
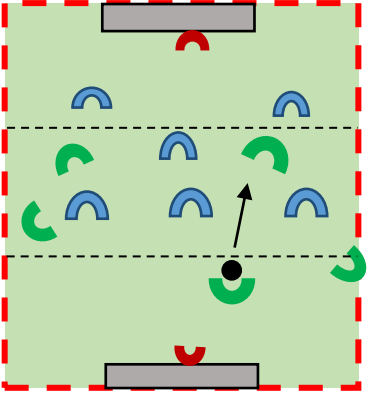
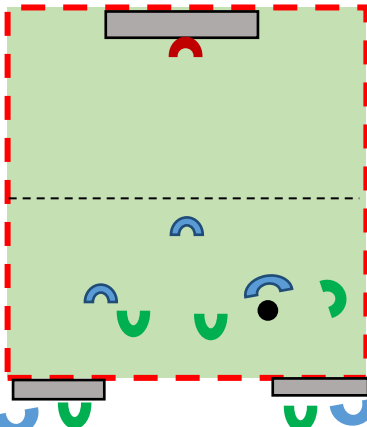
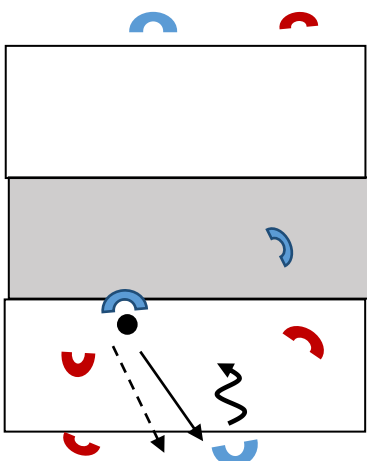
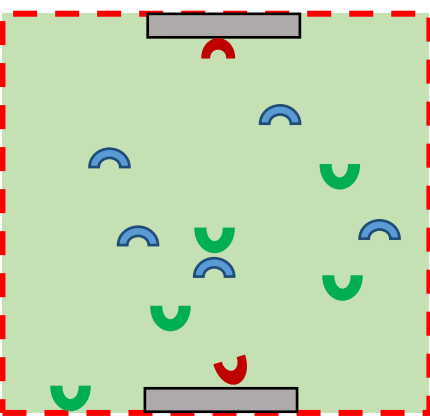


Date :	Catégorie : U 11	Equipe :
Thème de la séance : freiner la progression adverse		
	Conserver /Progresser	Déséquilibrer
	S'opposer à la progression	Reprendre le ballon
		Finir Protéger le but

	tache	descriptif	Éléments pédagogiques
JEU	<p><u>Objectifs :</u> Rétablir la défense face à une équipe qui joue vite vers l'avant en contre- attaque.</p> <p><u>Buts :</u> marquer + de buts que l'équipe adverse.</p> <p><u>Consignes :</u> -100 points : but marqué suite en – de 7 secondes suite à une récupération en zone de déséquilibre.</p> <p><u>Règles :</u> Jeu au sol (sauf tir et centre) 3 corners = 1 but Hors jeu.</p>	<p><u>durée</u> 2X 6'</p> <p><u>joueurs</u> 6+1/6+ 1</p> <p><u>espace</u> 60X 40m</p> 	<p style="text-align: center;"><u>Variables</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Méthodes pédagogiques-Veiller à :</u> Questionner-orienter. Combien de points concédés en 10 possessions ? Combien de tirs concédés suite à une récupération de balle en zone centrale? Combien d'attaques rapides subies en -7sdes? Combien de tirs en situation favorable concédés ?</p>
SITUATION	<p><u>Objectifs :</u> Rétablir la défense face à une équipe qui joue vite vers l'avant en contre-attaque.</p> <p><u>Buts :</u> marquer + de points.</p> <p><u>Consignes :</u> Défenseurs : -5 sdes pour relancer aux joueurs cible et attaquer la grande cible.</p> <p><u>Règles :</u> Jeu au sol (sauf tir).</p> <p>Hors jeu. <u>CR :</u> Encaisser le moins de tir en situation favorable.</p>	<p><u>durée</u> 2X 6'</p> <p><u>Joueurs</u> 2 x 4</p> <p><u>espace</u> 40 X 30 m</p> 	<p style="text-align: center;"><u>Variables :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Méthodes pédagogiques-Veiller à :</u> Faire répéter les actions Questionner : Comment freiner collectivement une contre-attaque ? Le défenseur proche : comment cadrer et freiner le PDB ? Comment orienter le PDB ? Le défenseur lointain : comment revenir rapidement ? Quels gestes techniques privilégier?</p>
EXERCICE	<p>Apprentissage des gestes techniques défensifs.</p> <p><u>Objectifs :</u> Freiner le jeu vers l'avant.</p> <p><u>Buts :</u> -marquer le + DE POINTS</p> <p><u>Consignes :</u> +1 point : aller/retour. -le joueur qui fait la passe à l'appui prend sa place et l'appui entre dans le jeu. -passe à l'appui en zone de finition.</p> <p><u>Règles :</u> Jeu sol.</p>	<p><u>Durée</u> 8'</p> <p><u>Joueurs</u> 2 X 4 joueurs</p> <p><u>espace</u> 2 ateliers</p> 	<p style="text-align: center;"><u>Variables :</u> - augmenter la zone de finition: + difficile -</p> <p style="text-align: center;"><u>Méthodes pédagogiques-Veiller à :</u> -démontrer /corriger /animer. -Défenseur proche : cadrer et freiner le PDB : appui au sol dynamique, attitude du corps, orienter le PDB vers l'extérieur ; intervenir que si on est sûr de récupérer le ballon. -Défenseur lointain: courir le plus vite possible pour rétablir le rapport de force entre le PDB et la cible.</p>
JEU	<p><u>Objectifs :</u> réinvestir les apprentissages dans le jeu.</p> <p><u>Buts</u> Marquer.</p>	<p><u>Durée</u> 10</p> <p><u>Joueurs</u> 5+1</p> <p><u>Espace</u> 60x50</p> 	<p style="text-align: center;"><u>Variables :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Méthodes pédagogiques-Veiller à :</u> Laisser jouer Observer questionner</p>