

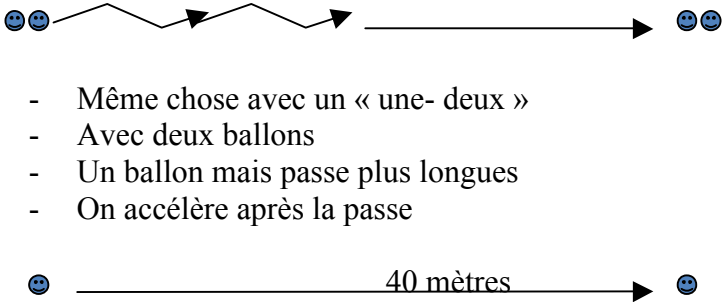
SEANCE D'ENTRAINEMENT

Nombre de Joueurs : 16

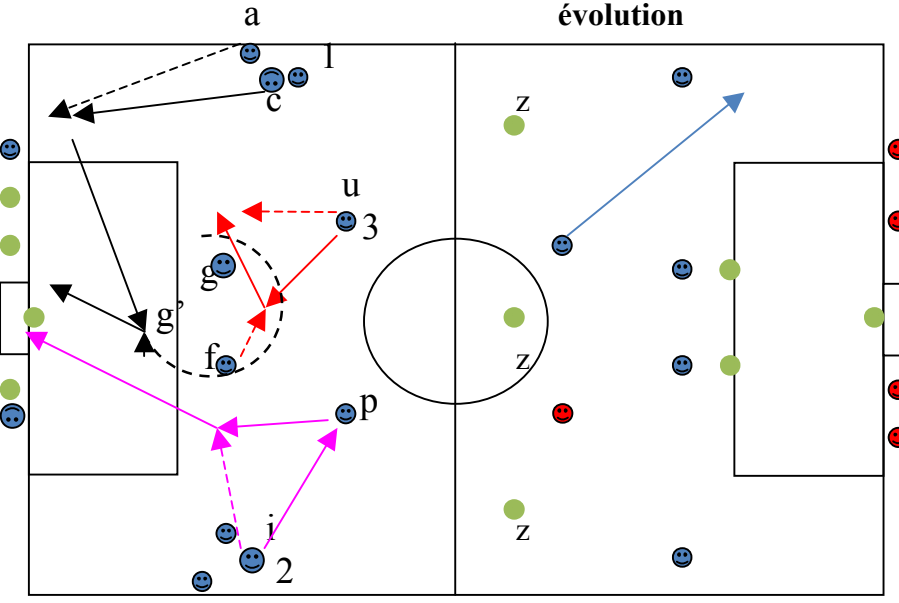
Matériel : Coupelles, ballons

THEME : Entraînement à la dernière passe et au tir

ECHAUFFEMENT – Durée : 20 mn

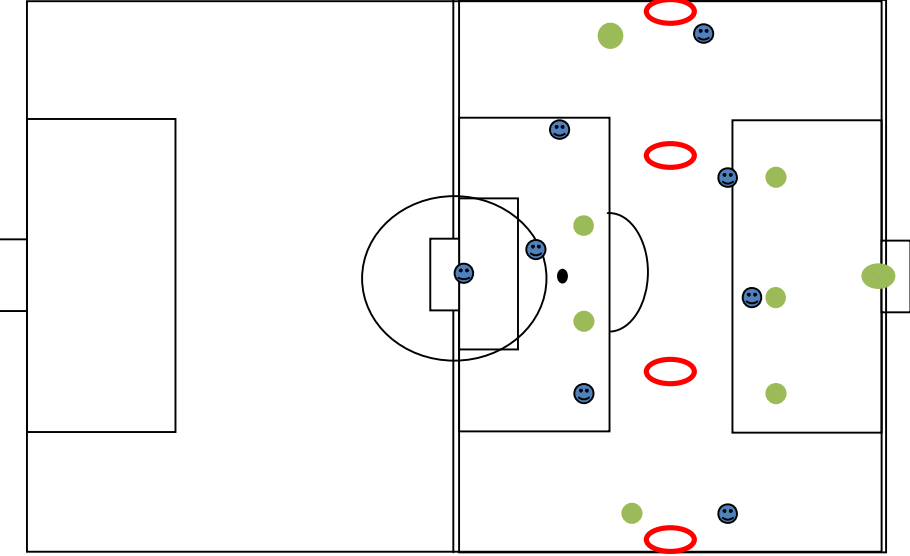
SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<p>1 ballon pour deux, échange en passes courtes dans les 16 m puis sur $\frac{1}{4}$ de terrain en allongeant un peu les passes progressivement.</p> <p>Ensuite par 4, relai en conduite passe</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Même chose avec un « une- deux » - Avec deux ballons - Un ballon mais passe plus longues - On accélère après la passe <p style="text-align: center;">40 mètres</p> <p>Etirements activo-dynamique</p>	<p>Mise en train</p> <p>Etre en mouvement</p> <p>Echauffement à la passe courte et de plus en plus longue. Préparer à la passe précise et progressivement à la passe longue.</p> <p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Surface de contact pour la passe court et longue - Précision - Position des bras - Position du corps - Qualité de la passe avec sa force 	<ul style="list-style-type: none"> - passes tendues - rester en mouvement - précision - position du corps - Position du pied d'appui <p>Application dans les contrôles pour pouvoir enchaîner par un passe de qualité</p> <p>Se mettre en position favorable pour la passe longue</p>

