

## SEANCE D'ENTRAINEMENT

Nombre de Joueurs : 15

DATE : 1

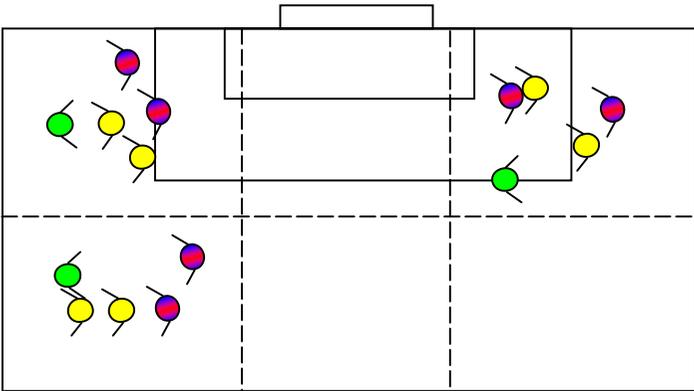
Matériel : Ballons

- coupelles / 2 jeux de chasuble

- 4 constri-foot

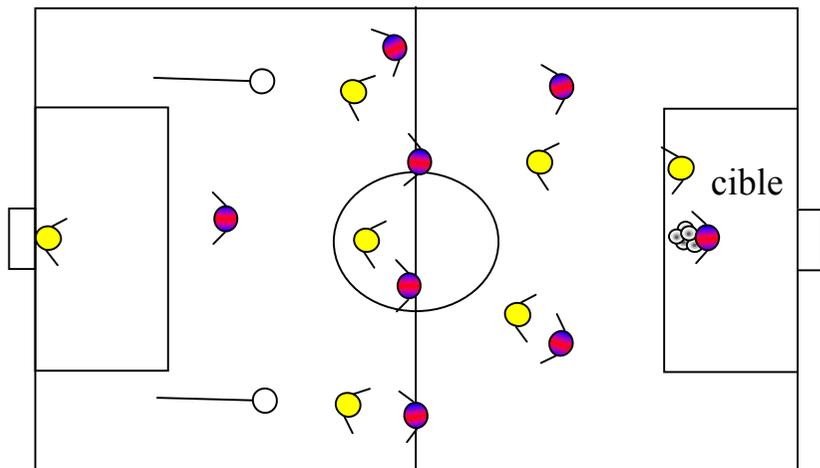
**THEME** : Conserver et progresser

**ECHAUFFEMENT – Durée : 20 minutes**

SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : Evolutions – progressions – variantes	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<p><b>Jeu de conservation</b> en 3 contre 2</p> <p>a) 3 contre 2 : Jeu de conservation : 2 équipes ont en leur possession le ballon. L'équipe qui défend doit essayer de récupérer le ballon. Le joker est avec l'équipe qui a le ballon.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>Objectifs :</b> Echauffement cardio-vasculaire avec ballon visant à favoriser le jeu dans les intervalles</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se rendre disponible par des déplacements variés (appel de balle)</li> <li>- conserver le ballon au sol (hauteur maximale = la hanche)</li> <li>- Se montrer, se faire voir</li> <li>- Communiquer</li> <li>- Faire un appel de balle pour se situer entre 2 adversaires (pour le non porteur de balle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la mobilité des joueurs</li> <li>- Sur la qualité des transmissions</li> <li>- Occuper l'espace – s'écarter</li> <li>- Sur la qualité des appels de balle Le non porteur de ball doit se situer entre 2 adversaire ou entre 1 adversaire et une ligne afin de permettre le jeu dans les intervalles.</li> </ul>

**1<sup>ère</sup> PARTIE**

SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : Evolutions – progressions – variantes	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
--	--------------------------------------	--------------------------------



l'équipe en possession du ballon doit chercher passer par les portes  
 Si les attaquants perdent la balle en zone centrale, 1 pt est accordé à la défense.  
 Si les attaquants trouvent leur attaquant dans la course après avoir passé une des deux portes, ils marquent un point.

