



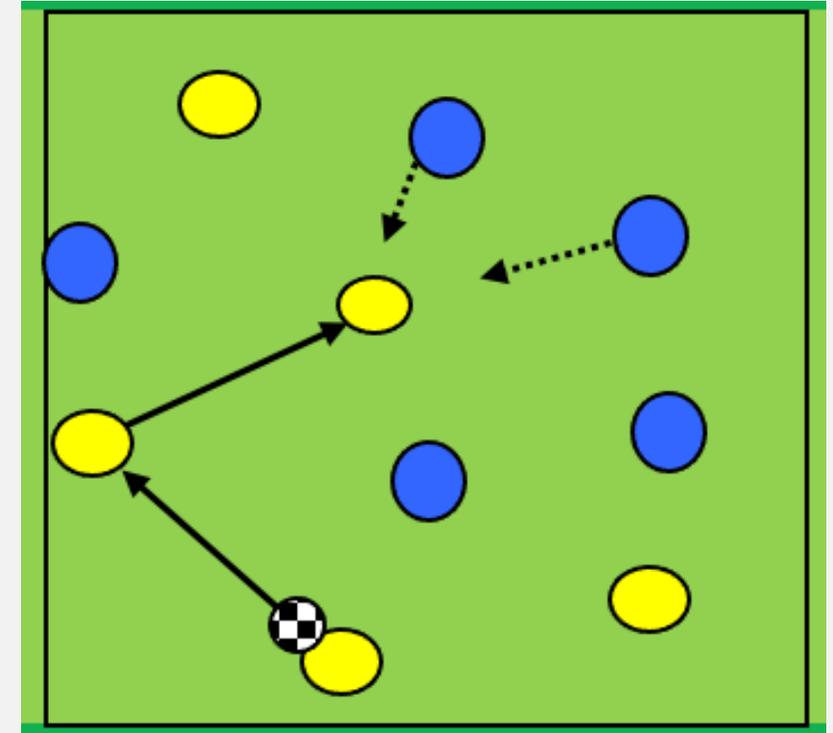
10 SITUATIONS D'ÉCHAUFFEMENT

CONTE LORIS

Éducateur UI I AS SAINT-PIREST

SITUATION N°1 = LA PASSE À 5

- **PHASE DE JEU:** CONSERVER / PROGRESSER
- **THÈME TACTIQUE:** Se démarquer / Se rendre disponible pour le porteur de balle.
- **OBJECTIF:** Conserver le ballon et atteindre 5 passes.
- **BUT:** Marquer plus de points que l'équipe adverse
- **CONSIGNES:** Réaliser 5 passes consécutives = 1 pt
- **VARIABLES:** *Complexification:*
 - Imposer un nombre de touches de balles pour favoriser la prise d'informations et la vitesse d'exécution / Augmenter le nombre de passes pour valider 1 point.
 - Impossible de rejouer sur le même joueur.
 - Rajouter des appuis latéraux pour aider à la conservation.
- **CRITÈRES DE RÉUSSITE:** Valider au minimum 3 pts par séquence.
- **CRITÈRES DE RÉALISATIONS:**
 - Se démarquer de son adversaire direct pour se rendre disponible pour le porteur
 - Agrandir les distances de passes en s'écartant du porteur (utilisation de l'espace)
 - Application technique (orientation lors de la prise de balle) + prise d'informations (voir avant de recevoir) pour être plus rapide dans la prise de décision. Qualité de la passe (dosage + précision).
- **ORGANISATION:** Espace de 25x25m
 - Nb de joueurs: 10 Joueurs (2 équipes de 5)
 - Durée: 2 séquences de 5'
- **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE:** ACTIVE (observer – questionner – faire un bilan)



