



SEANCE 28



(thème : créer et utiliser les espaces)

EFFECTIF TOTAL : 20

SEANCE DU : 13 SEPTEMBRE 2017

HEURE : 19H15

PRESENTS :

EXCUSE(S) :

ABSENT(S):

BLESSE(S):

- 1) *Gammes* : 7'
- 2) *Jeu de découverte* : 15'
- 3) *Pma* : 18'
- 4) *Situation* : : 15'
- 5) *Jeu de contrôle* : 16'

CHARGE MOYENNE DE LA SEANCE :

Charge globale : RPE 7



Thème

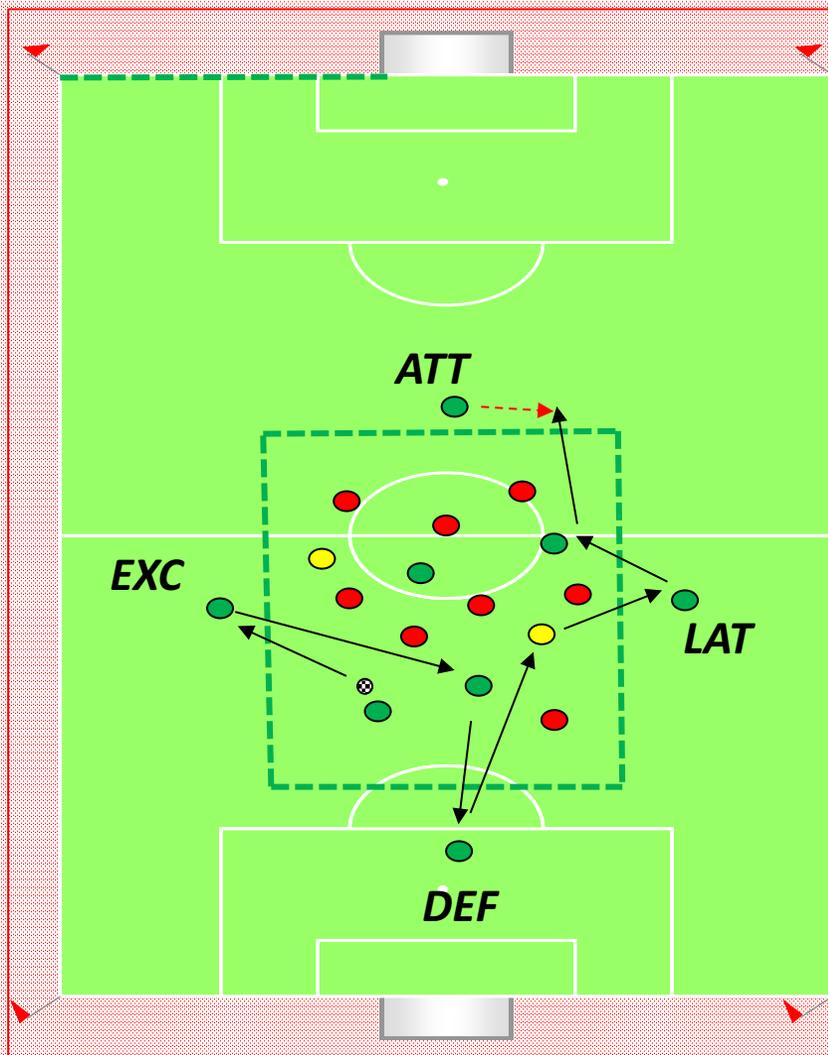
Conserver pour progresser

Catégorie

Seniors R1



Jeu de découverte



Durée : 15'

Distances : 35x40

Organisation – règles – consignes

Objectif : créer et utiliser les espaces ; améliorer la sortie collective du ballon

But: toucher le défenseur puis l'attaquant pour marquer 1 point

Consignes: Joueurs aux postes. Jeu au sol. Interdit de se faire plus de deux passes entre appuis extérieur (obligé de trouver à l'intérieur).

