



Thème de séance : changer de rythme de jeu

U11

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

SEMAINE :

Matériel

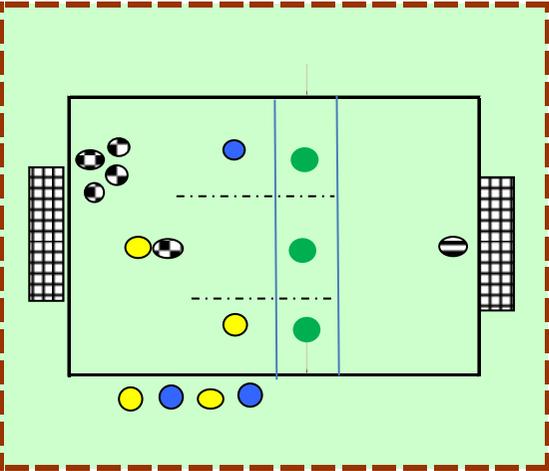
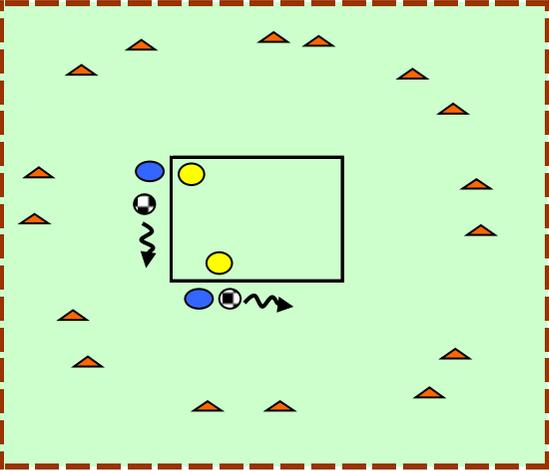
		5	5			10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

5	5	2	

Partie	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques	
Jeu	Objectifs : Changer de rythme de jeu (temps forts et temps faibles) But : Marquer en une touche apres passe en zone auffleuse Consignes : Conserver le ballon et trouver le joueur libre pouvant marquer en un touche Se rendre disponible pour le porteur Changer de rythme par la vitesse de passes pas de deffenseur en zone offensive a la perte de balle 2 attaquant reste en zone mediane offensive		Variables Le but compte double si tous les joueurs sont dans la moitié offensive. Bonifier l'attaque rapide (2 passe)	
			Durée 12' à 15'	Méthode Pédagogique ACTIVE Laisser jouer- Observer - Questionner
			Nbre de joueurs 5 x 5	Veiller à ... Etre visible du porteur (non porteur) Voire avant (prise d'information) Garder une équipe équilibrée
			Espaces 30 x 20	
Exercice de motricité	Développer des competences motrices Objectifs: Développer la vitesse de course et les changements de direction But : Pour les Jaunes, réaliser un maximum de passes durant le parcours des bleus Pour les bleus, réaliser le parcours à 4 le plus rapidement Consignes : Une équipe est en relais vitesse sur un atelier L'autre équipe se fait un maximum de passes dans un carré en passe et va (toujours se déplacer sur le cône vide) Distances entre les plots pour la vitesse = 3m		Variables	
			Durée 10'	Méthode Pédagogique DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
			Nbre de joueurs 16	Veiller à ... Bien gérer la récupération Dédoubler les ateliers Effectuer 2 séries de 3 répétitions pour chaque équipe Valoriser la bonne exécution Compter les points
			Espaces 20x20	

Partie	Tache	Descriptif	Elements pedagogiques		
Situation	Objectifs : desequilibrer et finir temps faibles) But : Marquer 1 but après un une deux avec un appui ou dribble du deffenseur les defenseurs restent ds leur zone Consignes : Conserver le ballon en zone centrale trouver un appui et marquer ou dribler et marquer sans arret ds la prog Pour les défenseurs, récupérer le ballon en zone centrale		Variables On joue à 1 x 1 en zone de finition On joue à 2 x 1 en zone de finition		
			Durée	12' à 15'	
			Nbre de joueurs	3 x 2 (+2 G) (+2 r)	
			Espaces	30 x 20	
			Méthode Pédagogique		
			ACTIVE		
Faire répéter l'action -Questionner - Orienter					
Veiller à ...					
Etre visible du porteur (non porteur) Ne pas être hors-jeu					
Exercice adaptatif	Objectifs : Garder le temps d'avance pour finir l'action But : proteger et conserver son ballon pour marquer Consignes : bleu conduite autour de la zone central, au top bleu doit passer ds une porte , jaune doit toucher le ballon vitesse execution		Variables		
			Durée	12' à 15'	
			Nbre de joueurs	12	
			Espaces	30 x 20	
			Méthode Pédagogique		
			DIRECTIVE		
Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes					
Veiller à ...					
Prendre l'information dans le but avant la frappe Bien positionner le pied d'appui					
Jeu	Apprentissage du jeu Objectifs : But : Consignes :		Variables		
			Durée		
			Nbre de joueurs		
			Espaces		
			Méthode Pédagogique		
			ACTIVE		
Laisser jouer- Observer - Questionner					
Veiller à ...					