
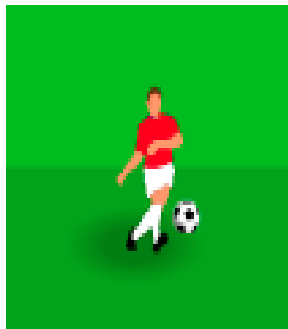
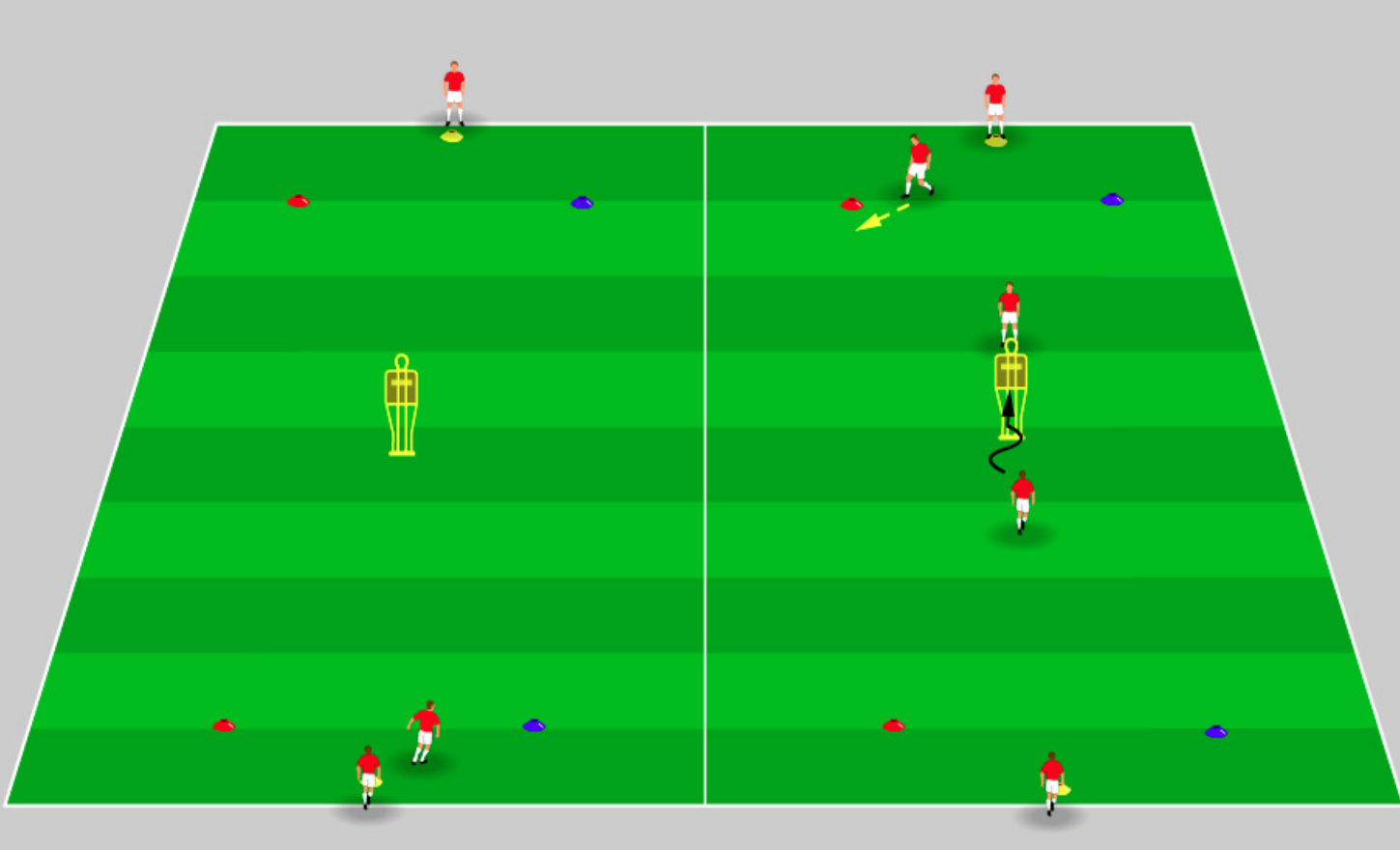
