

# KÜCK LUDOVIC

SAISON

2019

2020

## SEANCE

ANIMATION	PHASE DE JEU	PRINCIPE DE JEU	THEME TECHNIQUE	DOMINANTE ATHLETIQUE	DOMINANTE MENTALE	CYCLE	1	JOUR	JEUDI	INSTALLATION	CATEGORIE	S N°	DUREE
DEFENSIVE	S'OPPOSER	S'OPPOSER POUR ORIENTER ET RECUPERER	CORPS OBSTACLE - INTERCEPTION - DUEL	VITESSE ET ACCELERATION	ENGAGEMENT CONCENTRATION	MESOCYCLE	1	DATE	06/12/2018	CRT	U15	35	72
						MICROCYCLE	1	HEURE	10H15				

### MATERIEL

### EFFECTIF

Cerceaux	Haies petite	Haies moyenne	Haies grande	Lattes	Echelles	Steps	Lattes	trampoline	swiss ball	Cordes à sauter	Cones	Coupelles	Ballons	Plateaux	Constrit	Mannequin	Med-Ball	but	Mini-but	Chasubles	CHA ROUGE	CHA BLEU	CHA JAUNE	JOUEURS	GARDIEN	TOTAL
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20	0	2	0	0	2	4	20	10	10	0	18	2	20

### SEQUENCE N°1

### SEQUENCE N°2

PROCEDE PEDAGOGIQUE	Jeu	METHODE PEDAGOGIQUE	P.M.A.A	TPS W	NB REP	TPS REP	NB SERIE	TPS SERIE	DUREE DE W	TPS TOTAL R	DUREE TOTAL	PROCEDE PEDAGOGIQUE	Situation	METHODE PEDAGOGIQUE	P.M.D.T	TPS W	NB REP	TPS REP	NB SERIE	TPS SERIE	DUREE DE W	TPS TOTAL R	DUREE TOTAL
DIMENSIONS TERRAIN (en m)	L 70	I 90	P 320	5	3	3	1	0	15	6	21	DIMENSIONS TERRAIN (en m)	L 70	I 90	P 320	4	3	1	2	2	24	4	28

COMPORTEMENTS ATTENDUS	CONSIGNES / REGLES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Défendre en bloc</li> <li>- Surnombre défensif à l'endroit du ballon</li> <li>- Des joueurs qui resserrent et réforment les alignements</li> <li>- Des joueurs qui contrôlent leur adversaire direct (contact visuel et physique)</li> <li>- Des joueurs qui protègent leur espace de jeu</li> <li>- Des joueurs qui orientent l'adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEF : 4-3-2 ; ATT : 3-4-2</li> <li>• 9 contre 9</li> <li>• <b>OFF : récupération ZB ressort zone parking</b></li> <li>• But marqué en passant côté 1 pt</li> <li>• But marqué en passant axe 3 pts</li> <li>• Jeu au sol</li> <li>• <b>DEF : perte se placer en zone basse</b></li> <li>• But après récupération côté 1 pt</li> <li>• But après récupération axe 3 pts</li> <li>• But 5" après récupération majoré 2 pts</li> </ul>
CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des joueurs en vigilance et en lecture</li> <li>• Orienté pour voir le ballon et l'adversaire (appui dynamique)</li> <li>• Cadrer / couvrir / coulisser (Tps passes)</li> <li>• Des joueurs qui communiquent et guident leurs partenaires</li> <li>• Être à distance d'intervention</li> <li>• Se placer entre l'adversaire et le but</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de ballons récupérés dans l'axe</li> <li>• Nombre de buts encaissés (+ faible)</li> <li>• S1 : W sur bloquer les couloirs</li> <li>• S2 : Amener à jouer à l'intérieure</li> <li>• S3 : combiné S1/S2</li> </ul>
EFFETS OBSERVES	VEILLER A
	Presser / Intercepter / Dissuader / Aider Contrer

EXIGENCE	4	CONCENTRATION	5	IMPLICATION	6	DETERMINATION	4
----------	---	---------------	---	-------------	---	---------------	---