SITUATION N°2 = JEU DE CONSERVATION AVEC APPUIS

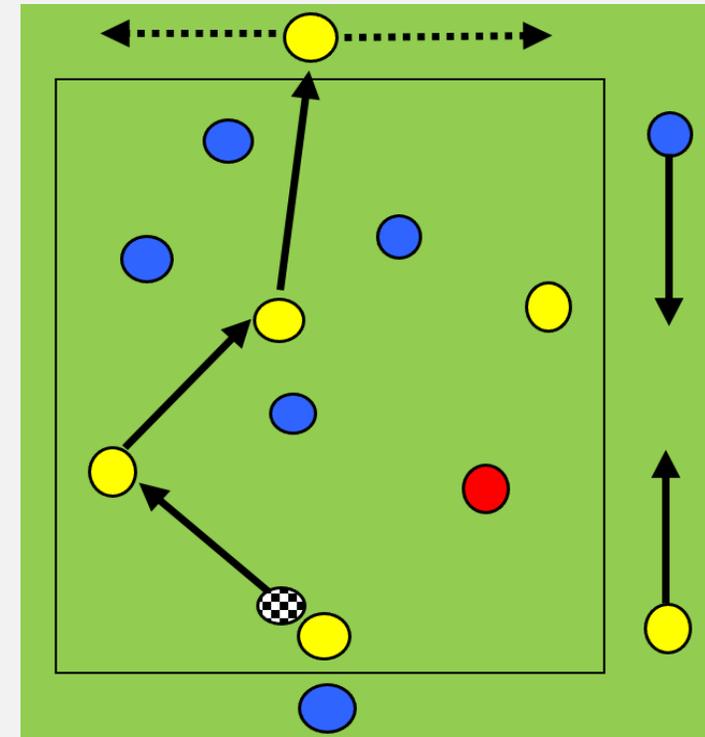
- **PHASE DE JEU:** CONSERVER / PROGRESSER
- **THÈME TACTIQUE:** Se déplacer dans les intervalles / Jouer vers l'avant
- **OBJECTIF:** Trouver les appuis offensifs pour conserver.
- **BUT:** Marquer plus de points que l'équipe adverse.
- **CONSIGNES:** Trouver le joker offensif = 1 pt

En phase de conservation, l'équipe qui attaque est en supériorité (6c3).

Possibilité de s'appuyer sur l'appui en retrait pour conserver.

Le joueur rouge joue avec l'équipe en possession / L'appui peut se déplacer dans la largeur.

- **VARIABLES:** *Complexification:*
 - Imposer 2 touches de balles.
 - Si l'appui trouve un 3^{ème} joueur après avoir été trouvé = 2 pts
- **CRITÈRES DE RÉUSSITE:** Trouver le joueur offensif au moins 3 fois / séquence
- **CRITÈRES DE RÉALISATIONS:**
 - Pour le porteur: prise d'information avant de recevoir, prise de balle orienté et en mouvement, voir loin, donner et se déplacer.
 - Pour les non-porteurs: se libérer du marquage, être visible du porteur, se déplacer en appui ou en soutien, identifier les intervalles.
- **ORGANISATION:** Espace de 35x20m
 - Nb de joueurs : 11 joueurs (5c5 + 1 joker)
 - Durée: 2 séquences de 5' (veiller à changer les appuis toutes les 1').
- **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE:** ACTIVE (observer – questionner – faire un bilan)



SITUATION N°3 = RONDO À 2CI

- **PHASE DE JEU:** CONSERVER / PROGRESSER
- **THÈME TACTIQUE:** Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et en profondeur / Occuper l'espace lointain quand mon équipe a le ballon.
- **OBJECTIF:** Sensibiliser les joueurs sur l'impact du placement des joueurs placés dans un espace dit « lointain ».
- **BUT:** Réaliser 7 passes sans récupération adverse.
- **CONSIGNES:** Les 4 joueurs rouges essaient d'atteindre 7 passes sans que les 2 jaunes ne récupèrent le ballon. Chaque joueur reste fixe dans sa zone.

