

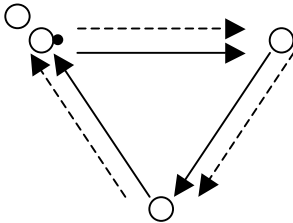
## SEANCE D'ENTRAINEMENT

Nombre de Joueurs : 17

Matériel : 20 ballons, 2 jeux de chasubles, coupelles, 4 constris

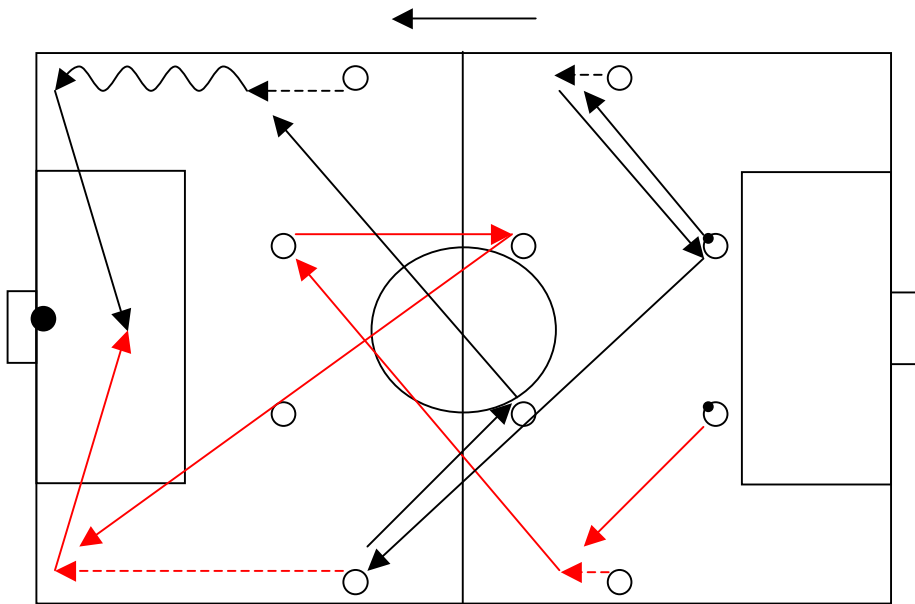
**THEME :** ENTRAINEMENT AUX PASSES COURTES ET AUX PASSES LONGUES

**ECHAUFFEMENT - Durée : 15'**

<p style="text-align: center;"><b>SCHEMAS - ORGANISATION</b></p> <p><b>DEMARCHE : Evolutions - progression - variantes</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>OBJECTIFS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CORRECTIONS A PREVOIR</b></p> <p style="text-align: center;"><b>AIDES</b></p>
<p>- <u>Echauffement général</u> : 1 ballon pour 4 joueurs Se déplacer sur le demi-terrain en échangeant le ballon. Après avoir effectué la passe, j'effectue quelques gammes (montée des genoux, talons fesses, pas chassés...)</p> <p>Etirements activo-dynamiques</p> <p>- <u>Echauffement spécifique</u> : 1 ballon pour 4 joueurs</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>En triangle, sous forme de passe et suit : effectuer un contrôle orienté, faire une passe au joueur situé à la coupelle suivante et suivre son ballon.</p> <p><u>Evolution</u> : reculer pour effectuer des passes longues</p> <p><u>Variantes</u> : passe pied droit, pied gauche, intérieur, cou de pied... passe courte, puis passe longue</p>	<p>- <u>Objectif</u> : s'échauffer (échauffement cardio-vasculaire avec ballon) et on commence progressivement à aborder le thème des passes</p> <p>- <u>Critères de réalisation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être toujours en mouvement</li> <li>• Être sur ses appuis</li> <li>• Attaquer son ballon</li> <li>• Contrôler en direction du joueur à qui on va faire la passe</li> </ul>	<p>- La mobilité des joueurs : être attentif, dynamique, concentré</p> <p>- La qualité des contrôles et des passes : utiliser la bonne surface</p> <p>- Mettre du rythme</p>

## SCHMAS - ORGANISATION

### DEMARCHE : Evolutions - progression - variantes



**Cheminement A** : le défenseur axial fait une passe au défenseur latéral qui lui remet. Le défenseur axial effectue une passe longue pour le milieu excentré qui contrôle et passe au milieu axial. Le milieu axial fait une passe au milieu excentré de l'autre côté qui conduit et centre pour les deux attaquants.

**Cheminement B (en rouge)** : le défenseur axial fait une passe au défenseur latéral. Passe longue du défenseur latéral sur l'attaquant qui contrôle et fait une passe au milieu axial. Passe en profondeur du milieu axial pour le milieu excentré qui conduit et centre.

