

NOM	RIDRIMONT
Prénom	Théo
Date	17/10/2017

Thème de la séance		
Sorties aériennes		
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°	2

**Matériel**

1	8			16	12

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

			4

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques
Mise en train	<b>Objectifs</b> Mise en route orientée vers le jeu aérien		<b>Variables</b> !!! Réciprocité des rôles !!! • Relancer puis venir toucher le ballon pour intervenir sur un lancé aérien en déplacement arrière
	<b>Buts</b> Travail d'impulsion, de PB aériennes et de réceptions		<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> • Bien accueillir les GB • Mise en train évolutive techniquement et physiquement
	<b>Consignes</b> Le GB réalise une relance en bras roulé sur le GB en face de lui qui effectue une PB haute. Ce dernier lance un ballon aérien vers une porte à droite ou à gauche pour une intervention du GB qui lui a envoyé le ballon		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 Espaces: 4 Surface: 4		
Exercice évolutif	<b>Objectifs</b> Travailler les différentes trajectoires aériennes		<b>Variables</b> • Déplacements en pas croisés puis lancé aérien du même côté (déplacement arrière) • Déplacements en pas croisés puis lancé aérien du côté opposé (déplacement avant) • Déplacements sur signal (▲ ou ▼)
	<b>Buts</b> Améliorer les interventions aériennes et le pas croisé		<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> → Pédagogie directive • Regard sur le ballon • Aller chercher le ballon le plus haut possible • Qualité de la PB • Impulsion du bon pied • Maîtrise des appuis et du déplacement
	<b>Consignes</b> Se déplacer en pas croisés puis intervenir sur un ballon aérien de côté et relancer sur le côté opposé		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 Espaces: 4 Surface: 4		
Exercice adaptatif	<b>Objectifs</b> Travailler les différentes trajectoires aériennes		<b>Variables</b> • Varier les côtés et les positions des centreurs • Varier les centres (courts / longs / rentrants / sortants) • Dégagements au(x) poing(s)
	<b>Buts</b> Gérer et s'adapter à des trajectoires aléatoires		<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> → Pédagogie directive • Position de départ • Prise de décision / adaptation à la trajectoire • Regard sur le ballon / Aller le chercher le plus haut possible • Qualité de la PB • Maîtrise des appuis et du déplacement / Impulsion du bon pied
	<b>Consignes</b> Intervenir sur un ballon aérien en annonçant sur le temps de frappe la zone de couleur dans laquelle le ballon sera saisi puis relancer sur le frappeur à l'opposé		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 Espaces: 1/2 terrain		
Situation	<b>Objectifs</b> Travailler les différentes trajectoires aériennes avec opposition		<b>Variables</b> • Varier les côtés et les positions des centreurs • Varier les centres (courts / longs / rentrants / sortants) • Varier les relances (bras roulé / demi-volée / au sol)
	<b>Buts</b> S'adapter rapidement à la situation et prendre la bonne décision		<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> → Pédagogie active (avec arrêts-flash) • Position de départ • Prise de décision / adaptation à la trajectoire • Regard sur le ballon / Aller le chercher le plus haut possible • Qualité de la PB et de la relance • Maîtrise des appuis et du déplacement / Impulsion du bon pied • Décomposition des étapes (intervenir puis relancer)
	<b>Consignes</b> Le GB intervient sur un ballon aérien avec opposition. Si : • Bonne intervention : le GB relance à l'opposé • Mauvaise intervention : l'éducateur frappe aux 16.50m		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 Espaces: 1/2 terrain		
Jeu	<b>Objectifs</b> Mettre en application les techniques aériennes sur un jeu		<b>Variables</b> !!! Compter les points !!! • Varier les centres (courts / longs / rentrants / sortants) • Varier les relances à la main (bras roulé / bowling) • Possibilité de contre-attaquer en cas d'arrêt
	<b>Buts</b> Améliorer le jeu aérien et la relance à la main		<b>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</b> → Pédagogie active • Prise de décision / adaptation à la trajectoire • Regard sur le ballon / Aller le chercher le plus haut possible • S'imposer dans le duel aérien • Qualité de la PB et de la frappe à la main • Maîtrise des appuis et du déplacement / Impulsion du bon pied
	<b>Consignes</b> Match en 2 VS 2 (● VS ●). L'éducateur centre dans la zone centrale pour un duel aérien entre un GB de chaque équipe. L'équipe qui récupère frappe dans le but adverse par une relance à la main		
	Durée: 12' Nbre de joueurs: 4 (2 VS 2) Espaces: 4 Surface: 4		