



NATIONAL
FFF

Phase de jeu: Progresser /
Déséquilibrer

Principe de jeu: Jeu dans les
intervalles et entre les lignes

Thème: Recherche du joueur en
supériorité positionnelle dans l'interligne
MIL / DEF

Objectif: Améliorer la passe
progressive pour recherché le
déséquilibre face à un bloc bas

Dominante Technique: Passe /
Remise / Déviation

Dominante Athlétique: Vitesse

Organisation de la séance

- Déverrouillage / Échauffement (Salle)
 - Exercice / Technique **10'**
 - Travail Vitesse (Terrain) **8'**
 - Jeu de position **20'**
 - Animation OFF **20'**
 - Jeu asymétrique **20'**





MISE EN TRAIN

SÉANCE N°		DATE & HEURE		DURÉE	1H30	LIEU	
-----------	--	--------------	--	-------	------	------	--

Louis Lemaire

PHASE DE JEU	PRINCIPE DE JEU	THÈME
Progresser / Déséquilibrer	Jeu dans les intervalles et entre les lignes	Recherche du Joueur en supériorité positionnelle dans l'interligne MIL / DEF

PÉDAGOGIE

PROCÉDÉ

Exercice

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Démontrer / Imposer

ESPACES

LONGUEUR

LARGEUR

DURÉE TOTAL	10min	DURÉE SEQ.	2x4 min
-------------	-------	------------	---------

DOMINANTES / IMPACTS

Vitesse

LISTES JOUEURS

ÉTAT

1	Joueur 1	8/10
2	Joueur 2	8/10
3	Joueur 3	8/10
4	Joueur 4	8/10
5	Joueur 5	8/10
6	Joueur 6	8/10
7	Joueur 7	8/10
8	Joueur 8	8/10
9	Joueur 9	8/10
10	Joueur 10	8/10
11	Joueur 11	8/10
12	Joueur 12	8/10
13	Joueur 13	8/10
14	Joueur 14	8/10
15	Joueur 15	8/10
16	Joueur 16	8/10
17	Joueur 17	8/10
18	Joueur 18	8/10
19	Joueur 19	8/10
20	Joueur 20	8/10
21	GB 1	8/10
22	GB 2	8/10

MATÉRIEL

VIDÉO

CELLULES

Non



ANIMATION OFF

PÉDAGOGIE

PROCÉDÉ

Jeu de position

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Active

Observer / Orienter

ESPACES

LONGUEUR 20m

LARGEUR 15m

DURÉE TOTAL 20min DURÉE SEQ. 4x4 min

DOMINANTES / IMPACTS

Vitesse

LISTES JOUEURS

ÉTAT

1	Joueur 1	8/10
2	Joueur 2	8/10
3	Joueur 3	8/10
4	Joueur 4	8/10
5	Joueur 5	8/10
6	Joueur 6	8/10
7	Joueur 7	8/10
8	Joueur 8	8/10
9	Joueur 9	8/10
10	Joueur 10	8/10
11	Joueur 11	8/10
12	Joueur 12	8/10
13	Joueur 13	8/10
14	Joueur 14	8/10
15	Joueur 15	8/10
16	Joueur 16	8/10
17	Joueur 17	8/10
18	Joueur 18	8/10
19	Joueur 19	8/10
20	Joueur 20	8/10
21	GB 1	8/10
22	GB 2	8/10

Louis Lemaire

SÉANCE N°		DATE & HEURE		DURÉE	1H30	LIEU		MÉTÉO	
-----------	--	--------------	--	-------	------	------	--	-------	--

PHASE DE JEU

Progresser / Déséquilibrer

PRINCIPE DE JEU

Jeu dans les intervalles et entre les lignes

THÈME

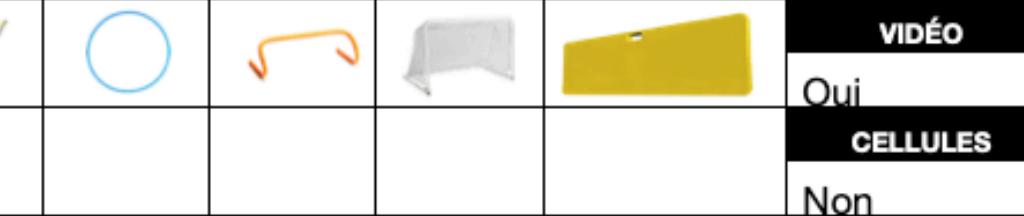
Recherche du Joueur en supériorité positionnelle dans l'interligne MIL / DEF