A la perte du ballon, les rouges chassent. A la récupération du ballon, les verts s'écartent pour conserver (avec 4 appuis au poste qui vont s'écarter pour se placer à l'extérieur du carré).

Veiller à

- Laisser jouer
- Mettre en lumière la problématique (création et utilisation de l'espace , remonté du ballon selon nos principes de jeu)

Evolution de la situation

- Jeu en l'air autorisé , 3 touches de balles

9



9



2





Thème

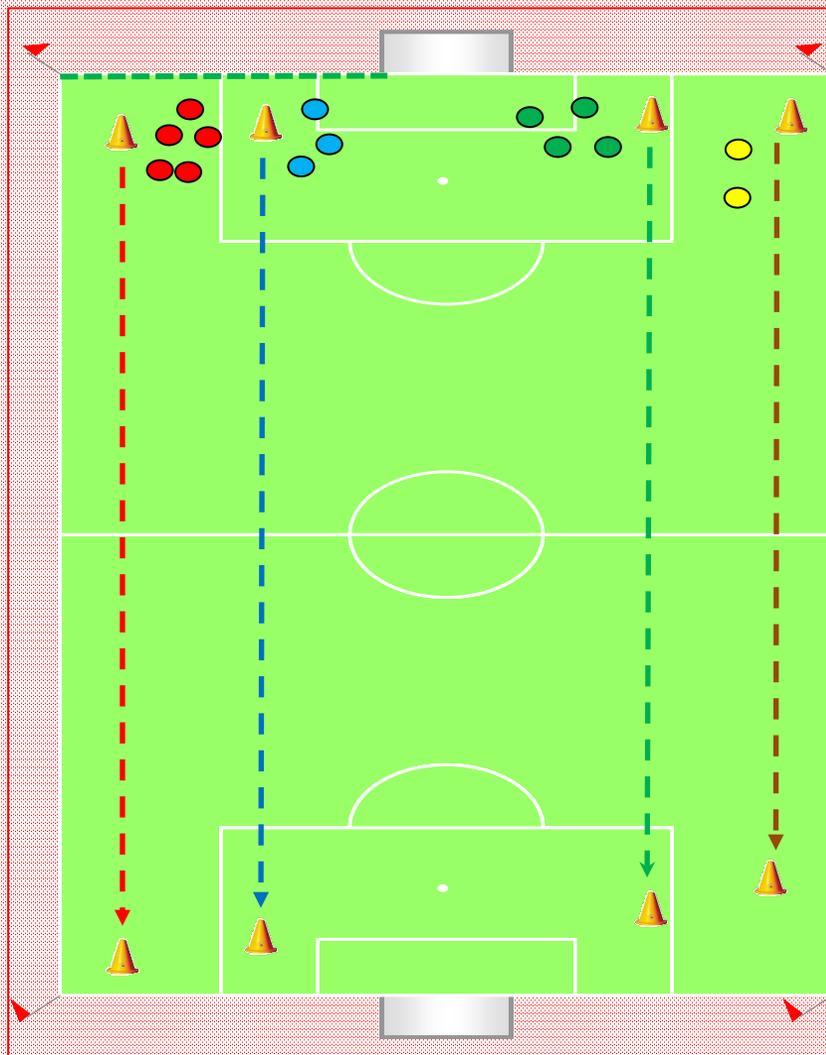
PMA

Catégorie

seniors



EXERCICE ATHLETIQUE



Organisation – règles – consignes

Objectif : Développement puissance maximale aérobie

But : réaliser un travail athlétique à 85% de la vift

Consignes : 30'' de w 30'' de récupération
Aller d'un point A à un point B en 30 secondes
(distances selon la vift de chacun obtenue au test 30/15 ift)

Veiller à

- Technique de course
- Respecter départ et arrivée

Evolution de la situation

Durée : 2x8' r: 2'