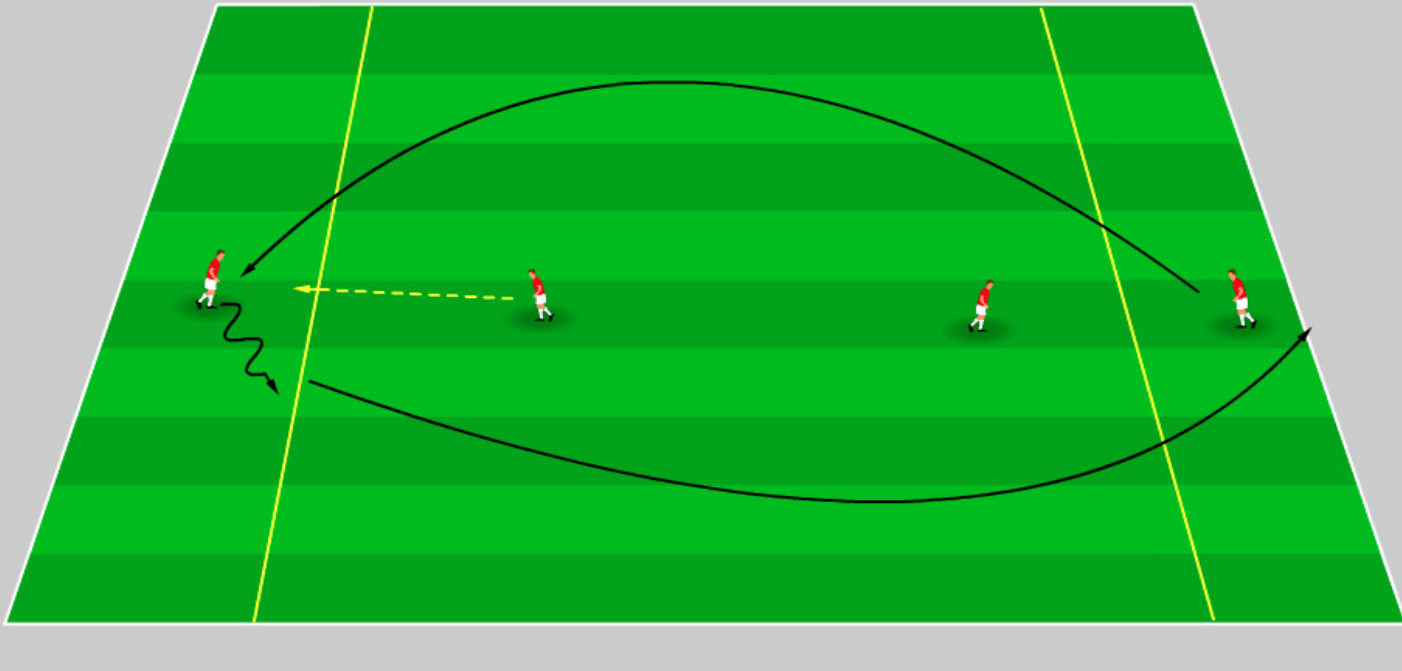
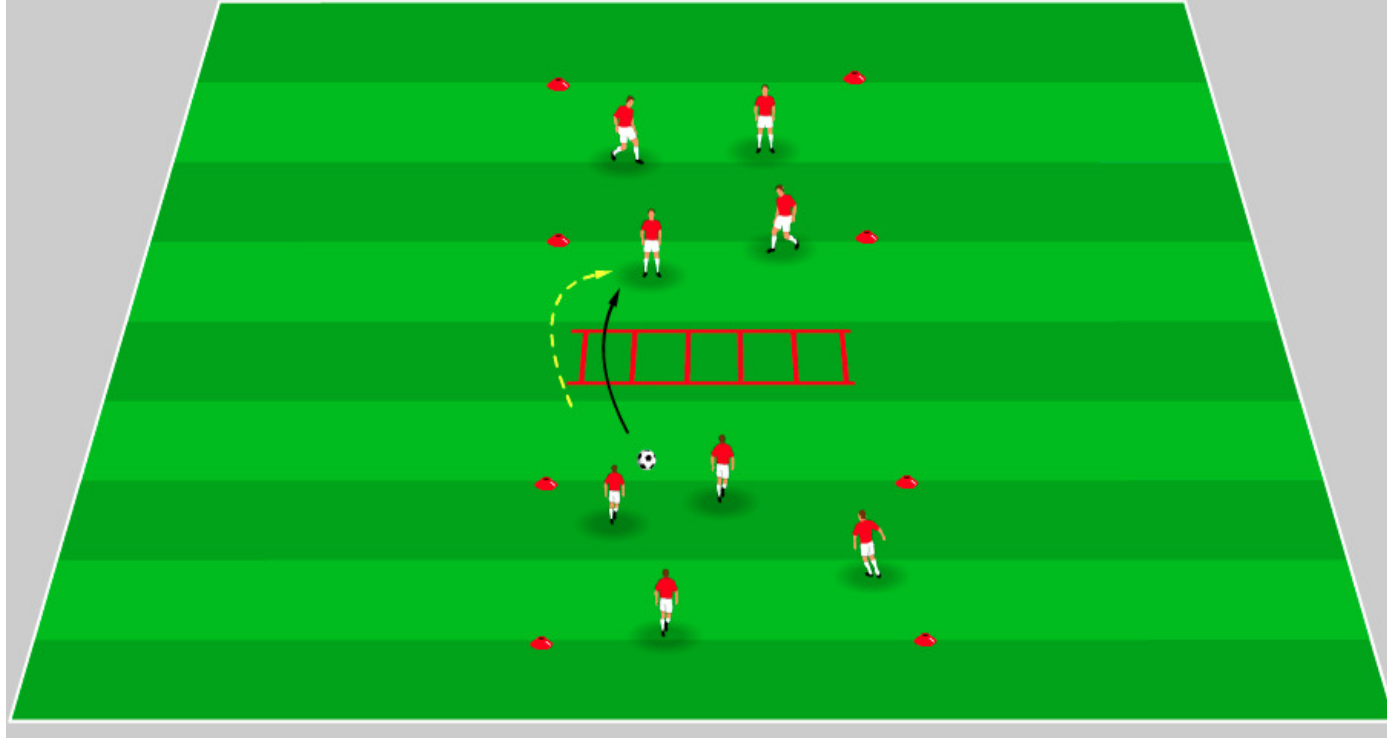




