

SEANCE D'ENTRAINEMENT

Nombre de Joueurs : 16

Matériel : 1 ballon / joueur, coupelles, 2 constris et 2 jeux de chasubles

THEME : entraînement aux techniques de vitesse

SCHEMAS – ORGANISATION	OBJECTIFS	CORRECTIONS A PREVOIR
DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes	CRITERES DE REALISATION	AIDES
<p>Schéma :</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;">Organisation :</p> <p style="text-align: center;">espace de 8m de côté 1 ballon par groupe de joueurs 1 chasuble</p> <p style="text-align: center;">groupe de 6 j ou 5 j</p> <p>a) passe-et-suit entre tous les joueurs (possibilité de jouer avec les appuis intérieurs ou extérieurs), touches libres</p> <p>b) 2 touches (contrôle + passe en variant pied droit, pied gauche...) puis 1 touche de balle</p> <p>c) taureau (voir schéma) avec 4 appuis offensifs fixes contre 1 défenseur avec une chasuble à la main + 1 appui offensif libre -but : conservation du ballon -rotation des joueurs : l'appui offensif fixe qui perd la balle devient défenseur le défenseur devient appui libre l'appui offensif libre devient appui fixe -jeu en 1 touche de balle</p> <p>d) compétition-défi : si l'appui libre reçoit 5 passes, le défenseur reste 1 fois de plus au milieu</p>	<p style="text-align: center;">Objectifs :</p> <p>-prise en main du groupe -échauffement cardio-vasculaire avec ballon -conservation du ballon en supériorité numérique (c et d)</p> <p style="text-align: center;">Critères de réalisation :</p> <p>-appuyer ses passes pour permettre une remise rapide et propre en pensant à : Attaquer son ballon Pencher légèrement son corps vers l'avant Ecarter ses bras pour être équilibré Avoir son pied d'appui orienté vers son partenaire</p> <p>-jouer en remise, en déviation, en 1 touche de balle en utilisant une surface de contact sûre et précise (l'intérieur du pied). Pour les remises, verrouiller la cheville, maintenir le pied ferme pour faire office de planche et renvoyer le ballon. Pour les déviations, avoir une cheville souple pour permettre une amplitude articulaire plus grande et dévier le ballon dans de meilleures conditions</p> <p>-pour l'appui libre, lui demander d'être en mouvement et de se démarquer du défenseur -faire corps obstacle par rapport au défenseur pour l'empêcher d'intercepter si celui-ci est proche au marquage</p>	<p>-sur la mobilité des joueurs, sur la mobilité de l'appui offensif libre dans c) : ne pas se coller aux appuis fixes, être en mouvement</p> <p>-sur la qualité des passes (dosage, précision)</p> <p>-sur la surface de contact utilisée pour des passes de qualité Intérieur du pied Jouer sur le bon pied de son partenaire</p> <p>-sur la prise d'information : jouer en anticipation plutôt qu'en réaction (savoir ce que l'on va faire du ballon avant de le recevoir)</p> <p>-sur les choix : 2 choix possibles Jouer avec l'appui libre Jouer avec un appui fixe</p>

1^{ère} PARTIE

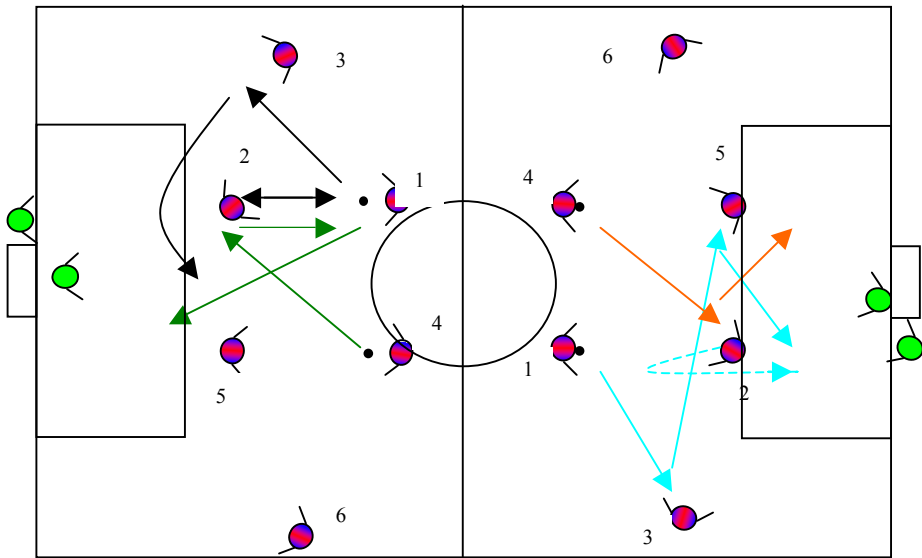
SCHEMAS – ORGANISATION

DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes

Schéma :

