



FEUILLE SEANCE

STAFF	T. BLANCHARD	CATEGORIE	U11
DATE	mar. 9 mars 2021	MACROCYCLE	1
N° SEANCE		MESOCYCLE	Grandes dist.

DUREE ET MATERIEL

DUREE TOTALE	77min 45s	EXERCICE	15	MOTRICITE	15
DUREE EFFECTIVE	70min	SITUATION	20	JEU	20
EFFECTIF	12				

EFFECTIF

JOUEURS	POSTES	MOTIFS	MOTIFS										
			ABS	B	P	E	R	PU	M	V	S	ES	
1	ESSAI 1	1	ABS										
2	ESSAI 1	1	BLESSE	B						M			
3	ESSAI 1	1	PROTOCOLE	P						V			
4	ESSAI 1	1	ECOLE	E						S			
5	ESSAI 1	1	REPOS	R						EI	SUP	ES	
6	ESSAI 1	1											
7	ESSAI 1	1											
8	ESSAI 1	1											
9	ESSAI 1	1											
10	ESSAI 1	1											
11	ESSAI 1	1											
12	ESSAI 1	1											
13													
14													
15													
16													
17													



OBJECTIFS DE LA SEANCE

MOMENT DU JEU	AVEC BALLON	ZONE DE TRAVAIL	BASSE
PHASE DE JEU	PROGRESSER / CONSERVER		
PRINCIPE DE JEU	LES SORTIES DE BALLE (BALLON ARRÊTÉ EN BAS)		
PRINCIPE D'ACTION	RECHERCHE DU JOUEUR LE PLUS HAUT		
REGLES D'ACTION	COLLECTIVE	SORTIR DE LA DENSITÉ	
	INDIV. PORTEUR	ATTAQUER UN ESPACE LIBRE PAR LA PASSE (ÉLIMINER INTERVALLE)	
	INDIV. NON PORT	OCCUPER UN ESPACE LIBRE	
RELATION ENTRE JOUEURS	LIGNE DEFENSEURS - MILIEUX		
MOYEN TECHNIQUE	LES PASSES		
CHARGE MENTALE		Confiance	
CHARGE ATHLETIQUE		Aérobie	

METHODE PEDAGOGIQUE	MOTRICITE	SURFACE	LONG	10 m	DUREE	1min 0s	REPOS	0min 15s	SEQUENCE			
									NB	15	DUREE T.	18min 45s
ORGANISATION												
OBJECTIF	BUT											
ÊTRE CAPABLE DE TROUVER LE JOUEUR LE PLUS HAUT PAR LA PASSE		S'ÉCHAUFFER										
CONSIGNES	CRITERES REUSSITES / REALISATION											
- 2 touches de balle / 1' de W - le joueur du milieu vient vers le porteur qui lui transmet le ballon, le receveur contrôle en éliminant le jalon et passe au joueur (le plus haut) libre à l'opposé. Puis il se déplace sous le ballon pour exécuter la même chose (prise de balle + passe). Tps n°1 : 3' Prise pied haut + passe pied bas Tps n°2 : 3' Prise P.B + passe PH Tps n°3 : 3' Prise semelle + passe Tps n°4 : 3' Prise exte + passe Tps n°5 : 3' Prise + passe au choix	- Toucher 70 fois le ballon dans le passage au milieu - 3 appuis max entre la prise de balle et la transmission											
COMPORTEMENTS ATTENDUS												
COLLECTIFS	INDIVIDUELS											
	- Application technique - La prise de balle permet un enchaînement rapide - Le ballon reste au sol de manière fluide et continue											
Echauffement : PAM-PAM Mise en train technique sur la recherche du joueur le plus haut												
VARIANTE		TRANSITIONS RECUP		TRANSITIONS PERTE		BILANS / AXE D'AMELIORATION						
Lorsque le joueur du milieu se déplace pour recevoir le ballon, il doit indiquer le chiffre montré par le non porteur à l'opposé		/		/								

