

Séance entrainement U10 du Lundi 5 mars 2018

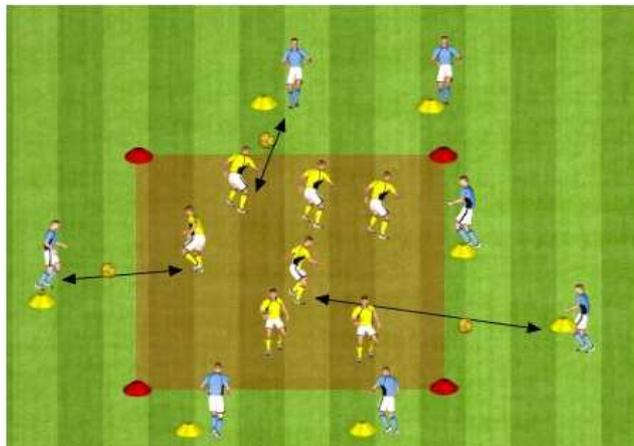
Phase de jeu : s'opposer à la progression

Thème : Récupérer le ballon en bloc

1) Jonglage (10 minutes) pied droit, pied gauche, tête.

2) Echauffement : passe, contrôle. (10 min)

Réaliser deux équipes avec une équipe située dans un carré de 10m sur 10m et puis le reste des joueurs réparties autour sur un plot. Le placement des coupelles autour de se carré doivent se trouver plus ou moins loin de façon a travailler différente forme de passe.

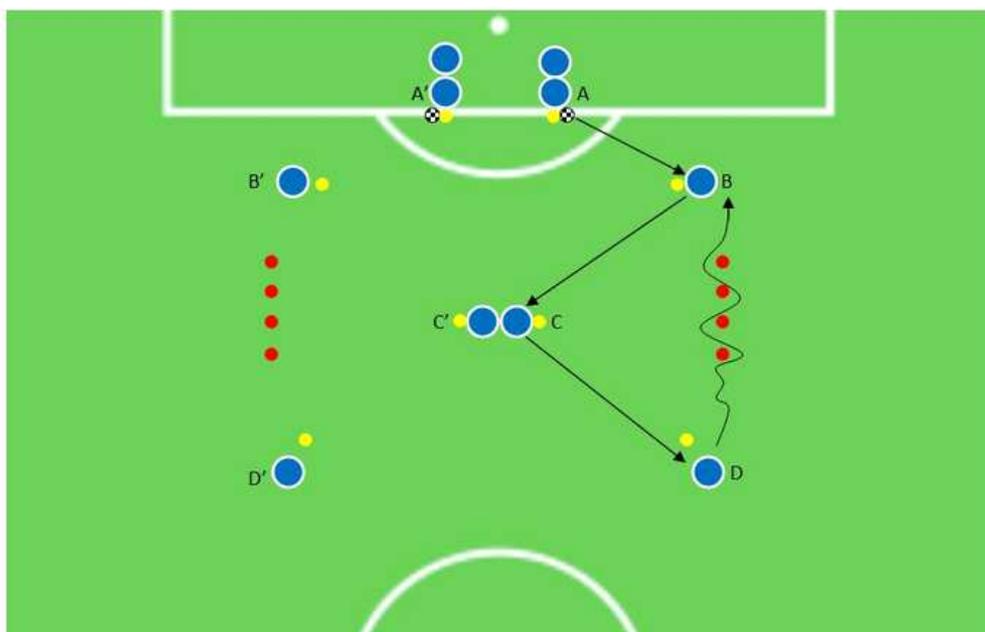


Vous pouvez aussi utiliser le rond centrale d'un grand terrain en lieu et place du carré...

Les joueurs du milieu doivent être en mouvement permanent et trouver un joueur avec qui échanger une passe en 1 touche de balle. Le joueur du milieu ne doit pas faire deux passes consécutives avec le même joueur.

Au bout de 2 minutes échanger les équipes. Faites cette échange 6 fois.

