

SÉANCE

S'opposer à la progression

Anticiper la profondeur lorsque le porteur n'est pas cadré

20 Joueurs + 2 Gb

MISE EN TRAIN 20'

Consignes :

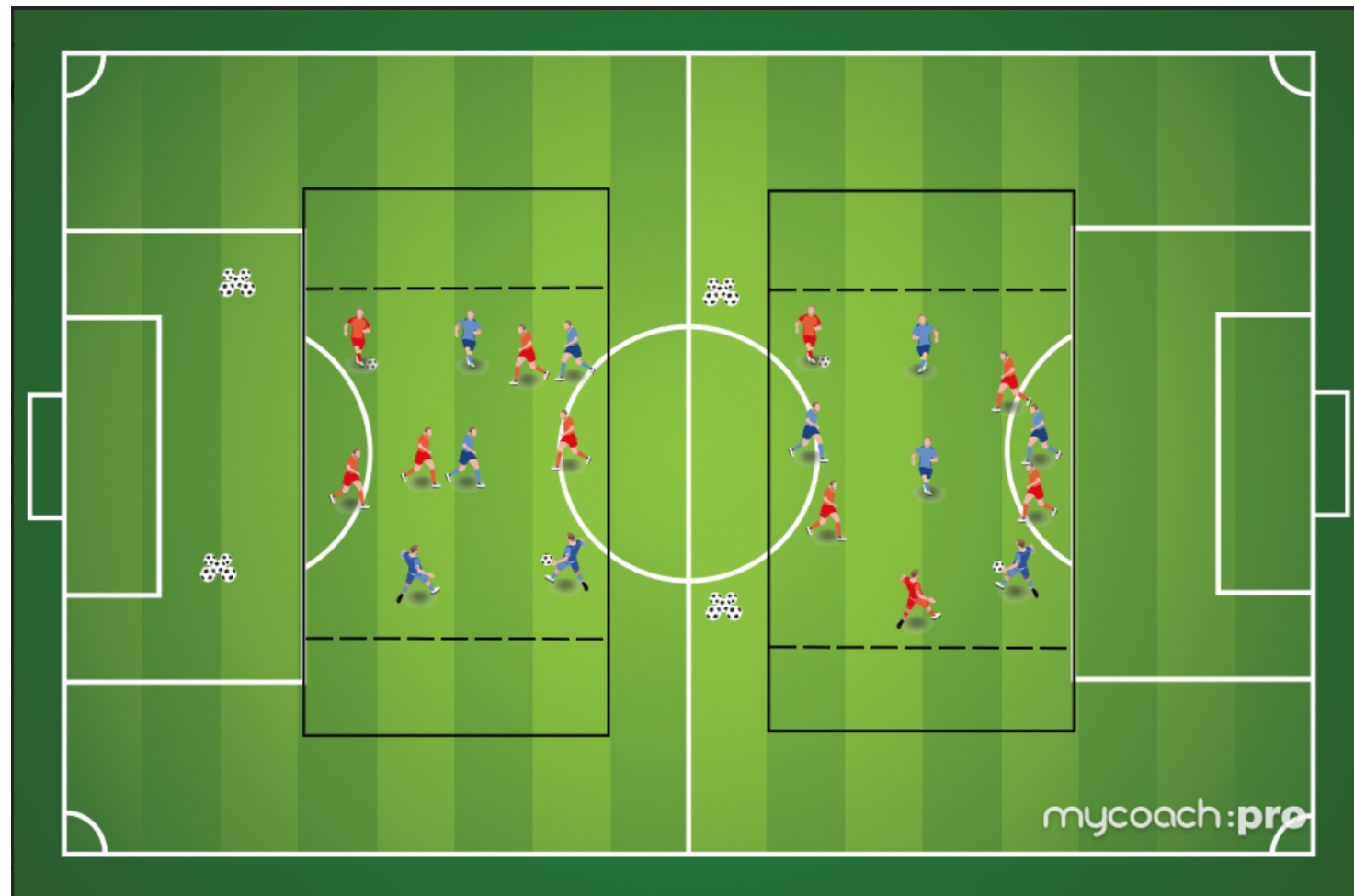
4 séquences réparties sur 2 ateliers

1/ Gamme athlétique haut et bas du corps. 3'