**PENSER A CHERCHER L'ATTAQUANT EN POINT DE FIXATION (car bloc def haut).**

**Objectifs :**

Conserver le ballon en zone de préparation et le faire progresser en zone de finition

**Critères de réalisation :**

- Ne pas être aligné
- Communiquer
- Prendre le temps de déplacer le bloc défensif => Faire tourner le ballon sur la largeur avant de trouver un intervalle.
- Eviter le jeu long car dangereux dans la conservation du ballon.
- Attendre le dernier moment pour passer => attirer le défenseur puis passer.
- Faire monter le bloc équipe avec la ballon
- Se démarquer pour offrir une solution au PB=> joueur starter.
- Utiliser les techniques de vitesse pour éliminer une ligne, pour jouer rapidement.
- Utiliser le jeu en soutien et en appuis pour conserver le ballon.
- Rechercher le « joueur lancé » dans la phase de progression => rôle appel de balle et démarquage

**Critères de réussite :**

- 4/5 ballons joués doivent atteindre les attaquants
- Aucun ballon perdu en zone centrale

- Bloc aligné => risque d'être intercepté.

-Pas de communication

-Jeu trop précipité => ne prend pas le temps de construire la progression du ballon.

-Cherche trop souvent à renverser le jeu par du jeu long => nombreuse perte de balle.

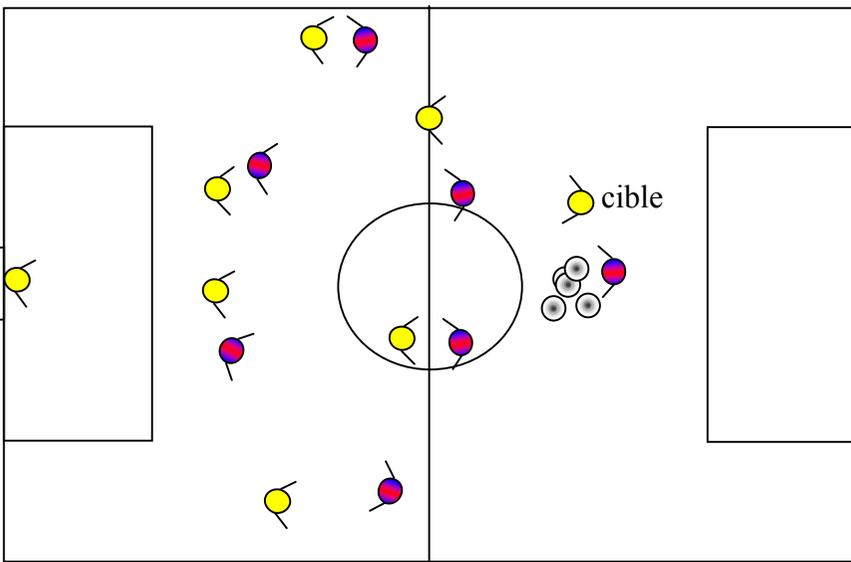
-Attitude « attentiste », ne propose pas de solution au PB

-Peu de communication entre les joueurs

-Jeu en soutien trop prononcé, ne cherche pas à se retourner (quand cela est possible).

**2<sup>ème</sup> PARTIE**

SCHEMAS – ORGANISATION	OBJECTIFS	CORRECTIONS A PREVOIR
DEMARCHE : Evolutions – progressions – variantes	CRITERES DE REALISATION	AIDES
	<b><u>Objectifs :</u></b>	



Situation en 7 contre 6 :

Le joueur à la source participe au jeu.

A la récupération les défenseurs cherchent le joueur cible.

- Conserver le ballon en zone de préparation et le faire progresser en zone de finition, en se rapprochant des conditions de match.