3) parcours technique / passe , contrôle, conduite de balle (10/15 min)



Variante :



A' effectue une passe pour B', B' joue en C'.
 C' effectue un contrôle orienté pour jouer dans la diagonale en D'.
 D' revient en conduite de balle, il effectue le slalom avant de donner le ballon en position A.
 Après avoir fait la passe, A se positionne en B, B se positionne en C et C doit se déplacer en D.

4) situation (20 min)

Situation N°20

Thème de séance : Récupérer le ballon en bloc		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U13

Matériel

1				12	10	

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

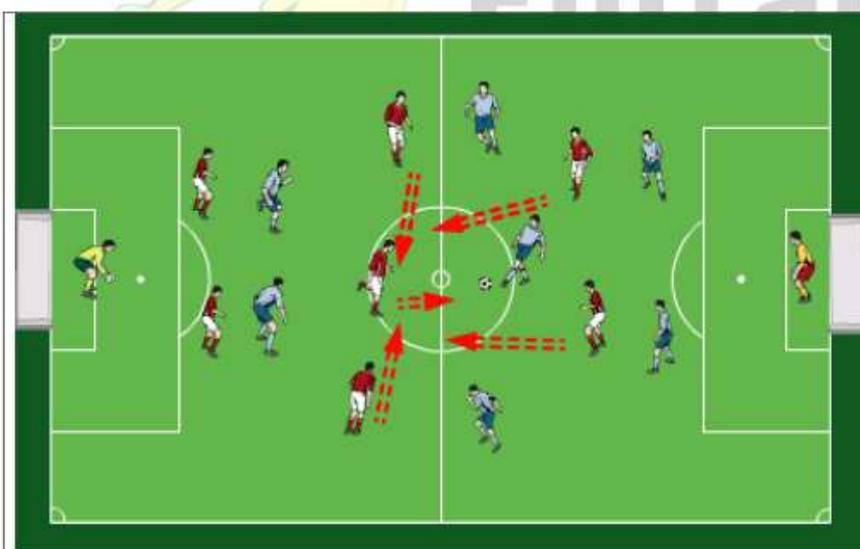
5	4		

Partie	Tâche	Descriptif	Éléments pédagogiques
Situation	Objectifs : Récupérer le ballon en bloc		Variables Les attaquants peuvent sortir directement (diminue le temps pour les défenseurs)
	But : Marquer dans le but sans gardien		
	Consignes : Départ dans un des deux carrés (10x10) Défenseurs à hauteur du carré Obligation pour les attaquants de se faire une passe dans le carré et de sortir de ce dernier en arrière But sur tir direct sans rebond 1 point pour les défenseur si stop balle dans un de deux carrés (Penser à inverser les rôles (5 passages), changer de côté)		
	Durée 12'		
	Nbre de joueurs 5 X 4		Méthode pédagogique ACTIVE
	Espaces 40x20		Faire répéter l'action - Questionner - Orienter
			Veiller à ... Cadrer le porteur pour éviter le tir

5) jeu (20 min)

Catégorie : U13	Jeu N° : 21	Espace : 40x30m	Effectif : 14	Durée : 12'	On a le ballon : Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon : S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
Thème de la séance : Récupérer le ballon en bloc						
Descriptif						
Tâches	OBJECTIF	Récupérer le ballon en bloc				
	BUT	Ne pas prendre				
	CONSIGNES	But sans que le ballon ne transite par le carré = 1 pt. But après que le ballon soit entré dans le carré par une porte latérale = 2 pts But après que le ballon soit entré dans le carré par une porte centrale = 3 pts				
Eléments pédagogiques	VARIABLES	2 touches de balle aux attaquants : ils deviennent libres si le ballon passe par le carré central Augmenter ou réduire la taille du carré				
	METHODE PEDAGOGIQUE	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner				
	VEILLER A :	Cadrer le porteur pendant le temps de passe Orienter sur le côté et fermer le retour dans l'axe				

6) Jeu (20 min)



Objectifs :

Ne peuvent défendre que les joueurs faisant face au porteur de balle et face au but adverse
Règle du hors-jeu appliquée dans la moitié défensive
Organisation en 2-3-2

Variables :

Possibilité de récupérer le ballon en touchant le porteur (de face)

Veiller à :

Reconstituer les lignes avant de défendre
Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information
Couvrir son partenaire pour fermer les angles