COMPORTEMENTS ATTENDUS	CONSIGNES / REGLES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Créer et apporter de la densité (bloc)</li> <li>- Surnombre défensif à l'endroit du ballon</li> <li>- Des courses défensives coordonnées à haute intensité (regard, timing,...)</li> <li>- Des joueurs qui resserrent et réforment les alignements</li> <li>- Des joueurs qui contrôlent leurs adversaire direct</li> <li>- Des joueurs qui protègent leur espace de jeu</li> <li>- Des joueurs qui orientent l'adversaire vers l'intérieur du terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Central joue latéral qui ne peut lui remettre. Les bleus doivent effectuer un stop ball derrière la ligne des rouges en passant par les portes (Axe 3pt ; côté 1pt). Jeu aérien interdit</li> <li>• Pas + de 5 touches collectives en zone basses (6 secondes pour franchir)</li> <li>• Rouges au départ de l'action en zone basse (sauf les 10 et milieux)</li> <li>• Les rouges à la récupération 5 passes 1 pt finir sur les mini-but 3pts.</li> <li>• <b>8 ballons D + G / 10 ballons ensuite</b></li> </ul>
CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des joueurs en vigilance et en lecture</li> <li>• Orienté pour voir le ballon et l'adversaire</li> <li>• Cadrer / couvrir / coulisser (Tps passes)</li> <li>• Communiquer avec ses partenaires</li> <li>• Être à distance d'intervention</li> <li>• Se placer entre l'adversaire et le but</li> <li>• Pressing axe et proche des portes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de ballons récupérés et leur zone (axe/côté)</li> <li>• Nombre de points encaissés (+ faible)</li> <li>• SQ1 : par une conduite</li> <li>• SQ2 : par une passe</li> <li>• SQ 3 : les deux</li> </ul>
EFFETS OBSERVES	VEILLER A
Comportement latéral (orienter intérieur)	Presser / Intercepter / Dissuader / Aider Contrer

EXIGENCE	6	CONCENTRATION	7	IMPLICATION	7	DETERMINATION	6
----------	---	---------------	---	-------------	---	---------------	---

### SEQUENCE N°3

### SEQUENCE N°4

PROCEDE PEDAGOGIQUE	Jeu	METHODE PEDAGOGIQUE	P.M.A.A	TPS W	NB REP	TPS REP	NB SERIE	TPS SERIE	DUREE DE W	TPS TOTAL R	DUREE TOTAL	PROCEDE PEDAGOGIQUE	Situation	METHODE PEDAGOGIQUE	P.M.D.T	TPS W	NB REP	TPS REP	NB SERIE	TPS SERIE	DUREE DE W	TPS TOTAL R	DUREE TOTAL
DIMENSIONS TERRAIN (en m)	L 80	I 90	P 340	5	3	4	1	0	15	8	23	DIMENSIONS TERRAIN (en m)	L	I	P						0	0	0

COMPORTEMENTS ATTENDUS	CONSIGNES / REGLES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Créer et apporter de la densité (bloc)</li> <li>- Surnombre défensif à l'endroit du ballon</li> <li>- Des courses défensives coordonnées à haute intensité (regard, timing,...)</li> <li>- Des joueurs qui resserrent et réforment les alignements</li> <li>- Des joueurs qui contrôlent leurs adversaire direct</li> <li>- Des joueurs qui protègent leur espace de jeu</li> <li>- Des joueurs qui orientent l'adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEF : 4-3-2 ; ATT : 3-4-2</li> <li>• 9 contre 9</li> <li>• <b>OFF : récupération ZB ressort gardiens</b></li> <li>• But marqué en passant côté 1 pt</li> <li>• But marqué en passant axe 3 pts</li> <li>• Jeu au sol</li> <li>• Pas + de 5 passes en zone basses</li> <li>• <b>DEF : perte se placer en zone médiane</b></li> <li>• But après récupération côté 1 pt</li> <li>• But après récupération axe 3 pts</li> <li>• But 7" après récupération majoré 2 pts</li> </ul>
CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des joueurs en vigilance et en lecture</li> <li>• Orienté pour voir le ballon et l'adversaire</li> <li>• Cadrer / couvrir / coulisser (Tps passes)</li> <li>• Communiquer avec ses partenaires</li> <li>• Être à distance d'intervention (1 bras)</li> <li>• Se placer entre l'adversaire et le but</li> <li>• Pressing axe et proche des portes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de buts marqués</li> <li>• Nombre de buts encaissés (+ faible)</li> </ul>
EFFETS OBSERVES	VEILLER A
	Presser / Intercepter / Dissuader / Aider Contrer

EXIGENCE	5	CONCENTRATION	6	IMPLICATION	6	DETERMINATION	7
----------	---	---------------	---	-------------	---	---------------	---

COMPORTEMENTS ATTENDUS	CONSIGNES / REGLES
CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE
EFFETS OBSERVES	VEILLER A

EXIGENCE		CONCENTRATION		IMPLICATION		DETERMINATION	
----------	--	---------------	--	-------------	--	---------------	--