

SEANCE D'ENTRAINEMENT

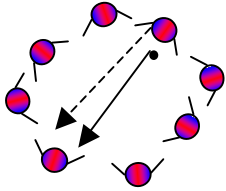
Nombre de Joueurs : 16

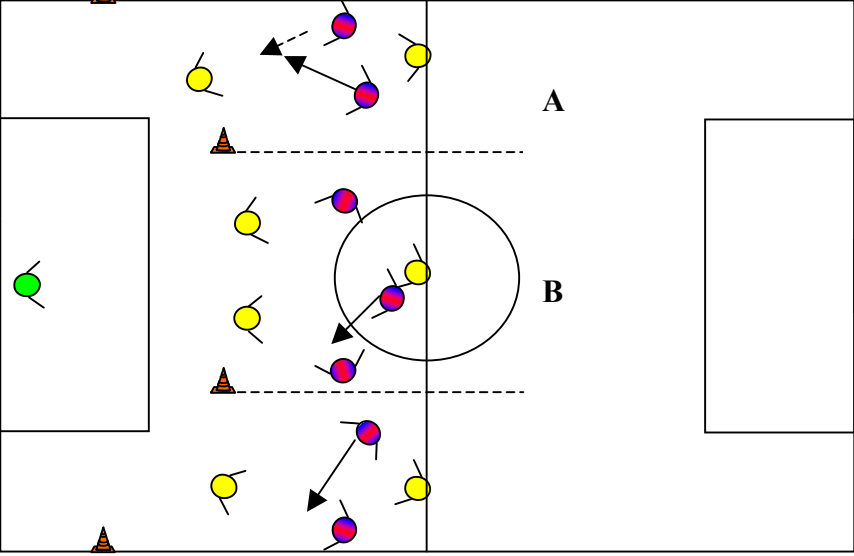
Matériel : 1 ballon / joueur

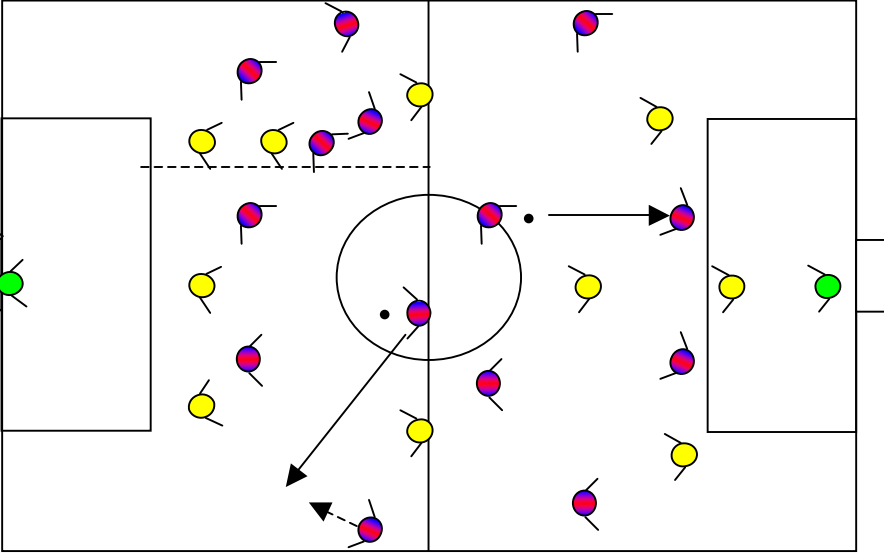
coupelles, 4 constris et 2 jeux de chasubles

THEME : entraînement à l'infériorité numérique défensive

ECHAUFFEMENT – Durée : 15'

