



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
-----	------

CARACTÉRISTIQUES

Nombre de séries	2
Nombre de répétitions	9'
Récupération après un passage	-
Récupération entre séries	1'
Récupération en fin de procédé	2'
Temps total de pratique	18'
Durée totale du procédé	22'

CHARGE MENTALE

Attention / Concentration	+++
Gestion des émotions	+
CHARGE ATHLÉTIQUE	
Endurance (Capacité aérobie)	++
Vitesse/Vivacité (Exécution)	+
COORDINATION/PSYCHOMOTRICITÉ	
Organisation spatio-temporelle	

ZONE DE TRAVAIL



Dispositif	7J : Système 2-4-1
Zones concernées	Zone basse/médiane Couloir axial
Joueurs concernés	Gardien Défenseurs Milieux de terrain
Rapport	Neutre

EFFECTIF

Gardiens	1	2 GB
Joueurs	10	14
CHASUBLES		
10	7	10
10	0	10

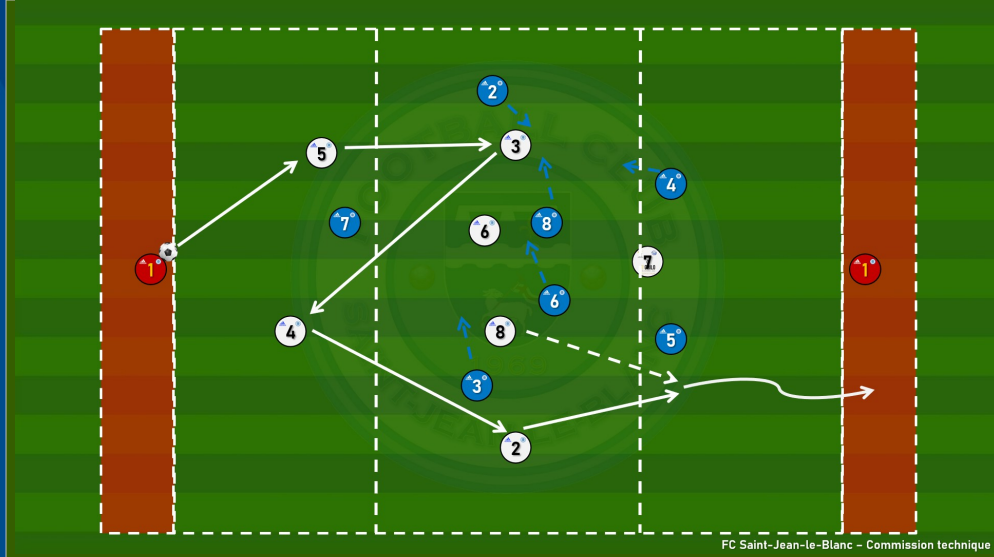
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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

MATÉRIEL

Ballon	20
Coupelle	30
Cerceau	0
Haie	0
Échelle	0
Cône	0
Constri-foot	0
Latte	0
Kage	0
Mini-but	0
But mobile	0
But fixe	0
Mannequin	0
Planche à rebond	0
Autres	0

SCHÉMA DESCRIPTIF DU PROCÉDÉ



DÉPLACEMENTS

--->	Course sans ballon
~>	Conduite de balle
→	Passe ou tir

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 Hors-jeu en zone haute 7c7 + 2 GB 7J : Système 2-4-1 Chaque équipe attaque et défend une zone Principe de réversibilité Pas de remise en jeu, départ au gardien Déplacements libres des joueurs Jeu au sol uniquement
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	Passé : Verrouiller la cheville au moment de la passe Passé : Être gainé et équilibré, orienter les épaules vers la cible Comment faire : Contrôle : Choisir la surface de contact la plus appropriée pour la prise de balle
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Marquer au moins 4 points par série Être capable de : 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 Harcéler 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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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 de 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