A

B



Organisation :

4 doublettes de milieux excentrés et de milieux axiaux qui sont sources de ballons, 3 doublettes d'attaquants (non matérialisées sur le schéma) et 2 gardiens
chaque doublette va jouer 2 ballons de suite
On joue une fois à droite puis une fois à gauche

Cheminement A : axé sur la dernière passe faite par un milieu avant la frappe

1^{er} Ballon : le 1 donne à 2 qui remet à 1 et dévie à 3 qui centre pour 2 et 5

2^{ème} Ballon : le 4 donne à 2 qui dévie sur 1 puis remet sur 5

Cheminement B : axé sur la dernière passe faite par un attaquant avant la frappe

1^{er} Ballon : le 1 donne à 3 (pendant ce temps là 2 décroche), 3 donne à 5 qui dévie pour 2

2^{ème} Ballon : le 4 donne à 2 qui dévie pour 5

Critère d'efficacité :

Compétition entre les 3 doublettes d'attaquants

OBJECTIFS

CRITERES DE REALISATION

Objectifs :

OU : dans la zone de finition

QUI : les attaquants, les milieux de terrain

QUAND : suite à une conduite de balle, un contrôle, une passe

QUOI : toutes les techniques effectuées sans contrôle du ballon (remise, jeu en 1 touche de balle, déviation, volée...)

POURQUOI : pour donner du rythme et de la vitesse au jeu

COMMENT : travail par postes

Critères de réalisation :

-appuyer ses passes pour permettre une remise rapide et propre en pensant à :

Attaquer son ballon

Pencher légèrement son corps vers l'avant

Ecarter ses bras pour être équilibré

Avoir son pied d'appui orienté vers son partenaire

-jouer au sol en remise, en déviation, en 1 touche de balle en utilisant une surface de contact sûre et précise (l'intérieur du pied).

Pour les remises, verrouiller la cheville, maintenir le pied ferme pour faire office de planche et renvoyer le ballon.

Pour les déviations, avoir une cheville souple pour permettre une amplitude articulaire plus grande et dévier le ballon dans de meilleures conditions

-être en mouvement au départ de l'action et à la réception du ballon

CORRECTIONS A PREVOIR

AIDES

-sur la mobilité des joueurs

-sur la qualité des passes (dosage, précision)

-sur la surface de contact utilisée pour les passes

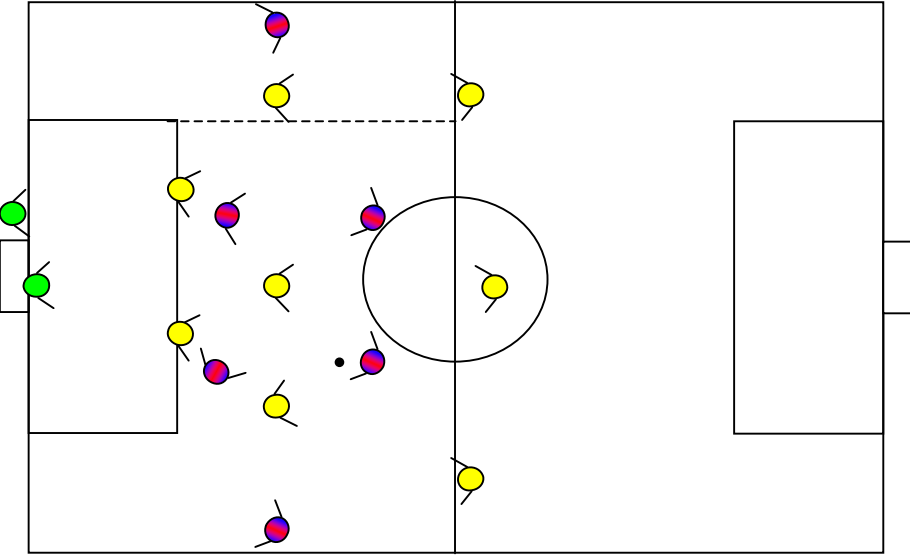
Intérieur du pied

Jouer sur le bon pied de son partenaire

-sur la prise d'information : prendre l'information sur la position du joueur à qui on veut transmettre le ballon

2^{ème} PARTIE

Durée : 30'

