Jeu rapide, passe en 1 touche, prise d'info et démarquage

PRÉSENTATION

Voici une séance destinée aux catégories U19 et seniors (niveau régional/national), pour un groupe de 18 joueurs et 2 gardiens. Les thèmes abordés : le jeu rapide, la passe en une touche, la prise d'information et le démarquage. On insistera ici sur la qualité de la passe, son dosage, la surface de contact utilisée, et l'anticipation pour demander le ballon à travers la notion de démarquage ("donner, redemander"). Séance à dominante aérobie.

Par **Bernard DAVID**

Directeur du centre de formation de l'AJ Auxerre et responsable de l'équipe CFA.

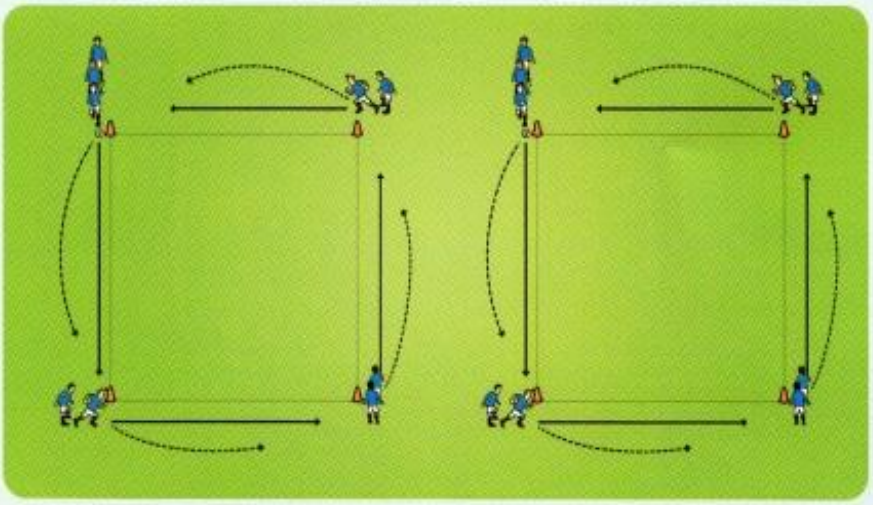
SITUATION 1 : ECHAUFFEMENT (20 minutes)

ORGANISATION
Réaliser 2 carrés avec 2 à 3 joueurs sur chaque angle (9 joueurs au total par carré).

OBJECTIFS
Qualité de la passe (timing-dosage).

DIVERS EXERCICES EVOLUTIFS
1/ Contrôle puis passe et suit (prise de balle de l'intérieur du pied, passe de l'autre pied).
2/ Contrôle puis passe + "une-deux" et suit, etc...
3/ Tout en 1 touche de balle pour finir.

Travailler 10 minutes dans un sens et 10 minutes dans l'autre sens.



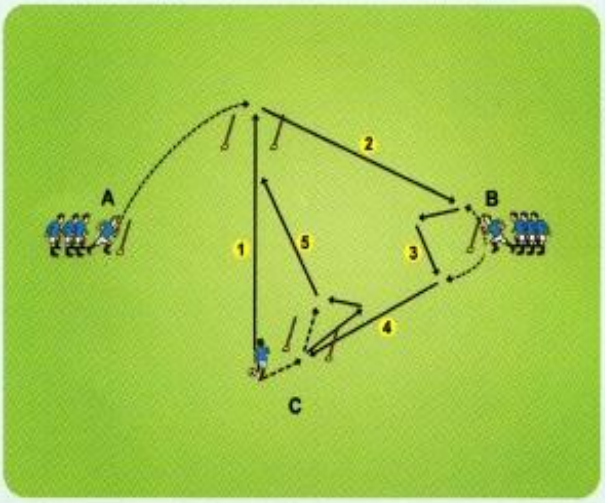
SITUATION 2 : PASSE EN 1 TOUCHE, PRISE D'INFO, DÉMARQUAGE, ANTICIPATION (20 minutes)

ORGANISATION
2 groupes de 9 joueurs. 2 ateliers avec travail dans le sens opposé l'un de l'autre (10 minutes par atelier).

OBJECTIFS
Travail de la passe en 1 touche de balle, démarquage, anticipation, prise d'information, appui, une-deux, qualité de la passe, dosage... Support physiologique : capacité aérobie.

REGLES
Passe et va. **C** passe le ballon à **A** dans la porte (1), puis **A** transmet à **B** qui s'est démarqué (2) et qui joue un une-deux avec **A** (3). Sur la remise de **A**, **B** donne en 1 touche à **C** venu se démarquer entre les plots (4). **C** joue un une-deux avec **B**, puis transmet au **A** suivant en une touche dans sa course et entre les plots (5).

CRITERES DE REALISATION
Tout en une touche de balle (sauf après une mauvaise passe).

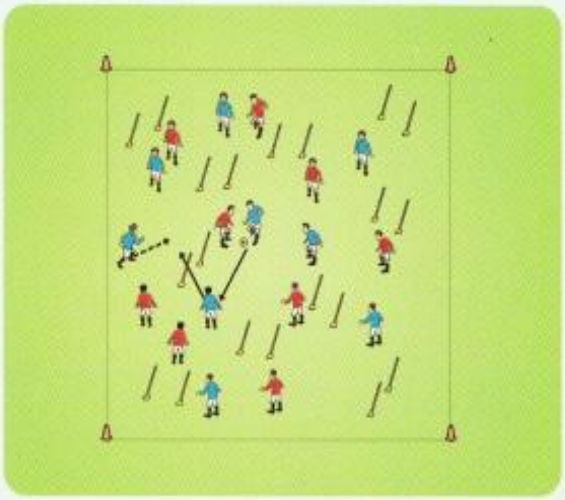


SITUATION 3 : JEU DE CONSERVATION, DÉMARQUAGE (20 minutes)

ORGANISATION
2 équipes de 9 joueurs. 10 portes (toujours 1 de plus que le nombre de joueurs). On joue 2 fois 10 minutes.

OBJECTIFS
Forme jouée (conservation et démarquage).

REGLES
Se faire une passe entre les portes = 1 point. 3 touches de balle maxi. Interdit de "marquer" deux fois de suite dans la même porte.



SITUATION 4 : JEU D'APPLICATION (15 minutes)

ORGANISATION
1 équipe de 12 joueurs et 1 autre équipe de 6 joueurs + gardiens. On joue 3 fois 5 minutes sur un demi-terrain réduit de 4 mètres de chaque côté.

OBJECTIFS
Forme jouée. Enchaîner très rapidement pour marquer. Passage d'une situation défensive à une situation offensive rapidement.

REGLES
L'équipe de 6 joueurs doit défendre 8 portes. L'équipe de 12 joueurs doit jouer en 1 touche. Elle marque 1 point à chaque fois qu'un de ses joueurs effectue une passe dans une porte. Lorsque l'équipe de 6 joueurs récupère le ballon, elle joue librement et doit marquer dans la grande cage de la moitié opposée à la récupération du ballon (1 but = 5 points).

On joue une séquence de 5 minutes avant de changer les joueurs qui composent l'équipe de 6 joueurs.

CRITERES DE REALISATION
Jouer très rapidement pour marquer 1 point (équipe de 12 joueurs) et jouer très vite également pour marquer 5 points (équipe de 6 joueurs). Donc toujours être attentif !

ÉTIREMENTS – BILAN – RESSENTI DES JOUEURS