2/ Jeu de passes entre équipe, pour être jouable il faut réaliser une course arrière ou de $\frac{3}{4}$ dans les zones de fond. 4'

3/ Tout le monde joue ensemble, si passe la passe vient d'une autre couleur, le passeur doit effectuer une course arrière pour récupérer le ballon en zone de fond. 4'

4/ Jeu avec sens. Pour marquer 1 point stopball pour joueurs lancés dans les zones de fond. 6'



Comportement attendu : Se préparer à l'effort, monter progressivement en intensité et commencer à s'appropriier les comportements attendus de la séance.

Individuel : Orientation du corps, courses arrière et course de $\frac{3}{4}$, Rotation du corps en mouvement, dynamisme des appuis

SITUATION (PMDT)

20'

Consignes :

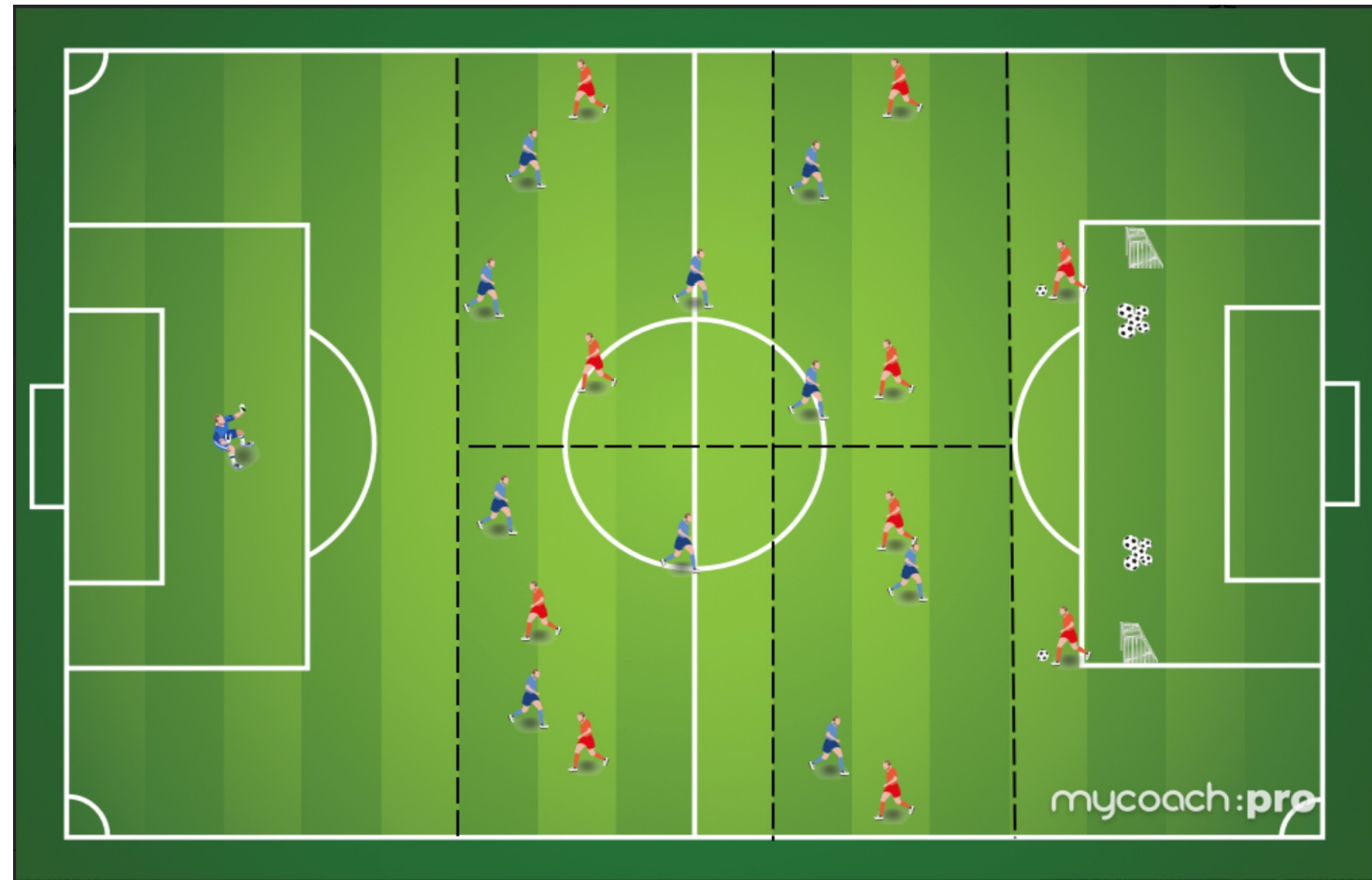
Deux ateliers, départ alterné de gauche à droite.
Ballon mis en jeu par le rouge et joue un 3c2. 2 rouges peuvent entrer en zone off pour aller jouer le 4c3.