<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>Schéma :</p>  <p>Organisation : Défenseurs : 2 défenseurs centraux + 3 milieux défensifs + 3 joueurs-cibles Attaquants : 4 milieux de terrain (2 milieux axiaux qui sont source de balle chacun leur tour et 2 milieux excentrés) On joue une fois à droite puis une fois à gauche Opposition à 5 (2 attaquants + 2 axiaux + 1 excentré) contre 4 : voir schéma 5 ballons sont joués par chaque source Critère d'efficacité : compétition entre les attaquants et défenseurs: Attaquants : 1 point par but marqué Défenseurs : 1 point par ballon remis à un des 2 joueurs-source Evolution : -passer sur tout le demi-terrain à 6 contre 5 -possibilité de donner un critère de temps pour les attaquants (exemple : ils disposent de 10" pour aller marquer)</p>	<p align="center">Objectifs :</p> <p>Idem 1^{ère} partie</p> <p align="center">Critères de réalisation :</p> <p>Idem 1^{ère} partie +</p> <ul style="list-style-type: none"> -protéger son ballon avec le corps (faire corps-obstacle entre le défenseur et le ballon), utiliser ses bras -jouer en anticipation : savoir ce que l'on va faire du ballon avant de le recevoir -jouer en mouvement : les non porteurs de balle doivent proposer des solutions au porteur de balle par des appels, des déplacements... -faire le choix pertinent pour le porteur de balle : trouver le joueur libre, conserver le ballon si le jeu l'impose... 	<p>sur la mobilité des joueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> -sur la qualité des passes (dosage, précision) -sur la surface de contact utilisée pour les passes <ul style="list-style-type: none"> Intérieur du pied Jouer sur le bon pied de son partenaire -sur la prise d'information : prendre l'information sur la position du joueur à qui on veut transmettre le ballon -sur la logique du jeu : Si le jeu ne permet pas de jouer en une touche de balle, conserver le ballon. Exemple : si l'attaquant est loin de son défenseur direct alors il peut se retourner pour frapper au but. Si l'attaquant a un défenseur dans son dos, il peut jouer alors en 1 touche de balle avec un partenaire (attaquant ou milieu). -sur la liberté laissée dans le jeu : ne pas dénaturer le jeu pour retrouver obligatoirement les cheminements travaillés dans la 1^{ère} partie et trouver ses propres cheminements. -sur l'apport des différents joueurs dans le jeu (milieux axiaux, milieux excentrés...

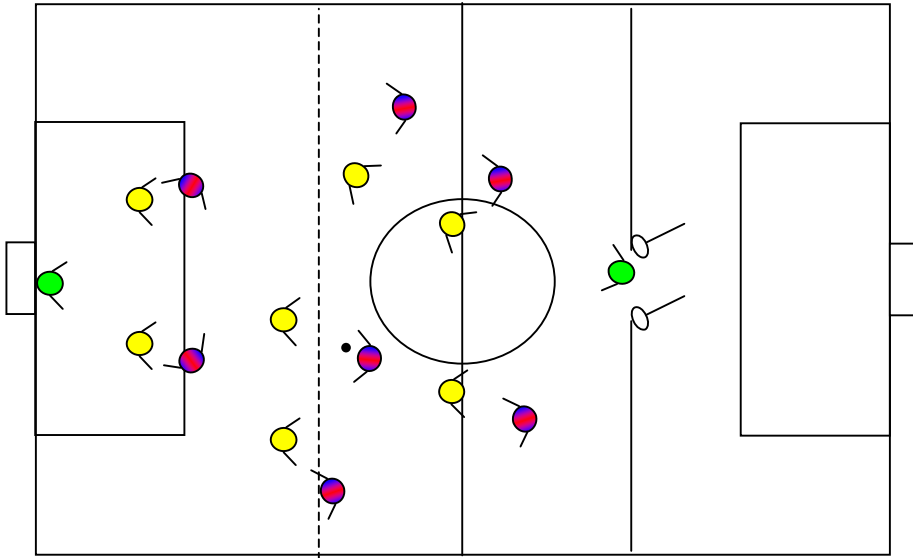
3^{ème} PARTIE

Durée : 20'

SCHEMAS – ORGANISATION

DEMARCHE : Evolutions – progression – variantes

Schéma :



Organisation :

Opposition à 8 contre 8 sur $\frac{3}{4}$ de terrain avec 2 zones (1 zone offensive et 1 zone défensive)

Match à thème : 3 touches de balle maximum en zone offensive et libre en zone défensive.

Si 1 but a été marqué après une remise ou une déviation en 1 touche de balle = 3 points

Si un "une-deux" est réalisé entre 2 joueurs (élimination d'un défenseur obligatoirement)= 1 point

Evolution : 2 touches de balle maximum en zone offensive.

Cela va engendrer davantage de déviation et de jeu rapide en 1 touche de balle.

OBJECTIFS

CRITERES DE REALISATION

Objectifs :

Retrouver dans le jeu un maximum de remises, de déviations en 1 touche de balle, de " une- deux".

Critères de réalisation :

idem parties précédentes

CORRECTIONS A PREVOIR

AIDES

Idem 2^{ème} partie