



PHASE DE JEU	OFFENSIVEMENT	CONSERVER ET PROGRESSER
PRINCIPE DE JEU	Ressortir le ballon sous pression adverse	
PRINCIPE SECONDAIRE	Jouer à 2, à 3 et enchaîner	
THÈME DE SÉANCE	Améliorer la capacité des milieux de terrain et des défenseurs à sortir de la densité pour conserver puis progresser (relation défenseurs/milieux)	



MOYENS TECHNIQUES
Passes courtes et passes longues
Contrôles et amortis
Remises et déviations

ESPACES			
Forme	Rectangle	Longueur	50 m
Taille	Moyenne	LARGEUR	35 m
Préconisations	48x42 → 1996	Surface	1750 m ²
Zone du terrain	Partie défensive	Densité	+++

PROCÉDÉ

JEU

J001

EFFECTIF

Gardiens 1 2 GB

Joueurs 10 14

CHASUBLES

10 7 10 7

10 0 10 0

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Active / Pédagogie des Modèles Auto-Adaptatifs : Laisser jouer, observer, questionner

MATÉRIEL

Ballon 20

Coupelle 30

Cerceau 0

Haie 0

Échelle 0

Cône 0

Contri-foot 0

Latte 0

Kage 0

Mini-but 0

But mobile 0

But fixe 0

Mannequin 0

Planche à rebond 0

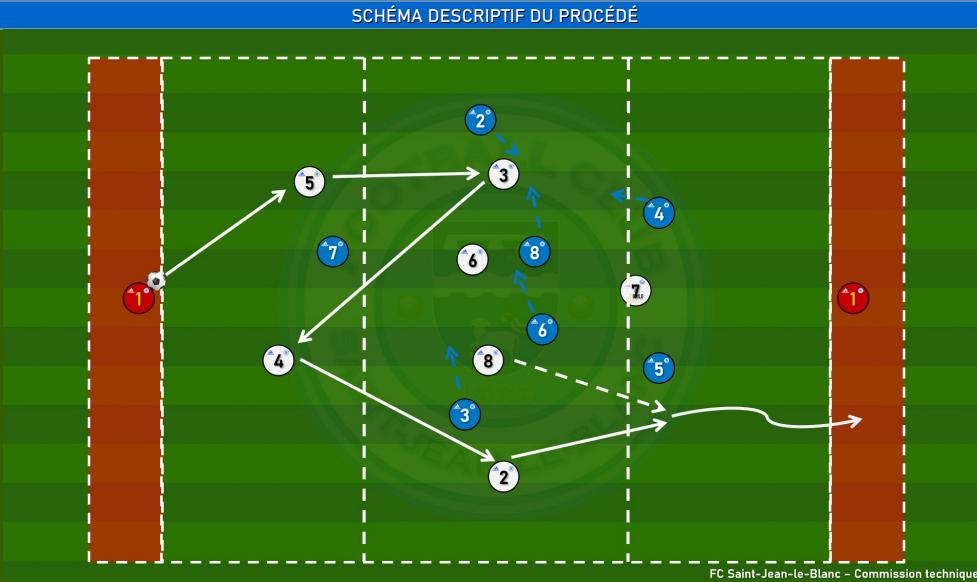
Autres 0

DÉPLACEMENTS

Course sans ballon

Conduite de balle

Passe ou tir



COMPORTEMENTS INDIVIDUELS	COMPORTEMENTS COLLECTIFS
Conserver : Orienter la prise de balle pour se dégager de la pression	Conserver : Utiliser le gardien pour sécuriser le ballon
Conserver : Être en mouvement, libérer les espaces, être disponible et orienté pour enchaîner	Conserver : Rechercher le joueur en soutien si l'espace n'est pas disponible
Conserver : S'informer des déplacements des partenaires	Progresser : Prendre l'information au bon moment pour synchroniser les courses avec les transmissions
Progresser : Changer de rythme et/ou de direction pour prendre et/ou garder le temps d'avance	Progresser : Conserver une distance optimale entre les joueurs pour enchaîner avec fluidité et efficacité

VARIABLES
En cas de pressing adverse en zone médiane, si on ressort en zone basse et on arrive à nouveau progresser dans un autre couloir et marquer = 3 points
En cas de récupération haute ou médiane et stop-ball derrière = 3 points
AJUSTEMENTS
Ajouter des couloirs pour identifier plus précisément les zones où récupérer le ballon
Passage en zone médiane par la passe uniquement

RÈGLES D'ACTION DU PORTEUR DE BALLE
Avancer quand l'espace est libre, donner quand il est bloqué
Enchaîner la passe et redemander
Utiliser des angles de passes

RÈGLES D'ACTION DES NON-PORTEURS
Se déplacer pour être à distance de passe, vu du porteur, à l'écart du défenseur
Occuper l'espace en largeur et en profondeur
Recevoir en mouvement

ORGANISATION	
OBJECTIF	
Savoir sortir de la densité pour conserver en cas de pression adverse	
Établir des relations entre plusieurs joueurs, trouver des combinaisons	
BUT	
Marquer en stop-ball	10 10 1 point
Récupérer le ballon en zone médiane	10 10 1 point
RÈGLES	
2 TB en zone basse, libre ailleurs	Principe de réversibilité
Hors-jeu en zone haute	Pas de remise en jeu, départ au gardien
7c7 + 2 GB	Déplacements libres des joueurs
7J : Système 2-4-1	Jeu au sol uniquement
Chaque équipe attaque et défend une zone	
CONSIGNES	
Deux équipes s'opposent, disposées en 1-2-4-1 avec le gardien positionné plus bas, il est inattaquable s'il se trouve dans la zone de stop-ball (en rouge).	
Départ du ballon du gardien, qui trouve un joueur en zone basse. Seul un joueur adverse (n°7 bleu) peut défendre dans cette zone. Les blancs doivent progresser de zone en zone pour aller marquer en stop-ball, le gardien adverse cependant ne participe pas à l'animation défensive. Si les bleus récupèrent le ballon en zone médiane, ils marquent 1 point.	
CRITÈRES DE RÉALISATION	
Passe : Verrouiller la cheville au moment de la passe	
Passe : Être gainé et équilibré, orienter les épaules vers la cible	
Contrôle : Choisir la surface de contact la plus appropriée pour la prise de balle	
CRITÈRES DE RÉUSSITE	
Marquer au moins 4 points par série	
Ne pas se faire prendre le ballon en zone médiane plus de 2 fois	
TRANSITIONS	
À la perte du ballon	Cadrer rapidement le porteur
Empêcher la prise de vitesse adverse	
Harceler le porteur de balle (règle des 5")	
TRANSITIONS	
À la récupération du ballon	Sécuriser le ballon
Rechercher l'attaque placée si l'équipe adverse est en place	
S'orienter vite pour rechercher un partenaire	