

FICHE DE SÉANCE - D.E.S

NOM: FLORE

Prénom: Fabien

Date: 06/12/23

Catégorie: U18

U18

Thème

Améliorer notre utilisation du ballon pour progresser

OBJECTIFS

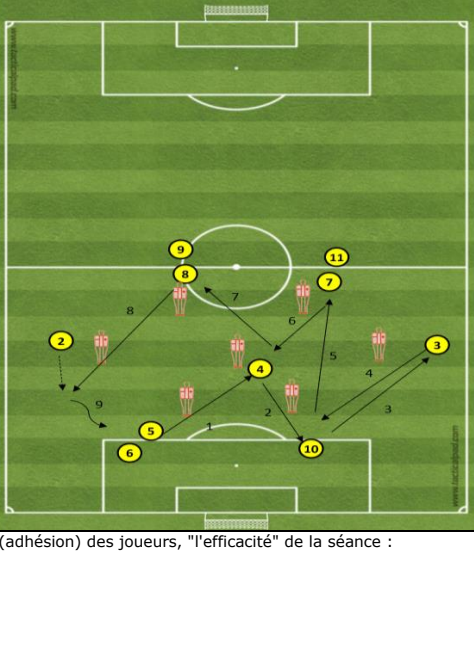
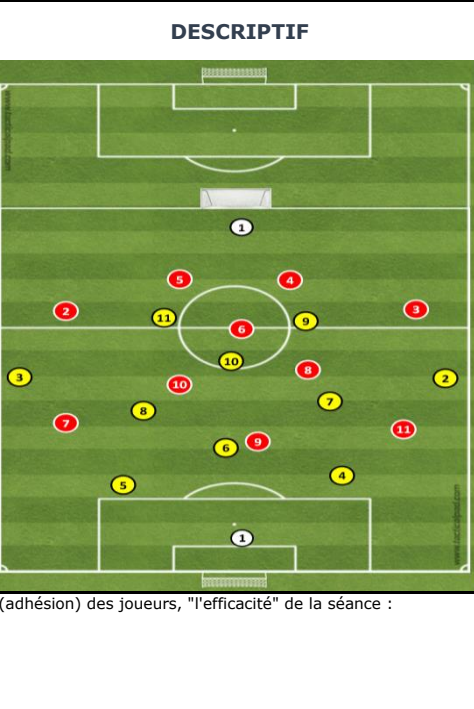
Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

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: <input type="checkbox"/> SITUATION: <input type="checkbox"/> JEU: <input checked="" type="checkbox"/> AUTRE: <input type="checkbox"/> Méthode péda. P.M.D.T.: <input type="checkbox"/> P.M.A.A.: <input checked="" type="checkbox"/> P.M.E.: <input type="checkbox"/>		Attirer l'adversaire dans sur un côté pour ressortir de l'autre Finir à l'opposé en trouvant le latéral lancé		10 X 10 + 2 GB 5 portes de 3m Rouges en 1 4 3 3 Bloc médian haut Défendre sur 2 zones 2 touches en au dessus de la médiane Jouer vers l'avant le plus possible Jaunes en 1 4 4 2 losange 1 point si franchissement de porte en conduite ou en passe dans le sens de jeu But doublé si passage de porte de même couleur	... de Réalisation (corrections) Occupation de la largeur Ouvrir les demi espaces Jeu à 2 à 3 ... de Réussite (2 maxi) Nombre de points doublés 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 :		

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: <input type="checkbox"/> SITUATION: <input checked="" type="checkbox"/> JEU: <input type="checkbox"/> AUTRE: <input type="checkbox"/> Méthode péda. P.M.D.T.: <input type="checkbox"/> P.M.A.A.: <input type="checkbox"/> P.M.E.: <input checked="" type="checkbox"/>		Projection des latéraux dans les bons starters Fixer une zone pour jouer dans un autre		Terrain découper en 3 couloirs Départ du GB jaune uniquement. On joue 2 transitions maximum Rouges en 1 4 3 3 Bloc médian haut Défendre sur 2 zones Marquer en moins de 5 passes à la récupération du ballon Récupération couloir + enchaînement de 2 passes = 1 point Jaunes en 1 4 4 2 losange Marquer en ressortant le ballon	... de Réalisation (corrections) Fixer axer pour trouver côté Rôle du latéral dans sa projection au bon moment Starter du milieu qui est en maitrise du ballon ... de Réussite (2 maxi) Sur 1 à passages 6 bascules d'un côté à l'autre 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 :		

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 sous forme de passe et suit</p> <p>Travail de jeu à 2 à 3</p> <p>Passe et suit</p> <p>Variante circuit avec renversement (5-4-10-3-10-7-4-8-7-2)</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>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>Rouges en 1 4 3 3</p> <p>Défendre en bloc médian haut</p> <p>Récupération un des latéraux adverses plus but = 2 points</p> <p>Jaunes en 1 4 4 2 losange</p> <p>Marquer sur un centre = 2 points</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 :	