- Départ à droite, dès que le défenseur axial effectue la passe longue, on démarre de l'autre côté.
- Dédoublage des postes au milieu et en attaque.
- Au milieu de l'exercice, permuter les latéraux et les axiaux.

## OBJECTIFS

### CRITERES DE REALISATION

- Objectif : amélioration des passes courtes et des passes longues.

Tous les joueurs travaillent suivant le système tactique adopté (4-4-2).  
Ici, travail « à vide »

- Critères de réalisation :

- Passe courte :

- Regard sur le ballon au moment de la frappe
- Bras écartés et équilibrateurs
- Jambe d'appui fléchie et souple
- Frapper le ballon avec l'intérieur du pied
- Pied d'appui à côté du ballon en direction de l'objectif

- Passe longue :

- Regard sur le ballon au moment de la frappe
- Bras écartés et équilibrateurs
- Jambe d'appui fléchie et souple
- Le pied d'appui se place juste derrière le ballon, dans la direction désirée
- Corps penché en avant
- La jambe de frappe a un mouvement ample et rapide
- Le cou du pied frappe le ballon en dessous pour une trajectoire haute

## CORRECTIONS A PREVOIR

### AIDES

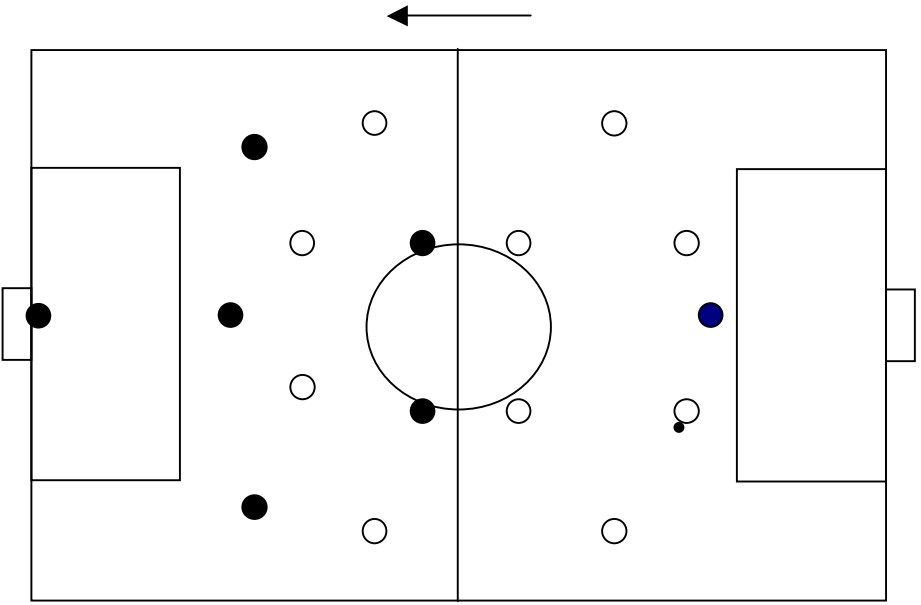
- Correction sur les passes : pied d'appui, épaules...
- Corriger la qualité des transmissions : la passe doit arriver dans les pieds ou dans la course de son partenaire
- Demander aux joueurs de recevoir le ballon en mouvement : être sur ses appuis, attaquer le ballon
- Corriger la qualité des contrôles : choix de la surface de contrôle, orienter son ballon dans le sens de l'action
- Demander de la vitesse dans l'exécution
- Corriger la coordination des déplacements (ne pas partir trop tôt : laisser son partenaire prendre possession du ballon avant de décrocher)

### POINTS IMPORTANTS :

- Varier les types de ballons : passes courtes et passes longues
- Notion de bloc équipe : les joueurs se déplacent ensemble
- Les déplacements et la coordination des déplacements des joueurs
- Vitesse d'exécution (même à vide)
- Pas de passes ayant des trajectoires rectilignes (exemple : du défenseur axial au milieu axial ou du défenseur axial à l'attaquant)
- Lorsqu'il y a une passe venant de l'axe, elle doit aller vers les côtés et une passe venant d'un côté va vers l'axe

