

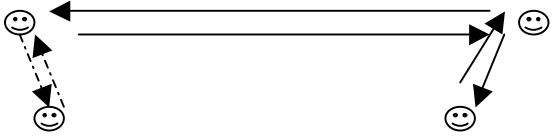
## SEANCE D'ENTRAINEMENT

Nombre de joueurs : 17 joueurs

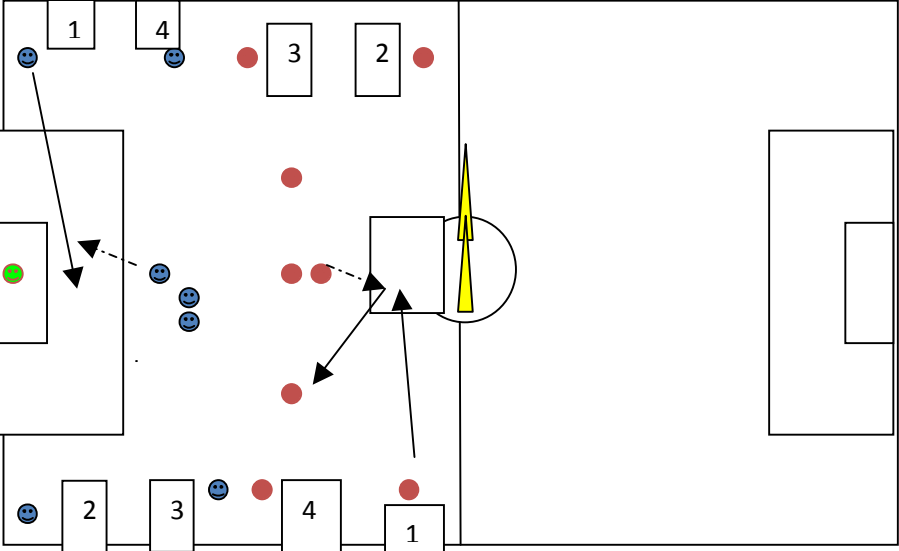
Matériel : 15 ballons, 3 jeux de chasubles, coupelles, 1 but amovible ou 2 constris

**Thème de séance :** entraînement au jeu de volée et/ou ½ volée

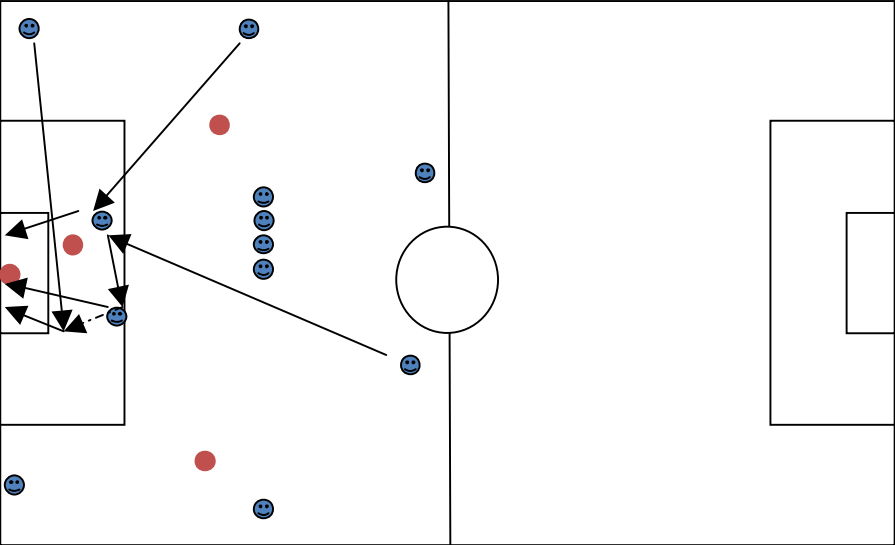
### ECHAUFFEMENT – Durée : 15' à 20'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<p>Courses variées avec gammes articulaires : trotting, échauffement du haut du corps, montées de genoux, talons-fesses, flexions, extensions, ouverture et fermeture de jambes, pas chassés, accélérations progressives,</p> <p>Etirements activo-dynamiques 1 ballon pour 4 joueurs, passes courtes enchaînée avec un déplacement. Demander un déplacement avec une course vers un espace libre.</p>  <p>Passer rapidement à des passes longues aériennes avec remise de volée sur un partenaire qui remet à son tour pour ensuite effectuer une passe longue aérienne. Changer les rôles après chaque passe longue.</p>	<p><b>Objectifs :</b> Activation cardio-vasculaire et mobilisation articulaire Entrer dans l'activité au niveau physiologique et psychologique, demander de la concentration Travail de passes, possibilité de corrections techniques Contextualisation par rapport au thème abordé</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Etre concentré sur le déroulement de l'exercice. Travailler la prise d'appui lors des gammes athlétiques. Réaliser les mouvements correctement Marquer les changements de rythmes lors des déplacements Passe courte : position du pied d'appui, surface de contact est l'intérieur du pied, extérieur du pied, coup du pied Passe longue aérienne : position du pied d'appui, passer sous le ballon lors de la frappe. Remise de volée : proposer une surface importante (intérieur du pied) pour amortir le ballon, aller chercher le ballon Effectuer une remise avec la tête, timing à la montée, frapper avec l'os frontal</p>	<p>Réguler le fonctionnement pour éviter qu'il y ait des temps d'arrêt. Respect des consignes dans les gammes. Puissance des frappes. Position du corps lors de la frappe. Correction sur les contrôles, les surfaces de frappe Intensité des déplacements</p>