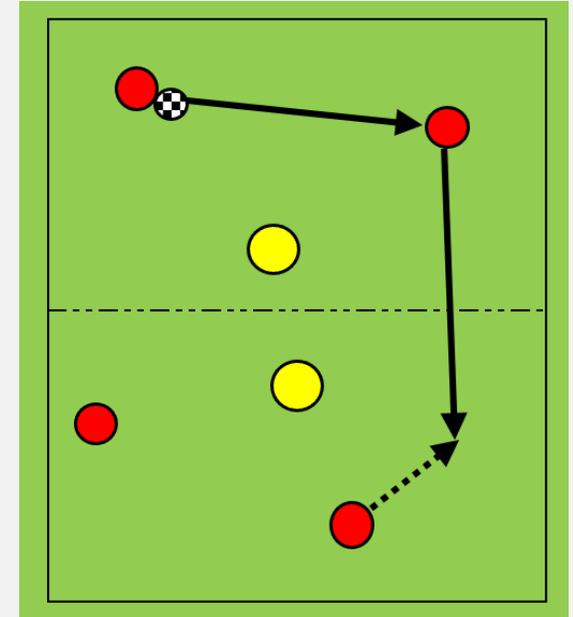
La situation représente donc un 2c1.

- **VARIABLES:** *Complexification:*
 - Imposer un nombre de touches pour les joueurs rouges.
 - A la récupération, les défenseurs peuvent réaliser un stop-ball au niveau de la ligne médiane en dehors du terrain.
- **CRITÈRE DE RÉUSSITE:** Sur 5 ballons, réussir 2 fois le but.
- **CRITÈRE DE RÉALISATION:**
 - Veiller au bon comportement des joueurs (récupérateurs et conservateurs) positionnés dans la zone où le ballon ne se situe pas. Leur position est fondamentale pour conserver ou récupérer le ballon.
 - Application technique (passes et orientation sur les prises de balles) + prise d'information (voir avant de recevoir). Se déplacer, être en mouvement.
- **ORGANISATION:** 2 zones de 10x8m

Nb de joueurs: 6 par terrain (4 attaquants + 2 défenseurs).

Durée: 12' (3 séquences de 4'): intervertir les défenseurs à chaque séquence

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE: ACTIVE (observer – questionner – faire un bilan)

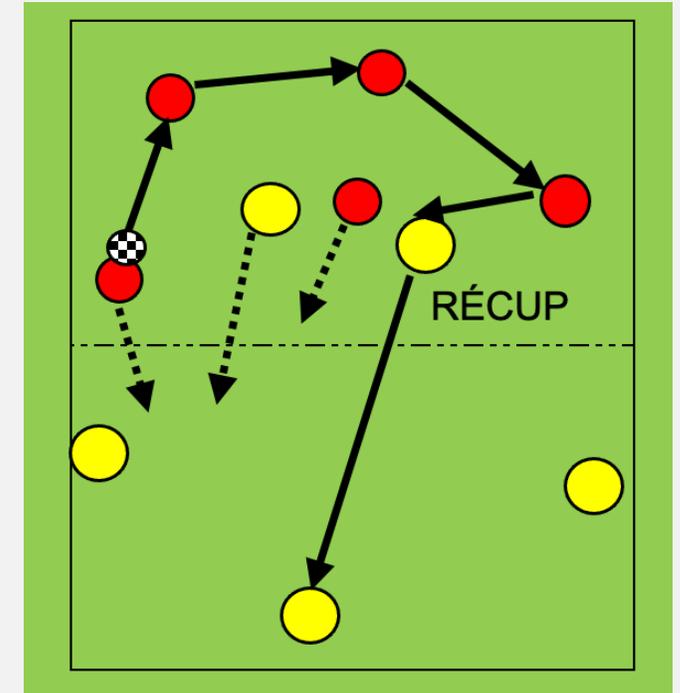


SITUATION N°4 = RONDO À 5C2 ET TRANSITION

- **PHASE DE JEU:** LES TRANSITIONS (OFFENSIVE – à la récup OU DÉFENSIVE – à la perte) et CONSERVER / PROGRESSER
- **THÈME TACTIQUE:** Ici, travail de la transition offensive.
- **OBJECTIF:** Résister à la pression adverse à la récupération du ballon pour sécuriser la possession
- **BUT:** Marquer plus de point que l'équipe adverse.
- **CONSIGNES:** Enchaîner 8 passes dans sa zone : 2 pts

On joue un 5c2 dans une zone tandis que les 3 autres partenaires de l'équipe en infériorité attendent de leur zone. A la récupération du ballon, les défenseurs transmettent à leur partenaire et les rejoignent tandis que 2 joueurs de l'équipe qui était en possession viennent tenter de récupérer le ballon et vont jouer un 2c5.

