

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Nombre de joueurs : **16**

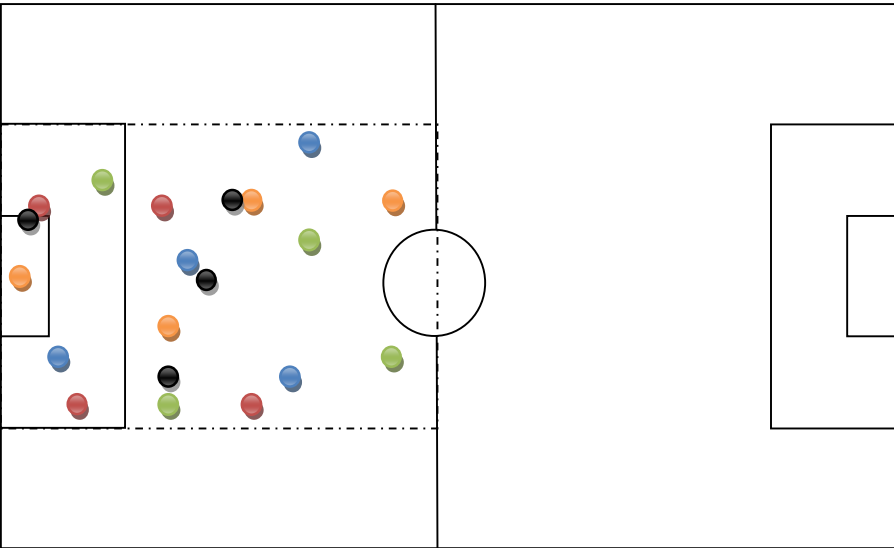
Matériel : **Ballons - Coupelles – 4 couleurs de Chasubles – 2 constris – 8 Cônes**