Distances : en fonction de la vift

9



9



2





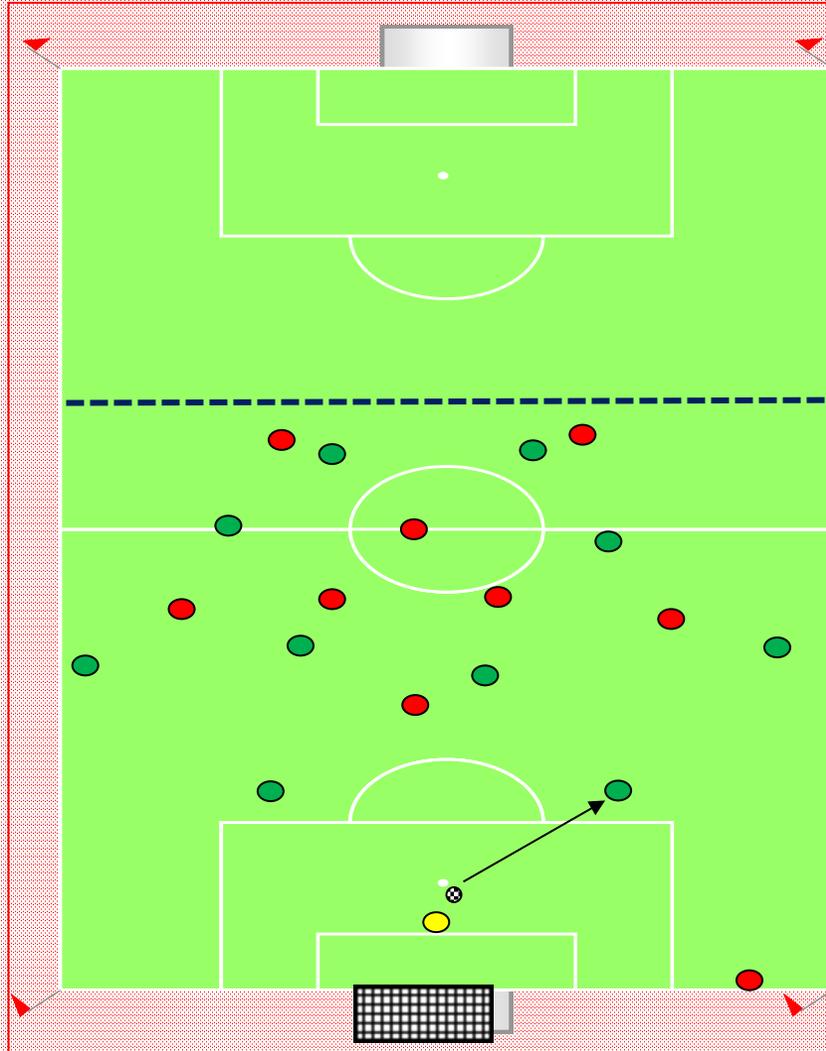
Thème

CONSERVER POUR PROGRESSER

Catégorie : seniors R1



SITUATION



Durée 15'

Distances : 70x60 m

Organisation – règles – consignes

Objectif : créer et utiliser les espaces ; améliorer la sortie collective du ballon

But:

Vert : Toucher l'attaquant dans la zone définie = 1 point

Rouge : 1 point si but à la récupération ou échanges de 4 passes

Consignes:

Jeu au sol obligatoire.

Vert : Placé en 4-4-2, réussir à ressortir le ballon et toucher l'attaquant dans la zone définie.

Rouge : Placé en 2-1-4-1 bloc médian pour empêcher la ressortie du ballon

Veiller à ...

Occupation de toute la largeur (latéraux , défenseurs axe)

Utilisation temps faible , temps fort , création décalage par le rythme ? La percussion ?

Déplacements des 4 milieux de terrain les uns par rapport aux autres (jamais aligné , une pointe basse , les autres plus haut dans les intervalles) .

Trouver des passes qui cassent les lignes après décalage .

Attaquant qui occupe la profondeur et se déplace sur toute la largeur côté ballon .