Oui



MATÉRIEL



VIDÉO

Oui

CELLULES

Non

EFFECTIFS



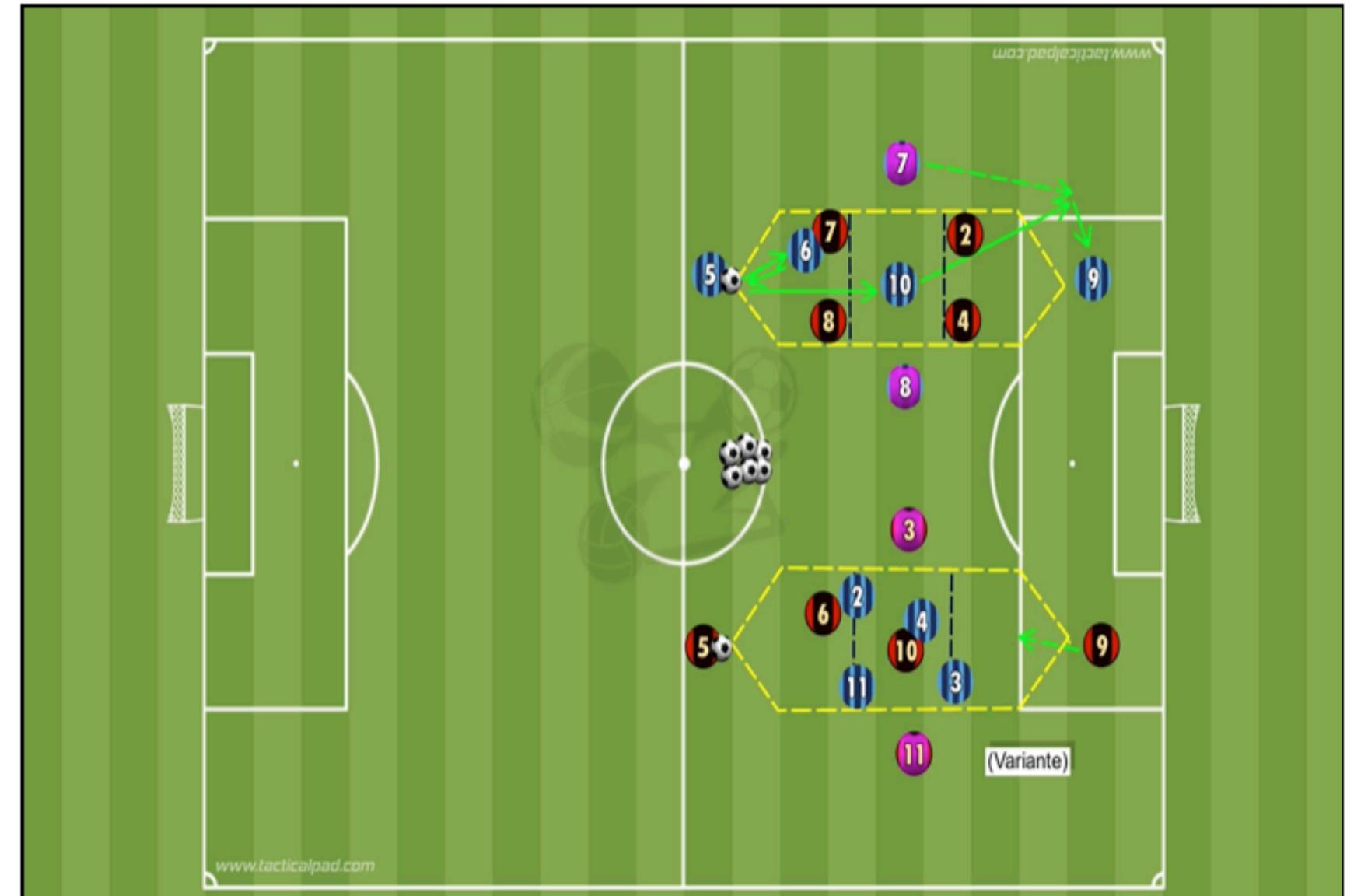
10



10



2

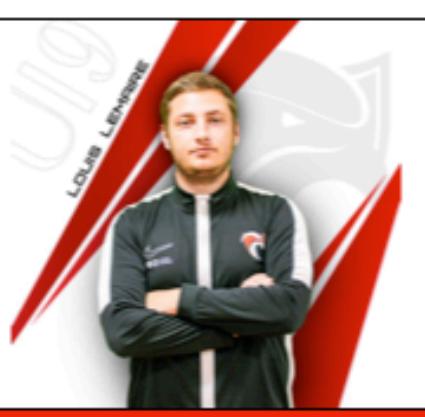


ORGANISATION	
OBJECTIFS	Amélioré la passe progressive pour recherché le déséquilibre face à un bloc bas
BUTS	Joueur lancé trouvé = 1pt / Joueur lancer trouvé avec 2 touches de balle = 3Pts
CONSIGNES	2 (+4) vs 4 OFF: 2 touches max / Trouver un joueur entre les 2 lignes pour trouver joueur lancer DEF: Interdiction de défendre dans l'interligne / Récup => trouver un joueur lancé
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Nombres de fois que le joueur est trouver dans l'interligne

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
SUR LE PLAN COLLECTIF	
- Utilisation de l'espace - Positionnement étagé	
SUR LE PLAN INDIVIDUEL	
Prise d'information, Orientation, Connexion à 2 à 3, Positionnement dans un carré / Triangle (supériorité positionnelle).	

TRANSITIONS	
OFF / DEF	
Contre Pressé (3 sec)	
DEF / OFF	
Récupération => Joueur lancer (3 sec)	

VARIANTES	
1- Joueur en appui peut décroché à l'intérieur du jeu 2- DEF libre pour défendre	



Louis Lemaire

SÉANCE N°		DATE & HEURE		DURÉE	1H30	LIEU		MÉTÉO	
--------------	--	-----------------	--	-------	------	------	--	-------	--

ANIMATION OFF

PÉDAGOGIE

PROCÉDÉ

Exercice

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Direct

Démontrer / Imposer

ESPACES

LONGUEUR

LARGEUR

DURÉE TOTAL	20min	DURÉE SEQ.	4x4 min
-------------	-------	------------	---------

DOMINANTES / IMPACTS

Vitesse

	LISTES JOUEURS	ÉTAT
1	Joueur 1	8/10
2	Joueur 2	8/10
3	Joueur 3	8/10
4	Joueur 4	8/10
5	Joueur 5	8/10
6	Joueur 6	8/10
7	Joueur 7	8/10
8	Joueur 8	8/10
9	Joueur 9	8/10
