



Objectif de la séance : Passeur-réceptionneur Passeur-tireur avec opposition

Formation du jeune joueur

ECHAUFFEMENT

16 joueurs (3 GB, 13 joueurs de champ).

- Par groupe de 4, 1 ballon par groupe : échanges entre les 4 ; au coup de sifflet, 2 contre 2 (les groupes de 2 sont prédéterminés).
- Par groupe de 8, même situation : échanges entre les 8 ; au coup de sifflet, 4 contre 4.

Remarques :

- Veiller à accélérer au moment de la réception de la balle.

Travail de proprioception :

- 1 ballon chacun : travail de dribbles, au signal arrêt sur 1 pied,

- bras en haut.
- Puis idem avec l'ajout d'un cloche pied.
- Etirements.



SITUATION 1

Mise en place :

- 2 groupes, 1 de chaque côté.

Modalités de fonctionnement :

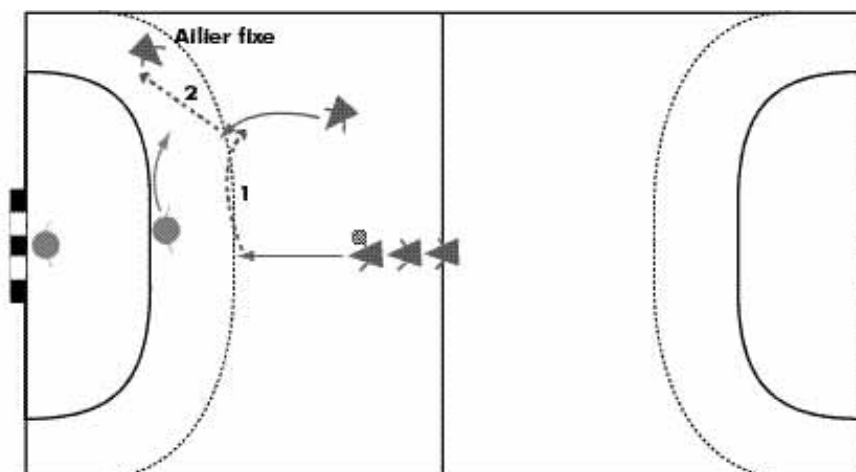
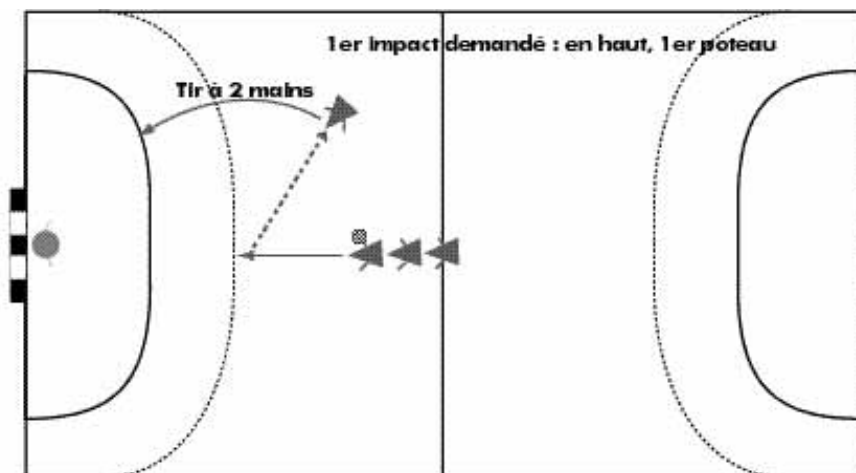
- Travail de fixation, passe avec bras correctement placé.
- Le DC qui a fixé et passé, suit son ballon et devient arrière.
- Le tir doit se faire à 2 mains au-dessus de la tête.

Comportements attendus :

- Engagement, désengagement, réengagement.
- Il est demandé aux joueurs de changer de rythme (désengagement lent, réengagement rapide).

Evolution :

- Idem avec 1 défenseur qui agit sur la fixation du DC, puis déplacement latéral vers les 6m pour contrer l'AR. Ce dernier essaie de prendre de vitesse le défenseur ou effectue un travail externe-interne avant de tirer.
- Idem avec l'ajout d'1 AL qui reste fixe et 1 défenseur.
- Remarques : le DC devient AR puis l'AR devient défenseur.



SITUATION 2

Mise en place :

- 3 contre 2 de chaque côté.

