

NOM	RIDRIMONT
Prénom	Théo
Date	21/11/2017

Thème de la séance Duels au sol		
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

Catégorie	Séniors
	Formation
Semaine	
Séance N°	4

Matériel

1					16	12

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			3

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques
Mise en train	Objectifs Mise en route orientée vers les duels au sol		Variables
	Buts Interventions au sol		<ul style="list-style-type: none"> Indiquer ou non le déplacement de l'attaquant Nombre de répétitions
	Consignes L'attaquant se déplace vers un ballon devant ou derrière lui. Le GB intervient en conséquence. • Avant : sortie dans les pieds • Arrière : sortie en position de la croix		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 16 Espaces: 3 Surface:		<ul style="list-style-type: none"> Bien accueillir les GB Mise en train évolutive techniquement et physiquement Prendre contact avec le sol
Exercice évolutif (Sortie dans les pieds - Avantage gardien)	Objectifs Travailler les duels au sol		Variables
	Buts Améliorer la liaison entre la course et la mise au sol		<ul style="list-style-type: none"> Sans / avec opposition de l'attaquant Variation de la position de départ de l'attaquant Indiquer ou non le côté (analytique → adaptatif)
	Consignes Sortir sur un ballon passé par l'éducateur vers une des coupelles		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
	Durée: 16' Nbre de joueurs: 3 Espaces: 3 Surface:		<ul style="list-style-type: none"> Pédagogie directive Position de départ (pieds décalés) Se protéger Abaisser son centre de gravité / Timing d'intervention Sortir les bras Faire face au ballon Se glisser au sol pour faire opposition
Exercice évolutif (Position de la croix - Avantage attaquant)	Objectifs Travailler les duels au sol		Variables
	Buts Améliorer les interventions en position de la croix		<ul style="list-style-type: none"> Variation de la position de départ des passeurs Indiquer ou non le côté (analytique → adaptatif)
	Consignes L'attaquant passe en retrait à l'éducateur qui doit frapper en une touche de balle. Le GB sort rapidement pour intervenir en position de la croix		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 3 Espaces: 3 Surface:		<ul style="list-style-type: none"> Pédagogie directive Vitesse de déplacement Timing d'intervention (distance par rapport à l'attaquant) Position de la croix (jambe pliée / jambe tendue ; bras écartés) Faire face au ballon Orientation du corps vers l'avant
Situation	Objectifs Travailler les duels au sol		Variables
	Buts Améliorer les interventions en 1 VS 1		<ul style="list-style-type: none"> Modifier le rapport de force (avantage gardien / avantage attaquant) Variation des sources de balle Variation de la position de départ des attaquants et des appels de balle
	Consignes L'éducateur passe le ballon à l'attaquant pour un duel entre le GB et l'attaquant. Si le ballon reste en jeu, les attaquants ont une touche de balle pour marquer		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 3 Espaces: 1/2 terrain Surface:		<ul style="list-style-type: none"> Pédagogie active (arrêts-flash) Position de départ (pieds décalés) Vitesse de déplacement Timing d'intervention (distance par rapport à l'attaquant) Adapter la bonne technique de barrage en fonction de la situation Faire face au ballon
Jeu	Objectifs Mettre en application les techniques de duels au sol sur un jeu		Variables
	Buts Améliorer les techniques de duels et d'opposition		<ul style="list-style-type: none"> Compter les points !!! Faire tourner les GB sous forme de tournoi
	Consignes Match en 1 VS 1 avec obligation de jouer au sol. Le GB en possession du ballon doit marquer dans un des mini-buts. Le GB adverse doit empêcher de marquer avec les techniques de duels au sol		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 3 Espaces: 3 Surface:		<ul style="list-style-type: none"> Pédagogie active Vitesse de déplacement Timing d'intervention (distance par rapport à l'attaquant) Adapter la bonne technique de barrage en fonction de la situation Faire face au ballon