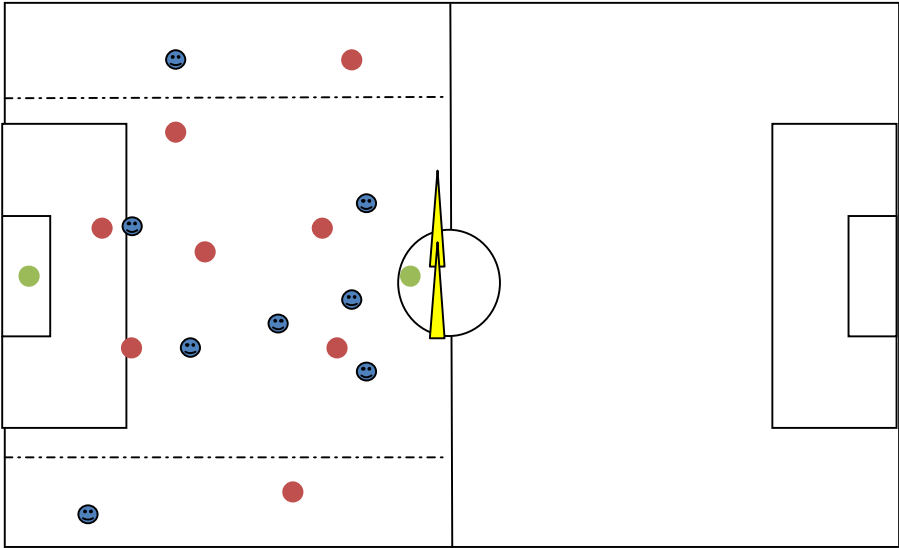
**1<sup>ère</sup> partie – Durée 25 à 30'**