1^{ère} PARTIE Durée : 20 mn

<p align="center">SCHEMAS – ORGANISATION</p> <p>DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes</p>	<p align="center">OBJECTIFS</p> <p align="center">CRITERES DE REALISATION</p>	<p align="center">CORRECTIONS A PREVOIR</p> <p align="center">AIDES</p>
<p align="center">évolution</p>  <p>Situation 1 : A appel profondeur, c lui passe, a centre pour g qui est passé derrière f pour arriver en retrait au point de pénalty. A gauche puis de suite à même chose à droite</p> <p>Situation 2 : i donne à p, i course vers l'intérieur (f passe derrière g et suit le tir) quand p contrôle et passe de p vers i qui contrôle et tir au but, à gauche puis à droite</p> <p>Situation 3 : «u» conduit (g croise avec f), passe à f qui lui remet en une deux, «u» contrôle et tir au but (g suit le tir)</p> <p>Sur les trois situations, f et g font toujours la même course pour tirer sur centre en retrait ou suivre la frappe d'un milieu, et joue avec le coté opposé pour réaliser une déviation sur la situation 3</p> <p>Evolution : une source, et 4 contre deux défenseurs qui doivent relancer sur joueur cible (z). Si bon %, faire 4ou 5avec la source /3. Equipe ☺ / Equipe ☹ 5 attaques pour chaque équipes. Nombre de points défenseurs, attaque a, attaque b</p>	<p>Entraînement à la dernière passe et au tir</p> <p>OU : zone de finition</p> <p>QUI : les attaquants, les milieux offensifs + les latéraux pour centres et les milieux défensifs pour tir</p> <p>POURQUOI : Réaliser une bonne dernière passe permettant de mettre le receveur en situation de marquer sur le tir</p> <p>QUAND : suite à une conduite, un contrôle ou une passe</p> <p>QUOI : passe précise, tendue, centre, tir placé, tir en force</p> <p>COMMENT : Dosage et précision de la passe, qualité du tir (force, précision)</p> <p align="center">Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes tendues (intensité de la passe) - Enchaînement rapide contrôle passe, contrôle-tir - Position du corps, des bras - Surface de contact - Vision du jeu - Traverser le ballon avec tout le corps - Envie de mettre en bonne situation de tir et envie de marquer 	<p align="center">Critères de réussite :</p> <p>Nombre d'attaque / nombre de buts</p> <p>Qualité de la dernière passe</p> <p>Après la phase d'assimilation, mettre en compétition le coté droit contre le coté gauche, les deux milieux défensifs compte les points</p> <p align="center">Corrections à prévoir</p> <p>Le centreur doit lever la tête avant le centre en retrait pour bien visualiser la position du partenaire et doser sa passe</p> <p>Appel des attaquants, ne pas partir trop vite, trouver le bon « tempo »</p> <p>Tir : corps vers l'avant</p> <p>Equilibre avec les bras pour la frappe</p> <p>Conviction dans le tir</p> <p>Vitesse de l'enchaînement conduite ou contrôle-centre, contrôle tir, conduite-tir</p>

3^{ème} PARTIE

Durée : 20 mn

SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
 <p>8 / 8 avec médiane séparant attaquants des défenseurs</p> <p>Possibilité pour l'équipe qui attaque de faire monter un défenseur en zone de finition</p> <p>Evolution : Finir en jeu « libre »</p>	<p>Entraînement à la dernière passe et au tir</p> <p>Améliorer le secteur de la finition</p> <p><u>Critères de réalisation</u></p> <ul style="list-style-type: none">- surface de contact sur les centres, tir ou passes décisives- équilibre des bras ou position du corps sur les passes ou les tirs- dosage des dernières passes- force de la frappe selon l'endroit du tir- trajectoire, hauteur des dernières passes <p><u>Critères de réussites</u></p> <p>Nombres de passes décisives et de but</p> <p>Qualité des dernières passes</p> <p>Mettre un crédit temps si les actions dure trop longtemps en zone de finition</p>	<p>Aller vite vers l'avant</p> <p>Démarquage à 4 devant donc les excentrés doivent manger les lignes pour donner des solutions et ainsi être en situation d'effectuer une dernière fixation et une dernière passe</p> <p>Synchronisation des courses</p> <p>Prendre sa chance si position de frappe</p> <p>Avoir envie de marquer</p> <p>Lever la tête</p>