

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Nombre de joueurs : **16**

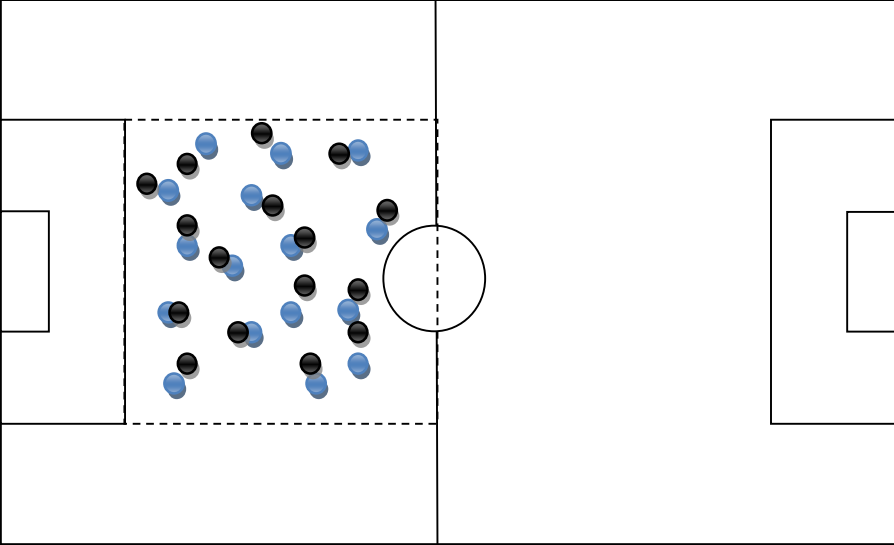
Matériel : **Ballons – Chasubles – Coupelles - Constris**

Durée de la séance : **01h20**

**THÈME :** **BLOC EQUIPE**

**Dominante :** **TACTIQUE**

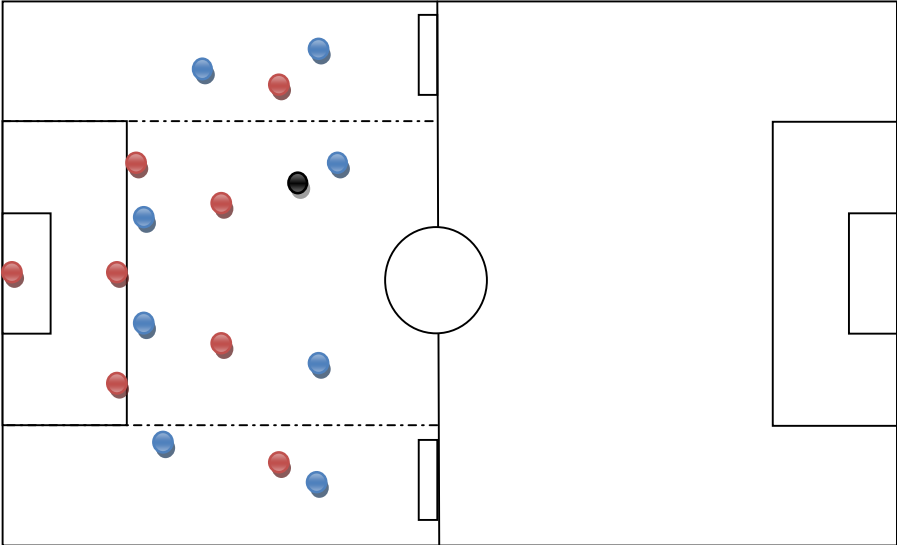
### **ECHAUFFEMENT – Durée : 20'**

<p style="text-align: center;"><b>SCHEMAS – ORGANISATION</b>                      DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.</p>	<p style="text-align: center;"><b>OBJECTIFS</b>                      CRITERES DE REALISATION</p>	<p style="text-align: center;"><b>CORRECTIONS A PREVOIR</b>                      AIDES</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un ballon par joueur. Conduire le ballon en restant dans le carré en gardant la maîtrise de son ballon (sans toucher les autres joueurs).</li> <li>- L'éducateur donne des enchaînements différents à effectuer toutes les 2 minutes.</li> <li>- Conduite libre.</li> <li>- Conduite uniquement extérieur du pied/uniquement intérieur du pied.</li> <li>- Conduite uniquement pied fort/pied faible.</li> <li>- à chaque coup de sifflet, stopper avec la semelle et repartir dans le sens opposé.</li> <li>- Pause : jonglage</li> <li>- Conduite uniquement avec la semelle en avançant/en reculant.</li> <li>- à chaque coup de sifflet, 3 jonglages puis un contrôle orienté et repartir en conduite.</li> <li>- à chaque coup de sifflet, accélération sur 2/3m</li> <li>- à chaque coup de sifflet, feinte et accélération sur 2-3m.</li> </ul>	

### **CORPS DE LA SEANCE – Durée : 40'**

<p align="center"><b>SCHEMAS – ORGANISATION</b></p> <p align="center">DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.</p>	<p align="center"><b>OBJECTIFS</b></p> <p align="center">CRITERES DE REALISATION</p>	<p align="center"><b>CORRECTIONS A PREVOIR</b></p> <p align="center">AIDES</p>
<p>The top diagram shows a 3-zone defensive strategy with three vertical zones labeled Z3, Z2, and Z1 from left to right. A black ball is positioned in Z3. Red and blue players are distributed across the zones. The bottom diagram shows a similar setup but with a black ball in Z2 and a different player distribution.</p>	<p><u>1<sup>ère</sup> Partie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu à 3 TDB, 2 équipe de 8</li> <li>- But marqué par les bleus vaut double si tous les bleus sont sortis de la zone 1 (Z1) et triple si un rouge ne s’est pas replacé et traîne dans la Z1.</li> <li>- Idem dans l’autre sens.</li> </ul> <p><b>Evolution</b> : Une fois que le jeu est compris, rajouter 2 zones latérales :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lorsque le ballon est dans la zone de droite, aucun joueur de l’équipe qui défend ne doit se trouver dans la zone de gauche le bloc a basculé à droite.</li> </ul> <p><u>2<sup>ème</sup> Partie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour les bleus, rentrer en conduite dans une des trois portes</li> <li>- Pour les rouges, rentrer dans la zone devant le but et dribbler le dernier défenseur pour aller marquer.</li> </ul> <p><b>Evolution</b> : Enlever le dernier défenseur bleu. Le joueur vert qui rentre dans la zone va provoquer le gardien au 1c1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- NB : L’entraîneur effectue des arrêts “flash” lorsque le placement est très bon ou au contraire quand les erreurs sont trop importantes (corriger).</li> </ul>

## JEU FINAL – Durée 20'

<b>SCHEMAS – ORGANISATION</b> DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	<b>OBJECTIFS</b> CRITERES DE REALISATION	<b>CORRECTIONS A PREVOIR</b> AIDES
	<ul style="list-style-type: none"><li>- 8c8 en 3-2-2 et 4-2-2.</li><li>- 3 touches de balle maximum.</li><li>- 1 Grand but et 2 minis buts</li><li>- Occupé toute la largeur du terrain en bloc équipe c a d laisser toujours le côté opposé vacant.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- déséquilibrer la défense adverse en utilisant la largeur et les espaces créés par les déplacements du bloc adverse.</li><li>- Resserré les lignes pour pouvoir récupérer le ballon et ne pas laisser d'espace à l'adversaire.</li></ul>