



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												
2	ESSAI 1	1												
3	ESSAI 1	1												
4	ESSAI 1	1												
5	ESSAI 1	1												
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	ATAQUER 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	

PROCÉDE	MOTRICITE	SURFACE	LONG	10 m	SEQUENCE	DUREE	1min 0s	REPOS	0min 15s	NB	15	DUREE T.	18min 45s	DUREE E.	15min
METHODE PEDAGOGIQUE	P.M.E	LARG	20 m												
ORGANISATION															
OBJECTIF	BUT	Echauffement : PAM-PAM Mise en train technique sur la recherche du joueur le plus haut													
ÉTRE CAPABLE DE TROUVER LE JOUEUR LE PLUS HAUT PAR LA PASSE	S'ÉCHAUFFER														
CONSIGNES	CRITERES REUSSITES / REALISATION	<ul style="list-style-type: none"> - 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 													
COMPORTEMENTS ATTENDUS		<ul style="list-style-type: none"> - Application technique - La prise de balle permet un enchaînement rapide - Le ballon reste au sol de manière fluide et continue 													
COLLECTIFS	INDIVIDUELS	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	/	/											

PROCÉDE	JEU	SURFACE	LONG	56 m	SEQUENCE	DUREE	10min 0s	REPOS	2min 0s	NB	2	DUREE T.	24min	DUREE E.	20min
METHODE PEDAGOGIQUE	PM.AA	LARG	48 m												
ORGANISATION															
OBJECTIF	BUT	Zone interdite au joker													
ÉTRE CAPABLE DE TROUVER LE JOUEUR LE PLUS HAUT PAR LA PASSE	PROGRESSER EN ZONE HAUTE														
CONSIGNES	CRITERES REUSSITES	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 													
COMPORTEMENTS ATTENDUS		<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 													
COLLECTIFS	INDIVIDUELS	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		26 m				DUREE		20min 0s		REPOS		0min 0s		NB		1		DUREE T.		20min		DUREE E.		20min	
ORGANISATION				OBJECTIF		BUT																							
ÊTRE CAPABLE DE TROUVER LE JOUEUR LE PLUS HAUT PAR LA PASSE				GAGNER																									
CONSIGNES				CRITERES REUSSITES				<p>- Structure bleue en 1-2-4-1, objectif trouver l'attaquant n°8.</p> <p>- Structure rouge en 3-1 au départ.</p> <p>- Tout le monde est attaquant, les joueurs ne sont pas fixes dans les zones.</p> <p>- L'att. est trouvé seulement par passe = 1 point.</p> <p>- 10 ballons avant rotation</p>																					
<p>- Réussir à toucher 7 fois l'attaquant.</p>																													
COMPORTEMENTS ATTENDUS				VARIANTE				TRANSITIONS RECUP				TRANSITIONS PERTE				BILANS / AXE D'AMELIORATION													
COLLECTIFS		INDIVIDUELS		<p>- Utiliser largeur et profondeur</p> <p>- Ne pas être aligné dans la largeur et la profondeur</p> <p>- Voir et être vu entre les lignes défensives</p>				<p>- passe appuyée, au sol, diagonale.</p> <p>- cacher ses intentions, fixer avant de transmettre</p> <p>- se déplacer sur une potentielle diagonale</p> <p>- s'orienter avec le corps dans le sens du jeu</p>				<p>Complexifier : +1 si toutes les zones touchées</p> <p>Simplifier : Fixer les opposants</p>				<p>- Attaque du but en moins de 7 sec. +1pt</p> <p>- Si moins de 5 touches collect. +2pts</p>				<p>- Empêcher l'attaque du but.</p> <p>- Si récup. dans les 5 secondes +1pt</p>									

TEMPS N°4

PROCEDE		EXERCICE		SURFACE		LONG		20 m		SEQUENCE																			
METHODE PEDAGOGIQUE		P.M.E		LARG		10 m				DUREE		15min 0s		REPOS		0min 0s		NB		1		DUREE T.		15min		DUREE E.		15min	
ORGANISATION				OBJECTIF		BUT																							
ÊTRE CAPABLE DE TROUVER LE JOUEUR LE PLUS HAUT PAR LA PASSE				CIRCUIT TECHNIQUE FERME																									
CONSIGNES				CRITERES REUSSITES				<p>- circuit rouge & bleu simultané</p> <p>- Lorsque l'attaquant est trouvé il redonne à la source couleur oppo.</p> <p>- 1er temps : 8' [4 gauche/4 droite] Fixation intérieur oxygénation côté pour trouver att.</p> <p>- 2e temps : 8' [4 gauche/4 droite] Fixation extérieur oxygénation côté pour trouver att.</p> <p>- 3e temps : 8' [4 gauche/4 droite] libre sur le circuit 1 ou 2.</p>																					
<p>- Réussir son geste 2 ballons / 3</p>																													
COMPORTEMENTS ATTENDUS				VARIANTE				TRANSITIONS RECUP				TRANSITIONS PERTE				BILANS / AXE D'AMELIORATION													
COLLECTIFS		INDIVIDUELS		<p>- Connexions visuelle, dans les enchaînements entre les joueurs</p>				<p>Complexifier : Réalisation du circuit 1 touche</p> <p>Simplifier : Demander la prise de balle</p>				/				/													