p> <p>Varier départ gauche et droite</p> <p>Variante circuit avec renversement (4-11-6-7-10-8-3)</p>	<p>... de <b>Réalisation</b> (corrections)</p> <p>Passé au sol claqué</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>
<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 en triangle</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>Passer dans la zone avant de marquer le but vaut double</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>
	<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>	