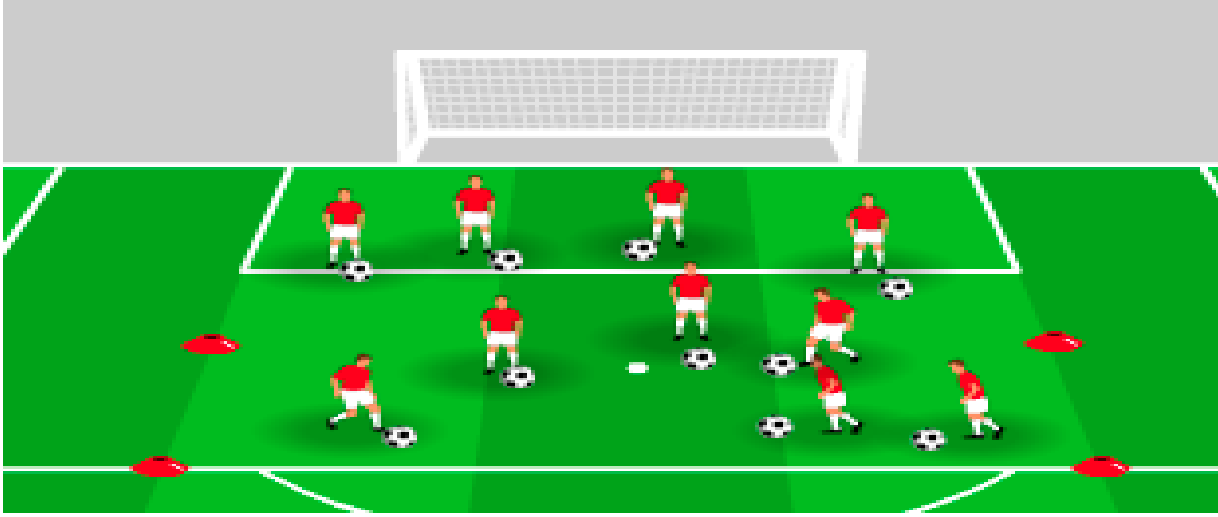

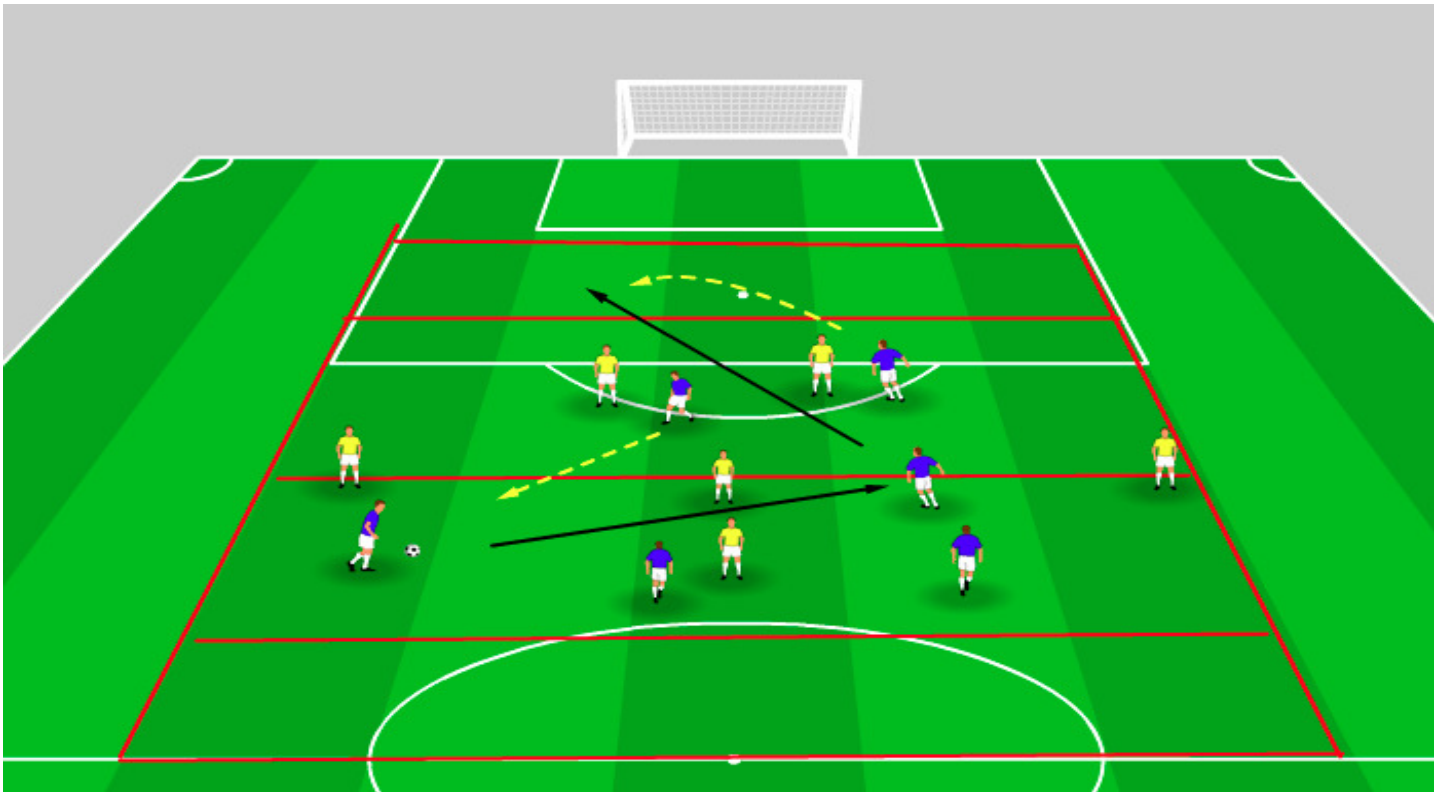
N°21	FICHE DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT									
	Lieu	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM		Heure
	Akademi	X								16H30
Nombre de joueurs		Programme								
		PHASE : Déséquilibre								
Thématique	ON A LE BALLON : Jouer dans le dos de la défense adverse				TECHNIQUE 1 : Dribble					
	ON A PAS LE BALLON :				TECHNIQUE 2 : Jonglerie					
 Échauffement / AUTRE										
Type		Analytique					Durée		20'	
						Détails sur l'échauffement		<p>Jonglerie</p> <p>V1 : 5' PD</p> <p>V2 : 5' PG</p> <p>V3 : 5' Tête</p> <p>V4 : 5' Tête PD, PD tête, PG PG tête</p> <p>V5 : Par 3 le jouer jogle et donne le prénom plus le nombre de jonglerie à effectuer avant de donner ballon</p>		
 Exercice #1										
Type		Analytique					Durée		20'	
						Détails sur l'exercice		<p>Mise en place</p> <p>2 stations</p> <p>Les joueurs passe en même temps dans l'exercice</p> <p>Travail de 2'30 par geste</p>		
								BUT :		
								Conduite + dribble avec prise d'information à la sortie Mécanique du dribble		
								Critères de réussites :		
								Prise de vitesse, fréquence de touché de balle, changement de rythme, prise d'info, qualité technique. Prise d'info à la sortie du dribble		
								Joueur en attente déclence pendant le		
								OBJECTIFS RECHERCHÉS :		
CONSIGNES :			VARIANTES :							
Les joueurs partent en même tempset effectuent le dribble demandé au niveau du mannequin , le joueur en attente effectue lui une demande coupelle bleu ou rouge. Coupelle rouge demande conduite PG, bleu PD			Feinte haut du corps droite et gauche 2'30 x 2 Semelle par la droite et gauche 2'30 x 2 Passement de jambe par la droite et gauche 2'30 x 2 Double passement de jambe par la droite et gauche 2'30 x 2							
								Dribble pour éliminer avec changement de rythme et prise d'info à la sortie		

