



Séance : 3/3		Durée : 1h30		
PHASE DE JEU : S'opposer à la progression				
PRINCIPE DE JEU : Freiner la progression de l'adversaire et organiser les alignements				
Règles d'actions collectives	Règles d'actions individuelles	Moyen techniques	Charge athlétique	Charge mentale
Améliorer la capacité de mon équipe à constituer les lignes et le bloc (relation défenseur-milieu)	Défenseur	Recul frein, tacle, charge	Puissance aérobie 5/5	Volonté, réflexion, concentration
	Réduction d'espaces, interceptions, cadrage-couverture, protection du CJD, coulisser côté ballon (assurer la densité défensive), fermer les espaces latéralement, réduire les espaces entre les lignes			

MISE EN TRAIN		DESCRIPTIF	
TACHES	Durée		
Objectifs: S'échauffer en introduisant le thème	15'		
Buts : Def : Récupérer le ballon=1pt ; Récup + passe = 2pts Att : Transmettre le ballon après 10 passes	Séquence 3x4'		
<u>Règles et consignes :</u> 3 équipes de 6 joueurs. Jeu en 2 touches de balle et au sol uniquement. Au départ de la séquence, on joue à 6 contre 3 (les rouges contre les noirs) sur une moitié de terrain. Les rouges doivent se faire 10 passes avant de pouvoir transmettre le ballon aux bleus (les 3 noirs statiques du milieu ne peuvent pas défendre) = 1 point. Dans ce cas, ce sont les 3 autres noirs qui vont chasser dans l'autre moitié de terrain. En revanche, si le ballon est récupéré (1pt) pendant la conservation, ceux-ci doivent immédiatement transmettre le ballon à leur partenaire en zone central pour marquer 2 pts. Si l'équipe qui est en conservation fait sortir le ballon des limites du terrain alors 1 pt pour l'équipe qui chasse.	Nombre de joueurs 18		
	Espace		Voir schéma
	Critères de réussite : Récupérer x fois le ballon par séquence		

PROCEDE D'ENTRAINEMENT : Jeu			ELEMENTS PEDAGOGIQUES	
TACHES	DESCRIPTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS		
Objectifs: Défendre en bloc haut, médian et bas.	Durée 25'	<p>« Possibilité d'ajouter une ligne offensive »</p>	Variables Jeu au sol obligatoire. Faire 3 zones Enlever les GB	
Buts : But après bloc adverse replacé sur 2 zones = 1 point. But après bloc adverse non replacé sur 2 zones = 3 points.	Séquence 3x6'		Défendre en avançant Distance entre les joueurs au sein des lignes Distance entre les joueurs au sein d'une ligne à une autre Se place dans l'axe ballon-but Fermer le CJD Réduire les espaces Cadrer ou se replacer dans le bloc dès la perte ?	
<u>Règles et consignes :</u> Espace de jeu divisé en 4 zones longitudinales. L'équipe défendante doit s'étager sur deux zones. Hors-jeu à la médiane. Les sorties de balle sont remisés par le GB. S1 : A chaque remise en jeu, l'équipe défend sur les deux zones hautes. S2 : A chaque remise en jeu, l'équipe défend sur les deux zones médianes S3 : A chaque remise en jeu, l'équipe défend sur les deux zones basses.	Nombre de joueurs 14 +			
	Espace			½ terrain
	C. Réussite : Concéder le moins de but possible.			



PROCEDE D'ENTRAINEMENT : Situation			
TACHES		DESCRIPTIF	ELEMENTS PEDAGOGIQUES
Objectifs: Améliorer la capacité de mon équipe à constituer les lignes et le bloc (former le bloc)	Durée 25'		Variables Ajouter un attaquant rouge (4-3) Modifier la zone jaune
Buts : Att : Marquer Def : Récupérer le ballon + marquer dans une des trois portes	Séquence 3x8 ballons		COMPORTEMENTS ATTENDUS
<u>Règles et consignes</u> : Jeu au sol obligatoire. Alternier départ M.O. droit et gauche. Système de jeu en 4-4 pour les défenseurs (bleus) et 3-3 pour les attaquants. Le jeu part de la source pour les attaquants. Seul 1 attaquant rouge peut décrocher en dehors de la zone jaune, les milieux rouges sont libres. HJ à la surface. SC1 : M.O. vers un excentré, puis trouver un attaquant SC2 : M.O. vers un attaquant en profondeur (possibilité de réaliser appui vers excentré-soutien-profondeur vers attaquant) SC3 : M.O. va fixer puis choix entre SC1 et SC2	Nombre de joueurs 16		Défendre en avançant Distance entre les joueurs au sein des lignes Distance entre les joueurs au sein d'une ligne à une autre Se place dans l'axe ballon-but Fermer le CJD Réduire les espaces
	Espace		
	½ terrain		
C. Réussite : Concéder le moins de points possible.			

PROCEDE D'ENTRAINEMENT : Exercice			
TACHES		DESCRIPTIF	ELEMENTS PEDAGOGIQUES
Objectifs: Protéger l'axe ballon but(s) Etre concentré	Durée 20'		Variables Jouer sur un grand but 2 contre 2 3 contre 2
Buts : Att : Marquer Def : Empêcher la frappe au but	Séquence 2x8'		COMPORTEMENTS ATTENDUS
<u>Règles et consignes</u> : 4 mini buts (2 dans chaque camp). 1 équipe de défenseurs, 1 équipe d'attaquants. Le défenseur A passe le ballon en direction de B qui laisse passer le ballon entre ses jambes pour C, et se retourne face à son partenaire qui lui remet en 1 touche. B a alors le choix entre se retourner et éliminer A qui arrive dans son dos, ou jouer avec C le 2 contre 1. Si le défenseur A récupère le ballon, il peut aller marquer.	Nombre de joueurs 16		Réduire ses foulées à l'approche de l'attaquant Intervenir au bon moment en fonction de la conduite de balle de l'attaquant Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information. Ne pas se jeter et être en position de recul frein Protéger le CJD
	Espace		
	20x20m		
C. Réussite : Gagner 4 duels sur 5			

Mise en contexte

Nous abordons cette séance en fin de semaine (jeudi), à 2 jours avant le premier match officiel contre un adversaire de niveau inférieur.

C'est également la deuxième semaine de travail autour de la règle d'action collective : Améliorer la capacité de mon équipe à constituer les lignes et le bloc (relation défenseur-milieu).