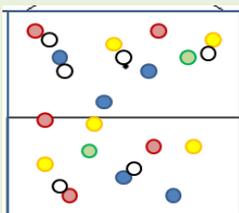
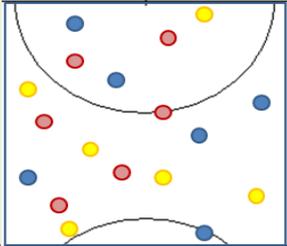
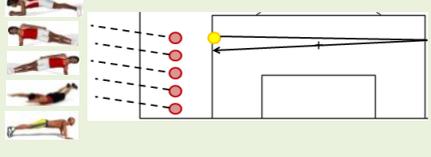


Cycle	Préparation	Effectif :	dont GB	Thème de séance :	Maitriser le ballon collectivement	
Semaine	S 01	19	2	On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
Date	19/08/2015			On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but
Matches	Amical - ESAP (MT1)	Amical - ESAP (MT 2)				

	Taches		Descriptif	Éléments pédagogiques		Remarque
Situation	Objectif :	Durée		Variables		Insister sur le fait de demander le ballon par un déplacement de non-porteur de balle plutôt que de nommer le joueur (pour le porteur)
	Prise d'information	2x 7min (R' = 1min)		Donner un sens de circulation Obliger la communication		
	Buts :	Nb joueurs		Veiller à ...		
	Echauffement	19		Mouvement Respect des consignes Concentration		
	Consignes :	Espaces		Méthode Pédagogique		
	Faire circuler le ballon : 2 ballons à la main / 1 ballon au pied + 1 ballon à la main / 2 ballons au pieds	Partie de la Surface de réparation		DIRECTIVE		
	Communication : "seul" = passe à un autre joueur / ça vient = "redouble"					
Jeu	Objectif :	Durée		Variables		Première séquence avec énormément de perte de balle (sur interception ou récupération) - Les 2 séquences suivantes nettement plus intéressantes avec plus d'espace et de mouvement à l'intérieur
	Maitriser collectivement le ballon	8min (R' = 1)		Nombre de touche (2) Aucun contrôle extérieur du pied		
	Buts :	Nb joueurs		Veiller à ...		
	Conservation à 2 équipes contre 1	3x6 (1 blessé)		Occupation de l'espace (se donner du temps) Communication (lors de la passe) Rester en mouvement		
	Consignes :	Espaces		Méthode Pédagogique		
	3 équipes, 2 en conservation contre 1 en défense - l'équipe qui perd le ballon (récupéré ou sortie) passe en défense	40x40		ACTIVE		
			3 séries R' = 3min			
Athlétique	Objectif :	Durée		Variables		
	Renforcement et Capacité aérobie	5min				
	Buts :	Nb joueurs		Veiller à ...		
	Respecter les postures et l'allure	18		Posture Respect des allures et des temps de travail		
	Consignes :	Espaces		Méthode Pédagogique		
	CT 30-30 - Par binôme - Alternier 30s de renforcement et 30s course (10 km/h - 85m) - Changer d'exercice de renforcement	60x20		DIRECTIVE		
Athlétique	Objectif :	Durée		Variables		Fartleck de prévu, erreur sur les dimensions du terrain
	Capacité aérobie	6min		Sens de course		
	Buts :	Nb joueurs		Veiller à ...		
	Transition	18		Allure		
	Consignes :	Espaces		Méthode Pédagogique		
	Allure régulière	Terrain		DIRECTIVE		
Etirement	Objectif :	Durée		Variables		Posture correcte
	Récupération	5min				
	Buts :	Nb joueurs		Veiller à ...		
	Maintenir la posture	18		Posture		
	Consignes :	Espaces		Méthode Pédagogique		
	20s / étirement - Mollet / Ischio / Quadri / Adducteurs / Fessiers / Psoas	Terrain		DIRECTIVE		

Analyse de la séance :	La séquence de conservation était encourageante avec des phases de possession plus longue grâce à une meilleure occupation de l'espace, de la communication (par intermittence tout de même) ce qui permet d'aller un peu plus loin dans les attentes avec notamment une notion de fixation, de patience (ne pas hésiter à redoubler les passes si l'adversaire est loin) et de déplacement : passer et être à nouveau disponible ou encore l'orientation des épaules face au jeu pour recevoir.
------------------------	--