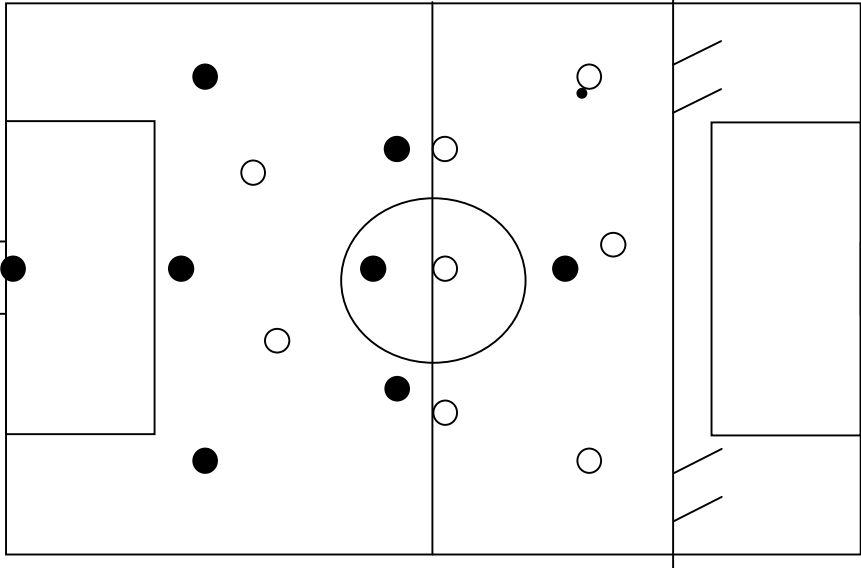
## 2ème PARTIE

Durée : 20'

<b>SCHEMAS - ORGANISATION</b> <b>DEMARCHE : Evolutions - progression - variantes</b>	<b>OBJECTIFS</b> <b>CRITERES DE REALISATION</b>	<b>CORRECTIONS A PREVOIR</b> <b>AIDES</b>
 <p>○ Attaquants</p> <p>● Défenseurs</p> <p>● Joueur cible pour les défenseurs</p> <p>Lorsqu'on met les défenseurs, on n'impose plus de cheminement. On laisse de la liberté aux joueurs tout en conservant une logique de jeu.</p>	<p>- <u>Objectif</u> : amélioration des passes et enchaînements.</p> <p>Mise en place de défenseurs pour gêner les contrôles et les transmissions, avec joueur cible pour les défenseurs en cas de récupération du ballon.</p> <p>- <u>Critères de réalisation</u> :</p> <p>- Passe courte :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regard sur le ballon au moment de la frappe</li><li>• Bras écartés et équilibrateurs</li><li>• Jambe d'appui fléchie et souple</li><li>• Frapper le ballon avec l'intérieur du pied</li><li>• Pied d'appui à côté du ballon en direction de l'objectif</li></ul> <p>- Passe longue :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regard sur le ballon au moment de la frappe</li><li>• Bras écartés et équilibrateurs</li><li>• Jambe d'appui fléchie et souple</li><li>• Le pied d'appui se place juste derrière le ballon, dans la direction désirée</li><li>• Corps penché en avant</li><li>• La jambe de frappe a un mouvement ample et rapide</li><li>• Le cou du pied frappe le ballon en dessous pour une trajectoire haute</li></ul>	<p>- Corriger les choix de jeu en rapport avec l'opposition</p> <p>- Attaquer le ballon avec la surface la plus appropriée</p> <p>- Si présence d'un adversaire, il faut contrôler pour protéger son ballon.</p> <p>- Prise d'information sur les partenaires</p> <p>- Déplacements des joueurs</p> <p>- Demander aux noirs de presser les défenseurs blancs dès le départ pour permettre des espaces et donc du jeu long au niveau des latéraux.</p> <p>- Imposer un crédit de temps aux noirs, pour trouver le joueur cible, lorsqu'il y a récupération du ballon (5 secondes)</p> <p><b><u>POINT IMPORTANT</u></b> :</p> <p>On laisse l'équipe qui travaille le thème (c'est-à-dire les attaquants) en supériorité numérique</p>

### 3<sup>ème</sup> PARTIE

Durée : 25'

<b>SCHEMAS - ORGANISATION</b> <b>DEMARCHE : Evolutions - progression - variantes</b>	<b>OBJECTIFS</b> <b>CRITERES DE REALISATION</b>	<b>CORRECTIONS A PREVOIR</b> <b>AIDES</b>
 <p><u>Opposition : 8 contre 8 (2 x 10')</u> Les ○ attaquent le but défendu par le gardien Les ● doivent récupérer le ballon et marquer dans un des 2 petits buts.</p> <p>Changement de côté à la mi-temps.</p>	<p>- <u>Objectif</u> : retrouver dans le jeu le travail effectué.</p> <p>- <u>Critères de réalisation</u> : Idem</p>	<p>- Si les joueurs se mettent à dribbler en permanence, imposer 3 touches de balle pour voir des passes et des contrôles.</p> <p>+ toutes les corrections vues précédemment</p>