



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Conservation sous pression
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 20 à 25 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 12 à 16	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Conservation sous pression</p> <p><b>But du jeu :</b> Réaliser 6 passes = 1 pt Passer par les 4 carrés = 1 pt Def : A la récupération, applatir sur un coté = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b> Def : 5 secondes pour applatir sur un coté Les attaquants sont fixes dans leur carré Les défenseurs sont libres dans leur déplacement Jeu au sol</p> <p><b>Organisation :</b> Avoir au moins 2 joueurs offensif par carré. Constituer 3 équipes Séquencer par le temps ou par un nombre de ballons (10 à 15 ballons)</p>		<p>Carré de 20*20 ou 25*25 en fonction du niveau</p>		<p><b>Variables</b></p> <p>Pour passer d'un carré à un autre, passe en 1 touche de balle Une équipe attaquante est fixe, l'autre équipe est libre dans les déplacements</p> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Séquencer le temps (1'30 environ pour l'équipe qui defend)</p> <p><b>Enseignements</b></p> <p>S'orienter face au jeu Identifier l'espace de jeu (Ouvert = Jeu court / Fermé = Jeu long) Se déplacer pendant la prise d'information du porteur de balle. Se mettre à distance des adversaires et partenaires</p>



#

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

<b>Objectif de la séance</b>	<b>Coordonner l'appui / soutien</b>
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 20 à 25 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 12 à 16	Éléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Coordonner l'appui-soutien</p> <p><b>But du jeu :</b> Pour les attaquants : Marquer = 1pt Pour les défenseurs, relancer aux attaquants sur l'autre système.</p> <p><b>Consignes :</b> Jeu au sol On passe de la zone basse à la zone haute par une passe L'appui receptionne en 1 touche la passe du soutien. Le déséquilibre se fait par une passe ou en conduite de balle 3 sec pour finir l'action</p> <p><b>Organisation :</b> Mettre une supériorité numérique en zone basse pour améliorer la relance. Mettre une infériorité ou égalité numérique en zone haute Hors-jeu à la zone de déséquilibre</p>				<p><b>Variables</b></p> <p>Trouver l'appui en une touche de balle Zone de déséquilibre accessible que par la passe</p> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Alterner entre les deux systèmes Faire travailler les joueurs aux postes. Les défenseurs ont le droit de défendre à la</p> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour l'appui :</b> Se déplacer lorsque le porteur prend l'information. Changer de rythme au moment du déplacement. Sortir du champs d'action du défenseur</p> <p><b>Pour le soutien :</b> Identifier entre passe d'appui vers l'avant et passe de conservation avec le deuxième défenseur</p>



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Voir et être vu dans les intervalles
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 20 à 25 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 12 à 16	Éléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Voir et être vu dans les intervalles</p> <p><b>But du jeu :</b> Attaquants : Marquer dans la cage = 1 pt Défenseurs : Trouver une des deux portes = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b> Les joueurs sont fixes dans leur zone. Pour progresser d'une zone : uniquement par la passe, celui qui donne peut venir soutenir ses partenaires. Jeu au sol Hors-jeu au niveau de la dernière zone</p> <p><b>Organisation :</b> Zone basse = Mettre une supériorité pour les attaquants Zone médiane = Rapport numérique égal ou supérieur chez les attaquants</p>				<p><b>Variables</b></p> <p>Permettre de progresser d'une zone par la conduite. Ne plus fixer les joueurs dans les zones.</p> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Réaliser les rotations OFF/DEF</p> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Porteur de balle :</b> Prise d'information pendant les temps de passe S'orienter pour gagner du temps et jouer vers l'avant.</p> <p><b>Non porteur :</b> Se déplacer sur la latéralité Se déplacer quand le porteur prend l'information</p>