**Critères de réalisation :**

- Ne pas être aligné
- Communiquer
- Prendre le temps de déplacer le bloc défensif => Faire tourner le ballon sur la largeur avant de trouver un intervalle.
- Eviter le jeu long car dangereux dans la conservation du ballon.
- Attendre le dernier moment pour passer => attirer le défenseur puis passer.
- Se démarquer pour offrir une solution au PB=> joueur starter.
- Utiliser les techniques de vitesse pour éliminer une ligne, pour jouer rapidement.
- Utiliser le jeu en soutien et en appuis pour conserver le ballon.
- Rechercher le « joueur lancé » dans la phase de progression => rôle appel de balle et démarquage
- Att : conserver le ballon pour permettre au bloc équipe de progresser

**Critères de réussite :**

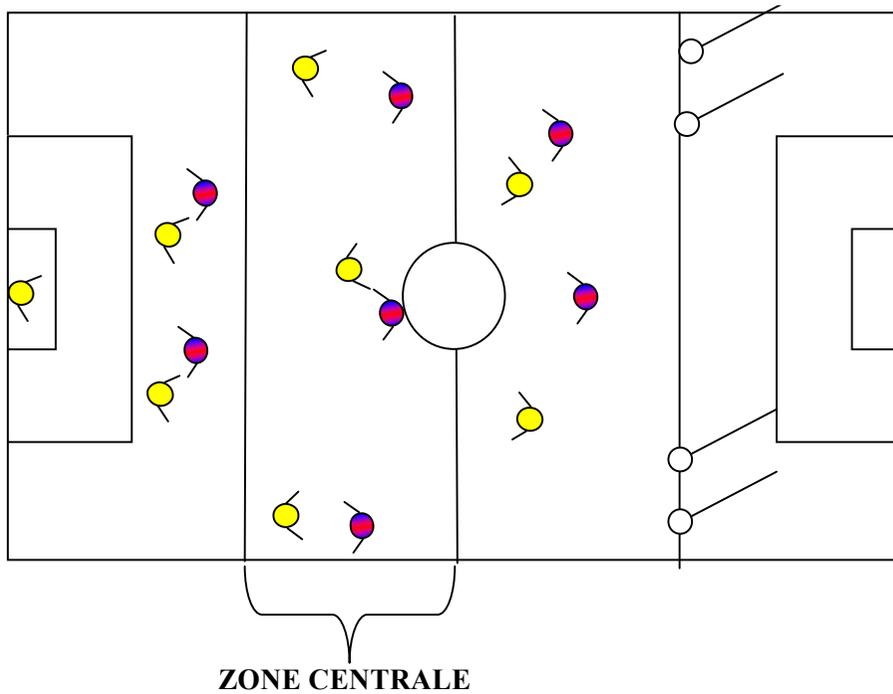
- 4/5 ballons doivent débouchés sur occasions de but.
- 3/5 occasions de but doivent être marquées.
- Aucune perte de balle en zone centrale.

- Le positionnement des joueurs :  
Exemple les excentrés doivent se situer de ¾ pour voir le ballon et les espaces libres

- Bloc aligné => risque d'être intercepté.
- Pas de communication
- Jeu trop précipité => ne prend pas le temps de construire la progression du ballon.
- Cherche trop souvent à renverser le jeu par du jeu long => nombreuse perte de balle.
- Attitude « attentiste », ne propose pas de solution au PB
- Peu de communication entre les joueurs
- Jeu en soutien trop prononcé, ne cherche pas à se retourner (quand cela est possible).
- Le bloc équipe ne progresse pas avec le ballon.

**3<sup>ème</sup> partie – Durée 20'**

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
--	--------------------------------------	--------------------------------



**ZONE CENTRALE**

Si l'équipe réalise 6 passes en Zone centrale avant de marquer alors le but marqué vaut trois points.

**Evolution :**

- Augmenter le nombre de passes permettant de marquer 3 points
- Jeu libre en fin de match

**Objectifs :**

Retrouver dans l'opposition la thématique de travail, l'amélioration de la conservation et de la progression du ballon..

**Critères de réalisation :**

Idem que les parties précédentes.

+

Mise en place de l'animation de jeu instauré en match. (propre à chacun)

**Critères d'efficacité :**

- Gagner le match
- Ne pas prendre de but
- Empêcher l'équipe adverse de réaliser le nombre de passes en zone centrale.

**Corrections :**

Idem partie précédente.