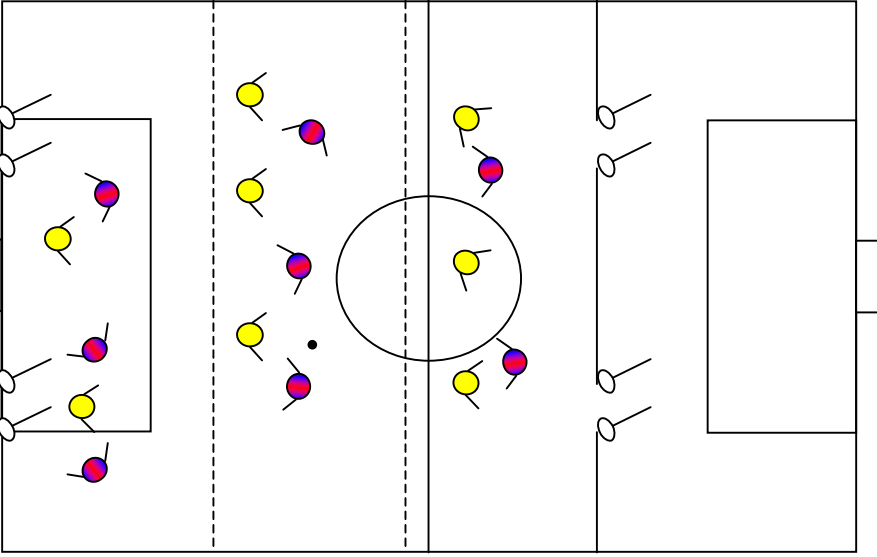
SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<p><u>Schéma</u> :</p>  <p><u>Organisation</u> : 1 ballon / 8 joueurs disposés en cercle</p> <p>a) <u>passee-et-suit</u> : se déplacer et échanger le ballon par des passes courtes avec ses partenaires en respectant les 3 consignes suivantes : 5'</p> <ul style="list-style-type: none"> - être toujours en mouvement - le ballon ne doit pas s'arrêter - le ballon reste au sol <p>b) <u>Evolution</u> : après une passe, réaliser des gammes sur quelques mètres 5'</p> <ul style="list-style-type: none"> - montée de genoux - talons aux fesses - pas chassés - course arrière - flexions /extensions <p>c) <u>Evolution</u> : Taureau avec 2 joueurs défensifs au centre 5' but : récupérer le ballon <u>variante</u> : 1 touche de balle pour les attaquants</p>	<p style="text-align: center;"><u>Objectifs</u> :</p> <p>-prise en main du groupe -échauffement cardio-vasculaire avec ballon</p> <p style="text-align: center;"><u>Critères de réalisation</u> :</p> <p>-appuyer ses passes pour permettre une remise rapide et propre en pensant à :</p> <p style="padding-left: 20px;">Attaquer son ballon Pencher légèrement son corps vers l'avant Ecarter ses bras pour être équilibré Avoir son pied d'appui orienté vers son partenaire</p> <p>-réaliser les passes avec l'intérieur du pied</p> <p>-appeler le joueur à qui on fait la passe</p>	<p>-sur la qualité des passes, des contrôles de balle</p> <p>-sur la surface de contact utilisée pour les passes (intérieur du pied)</p> <p>-sur la mobilité des joueurs</p> <p>-sur la communication entre les joueurs</p>

