

NOM	RIDRIMONT
Prénom	Théo
Date	14/11/2017

Thème de la séance Plongeurs latéraux		
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°	3

Matériel

1	1	2	6		16	12

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			4

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques
Mise en train	Objectifs Mise en route orientée vers les plongeurs		Variables !!! Changer de sens pour travailler des deux côtés !!! • Varier le travail de déplacements entre les coupelles • Plongeurs à mi-hauteur
	Buts Faciliter la mise au sol de manière progressive		Méthodes pédagogiques - Veiller à ... • Bien accueillir les GB • Mise en train évolutive techniquement et physiquement • Prendre contact avec le sol
	Consignes Les GB se déplacent entre les coupelles. En fin de franchissement, ils interviennent en plongeon latéral au sol à droite. Puis, ils se relèvent et vont exécuter le même enchaînement sur l'atelier opposé (x5)		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 Espaces: Surface:		
Exercice analytique	Objectifs Travailler les différents plongeurs latéraux		Variables • Frappes hautes pour travailler le plongeon aérien • Frappes au sol pour travailler le plongeon au sol (Modifier le travail de coordination en fonction de la hauteur du premier ballon)
	Buts Amélioration du plongeon suite à un déplacement		Méthodes pédagogiques - Veiller à ... → Pédagogie directive • Vitesse de déplacement / d'intervention • Maîtrise des appuis • Impulsion du bon pied • Couper la trajectoire • Sortir les bras • Bonne position des mains
	Consignes Le GB saute latéralement les 3 haies et se déplace dans la porte pour intervenir en plongeon latéral. Puis, il se déplace pour toucher le poteau et intervenir sur une frappe croisée en plongeon latéral		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 Espaces: Surface:		
Exercice évolutif	Objectifs Travailler les différents plongeurs latéraux		Variables • Indiquer ou non le côté du 2ème ballon (analytique → adaptatif) • Inverser l'enchaînement (plongeon latéral aérien puis plongeon latéral au sol)
	Buts Amélioration du plongeon suite à un déplacement		Méthodes pédagogiques - Veiller à ... → Pédagogie directive • Vitesse de déplacement / d'intervention (technique d'effacement) • Maîtrise des appuis • Impulsion du bon pied • Couper la trajectoire • Sortir les bras • Bonne position des mains
	Consignes Le GB intervient sur une frappe au sol de l'éducateur dans le petit but (technique de l'effacement). Puis, plongeon latéral au sol d'un côté enchaîné d'un déplacement arrière puis latéral pour un plongeon latéral aérien à l'opposé		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 Espaces: Surface:		
Situation	Objectifs Travailler les différents plongeurs latéraux		Variables • Varier les trajectoires de frappe • Varier les angles de frappe • Modifier les placements du défenseur • Possibilité de faire une passe à un des attaquants
	Buts Adapter le plongeon latéral à la frappe sous la pression des attaquants		Méthodes pédagogiques - Veiller à ... → Pédagogie active (arrêts-flash) • Prise de décision / adaption à la trajectoire • Impulsion du bon pied • Couper la trajectoire • Sortir les bras • Bonne position / utilisation des mains • Communication avec son défenseur
	Consignes L'éducateur pousse le ballon et frappe aux 16.50m. Le GB intervient. Si le ballon est relâché, les attaquants suivent pour essayer de marquer		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 Espaces: Surface:		
Jeu	Objectifs Mettre en application les techniques de plongeurs sur un jeu		Variables !!! Compter les points !!! • Faire tourner les GB sous forme de tournoi • Frappe en bras roulé / bowling
	Buts Améliorer les techniques de plongeurs		Méthodes pédagogiques - Veiller à ... → Pédagogie active • Vitesse de déplacement / d'intervention • Impulsion du bon pied • Couper la trajectoire • Sortir les bras • Bonne position des mains
	Consignes Face à face en 1 VS 1. Le GB en possession du ballon doit sortir le ballon de la zone adverse avec un rebond minimum. Le GB adverse doit empêcher le ballon de sortir de sa zone		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 Espaces: Surface:		