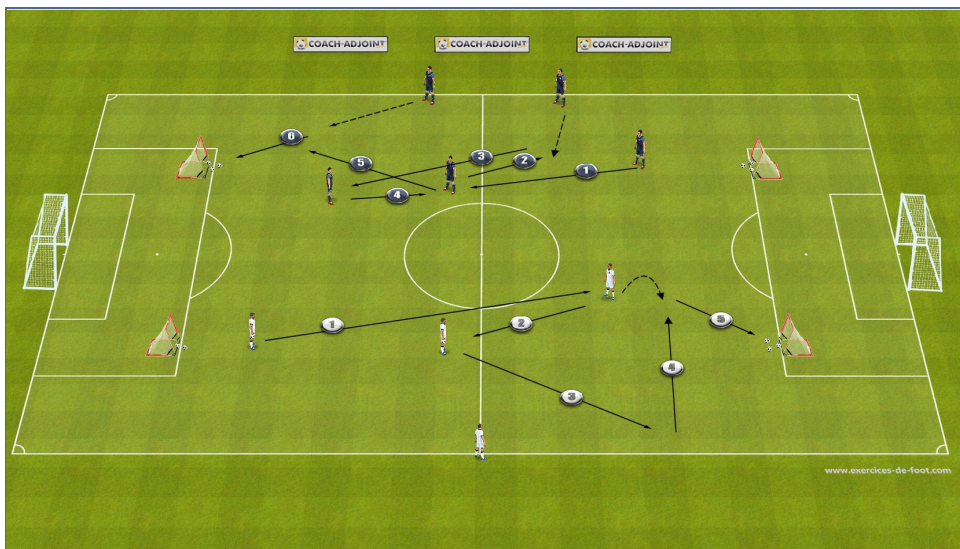


jeu combiné à 2, à 3 dans notre 433 pointe basse, pour chercher soit les ailiers soit les relayeurs lancés dans le dos de la défense face à une défense haute



Phase de jeu : déséquilibrer Durée totale : 20' 3x5' + 5' explications/repos

Méthode péda : PME Procédé : Exercice Tps de travail : 15' Tps de récup : 4'

**But / consignes :** chercher par du jeu combiné à 2 ou à 3 à trouver un surnombre et à chercher à jouer dans le dos de la défense adverse. en 5/6 passes maximum. 2 circuits différents vont être montrer aux joueurs. Sur le 3e ils pourront choisir soit l'un soit l'autre soit avancer de manière libre.

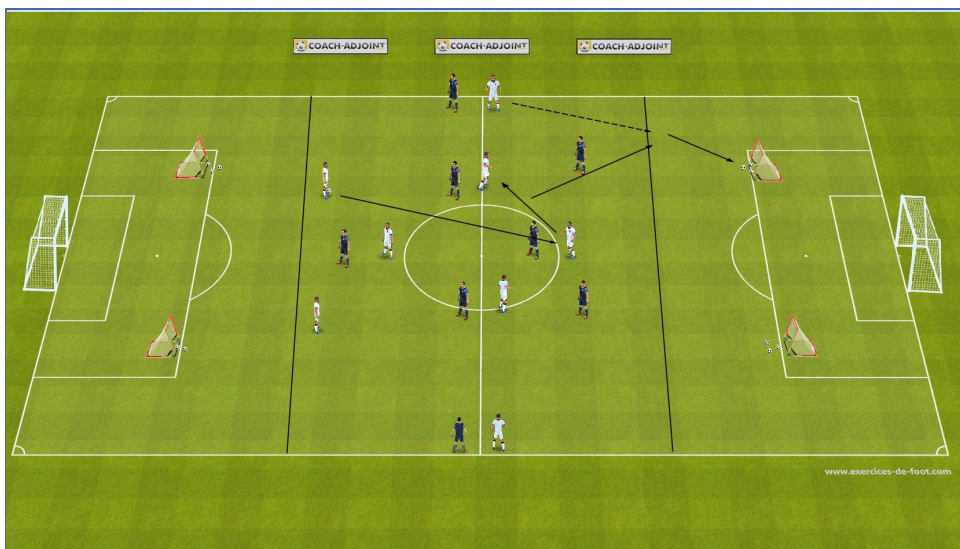
**Critères réussite et réalisation :** nombre de fois où l'équipe finit l'action sans erreur technique. Chaque joueur touche le ballon en étant en mouvement et avec la bonne orientation corporelle.