Rouge : Marquer dans le grand but

Bleus : Si récupération, marquer dans le mini-but

Variables possibles (en fonction du déroulement) :

- Possibilité pour un bleu de rentrer en zone supérieure pour défendre
- Varier les positions de départ des attaquants
- Possibilité pour l'équipe en non possession de défendre dans sa zone défensive dès que le ballon entre en jeu.
- Jouer la situation sur toute la largeur.



Comportement attendus :

Collectif : Identifier les receveurs potentiels, communication sur les joueurs ou les espaces à gérer, Protéger l'axe ballon-but, se couvrir mutuellement, gestion des distances entre les lignes et le gardien de but

Individuel : Contrôler les joueurs lancés (champ visuel, distances d'intervention), orientation du corps en fonction de la situation (porteur cadré ou non), choisir et effectuer le geste technique nécessaire (jeu de tête, duel, tackle), se situer le plus longtemps possible entre le ballon et le but

EXERCICE (PME)

20'

Terrain découpé en 3 ateliers

Consignes :

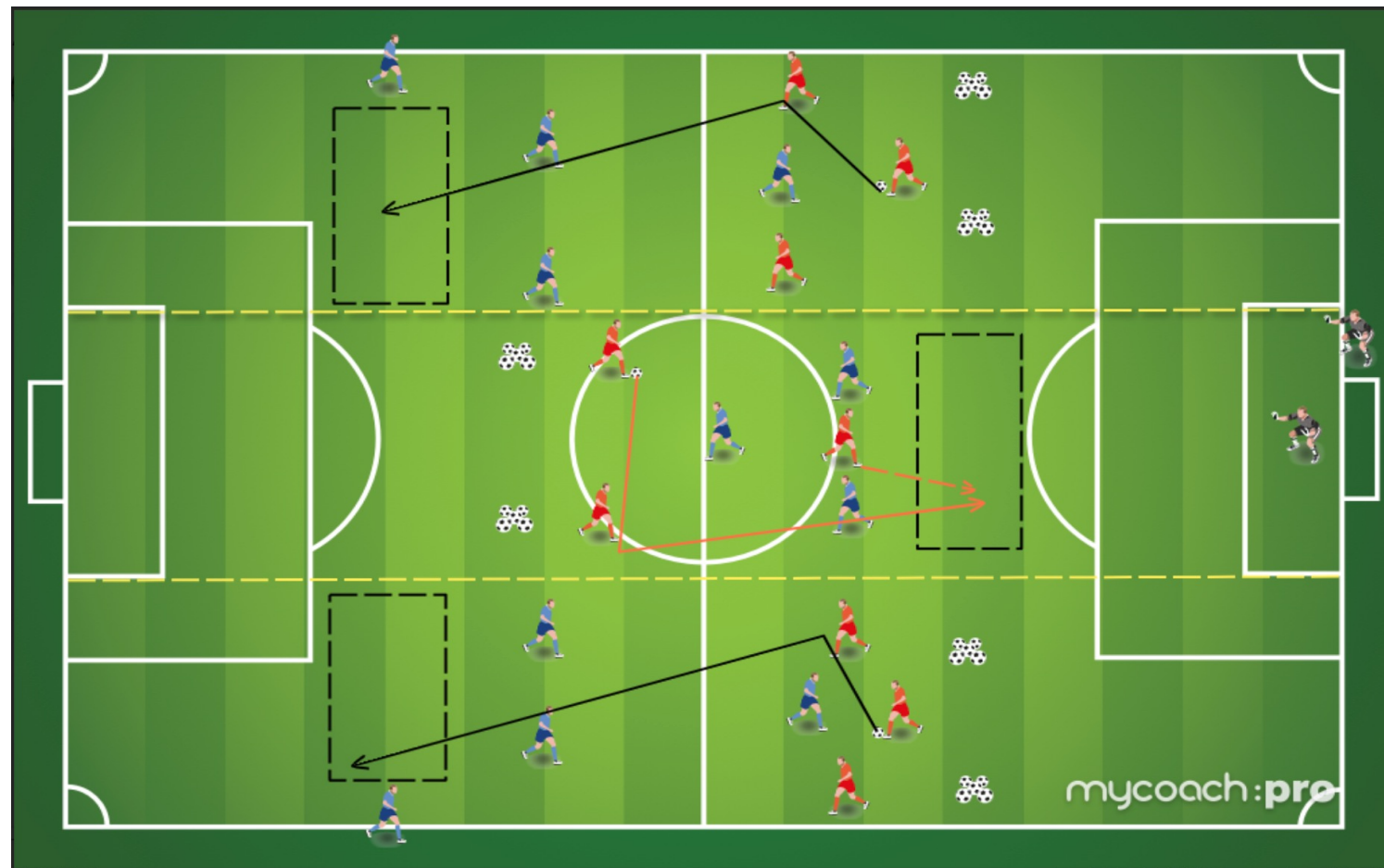
Départ du ballon des rouges qui joue en 3c1 , Dès que le porteur n'est pas cadré il doit jouer dans la zone définie.

Si le ballon rebondit dans la zone = 1 Pt

Les bleus ont une position de départ et ne peuvent reculer uniquement lorsque le porteur a armé sa passe.

Variables :

- 2 c 1 au départ et un attaquant rouge se positionne entre les 2 défenseurs bleus.
- Si l'attaquant touche le ballon dans la zone = 3 points
- Si le ballon touche la zone et que l'attaquant le récupère = 1 point



Comportement attendus :

Collectif : Communication sur l'espace à gérer, resserrer les distances avec son partenaire afin de se couvrir, gérer les receveurs potentiels

Individuel : Choisir et réaliser le geste technique nécessaire (Jeu de tête, de volée, tacle), Evaluer la trajectoire du ballon, être dynamique sur ses appuis, capacité à se réorienter sur temps de passe.

JEU (PMAA) 20'

Equipe bleu : Organisé en 1-4-2-3-1

Equipe rouge : Organisé en 1-4-4-2

Consignes :