- **VARIABLES:** *Complexification:*
 - Imposer 2 touches de balles
 - Un défenseur supplémentaire pour récupérer (5c3).
- **CRITÈRES DE RÉUSSITE:** Évaluer l'efficacité à garder le ballon lors de la récupération.
- **CRITÈRES DE RÉALISATIONS:**
 - S'organiser de façon à récupérer rapidement le ballon et être prêt à conserver puis progresser lors de la récupération.
 - Être en mouvement / Se rendre disponible → Activation cardio, intensité
 - Application technique: être efficace dans la prise d'information pour favoriser la prise de décisions, qualité de la passe (dosée et précise).
- **ORGANISATION:** 2 zones de 20x20m / Nb de joueurs: 10 joueurs (2 équipes de 5 joueurs) / Durée: 2 séquences de 6'



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE: ACTIVE (observer – questionner – faire un bilan)

SITUATION N°5 = JEU DE CONSERVATION À 3 ÉQUIPES

- **PHASE DE JEU:** S'OPPOSER À LA PROGRESSION
- **THÈME TACTIQUE:** Reforme le bloc équipe à la perte du ballon.
- **OBJECTIF:** Empêcher les 2 équipes qui attaquent de réaliser 8 passes.
- **BUT:** Perdre le moins de points possibles.
- **CONSIGNES:** 2 équipes en possession et 1 équipe qui défend. **Chaque équipe dispose**

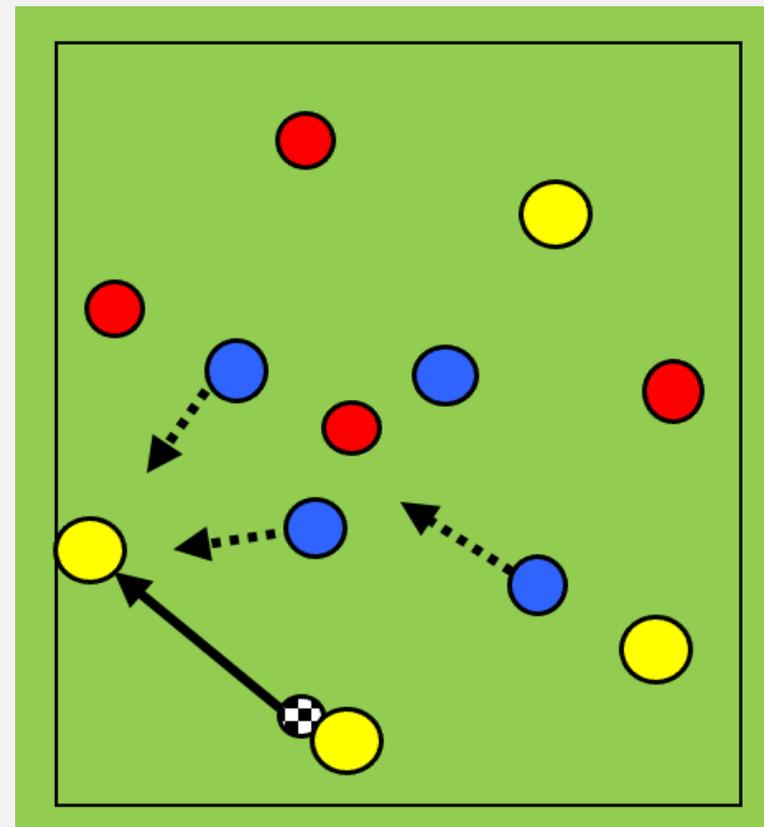
d'un capital de 5 pts au début du jeu. Si mon équipe défend et que les 2 autres réussissent 8 passes, alors mon équipe perd 1 pt. L'équipe qui perd le ballon passe en chasse immédiatement jusqu'à ce qu'elle récupère le ballon.

