

Mercredi 13 Décembre 2018

Thème : Conserver/ Progresser

Phase de jeu : Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverse

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

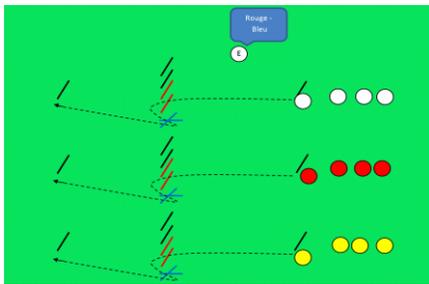
Non Porteur : Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner – Etre orienté dans le sens du jeu- Prendre de la vitesse (Trouver un joueur entre les lignes)

Moyen technique : Prises de balles et enchaînement

1) jonglage 10 mn

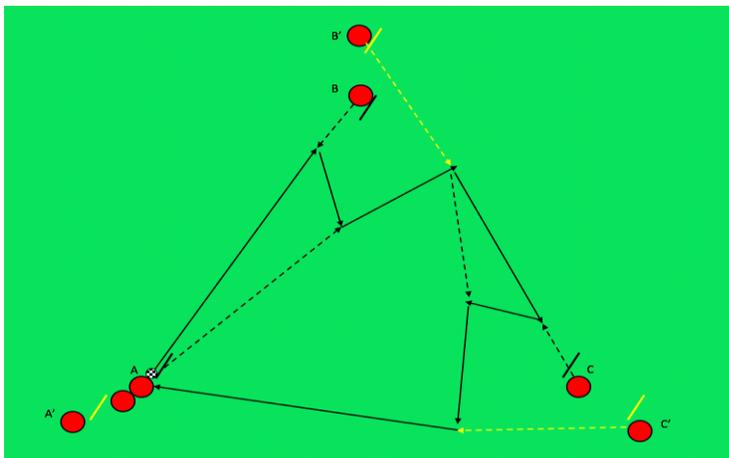
2) vitesse-vivacité sous forme de duels 10 mn

3 équipes. Ensuite vous placez 3 portes de couleurs à l'aide de jalons à 6 mètres du départ et 6 mètres de l'arrivée. Les portes doivent faire 2 mètres de largeur et se situer à 3 mètres l'une de l'autre. Une porte devra être positionnée en X de façon à ce que les joueurs sautent par dessus. L'exercice démarre lorsque l'entraîneur annonce deux couleurs



3)exercice technique : Passe vers l'avant – vers l'arrière – dans l'espace 15 mn

L'entraîneur doit avoir à disposition minimum 7 joueurs. A l'aide de coupelles ou de jalons, il faut matérialiser un triangle intérieur de 12 à 16 m de côté et un triangle extérieur de 18 à 22 m de côté.



Mercredi 13 Décembre 2018

L'exercice démarre avec le joueur A qui effectue une passe vers l'avant pour B, B remet en 1 touche dans la course de soutien de A. Lors de la remise de B, B' effectue un appel en direction de C.

A joue dans la course de B', il effectue une passe indirecte (dans l'espace).

B' doit ensuite effectuer une passe pour C, C remet en 1 touche.

Lors de la remise de C, C' effectue un appel en direction de la position A afin de recevoir la passe indirecte de B'.

Même combinaison de passe avec les joueurs en position A et A'.

Après l'action technique, les joueurs se déplacent d'un plot, c'est-à-dire A se déplace en B, B en B', B' en C, C en C' etc...

3) Jeu de progression collective (x contre x + 1) 30 mn

La dimension de l'espace de jeu est de 30 m de largeur et 55 mètres de profondeur. Ensuite il faut positionner 4 buts de 3 mètres dans le terrain. Les buts sont positionnés de façon à être dos à dos (voir illustration n°1). De plus, ils doivent être placés à 10 mètres de la ligne de fond pour se trouver dans le terrain.

EXPLICATIONS :

Les 2 équipes doivent défendre 2 buts et attaquer 2 buts.

Les équipes doivent amener le ballon à l'extérieur pour accéder à un des deux buts et marquer.

Dès qu'un but est marqué, le ballon repart au centre du terrain.

Le joker joue avec l'équipe qui a le ballon.