<p align="center">SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes</p>	<p align="center">OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION</p>	<p align="center">CORRECTIONS A PREVOIR AIDES</p>
<p>Schéma : sur un ½ terrain</p>  <p>Organisation : 3 ateliers qui fonctionnent alternativement (3 joueurs-cibles) Les attaquants doivent passer entre les plots pour marquer. Si le ou les défenseurs récupèrent le ballon, ils le redonnent aux joueurs-cibles.</p> <p align="center"><u>A : atelier excentré à gauche ou à droite : 1 contre 2</u> Dès que la passe du 1^{er} attaquant est faite au 2^{ème} attaquant, les 3 joueurs sont réels. Si le défenseur récupère le ballon, il doit le transmettre au joueur-cible.</p> <p align="center"><u>Atelier B : atelier axial : 2 contre 3</u> Passe d'un milieu à un des attaquants qui sollicite le ballon par un appel puis les 3 joueurs offensifs jouent le duel face aux 2 défenseurs. Changement des rôles après plusieurs passages</p> <p>Variante : - pour les défenseurs, position de départ différente (départ en retard, ballon donné dans le dos du défenseur, par dessus...) - pour les attaquants : contrainte de temps (exemple : 7" pour aller marquer)</p> <p>Critère d'efficacité : Compétition entre les attaquants et les défenseurs 1 point par duel remporté par les attaquants ou les défenseurs 2 points par but marqué ou relance réussie</p>	<p align="center">Objectifs :</p> <p>OU : dans l'axe central, sur les côtés QUI : les défenseurs, les milieux de terrain QUAND : dans des situations à infériorité numérique défensive QUOI : le cadrage, la couverture, l'utilisation du hors-jeu, le remplacement... POURQUOI : améliorer l'animation défensive COMMENT : travail aux postes, répétition, perfectionnement tactique individuel</p> <p align="center">Critères de réalisation :</p> <p><u>Atelier A :</u> -se déplacer pendant le temps de passe -se situer par rapport au ballon, à l'adversaire, au but -utiliser le recul-frein : sortir sur l'attaquant rapidement et freiner avant d'arriver à sa hauteur (position de ¾ pour orienter l'attaquant, jambes fléchies, appuis écartés, bras écartés, poids sur l'avant des pieds) - faire des feintes en avançant le pied avant pour faire faire une erreur de conduite à l'attaquant -observer la distance pied-ballon pour choisir le moment opportun pour récupérer le ballon. -essayer d'orienter l'attaquant vers la touche</p> <p><u>Atelier B :</u> idem que A + -communiquer entre les joueurs -se situer par rapport au ballon, à l'adversaire, au but -utiliser le hors-jeu Défenseur le plus proche du ballon : -coulisser côté ballon en montant sur le PB -cadrer le joueur qui reçoit le ballon dans cette zone pour limiter son espace de jeu -ne pas se jeter, ne pas se faire éliminer -temporiser pour gagner du temps L'autre défenseur : -être en couverture et protéger l'axe central -garder la même distance d'intervalles -respecter l'alignement sur le 1^{er} défenseur pour jouer le hors-jeu -surveiller les 2 autres attaquants plutôt que les marquer</p>	<p>-sur les déplacements des défenseurs les uns par rapport aux autres, par rapport au ballon, par rapport au but</p> <p>-sur la prise d'information : prendre l'information sur la position des attaquants</p>

SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<p>Schéma : sur un ½ terrain A B</p>  <p>Organisation : 2 défenseurs + 4 joueurs offensifs (1 milieu axial qui est source de balle + 1 milieu excentré + 2 attaquants) + 2 joueurs-cibles On joue 2 fois à droite (axe et centre regroupés) puis 2 fois à gauche (axe et gauche regroupés). Quand les défenseurs récupèrent la balle, ils la redonnent aux joueurs-cibles. Situation A : 3 défenseurs contre 4 attaquants Passe du milieu axial à un des 3 joueurs offensifs puis les 6 joueurs sont réels. Variantes : - position du bloc défensif (bloc médian, bloc bas...) - position d'un défenseur (en retard, ballon donné dans son dos...) - critère de temps pour les attaquants : 7'' pour aller marquer</p> <p>Evolution → Situation B : 2 défenseurs contre 4 attaquants Puis 4 défenseurs contre 6 attaquants</p> <p>Critère d'efficacité : compétition entre les attaquants et les défenseurs Crédit de ballons : jouer 4 ballons 1 point par but marqué 1 point par ballon récupéré et redonné au joueur-cible</p>	<p>Objectifs :</p> <p>OU : dans l'axe central, sur les côtés QUI : les défenseurs, les milieux de terrain QUAND : dans des situations à infériorité numérique défensive QUOI : le cadrage, la couverture, l'utilisation du hors-jeu, le remplacement... POURQUOI : améliorer l'animation défensive COMMENT : travail aux postes, répétition, perfectionnement technico-tactique</p> <p>Critères de réalisation :</p> <p>Idem que la 1^{ère} partie + Les attaquants : - profiter de la supériorité numérique pour trouver rapidement des espaces libres et les utiliser - protéger son ballon avec le corps (faire corps-obstacle entre le défenseur et le ballon), utiliser ses bras - jouer en anticipation : savoir ce que l'on va faire du ballon avant de le recevoir - jouer en mouvement : les non porteurs de balle doivent proposer des solutions au porteur de balle par des appels, des déplacements, des courses croisées... - faire le choix pertinent pour le porteur de balle : trouver un partenaire démarqué, conserver le ballon si le jeu l'impose...</p>	<p>- sur les déplacements des défenseurs les uns par rapport aux autres, par rapport au ballon, par rapport au but</p> <p>- sur la prise d'information : prendre l'information sur la position des attaquants</p> <p>- sur les déplacements des attaquants les uns par rapport aux autres, sur leurs courses (attention au hors-jeu sur les appels en profondeur...)</p> <p>- sur la logique du jeu et la liberté laissée dans le jeu: ne pas dénaturer le jeu, jouer en 1^{ère} intention</p> <p>- sur la communication entre les joueurs</p> <p>- placer les joueurs et le système de jeu (2 attaquants, 1 milieu excentré, 1 milieu axial...)</p> <p>- avoir le bloc défensif assez haut (35 m) et demander aux attaquants de profiter de cette supériorité numérique (critère de temps)</p> <p>- mettre la défense en grande difficulté (penser au match : la défense peut être en difficulté lorsqu'un défenseur latéral est en retard, a un ballon dans son dos, lorsqu'un défenseur axial est sorti...)</p> <p>- agir sur les défenseurs et leurs comportements</p> <p>- pas beaucoup de répétitions car c'est un thème éprouvant physiquement mais arrêter les actions...</p>

3^{ème} PARTIE

Durée : 20'

SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<p>Schéma : sur $\frac{3}{4}$ de terrain</p>  <p>Organisation : Opposition à 8 contre 8 sur $\frac{3}{4}$ de terrain divisé en 3 zones égales dans le sens de la largeur Egalité numérique dans la zone médiane (3 contre 3) et supériorité numérique offensive dans les 2 autres zones (3 contre 2) Chaque équipe attaque sur 2 petits buts et défend 2 petits buts Match à thème : Lorsqu'un joueur d'une équipe conduit son ballon en franchissant une zone supérieure ou fait une passe à un joueur situé en zone supérieure, il peut venir aider ses partenaires en zone supérieure. A la perte du ballon, il ne peut défendre que dans sa zone d'appartenance. Evolution : -2 touches de balle</p>	<p style="text-align: center;">Objectifs :</p> <p>Idem 2^{ème} partie + COMMENT : situation de jeu, perfectionnement tactique collectif</p> <p style="text-align: center;">Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> -être en mouvement au départ de l'action (sur la passe du joueur source) et à la réception du ballon -choisir une surface de contact appropriée dans la prise de balle -prendre de la vitesse pour fixer et éliminer le défenseur -apprécier la distance avec le défenseur pour déclencher la feinte -rechercher la vitesse d'exécution, de la vitesse dans les changements d'appuis -changer de rythme et de direction -enchaîner rapidement : dribble + tir, dribble + centre... -créer de l'incertitude pour le défenseur -protéger son ballon avec le corps (faire corps-obstacle entre le défenseur et le ballon), utiliser ses bras -jouer en anticipation : savoir ce que l'on va faire du ballon avant de le recevoir -jouer en mouvement : les non porteurs de balle doivent proposer des solutions au porteur de balle par des appels, des déplacements, des courses croisées... -faire le choix pertinent pour le porteur de balle : trouver un partenaire démarqué, 	<ul style="list-style-type: none"> -sur la logique du jeu et la liberté laissée dans le jeu: isoler le duel sur le côté, ne pas dénaturer le jeu, ne pas rechercher systématiquement le dribble, jouer en 1^{ère} intention -sur la communication entre les joueurs -sur l'apport des différents joueurs dans le jeu (milieux axiaux, milieux excentrés...)