**Comportements attendus :** des joueurs qui n'arrivent pas à l'arrêt, qui arrivent dans le bon tempo. Occupation de l'espace, effectuer un déplacement après chaque passe pour avoir un meilleur angle, une meilleure position afin d'être visible etc..., changement de rythme dans les passes et dans les appels afin de déséquilibrer l'adversaire

**Variables :** Faire un départ avec le central du côté opposé appuyés avec le 6 qui joue avec l'autre central pour finir sur le relayeur ou l'ailier opposé

**Dominantes / impacts :** concentration / répétition

**Bilan sur ma posture, le niveau d'engagement des joueurs / remédiations (si c'était à refaire) :** ...



Phase de jeu : déséquilibrer Durée totale : 20'

Méthode péda : PMAA Procédé : jeu Tps de travail : 15' Tps de récup : 5'

**But / consignes :** Marquer dans un des 2 buts = 2 points trouver un joueur lancé = 1 point. Aucun défenseur ne peut rentrer dans la zone déséquilibrer. Jeu au sol pour faire passer le ballon dans la zone de déséquilibre. Les joueurs peuvent rentrer dans cette zone par une passe ou en conduite. H-J à la ligne de déséquilibre. 4" pour marquer une fois la ligne franchie

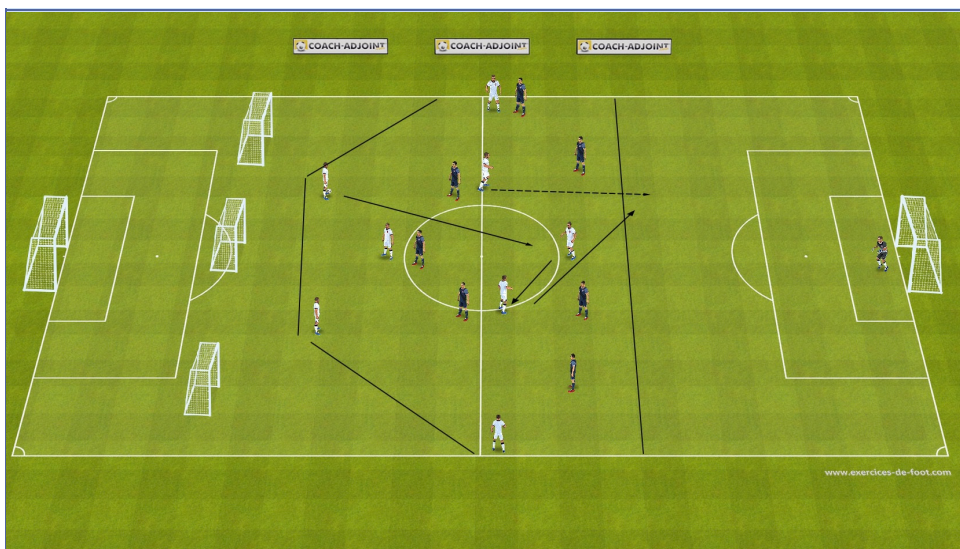
**Critères réussite et réalisation :**

**Comportements attendus :** des joueurs qui n'arrivent pas à l'arrêt, qui arrive dans le bon tempo. Occupation de l'espace, effectuer un déplacement après chaque passes, pur avoir un meilleur angle, une meilleure position afin d'être visible etc..., changement de rythme dans les passes et dans les appels afin de déséquilibrer l'adversaire

**Variables :** - 1 défenseur peut rentrer ; + mettre le gardien au milieu des 2 buts soit pour ressortir soit pour aider offensivement

**Dominantes / impacts :**

**Bilan sur ma posture, le niveau d'engagement des ioueurs / remédiations (si c'était à refaire) :** ...



Phase de jeu : déséquilibrer Durée totale : 20'

JEU AMENAGE

**But / consignes :** .off : trouver le joueur lancé = 1 point ; trouver le joueur lancé + frappe cadré = 2 point ; trouver le joueur lancé + but = 3 point def : marquer dans un des 3 buts en moins de 10" = 1 point. La défense peut rentrer dans la zone de déséquilibre qu'une fois que le ballon y est entré. Les joueurs peuvent entrer en conduite.