Modalités de fonctionnement :

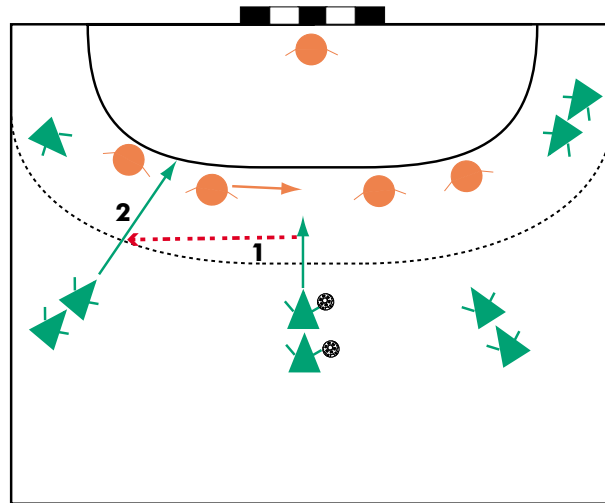
- Ecartement maximal de la part des 3 attaquants.
- Fixation du DC, puis passe à l'AR qui va au tir. S'il ne repart pas, il passe à l'AL.
- Il n'y a pas de changement de secteur.

Comportements attendus :

- Si les 2 défenseurs ferment sur l'AR, décalage à l'aile.

Evolution :

- Possibilité pour le DC de rejouer du même côté.



- Possibilité de jouer avec l'ensemble des attaquants (par exemple, passe AL-AR opposé).

- Les défenseurs peuvent harceler - dissuader.

SITUATION 3

Mise en place :

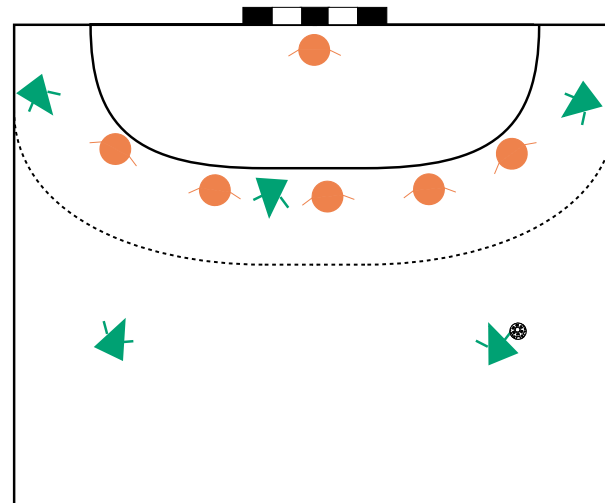
- 5 contre 5.
- Défense : travail en 0-5.
- Attaque : 1 pivot et 4 autour.

Modalités de fonctionnement :

- Ecartement maximal de la part des attaquants (les AL doivent aller fixer externe).
- Pas de changement de secteur.
- Attaquer dans l'espace libre.

Comportements attendus :

- Engagements dans les bons intervalles.
- Enchaînements de tâches.



Evolution :

- Jeu à 6 contre 6 (la défense

- évoluant d'abord en 1-5 puis en 0-6).



Objectifs de la séance : 1. Jeu du DC sur une 1-5 de défense 2. Tirs aux postes

ECHAUFFEMENT

- Par 2 avec 1 ballon chacun (1 balle à la main, 1 balle au pied), déplacements sur tout le terrain, puis passes avec 2 ballons simultanées en variant la forme des passes.
- 4 ballons pour le groupe, le porteur s'arrête sur un pied, le non porteur doit accélérer pour avoir la balle. Consigne demandée : changements de rythme demandé (lent-vite).
- Étirements (1 joueur au milieu qui propose).



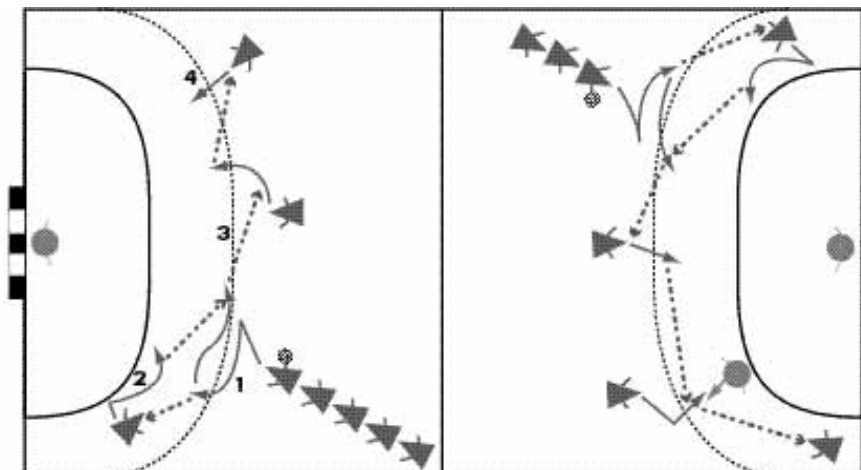
SITUATION 1

Mise en place :

- Echauffement gardien.
- 1 colonne d'ARG, 1 AL fixe, 1 DC et 1 ARG.

