

## Mercredi 06 décembre

**Phase de jeu:** Conserver/ Progresser

**Thème:** Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverse

**Porteur:** Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué

**Non porteur:** Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner - Etre orienté dans le sens du jeu - prendre de la vitesse (trouver un joueur entre les lignes)

**Moyen technique:** Prises de balle et enchaînement

### 1) **Jonglage (10 min)**

1 Ballon pour 2.

Faire 2 équipes et mettre les joueurs par équipes.

5 minutes en autonomie

Puis faire le groupe de 2 qui ne perd pas le ballon le plus longtemps.

#### **Progressions**

3 touches max par joueurs

Mettre en place des zones a chaque joueurs pour pas qu'il sorte



### 2) **Vivacité (10 min)**

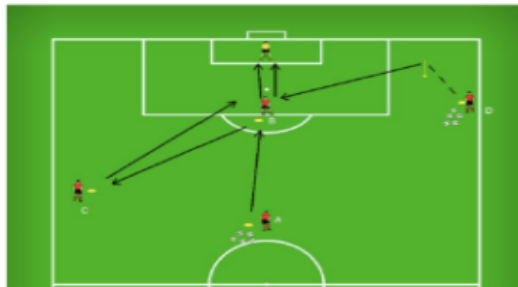
	Démarrage avec changement de rythme
	<p><b>Description</b></p> <p>Terrain 15 x 15 m</p> <p>2 joueurs par atelier</p> <p>2 cônes distant de 15 m</p> <p>Le joueur blanc commande. Il doit changer de rythme dans sa course.</p> <p>Le second joueur (ex rouge) doit suivre exactement sa vitesse</p> <p><b>Variantes :</b></p> <p>Augmenter le nombre de changement de rythme</p> <p>Le joueur peut changer de direction</p> <p>Même exercice avec un ballon</p>

**Mercredi 06 décembre**

**3) Exercice (20 min)**

Le ballon part de A  
 A -> B / B -> C en remise / C-B en prof  
 dans l'axe (En 1 touche, changement  
 de rythme pour le déséquilibre). B fini

Dés que B à tirer, un deuxième ballon  
 part de l'autre coté du terrain.  
 D pars sur une conduite de balle et fini  
 sur un centre en retrait au sol pour B,  
 qui aura effectuer une course arrière  
 pour arriver face au ballon.



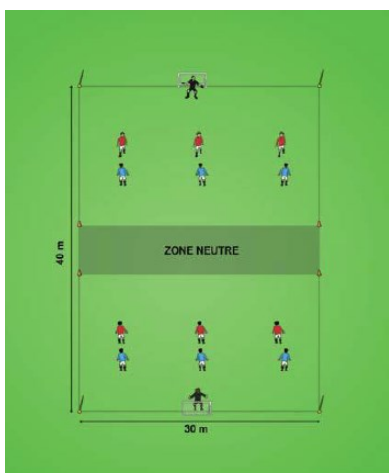
**Points de coaching**

Veiller a ce que les joueurs soient en mouvement ( B et C) appel  
 Vitesse d'enchaînement ( 2 touches de balle)  
 Prise de balle  
 Prise info sur la notion d'espace et gardien

**4) Situation (20 min)**

TACHE (but- consigne)	ORGANISATION	VARIABLES
<p><u>Objectif :</u>                      Jouer en appui – s montrer en appui</p> <p><u>But :</u>                      Off : trouver le jouer appui = 1 point                      Def : stop ball sur un côté ou création d'un réseau = 1 point</p> <p><u>Consigne :</u>                      3 contre 2 + 1 appui fixe                      Au sol uniquement                      10 ballons puis alterner les rôles</p> <p><u>Espace :</u> 20*20</p>		<p>Le point valable seulement si l'appui trouve un réseau</p> <p><u>Veiller à :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voir avant de recevoir</li> <li>- Coordonné les déplacements</li> <li>- utilisation de la largeur, pour agrandir les intervalles et facilité la visibilité de l'appui</li> </ul>

**5) Jeu (20 min)**



Objectif : se montrer et se déplacer en appui  
But : enchaîner appui – soutien : +1 si but après = +3  
Consigne : Proposer un appui dans la zone neutre. Interdiction de rentrer avant le ballon. Le joueur est inattaquable dans cette zone.

Variable : Enlever la zone neutre  
 Valoriser +2 si but après appui soutien + appel d'un 3<sup>ème</sup> joueur.