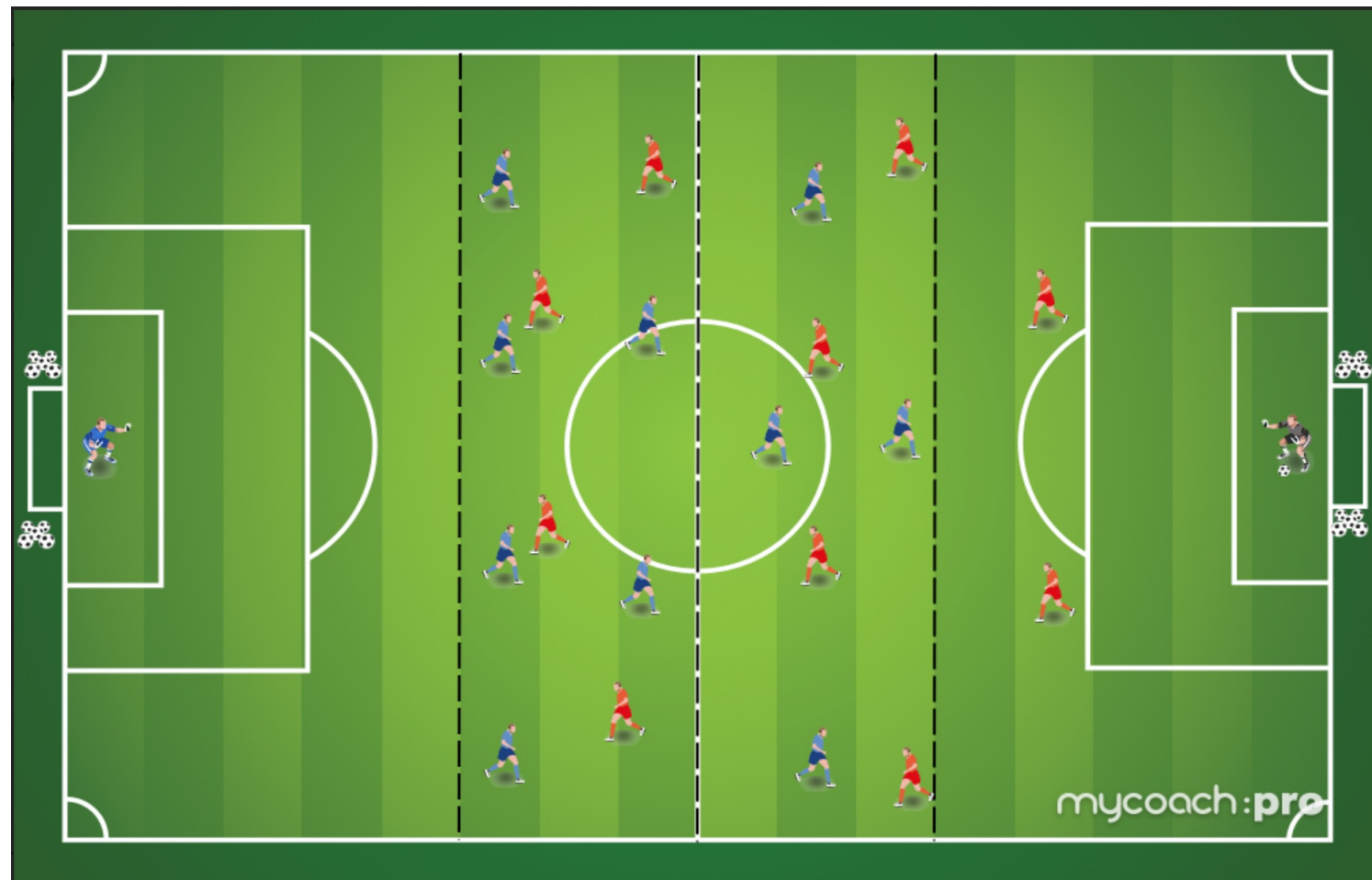
Hors jeu à partir des zones de déséquilibre

Equipe en possession : Inattaquable dans les zones défensives, en zone médiane maximum 2 passes par zones

Equipe en non possession : dès la perte positionnement du bloc dans les zones médianes

Variables possibles (en fonction du déroulement) :

- Passe en retrait d'une zone à l'autre : Obligation de sauter la zone d'où le ballon vient.
- Possibilité pour l'équipe en non possession de défendre dans sa zone défensive dès que le ballon entre en zone médiane.



Comportement attendus :

Collectif : Identifier les receveurs potentiels, communication sur les joueurs ou les espaces à gérer, Protéger l'axe ballon-but, se couvrir mutuellement, gestions des distances entre les lignes et le gardien de but

Individuel : Contrôler les joueurs lancés (champ visuel, distances d'intervention) , Choisir et effectuer le geste technique nécessaire (jeu de tête, duel, tacle) , Orientation du corps selon de le cadrage ou non du porteur, Se situer le plus longtemps possible entre le ballon et le but