- **VARIABLES:** *Complexification:*
 - Imposer un nombre de touches de balle.
 - Si l'équipe qui défend récupère en moins de 5s après la perte, + 1 pt.
- **CRITÈRES DE RÉUSSITE:** Récupérer le plus vite possible le ballon.
- **CRITÈRES DE RÉALISATION:**
 - A la perte du ballon, reformer le bloc équipe rapidement en resserrant les espaces entre les joueurs.
 - Le plus proche du porteur sort rapidement le cadrer pour l'empêcher de progresser et jouer vers l'avant / Se déplacer et intervenir sur le temps de passe.
 - Pour les attaquants: application technique (prises de balles orientées et passes dosées et précises) ; prise d'information (voir et être vu avant de recevoir).
- **ORGANISATION:** Espace de 45x35m

Nb de joueurs: 3 équipes de 4 joueurs (12 joueurs)

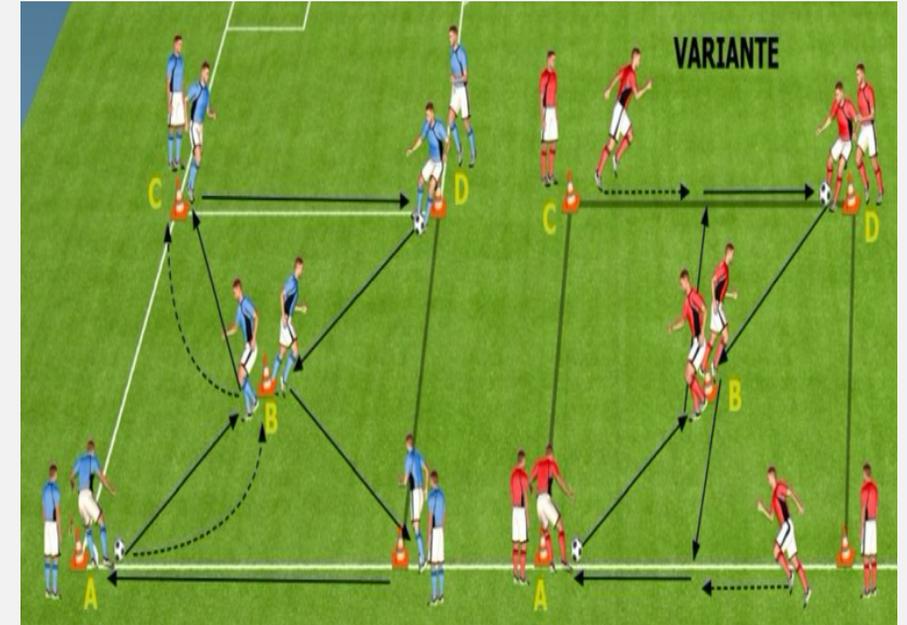
Durée: 2 séquences de 5'

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE: ACTIVE (observer – questionner – faire un bilan)