EAG AKADEMIE Exercice #2

Type		Analytique dribble jeu long		Durée	15'
				Mise en place	Par groupe de 4
					Délimiter ligne coupelle ou virtuelle
				Détails et commentaires sur l'exercice	1 ballon pour 4
CONSIGNES :					BUT :
VARIANTES :					Dribble sur l'opposition + jeu long dans la zone
Par 4 , 2 joueurs sont en travail de jeu dribble + jeu long. Les 2 joueurs à l'intérieur viennent se mettre en opposition une fois que le joueur s'apprête à recevoir ballon					Critères de réussites :
				OBJECTIFS RECHERCHÉS :	Maitrise délimitation + dribble d'ouverture d'angle + corps équilibré pour jeu long (corps en arrière, ballon pris dessous + retardé frappé)
					Dans la continuité pouvoir enchaîner dribble + ballon long avec opposition

EAG AKADEMIE Exercice #3

Type		Tennis ballon avec opposition		Durée	20'
				Mise en place	4 par équipes
					3 matchs de 5'
CONSIGNES :				Détails et commentaires sur l'exercice	BUT :
VARIANTES :					Marquer point en mettant ballon dans l'autre camp
4 vs 4, 3 échanges minimum quand ballon dans son camp 1 rebond maximum, aller en opposition dans le camps adverse après la passe					Critères de réussites :
					activité, maitrise technique, masquer
				OBJECTIFS RECHERCHÉS :	Maitrise technique sous pression