METHODE PEDAGOGIQUE	JEU	SURFACE	LONG	56 m	DUREE	10min 0s	REPOS	2min 0s	SEQUENCE			
									NB	2	DUREE T.	24min
ORGANISATION												
OBJECTIF	BUT											
ÊTRE CAPABLE DE TROUVER LE JOUEUR LE PLUS HAUT PAR LA PASSE		PROGRESSER EN ZONE HAUTE										
CONSIGNES	CRITERES REUSSITES											
- 5 c 5 avec 2 jokers extérieurs. - Objectif : Trouver un joueur sur-médiane par la passe avant d'attaquer le but. Dès lors l'attaque est libre. - Si touche ou corner, le ballon repart du gardien de l'équipe qui devait bénéficier de la remise en jeu.	- Réussir à trouver 7 fois le joueur en sur-médiane par la passe.											
COMPORTEMENTS ATTENDUS												
COLLECTIFS	INDIVIDUELS											
- Utiliser largeur et profondeur - Ne pas être aligné dans la largeur et la profondeur - Voir et être vu entre les lignes défensives	- passe appuyée, au sol, diagonale. - cacher ses intentions, fixer avant de transmettre - se déplacer sur une potentielle diagonale, - s'orienter avec le corps dans le sens du jeu											
VARIANTE		TRANSITIONS RECUP		TRANSITIONS PERTE		BILANS / AXE D'AMELIORATION						
Complexifier : Seulement l'attaquant trouvé Simplifier : 3 défenseurs en ZH et 1 en ZB		- Attaque du but en moins de 7 sec +1pt - Si moins de 5 touches collect. +2pts		- Empêcher l'attaque du but. - Si récup dans les 5 secondes +1pt								

TEMPS N°3

PROCEDE		SITUATION		SURFACE		LONG	19 m	SEQUENCE									
METHODE PEDAGOGIQUE		P.M.D.T		LARG		LARG	26 m	DUREE	20min 0s	REPOS	0min 0s	NB	1	DUREE T.	20min	DUREE E.	20min
ORGANISATION		OBJECTIF		BUT													
ÉTRE CAPABLE DE TROUVER LE JOUEUR LE PLUS HAUT PAR LA PASSE		GAGNER															
CONSIGNES		CRITERES REUSSITES															
<ul style="list-style-type: none"> - Structure bleue en 1-2-4-1, objectif trouver l'attaquant n°8. - Structure rouge en 3-1 au départ. - Tout le monde est attaquant, les joueurs ne sont pas fixes dans les zones. - L'att. est trouvé seulement par passe = 1 point. - 10 ballons avant rotation 		<ul style="list-style-type: none"> - Réussir à toucher 7 fois l'attaquant. 															
COMPORTEMENTS ATTENDUS		COLLECTIFS		INDIVIDUELS		VARIANTE		TRANSITIONS RECUP		TRANSITIONS PERTE		BILANS / AXE D'AMELIORATION					
<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser largeur et profondeur - Ne pas être aligné dans la largeur et la profondeur - Voir et être vu entre les lignes défensives 		<ul style="list-style-type: none"> - passe appuyée, au sol, diagonale. - cacher ses intentions, fixer avant de transmettre - se déplacer sur une potentielle diagonale - s'orienter avec le corps dans le sens du jeu 		<ul style="list-style-type: none"> - Complexifier : +1 si toutes les zones touchées - Simplifier : Fixer les opposants 		<ul style="list-style-type: none"> - Attaque du but en moins de 7 sec. +1pt - Si moins de 5 touches collect. +2pts 		<ul style="list-style-type: none"> - Empêcher l'attaque du but. - Si récup. dans les 5 secondes +1pt 									

TEMPS N°4

PROCEDE		EXERCICE		SURFACE		LONG	20 m	SEQUENCE									
METHODE PEDAGOGIQUE		P.M.E		LARG		LARG	10 m	DUREE	15min 0s	REPOS	0min 0s	NB	1	DUREE T.	15min	DUREE E.	15min
ORGANISATION		OBJECTIF		BUT													
ÉTRE CAPABLE DE TROUVER LE JOUEUR LE PLUS HAUT PAR LA PASSE		CIRCUIT TECHNIQUE FERME															
CONSIGNES		CRITERES REUSSITES															
<ul style="list-style-type: none"> - circuit rouge & bleu simultané - Lorsque l'attaquant est trouvé il redonne à la source couleur oppo. - 1er temps : 8' [4 gauche/4 droite] Fixation intérieur oxygénation côté pour trouver att. - 2e temps : 8' [4 gauche/4 droite] Fixation extérieur oxygénation côté pour trouver att. - 3e temps : 8' [4 gauche/4 droite] libre sur le circuit 1 ou 2. 		<ul style="list-style-type: none"> - Réussir son geste 2 ballons / 3 															
COMPORTEMENTS ATTENDUS		COLLECTIFS		INDIVIDUELS		VARIANTE		TRANSITIONS RECUP		TRANSITIONS PERTE		BILANS / AXE D'AMELIORATION					
<ul style="list-style-type: none"> - Connexions visuelle, dans les enchaînements entre les joueurs 		<ul style="list-style-type: none"> - Qualité sur le geste de la passe - Qualité sur le geste de la remise - Déplacements avant de recevoir - Orientation vers le sens du jeu 		<ul style="list-style-type: none"> - Complexifier : Réalisation du circuit 1 touche - Simplifier : Demander la prise de balle 		/		/									