SITUATION N°6 = PASSES ET ENCHAÎNEMENTS

- **PHASE DE JEU:** CONSERVER / PROGRESSER
 - **THÈME TACTIQUE:** Sécuriser et maîtriser la possession
 - **OBJECTIF TECHNIQUE:** Passes, notion d'appui-soutien, remise, déviations
 - **BUT:** Réaliser le moins d'erreurs techniques.
 - **CONSIGNES:** A trouve B, B s'oriente et trouve C. Départ de A et D en simultané.
- 2 touches de balle par joueur maximum. Passe et suit.
- **VARIABLES:** *Complexification:*
 - A trouve B qui s'oriente et lance C dans la course. C s'appuie sur D. Passe et suit.
 - Imposer une surface de réalisation / Obligation de jouer en 1 touche.
 - **CRITÈRES DE RÉUSSITE:** Instaurer une compétition.
 - Perdre le moins de ballon en 2'.
 - **CRITÈRES DE RÉALISATIONS:**
 - Prise de balle orientée (corps en direction du futur receveur – dans le sens du jeu); passe dosée et précise.
 - Recevoir en mouvement et attaquer son ballon au moment de réaliser sa prise de balle. Vitesse d'exécution dans l'enchaînement.
 - Prise d'informations: Je reçois = je regarde la course de mon coéquipier / Je regarde si on vient dans ma zone puis j'agrandis.
 - **ORGANISATION:** Espace de 25x25m / Nb de joueurs: 10 à 12 joueurs par exercice / Durée: 2 séquences de 4': changer le sens de rotation à 2'.
 - **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE:** DIRECTIVE (démontrer – expliquer - faire appliquer – corrections à la volée).



SITUATION N°7 = DIFFÉRENTS TYPES DE PASSES

- **PHASE DE JEU:** CONSERVER / PROGRESSER
- **THÈME TACTIQUE:** Sortie de balle sous la pression adverse
- **OBJECTIF TECHNIQUE:** Travailler les différents types de passes (directe, indirecte, remise).
- **BUT :** Réaliser le moins d'erreurs techniques.

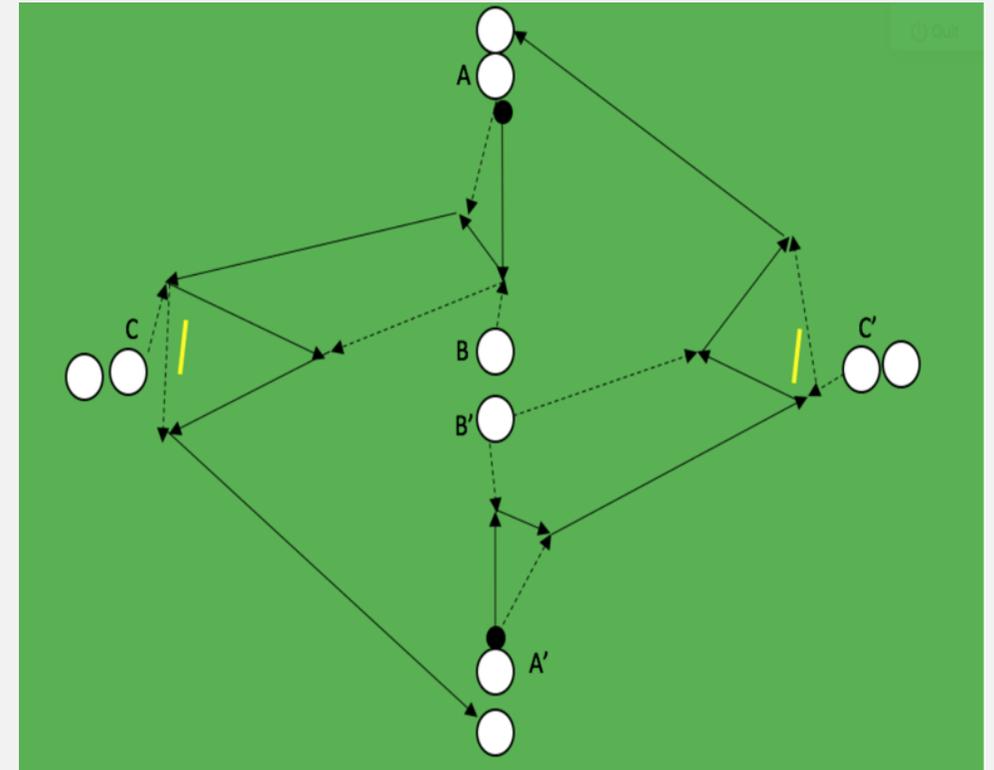
• **CONSIGNES:** Départ simultané de A et A'. A joue sur B qui vient chercher le ballon et remet dans la course de A. A trouve C qui décroche et s'appuie sur B qui vient proposer un soutien. B remet dans la course de C qui réalise une passe directe vers A'.