EVOLUTIONS :

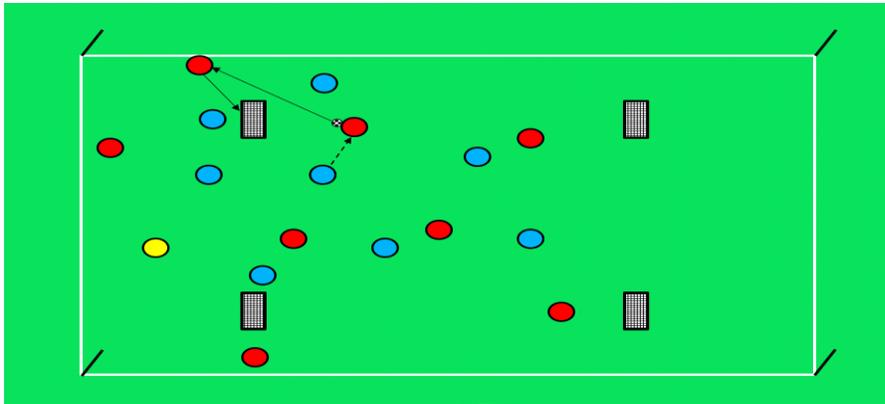
Pour simplifier ou complexifier un jeu de progression collective, vous pouvez jouer sur 2 aspects :

- L'espace de jeu : En réduisant l'espace, les joueurs seront proches les uns des autres donc le joueur aura moins de temps pour percevoir, décider et réaliser l'action.
- Le rapport de force : Si vous augmentez le nombre de jokers, vous facilitez la progression du jeu

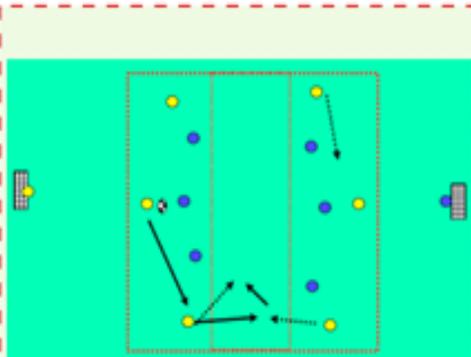
REMARQUES :

Cet entraînement va permettre de faire progresser les joueurs sur un plan tactique et plus précisément sur les principes de conservation et progression comme :

- Se déplacer en appui ou en soutien pour créer des lignes de passes
- Se démarquer pour être disponible
- Voir avant de recevoir, et ainsi favoriser le jeu en 1 touche
- Occuper l'espace de jeu



5) SITUATION appui soutien appel 25 mn

		<p>Appui-Soutien-Appel</p> <p>Jeu à 2, à 3 / Aide au porteur</p>		<p>Forme Jouée à partir de U13</p>																																																		
<p>Matériel</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>/</td> <td>1</td> </tr> </table>																			2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1	<p>Légende</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Déplacement joueur</td> <td>Déplacement ballon</td> <td>Déplacement joueur/ballon</td> </tr> </table>					Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon	<p>Effectif</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>6</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> </table>						6	6	1	1
																																																						
2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1																																					
																																																						
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon																																																				
																																																						
6	6	1	1																																																			
Taches		Descriptif		Eléments pédagogiques																																																		
Apprentissage du jeu	Durée			<p>Variables</p> <p>(+) On remet en soutien à un autre joueur (+) Le joueur qui décroche en zone axiale peut être a (-) Mettre 3c2 ou 3c1 dans la zone défensive.</p>																																																		
Objectifs : Préciser le titre de l'exercice	20'			<p>Réussite</p> <p>Construire une attaque à 3, à 4 joueurs Conserver le temps d'avance Synchroniser les déplacements, Proposer plusieurs s</p>																																																		
Buts: Marquer	Joueurs			<p>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</p> <p>Pour le porteur Donner au bon moment, Masquer la passe, Fixer avant de donner, jouer face à soi</p> <p>Non-Porteur Etre disponible, voir avant de recevoir, Synchroniser les déplacements. Rompre les aligneme Jouer entre 2 - Trouver l'intervalle Se déplacer lors de la prise d'info du partenaire</p>																																																		
Consignes : Transmettre le ballon à un partenaire qui décroche dans la zone centrale. Celui-ci remet au passeur et on attaque à 4c3.	7 contre 7			<p>Espaces</p> <p>1/2 terrain</p>																																																		