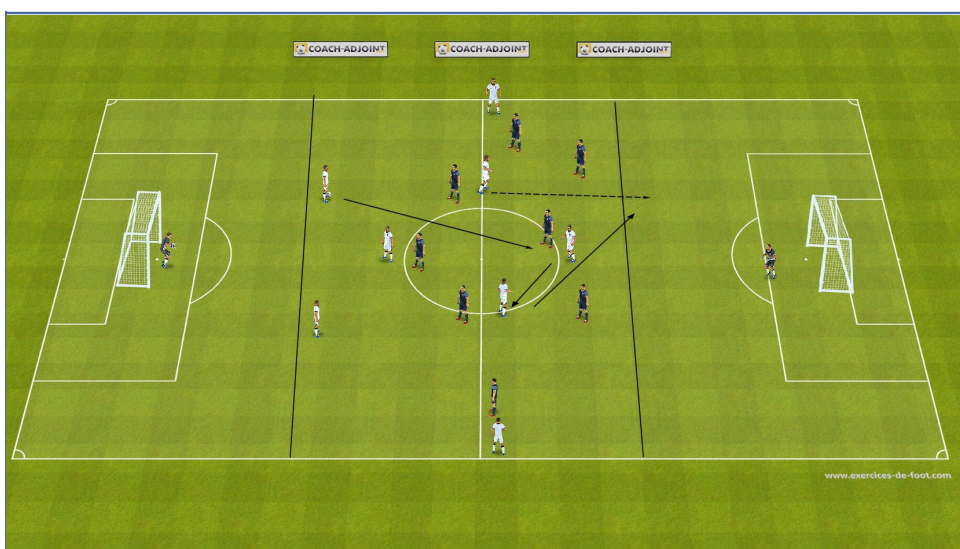
**Critères réussite et réalisation :** nombre de fois où l'équipe arrive à atteindre la zone off. Trouver un joueur lancé dans une position favorable

**Comportements attendus :** être disponible pour le partenaire dos au jeu, projections quand des joueurs sont face au jeu, être proche pour les joueurs qui vont combiné et loin pour les joueurs qui attirent.

**Variables :** seulement 2 déf peuvent rentrer + 10 secondes pour finir une fois qu'on est en zone off. Zone inattaquable plus basse pour les off. + trouver le joueur lancé entre central et latéral = 1 point

**Dominantes / impacts :**

**Bilan sur ma posture, le niveau d'engagement des ioueurs / remédiations (si c'était à refaire) :** ...



Phase de jeu : déséquilibrer Durée totale : 20'

Méthode péda : PMAA Procédé : jeu Tps de travail : 15' Tps de récup : 5'

**But / consignes :** .. trouver le joueur lancé = 1 point, trouver le joueur lancé + frappe cadré = 2 pts trouver le joueur lancé + frappe = 3 points. jeu libre à l'intérieur des 2 lignes de déséquilibre. Interdit pour La Défense de rentrer avant que le ballon ne soit rentrer dans la surface.

**Critères réussite et réalisation :**

**Comportements attendus :** ... distance de passe, Synchro des appels, joueurs proches pour le jeu combiné et éloigné pour ceux qui servent à laisser de l'espace pour les joueurs du jeu combiné. passe de progression (= claquée, masquer les intentions) le réceptionner (qualité des appuis / positionnement)

**Variables :** ... seulement 2 déf peuvent rentrer + 10 secondes pour finir une fois qu'on est en zone off. Zone inattaquable plus basse pour les off. + trouver le joueur lancé entre central et latéral = 1 point. Jeu Libre

**Dominantes / impacts :** ...

**Bilan sur ma posture, le niveau d'engagement des ioueurs / remédiations (si c'était à refaire) :** ...