Après l'action technique, A se déplace en B, B en C et C en A'.

- **VARIABLES:** Complexification:
 - Aggrandir les distances de passes.
 - Imposer une variable d'exécution (surface de pied...)
- **CRITÈRES DE RÉUSSITE:** Maximum 2 ballons perdus sur 2'
- **CRITÈRES DE RÉALISATIONS:**
 - Être en mouvement et attaquer son ballon pour le futur receveur.
 - Qualité de la passe (dosée et précise), remise dans la course du joueur.
 - Changer de rythme sur la course de soutien, venir proposer un soutien.
 - Prise d'information et orientation dans le sens du jeu avant de recevoir.

• **ORGANISATION:**

• **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE:** DIRECTIVE (démontrer – expliquer - faire appliquer – corrections à la volée).



SITUATION N°8 = JEU DE CONSERVATION

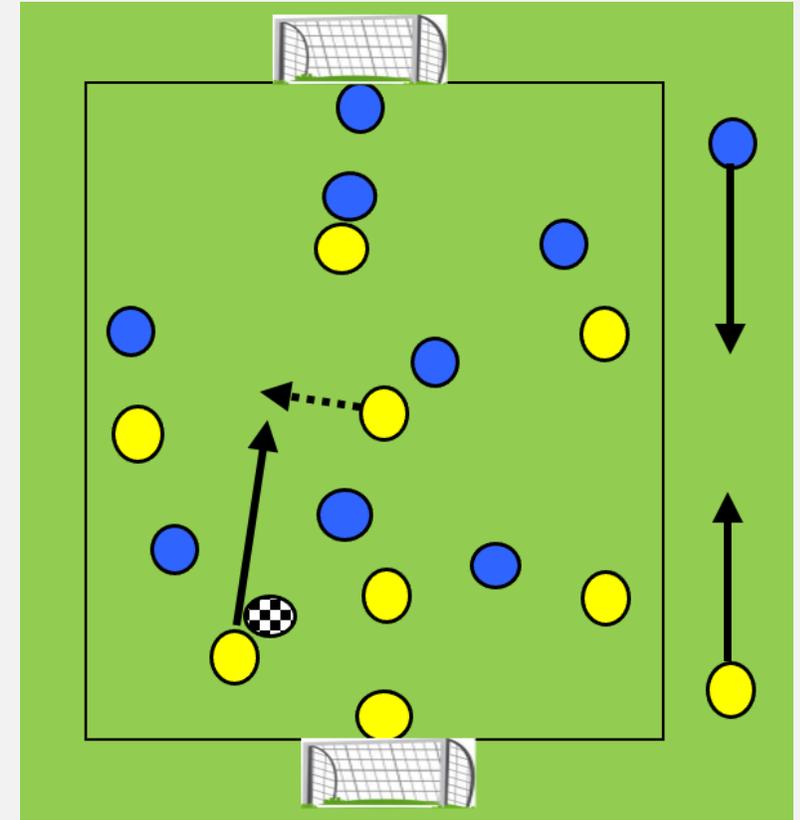
- **PHASE DE JEU:** CONSERVER / PROGRESSER
- **THÈME TACTIQUE:** Se rendre disponible pour le porteur en réalisant des appels de balle.
- **OBJECTIF:** Se mettre en mouvement et déclencher un appel pour recevoir.
- **BUT:** Marquer plus de but que l'adversaire
- **CONSIGNES:** Jeu libre. Seule contrainte: interdit de faire une

Passe à un joueur qui n'a pas déclenché au préalable un appel avec
Changement de rythme. Appel déclenche la passe. Sinon balle à
l'adversaire.

1 ère séquence sous forme de conservation

2ème séquence avec 2 buts et 2 gardiens.