Evolution de la situation

- Autoriser le jeu long sauf sur l'attaquant

8



10



1





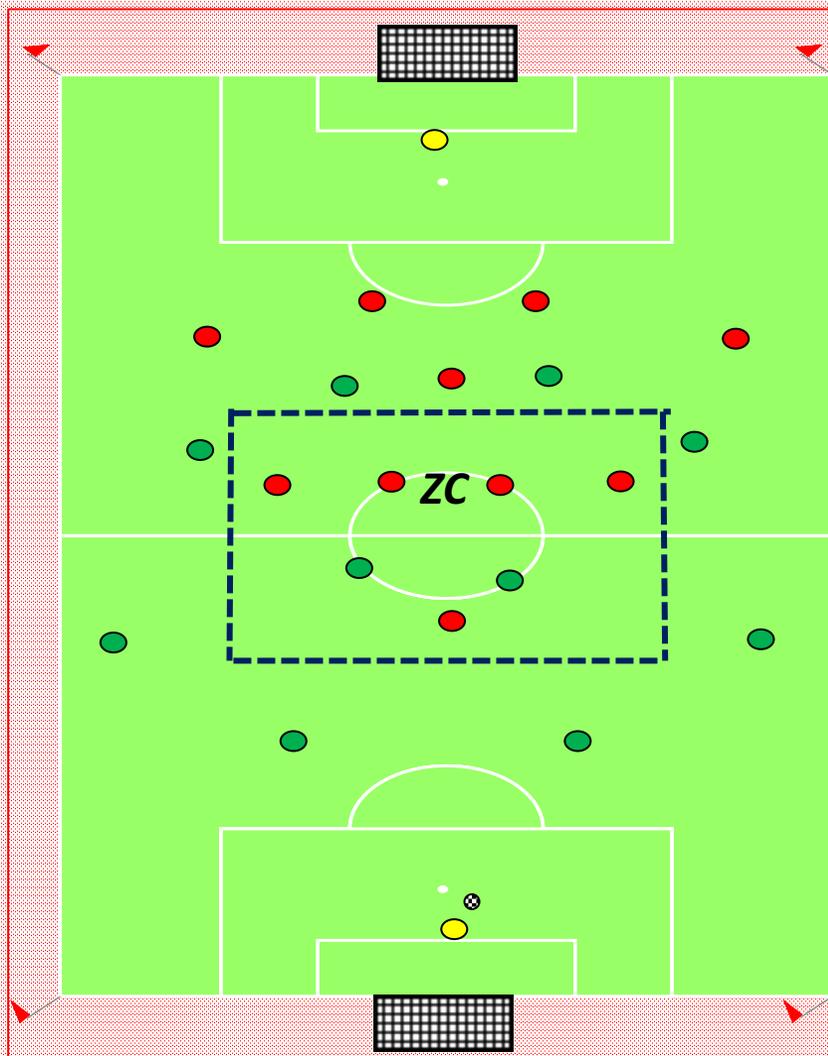
Thème

CONSERVER POUR PROGRESSER

Catégorie : seniors R1



JEU DE CONTROLE



Durée 2 x 8'

Distances : 100x60

Organisation – règles – consignes

Objectif : créer et utiliser les espaces ; améliorer la sortie collective du ballon

But:

1 but = 3 points pour les 2 équipes et passage par la zone centrale pour l'équipe en 4.4.2 = 1 point

Consignes: jeu au sol obligatoire

Une équipe placée en 4.4.2, l'autre équipe placée en 4.1.4.1. (inversement à la moitié).

L'équipe en 4.4.2 peut marquer 1 point si le ballon passe par la zone centrale (le jeu ne s'arrête pas)

Veiller à ...

Occuper l'espace en largeur et profondeur

Mettre du rythme en allant de droite à gauche, intérieur, extérieur.

Utiliser les espaces libre (à l'intérieur et à l'opposé)

Valoriser les réussites

Evolution de la situation

10



10



2