Durée de la séance : **01h20**

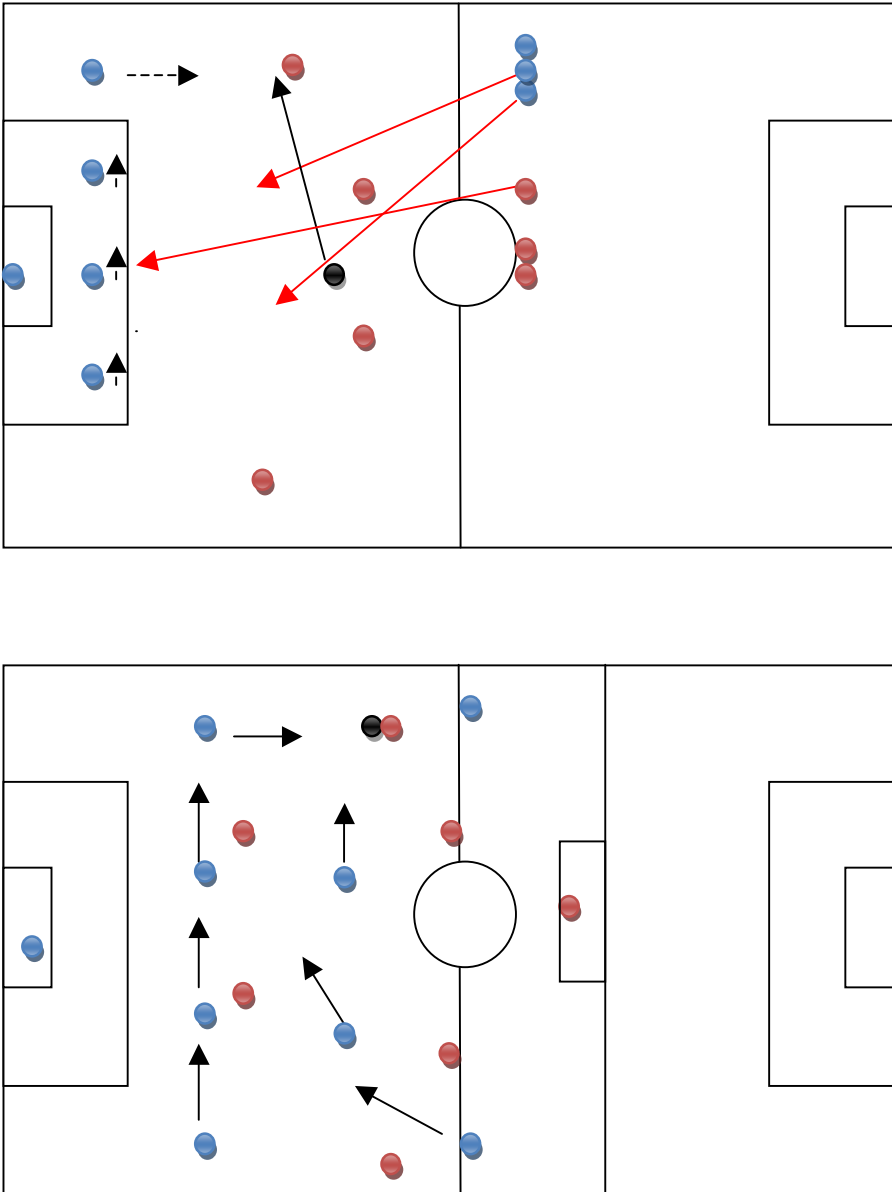
THÈME : **AMLIORER L'ANIMATION DEFENSIVE DE VOTRE EQUIPE EN ZONE (4-4-2)**

Dominante : **TACTIQUE DEFENSIVE**

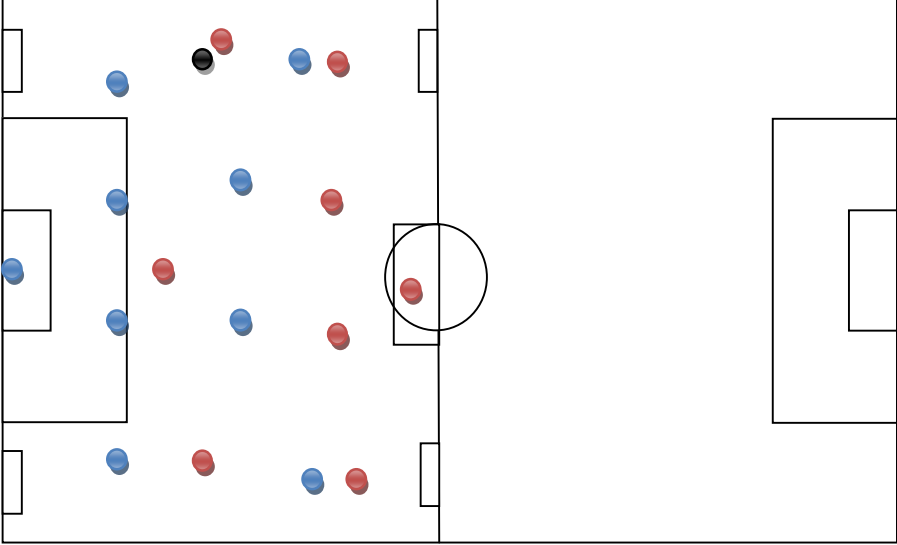
ECHAUFFEMENT – Durée : 15'

<p style="text-align: center;">SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.</p>	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION</p>	<p style="text-align: center;">CORRECTIONS A PREVOIR AIDES</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - 4 équipes de 4 joueurs s'échangent le ballon - Les joueurs effectuent des : Tallons fesses Lever de genou Accélération à chaque passe effectuée. - On cherche le une-deux, une-deux-trois. - On limite le jeu à 2 touches de balle - On enlève 2 ballons, 2 couleurs s'échangent le même ballons - Puis on enlève 1 ballon, 2 couleurs contre 2 autres couleurs en conservation de balle, puis en stop Ball. 	<ul style="list-style-type: none"> - Être constamment en mouvement. - Lever la tête et prendre l'information avant de recevoir le ballon.

CORPS DE LA SEANCE – Durée : 45'

<p style="text-align: center;">SCHEMAS – ORGANISATION</p> <p style="text-align: center;">DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.</p>	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS</p> <p style="text-align: center;">CRITERES DE REALISATION</p>	<p style="text-align: center;">CORRECTIONS A PREVOIR</p> <p style="text-align: center;">AIDES</p>
	<p><u>1^{ère} Partie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 milieux de terrain adverse font tourner le ballon sur toute la largeur du terrain. - Les défenseurs se déplacent en conséquence. - Faire tourner d'un côté à l'autre en passant par l'axe - le ballon arrive sur le côté droit ; les défenseurs coulisent côté droit. - le ballon est dans les pieds du joueur excentré droit ; le latéral vient le fixer ; le défenseur central le couvre ; la défense à déserrer le côté opposé. - Intégré les 2 milieux défensifs bleu et 1 Avant centre adverse rouge afin d'apprendre à gérer la profondeur. → <p><u>2^{ème} Partie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Système en 4DEF-4MIL Bleu - Système en 4MIL-2ATT Rouge - Mise en place défensive complète avec 2 buts. - Les Bleu sont en supériorité numérique +2. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les joueurs coulisent en gardant les intervalles, restent compact, vont cadrer le porteur dans leur zone et assure la couverture en retrait. Libère le couloir opposé lorsque le porteur adverse est sur un côté. - Le latéral est le joueur "starter" qui déclenche le cadrage du joueur excentré opposé pendant le temps de passe. - Réagir vite – concentration – communication. - L'un des milieux va cadrer le porteur tandis que les 2 autres resserrent et réduisent les angles en couverture et le quatrième coulisse. - Défendre en avançant. - Déplacement par rapport au ballon. - Déplacement pendant le temps de passe. - Les deux milieux fonctionnent en tiroir afin de ne pas être aligné et de ce fait ce faire éliminé par une passe dans l'intervalle. - Ne jamais se croisés

JEU FINAL – Durée 20'

SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
	<ul style="list-style-type: none">- Mise en place de 2 équipes en 4-4-2.- Les équipes défendent et attaquent sur 1 grand but et 2 minis buts placée dans les couloirs.- Egalité numérique.	<ul style="list-style-type: none">- Les joueurs couissent en gardant les intervalles, restent compact, vont cadrer le porteur dans leur zone et assure la couverture en retrait. Libère le couloir opposé lorsque le porteur adverse est sur un côté.- Le latéral est le joueur "starter" qui déclenche le cadrage du joueur excentré opposé pendant le temps de passe.- Réagir vite – concentration – communication.- L'un des milieux va cadrer le porteur tandis que les 2 autres resserrent et réduisent les angles en couverture et le quatrième coulisse.- Défendre en avançant.- Déplacement par rapport au ballon.- Déplacement pendant le temps de passe.- Les deux milieux fonctionnent en tiroir afin de ne pas être aligné et de ce fait ce faire éliminé par une passe dans l'intervalle.- Ne jamais se croisés