Modalités de fonctionnement :

- La balle part de l'AR qui passe à l'AL, l'AL travaille externe-interne, repasse à l'AR qui transmet au DC qui transmet à l'AR.
- Remarques : l'AR fait interne-externe avant de passer à l'AL, l'AL reste fixe. Rotations ARG - DC - ARD.



Comportements attendus :

- Importance du travail de l'ARG qui après avoir fait interne-externe doit s'être désengagé et être prêt à se réengager interne pour transmettre

- au DC.
- Précision : passe-réception.

Evolution :

- Idem avec 1 défenseur en face de l'ARD et 1 ALD (si le défenseur reste

- à 6m, tir de l'ARD ou décalage sur l'ARD).

- Idem de l'autre côté.
- DC peut tirer.



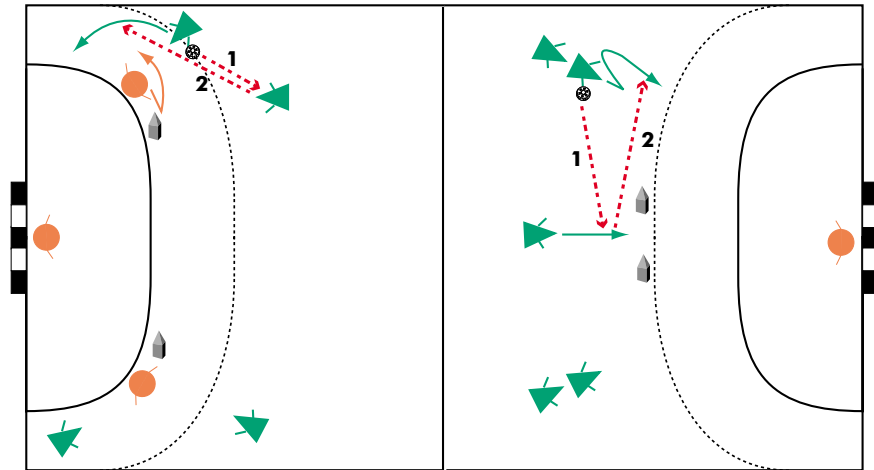
Mise en place :

- 2 ateliers (1 de chaque côté). 1 atelier pour les ailiers, 1 atelier pour les arrières.

Modalités de fonctionnement :

- Pour les AL : départ face à face entre l'AL défenseur et l'AL attaquant. Quand l'AL attaquant transmet à l'AR, l'AL défenseur va toucher le plot et revient défendre sur l'attaquant (prise de vitesse des défenseurs, externe-interne).
- Pour les AR : l'AR donne au DC qui fixe central, il retransmet à l'AR qui s'est désengagé et va ensuite au tir.

SITUATION 2



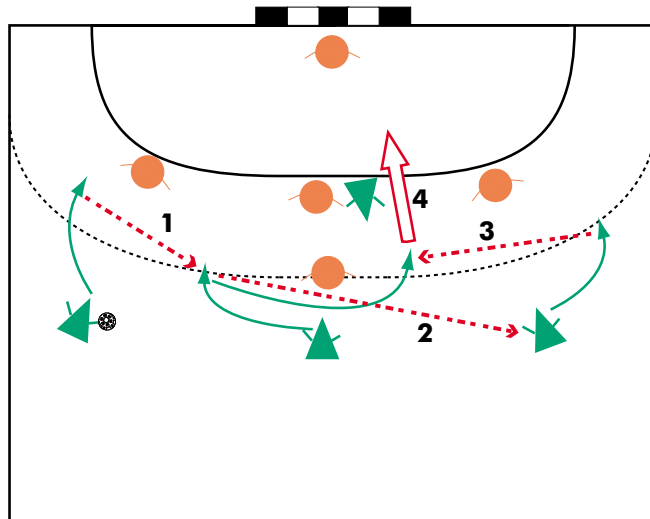
Comportements attendus :

- Qualité de la transmission.
- Engagement en fonction du défenseur.

Evolution :

- Pour les AR : idem avec 1 défenseur.
- Pour les 2 ateliers : évaluation des impacts de tir.

SITUATION 3



Mise en place :

- 4 contre 4 avec une défense en 1-3.

Modalités de fonctionnement :

- Si balle à l'ARG : il écarte, transmet au DC qui transmet à l'ARD. Après avoir transmis, le DC revient jouer côté pivot sur la remise de l'ARD qui a été joué externe.
- Remarque : si l'action part de la gauche, le pivot se trouve à l'opposé.

Comportements attendus :

- Temps fort à gauche et rôle important du DC qui, après avoir passé à l'ARD, doit se réengager pour aller "battre" le 3 avancé et recevoir la balle de l'ARD dans de bonnes

conditions.

- Le pivot doit alors bloquer le 3 de défense qui se trouve à 6m.
- Le DC doit pouvoir aller au tir ou

décaler l'ARD.

- Le pivot peut changer d'intervalle.