N°23	FICHE DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT									
	Lieu	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM		Heure
	Akademi			X						
Nombre de joueurs		Programme								
12 + 1 gardien		PHASE : Déséquilibre								
Thématique	ON A LE BALLON : Jouer dans le dos de la défense adverse				TECHNIQUE 1 : 1 VS 1 : Dribble					
	ON A PAS LE BALLON :				TECHNIQUE 2 :					
 Échauffement / AUTRE										
Type		Mise en train avec ballon				Durée		10'		
						Détails sur l'échauffement Les joueurs sont avec chacun un ballon en mise en train V1 : Conduite PD V2 : Conduite PG V3 : Feinte de frappe + semelle PD V4 : Feinte de frappe + semelle PG V5 : Passement de jambe PD V6 : Passement de jambe PG V7 : Changement de direction intérieur PD V8 : Changement de direction intérieur PG V9 : JONGLERIE Changer toutes les 1'				
 Exercice #1										
Type		Jeu jouer dans le dos de la défense				Durée		20'		
						Mise en place 6 vs 6 à l'intérieur 4 zones 2 de conservations 2 de stop ball Bleu : 3 1 2 Jaune : 2 3 1 4 séquences de 4' 4' temps de parole/questionnement BUT : Marquer Critères de réussites : Préparation, synchronisation passeur et receveur, demandeur dans les espaces libres, déplacer adversaire latéralement pour jouer à contre pied, créer incertitude, changement de rythme grâce à la passe OBJECTIFS RECHERCHÉS : Chercher joueur dans le dos de la défense Se situer proche de la ligne de déséquilibre Chercher une passe de déséquilibre au sol Mouvement sans ballon dans le dos de la défense				
CONSIGNES :			VARIANTES :							
Les joueurs sont en 6 VS 6 (possible de rajouter 2 jokers) Pour marquer un point il faut arrêter ballon dans zone de stop ball Interdiction de défendre dans la zone de stop ball Stop ball uniquement grâce à une passe Hors jeu comptabilisé			V1 : Obligation d'être en zone off pour faire la passe + Inverser système au bout de 2 séquences							



Exercice #2

Type	Situation	Durée	20'
		Mise en place	8 VS 4 ou 7 VS 5 Une bande défensive (3 déf ou 4) Une zone de conservation (8 ou 7) Une zone libre dans le dos de la défense 5' x 3 5' temps de correction
		Détails et commentaires sur l'exercice	BUT : Marquer Critères de réussites : Préparation, synchronisation passeur et receveur, demandeur dans les espaces libres, déplacer adversaire latéralement pour jouer à contre pied, créer incertitude, changement de rythme grâce à la passe OBJECTIFS RECHERCHÉS : Préparation, mouvement sans ballon, changement de rythme avec ou sans ballon, Chercher joueur dans le dos de la défense et être proche de la zone de déséquilibre
CONSIGNES :	VARIANTES :		
Les joueurs sont en 8 vs 4. 1 défenseur en zone de conservation et 3 dans la bande défensive. Pour marquer il faut que le ballon soit donné dans le bon tempo dans la zone grisée. Hors jeu comptabilisé. Les 3 défenseurs ne peuvent défendre dans la zone grisée. 6 secondes à la réception du ballon pour finir. Possible de finir à plusieurs.	V1 : ballon au sol V2 : ballon au sol et aérien V3 : ballon donné sur passeur en 1 touche		



Exercice #3

Type	Jeu de fin	Durée	20'
		Mise en place	6 vs 6 1 ou 3 buts à attaquer 1 ou 3 à défendre Jaune en 2 3 1 Rouge en 3 2 1 But petit but en 1 touche = 2 point But moyen but = 1 point 3 séquences de 6 minutes
		Détails et commentaires sur l'exercice	BUT : Marquer Critères de réussites : Préparation ,mouvement, changement de rythme avec ou sans ballon, créer et utiliser espace libre, combiner, jouer à contre pied, contre déplacement
CONSIGNES :	VARIANTES :		
Les joueurs sont en 6 vs 6 à l'interieur. Le terrain est coupé en 2. Quand les joueurs n'ont pas le ballon ils ne peuvent défendre en zone déf. Ils ne peuvent défendre que quand le ballon y est mit. Si ballon récupérer en zone off il doivent repréparer en zone déf. Pour marquer 1 point il faut trouver joueur en zone off et marquer.	V1 : Ballon mis en 1 touche obligatoire V2 : Si ballon récupérer en zone off 6 secondes pour finir		
		Détails et commentaires sur l'exercice	OBJECTIFS RECHERCHÉS : Jouer dans le dos de la défense adverse grâce à un ballon au sol ou aérien Changement de rythme grâce au jeu en 1 touche