



Séance : 1/3		Durée : 1h30		
<b>PHASE DE JEU : S'opposer à la progression</b>				
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)	<b>Défenseur</b>	Recul frein, tacle, charge	Puissance aérobie <b>5/5</b>	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			

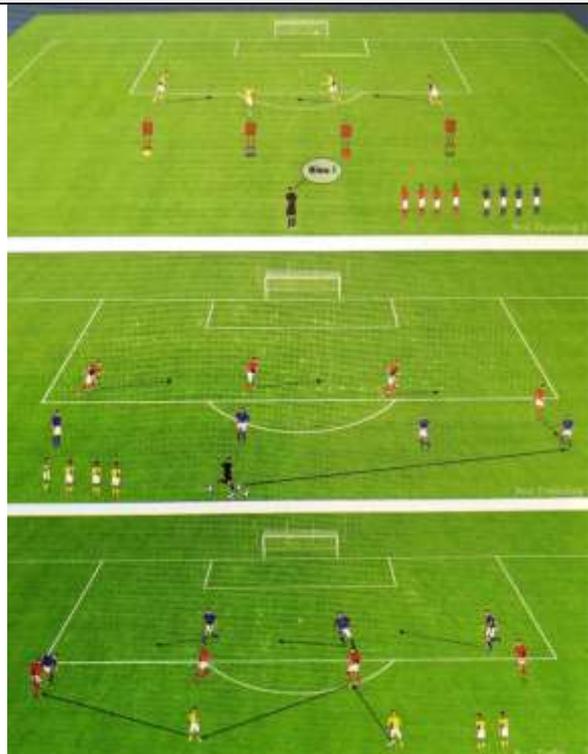
MISE EN TRAIN		DESCRIPTIF
TACHES	Durée	
Objectifs: S'échauffer en introduisant le thème	15'	
Buts : Def : Récupérer le ballon=1pt ; Récup + passe = 2pts Att : Transmettre le ballon après 10 passes	Séquence 3x4'	
<u>Règles et consignes :</u> 3 équipes de 6 joueurs. Jeu en 2 touches de balle et au sol 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 : Exercice à dominante athlétique			ELEMENTS PEDAGOGIQUES
TACHES	DESCRIPTIF		
Objectifs: Améliorer la capacité de mes joueurs à défendre en 1c1	Durée 25'		Variables Duel 1 c 1 dès la première passe Retard du défenseur
Buts : Att : Passer la ligne de fond Def : Récupérer et passer la ligne de fond	Séquence x' x 1'30		<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>  Individuel (veiller à...) Cadrer le porteur adverse. Surveiller l'adversaire le plus proche. Respecter la distance d'intervention. Appuis bas et dynamiques du défenseur. Orientation de l'adversaire vers la ligne de touche. Anticiper la course de l'adversaire.
<u>Règles et consignes :</u> 1 contre 1 dans l'espace d'évolution+1 joueur source pour chaque équipe. Les joueurs en possession du ballon doivent passer la ligne de fond en conduite (ligne bleue ou rouge en pointillés sur le schéma). Le ballon part du joueur source qui transmet à son partenaire qui lui redonne + course de démarquage après la remise. Duel 1 c 1. Le défenseur n'intervient pas sur la première passe. Possibilité de proposer des montantes-descendantes.	Nombre de joueurs 16		
	Espace 10x10m		
C. Réussite : Concéder le moins de points possible.			



PROCEDE D'ENTRAINEMENT : Jeu					
TACHES		DESCRIPTIF	ELEMENTS PEDAGOGIQUES		
Objectifs: Défendre en bloc haut, médian et bas.	Durée		Variables Jeu au sol obligatoire. Modifier l'espace de jeu (en largeur et/ou en profondeur)		
	25'				
Buts : But après bloc adverse replacé sur 2 zones = 1 point. But après bloc adverse non replacé sur 2 zones = 3 points.	Séquence			<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>	
	3x6'				
<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				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 <b>Cadrer ou se replacer dans le bloc dès la perte ?</b>
	14				
	Espace				
	½ terrain				
C. Réussite : Concéder le moins de but possible.					

PROCEDE D'ENTRAINEMENT : Exercice athlétique 20'
Objectif : Travail de puissance aérobie et de cohésion « on souffre ensemble », « on s'entraide »
Organisation : Réaliser deux blocs de 6' de 15''-15'' avec 3 minutes de récupération de surface à surface.
Consignes : Annoncer les 5 dernières secondes de compte à rebours, rester en bloc, pas de sous-groupe (réaliser une arrivée étroite, ne pas s'espacer de plus de 2 mètres des uns des autres).
<b>Remarques :</b> On clôture la PA sur cet exercice athlétique de course intermittente. Volontairement, nous ne réalisons pas de groupe de niveau car l'objectif est de courir ensemble afin de faire bloc et d'observer les comportements de chacun. Les plus forts aideront les plus faibles.

PROCEDE D'ENTRAINEMENT : Exercice				
TACHES		DESCRIPTIF		
Objectifs: Améliorer la capacité de mon équipe à constituer les lignes et le bloc	Durée			
	15'			
Buts : Respecter les consignes	Séquence			
	3x5'			
<u>Règles et consignes :</u> 3 (ou plus) groupes de 4 joueurs sont constitués. S1 : Quatre défenseurs alignés à hauteur de l'entrée des 16,50 m. Dix mètres devant eux : quatre mannequins de quatre couleurs différentes. Lorsque l'entraîneur annonce, le déf. le plus proche vient cadrer (position de trois quart) tandis que les trois autres assurent la couverture par des courses à l'oblique. S2 : L'entraîneur est source de balles. Il effectue une passe à l'un des quatre « attaquants » dos au but. La ligne des quatre défenseurs doit réagir et s'organiser en conséquence (cadrage-couverture). Pas de duel, mais l'attaquant doit tout de même protéger son ballon (corps en opposition) avant de le rendre à l'entraîneur. S3 : Exercice à 4 contre 6. Cette fois-ci, les joueurs sont en mouvement. Le ballon est dans les pieds de l'un des deux « milieux ». Celui-ci choisit, à n'importe quel moment, un attaquant. Les quatre défenseurs doivent réagir en conséquence sans chercher à récupérer le ballon.	Nombre de joueurs			Voir schéma
	16			
	Espace			



## Mise en contexte

Nous abordons cette séance en début de semaine (lundi), à 6 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).