

## Mercredi 5 mars 2018 :

|                              |   |
|------------------------------|---|
| PHASE DE JEU                 | DESEQUILIBRER /FINIR  |
| REGLE D'ACTION COLLECTIVES   | Marquer   |
| REGLE D'ACTION INDIVIDUELLES | <b>PORTEUR</b> : se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer <b>NON PORTEUR</b> : Accentuer l'incertitude de la défense- Se déplacer pour conclure l'action |
| MOYENS TECHNIQUES            | les tirs, les prises de balles plus tirs  |

Mise en train : ( 10 min)

- Jonglage individuel

### Jeu ( 20 min)

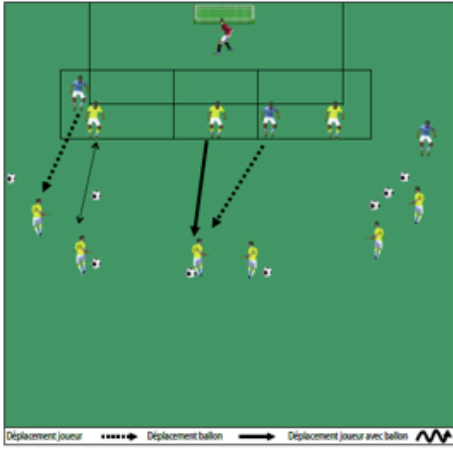
| TACHE (but- consigne)  | ORGANISATION | VARIABLES  |
|--|--------------|--|
| <p><b>Objectif :</b></p> <p>Endurance puissance</p> <p><b>But :</b></p> <p>Marquer dans le grand but</p> <p><b>Consigne :</b></p> <p>Pas de temps d'arrêt, le gardien réinjecte systématiquement un ballon ou les pivots dès qu'un ballon sort, ou après un but.</p> <p><b>Espace :</b></p> <p>2* la surface de réparation</p> <p>Séquence de 2 min<br/>20 min</p> |              | <p>Limiter à 3 touches pour augmenter la vitesse de circulation et le mouvement.</p> <p><b>Veiller à :</b></p> <p>Stimuler</p> |

### Situation (20 min)

| TACHE (but- consigne)  | ORGANISATION | VARIABLES  |
|--|--------------|--|
| <p><b>Objectif :</b></p> <p>Marquer</p> <p><b>But :</b></p> <p>1 point si but</p> <p><b>Consigne :</b></p> <p>Jeu libre<br/>Après le départ du ballon les jaunes ont 5" pour marquer<br/>Les bleus dès récupération marquent dans un des 2 petits buts</p> <p><b>Espace :</b> 33*40m</p> |              | <p>Limiter le nombre touches</p> <p><b>Veiller à :</b></p> <p>Compter les points et le nombre de tirs<br/>Encourager et valoriser le jeu sans ballon, la prise de risque et l'engagement des joueurs.</p> <p>Porteur : Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer</p> <p>Non porteur :<br/>Se déplacer pour conclure l'action<br/>Accentuer l'incertitude de la défense</p> |

**Mercredi 5 mars 2018 :**

***Exercice ( 20 min)***

| TACHE (but- consigne)   | ORGANISATION   | VARIABLES  |
|---|--|--|
| <p><b>Objectif :</b><br/>Amélioration des remises et déviations</p> <p><b>But :</b><br/>Marquer après 1 prise de balle sans contrôle sur une remise ou déviation</p> <p><b>Consigne :</b><br/>Laisser libre les joueurs avec opposition (bleu)<br/>Les jaunes peuvent tirer, après s'être appuyés sur un partenaire dos au but</p> <p><b>Espace :</b> ½ terrain</p> <p>20 min</p> |  | <p>Varié la position (cadrage, à la poursuite...) de la contrainte défensive pour réaliser l'exercice.</p> <p>Allonger les distances des passes. Enchaîner rapidement les passes, et prise de balle – frappe</p> <p><b>Veiller à :</b><br/>Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.</p> |

***Finir sur du jeu libre 8 vs 8.***