

FICHE DE SÉANCE -

NOM: ROBAIL

Prénom: Thomas

Date: 28/01/20

Catégorie: Seniors

Phase de jeu: Déséquilibrer

Thème: Jeu dans la profondeur dans le dos de la défense

Effectif: 22

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
<p>Organisation</p> <p>DURÉE TOTALE <input checked="" type="checkbox"/> 16'</p> <p>Tps de TRAVAIL <input checked="" type="checkbox"/> 4'</p> <p>Tps de RÉCUP. <input checked="" type="checkbox"/> 1'</p> <p>Nbre de SÉRIES <input type="checkbox"/></p> <p>Nbre de RÉPET. <input checked="" type="checkbox"/> 3</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>Occupation de l'espace en largeur et en profondeur* (prise de vitesse pour la projection et finition)</p> <p>Timing des appuis vers l'avant</p> <p>Variation d'appels, enchaîner 2 appels à haute intensité</p> <p>Récupération avant de refournir des efforts de vitesse.</p> <p>Etre patient dans la phase de <i>conservation/progression</i> pour déclencher à bon escient des courses à haute intensité lorsque le déséquilibre est trouvé</p> <p>Impact mental: Détermination</p> <p>Cohésion (complémentarité des déplacements dans le jeu combiné)</p>		<p>Système: 4-3-3 bloc médian</p> <p>Focus: relations Défenseurs/attaquants</p> <p>But marqué = 1 point</p> <p>Travail sur les 2 équipes/3 séquences de 4'</p> <p>OFF</p> <p>3pts si au moment du but le bloc a accompagné au niveau de la ligne médiane.</p> <p>6" pour finir lorsque le ballon a passé la ligne jaune (par la passe ou conduite)</p> <p>DEF</p> <p>Si perte de balle dans les 30 derniers mètres = Repli bloc médian</p> <p>Consignes:</p> <p>Défendre derrière la ligne jaune une fois que le ballon y est passé</p> <p>Si récupération en Zone Basse, il faut réaliser 4 passes de conservation avant de progresser (récupération physiologique de l'opposant => remplacement)</p> <p>Variantes 1 et 2:</p> <p>-Passer derrière la ligne jaune uniquement par la passe/le joueur qui se projette doit être différent sur chaque situation</p>	<p>... de Réalisation (corrections)</p> <p>Etre orienté pour enchaîner vers l'avant et vers le but</p> <p>Ne pas être hors jeu</p> <p>S'ouvrir des angles de passes très rapidement/Vitesse de transmissions</p> <p>Etre accessible entre les lignes</p> <p>Notion de "appui/soutien" pour le 3ème lancé</p> <p>Garder le temps d'avance pour finir</p> <p>... de Réussite (2 maxi)</p> <p>Retrouver au moins situations à 3 pts par séquence</p>
				<p>DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)</p> <p>Fond de vitesse sous forme intégrée</p> <p>Utilisation de la RPE en fin de jeu pour le calcul de la charge interne</p> <p>Joueurs prioritairement concernés par les efforts de vitesse:</p> <p>-Latéraux</p> <p>-Excentrés</p>
<p>BILAN</p> <p>Phase de jeu: Déséquilibrer/Finir</p>		<p>Coach quelques repères:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Etre très actif dans l'animation pour impacter les joueurs et agir sur la notion de vitesse *Valoriser et encourager *Compter les points *Vigilant sur le respect de la consigne (la ligne des défenseurs peut agir dans le dos une fois que le ballon est passé) 		