

# FICHE DE SÉANCE - D.E.S

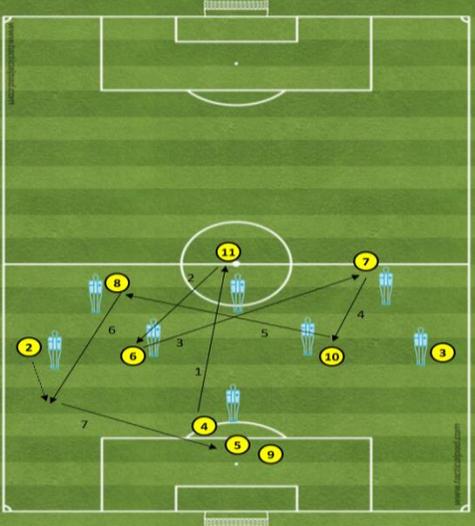
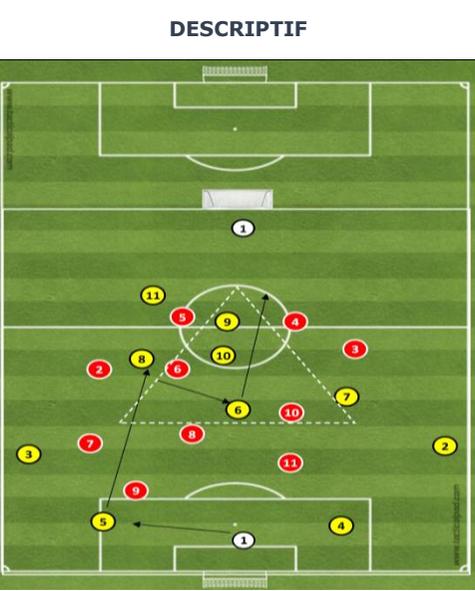
NOM: FLORE

Prénom: Fabien

Date: 30/11/23

Catégorie: U18

Thème	Améliorer notre utilisation du ballon pour progresser	OBJECTIFS	Jouer combiné à 2 à 3	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 RÉPÉT.: <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>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>		
<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 RÉPÉT.: <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>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...
<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		2 chantiers les 2 moitiés de terrains  Le joueur source injecte un ballon pour lancer l'action sous forme de passe et suit  Travail de jeu à 2 à 3  Passe et suit  Varier départ gauche et droite  Variante circuit avec renversement (4-11-6-7-10-8-3)	... 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"/>	Se rendre disponible Occupation les demis espaces Eliminer la première ligne de pressing Prise d'information		10 X 10 + 2 GB 1 zone axiale en triangle  <b>Rouges en 1 4 3 3</b> Défendre en bloc médian haut Récupérer zone axiale plus but = 2 points  <b>Jaunes en 1 4 4 2 losange</b> Passer dans la zone avant de marquer le but vaut double
<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 :	