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
 <p>2 ateliers techniques ayant la même organisation. 1 atelier offensif et un atelier défensif.</p> <p>Atelier offensif : 4 centreurs 2 à droite, 2 à gauche. 2 trajectoires différentes avec un centre ouvert. L'attaquant à la réception du centre s'adapte en fonction de la trajectoire du centre pour reprendre en 1 touche de balle. Les attaquants jouent 4 ballons correspondant aux 4 centres, ils passent 1 par 1.</p> <p>Atelier défensif : même organisation que l'exercice offensif. Le défenseur entre dans la zone et doit empêcher le ballon de tomber dans la zone au moment où le centreur démarre. Le défenseur reprend de volée en 1 touche de balle et doit relancer sur la cible côté ballon.</p> <p>Variante : demander des passages 2 par 2.</p> <p>Re-axer les sources 3 et 4 pour se mettre dans une situation de long ballon d'un milieu pour un attaquant. Dans l'exercice offensif, demander un long ballon sur l'attaquant au 2<sup>ème</sup> poteau qui remise pour le second attaquant.</p> <p>2ème variante : mettre un défenseur dans l'atelier offensif, mettre un attaquant dans l'atelier défensif.</p>	<p><b>Objectifs :</b> travail technique du jeu de volée/ ½ volée, on inclut le jeu de tête.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Lire la trajectoire du centre Adapter la course d'élan à la trajectoire du centre (course de recul) Couper la trajectoire du centre proposer l'intérieur du pied sur les centres tendus proposer le coup du pied s'équilibrer avec le haut du corps bras et tronc se coucher sur le ballon frapper le ballon à l'équateur frapper d'arrière en avant et non du bas vers le haut jambe d'appui ancrée au sol orientation des épaules avoir les épaules à hauteur du ballon relancer côté ballon pour le défenseur pour le défenseur au second poteau, dévier le ballon en touche ou corner demander aux attaquants d'occuper la surface de réparation</p>	<p><b>Critères d'efficacité :</b> compter le nombre de but pour les attaquants compter le nombre relances sur cible pour les défenseurs</p> <p><b>Corrections :</b> Ne pas être en arrière au moment de la frappe Surface proposée en fonction du centre Adaptation de la course d'élan Se coucher sur le ballon Attaquer le ballon Couper la trajectoire Orienter les épaules vers le centreur Frapper le ballon à l'équateur Varier les courses des attaquants</p>

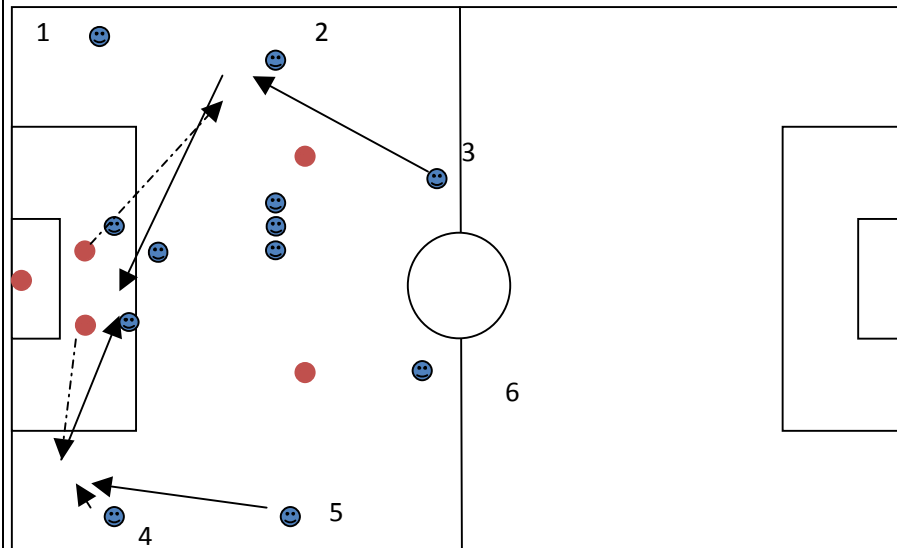
2<sup>ème</sup> partie – Durée 25 à 30'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
 <p>2 contre 1 à la réception des centres venant de 6 sources comme l'organisation du 1<sup>er</sup> exercice.</p> <p>Demander au défenseur de relancer sur 1 touche de balle sur une des 2 cibles.</p> <p>Changer les attaquants et le défenseur tous les 6 ballons joués.</p> <p>Compter le nombre de réussites sur les 6 passages.</p> <p>Variante :</p> <p>Jouer à 3 contre 1 défenseur, puis 3 contre 2 défenseurs si le taux de réussite est satisfaisant.</p>	<p><b>Objectifs :</b> Travailler le jeu de volée ou ½ volée des attaquants et des défenseurs.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p><b>Attaquants :</b> Demander une occupation rationnelle de la surface Coordonner les courses en fonction de la trajectoire du centre Couper les trajectoires de centres Ne pas rentrer trop vite sur le but Ne pas croiser les courses si les défenseurs jouent la zone Jouer les 2<sup>èmes</sup> ballons Donner des fausses pistes pour flouer les défenseurs Jouer en remise Identifier lorsque le partenaire va jouer en remise (dos au but), se positionner en retrait dans ce cas.</p> <p><b>Défenseurs:</b> Couper la trajectoire du ballon, dévier la trajectoire du ballon Proposer une surface de frappe suffisamment importante (intérieur du pied) Relancer côté ballon, Relancer sur les cibles</p>	<p><b>Critère d'efficacité :</b> Comptabiliser les réussites sur les 6 ballons joués. Compétition entre attaquants et défenseurs</p> <p><b>Corrections :</b> Courses proposées par les attaquants Occuper rationnellement la surface Placement des défenseurs Relances des défenseurs Quand jouer les remises Se positionner en retrait sur une remise Ne pas rentrer trop vite sur le but Orientation des épaules Equilibre du corps Prévoir les mêmes corrections que dans la partie 1</p>