10	Joueur 10	8/10
11	Joueur 11	8/10
12	Joueur 12	8/10
13	Joueur 13	8/10
14	Joueur 14	8/10
15	Joueur 15	8/10
16	Joueur 16	8/10
17	Joueur 17	8/10
18	Joueur 18	8/10
19	Joueur 19	8/10
20	Joueur 20	8/10
21	GB 1	8/10
22	GB 2	8/10

PHASE DE JEU

Progresser / Déséquilibrer

PRINCIPE DE JEU

Jeu dans les intervalles et entre les lignes

THÈME

Recherche du Joueur en supériorité positionnelle dans l'interligne MIL / DEF



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



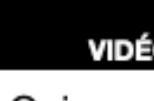
Oui



Oui



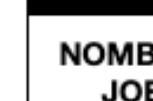
Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



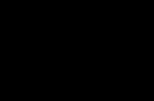
Oui



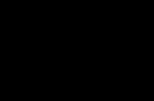
Oui



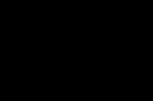
Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



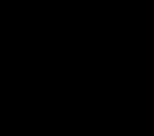
Oui



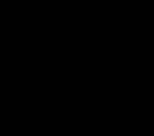
Oui



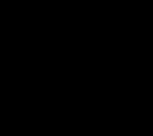
Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



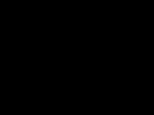
Oui



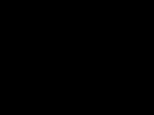
Oui



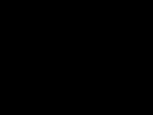
Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



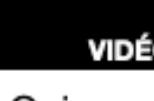
Oui



Oui



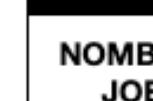
Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



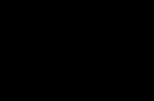
Oui



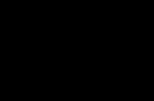
Oui



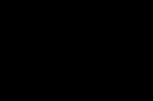
Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



Oui



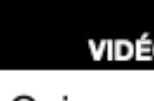
Oui



Oui



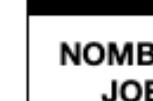
Oui



Oui



Oui



Oui