3<sup>ème</sup> partie – Durée 20'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
 <p>Opposition à 8 contre 8 avec 2GB. 2 joueurs de chaque équipe sont positionnés dans les couloirs. Ces joueurs ne sont pas attaquables et sont limités à 3 touches de balle. Les buts marqués sur volée, ½ volée ou de la tête comptent triple.</p>	<p><b>Objectifs :</b></p> <p>Retrouver dans l'opposition la thématique de travail, en l'occurrence le jeu de volée et ½ volée Nous poursuivons les mêmes objectifs que dans les parties antérieures</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Idem que dans parties 1 et 2. Utiliser les joueurs de couloir pour proposer des centres Jouer en remise sur un centre au 2<sup>ème</sup> poteau trop proche de la ligne de but Prendre des risques Couper les trajectoires des centres Proposer des courses pour les attaquants Demander aux centreurs des trajectoires tendues</p>	<p>Idem que dans parties 1 et 2</p> <p>Courses des attaquants</p> <p>Occupation de la surface par les attaquants</p> <p>Relances des défenseurs</p> <p>Surfaces de frappe</p>

**SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE :** évolutions, progression, variantes.



Demander 2 déf face à 3 attaquants dans la surface. 3 donne dans la course de 2 qui avance tant qu'il n'est pas attaqué. On demande aux déf de sortir sur le PB. Le PB doit centrer sur les joueurs libres qui reprennent de volée ou demi-volée. Même travail avec 5 qui donne pour 4 avec un centre moins ouvert.

L'objectif pour les attaquants est de marquer.

L'objectif pour les défenseurs est de relancer sur les 2 joueurs cibles si possible.

**Variante :**

Jouer un 2 c 2 dans la surface en enlevant un attaquant.

**OBJECTIFS**  
**CRITERES DE REALISATION**

**Objectifs :**

Travailler le jeu de volée ou ½ volée des attaquants et des défenseurs.

**Critères de réalisation :**

**Attaquants :**

Demander une occupation rationnelle de la surface

Coordonner les courses en fonction de la trajectoire du centre

Couper les trajectoires de centres

Ne pas rentrer trop vite sur le but

Ne pas croiser les courses si les défenseurs jouent la zone

Jouer les 2èmes ballons

Donner des fausses pistes pour flouer les défenseurs

Jouer en remise

Identifier lorsque le partenaire va jouer en remise (dos au but), se positionner en retrait dans ce cas.

**Défenseurs:**

Couper la trajectoire du ballon, dévier la trajectoire du ballon

Proposer une surface de frappe suffisamment importante (intérieur du pied)

Relancer côté ballon,

Relancer sur les cibles

Dévier le ballon pour empêcher l'att de le récupérer

**CORRECTIONS A PREVOIR**  
**AIDES**

**Critère d'efficacité :**

Comptabiliser les réussites sur les 6 ballons joués.  
Compétition entre attaquants et défenseurs

**Corrections :**

Courses proposées par les attaquants

Occuper rationnellement la surface

Placement des défenseurs

Relances des défenseurs

Quand jouer les remises

Se positionner en retrait sur une remise

Ne pas rentrer trop vite sur le but

Orientation des épaules

Equilibre du corps

Prévoir les mêmes corrections que dans la partie 1