- **VARIABLES:** Imposer nombre de touches / Interdiction du jeu long.
- **CRITÈRES DE RÉUSSITE:** Maximum 4 ballons rendus à l'adversaire par séquence.
- **CRITÈRES DE RÉALISATIONS:**
 - Pour les non-porteurs: se déplacer sur le temps de passe / Se rendre disponible pour le porteur / Utiliser l'espace de jeu et donc possibilité de jeu long dans la profondeur en veillant à changer de rythme sur l'appel de balle.
 - Pour le porteur: prise d'informations avant de recevoir pour lire le jeu et les appels des joueurs / Orientation dans le sens du jeu.
- **ORGANISATION:** Espace de 50x40m / Nb de joueurs: 2 équipes de 8 / Durée: 2 séquences de 7'.
- **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE:** ACTIVE (observer – questionner – faire un bilan)



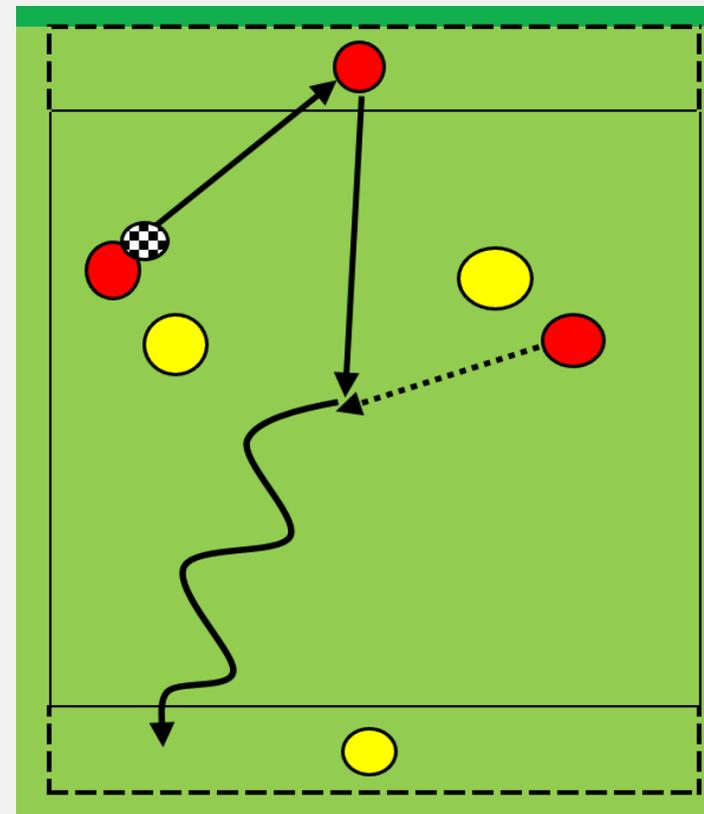
SITUATION N°9: EXERCICE DE DÉMARQUAGE

- **PHASE DE JEU:** CONSERVER / PROGRESSER
- **OBJECTIF TACTIQUE:** Le démarquage / S'éloigner et recevoir loin de son adversaire direct
- **BUT:** Immobiliser le ballon (stop-ball) dans la zone adverse : 1 pt
- **CONSIGNES:** Jeu libre.

Les joueurs « soutien » n'ont pas le droit de défendre dans leur zone.

Chaque équipe peut s'aider de son joueur « soutien » pour conserver.

- **VARIABLES:** *Complexification:*
 - Le joueur « soutien » entre en jeu par une passe ou conduite et est remplacé par le partenaire sollicité.
 - Le défenseur récupère le ballon s'il touche l'attaquant avec les 2 mains au moment de sa prise de balle.
- **CRITÈRES DE RÉUSSITE:** Trouver le joueur démarqué sur chaque but.
- **CRITÈRES D'ORGANISATION:**
 - Être toujours en mouvement et être actif / s'éloigner de son adversaire direct.
 - Fixer son adversaire pour créer de l'incertitude et l'éliminer sur l'enchaînement suivant (passe de préférence ou dribble).
- **ORGANISATION:** Espace de 20x20m avec 2 zones / Nb de joueurs : 6 (3c3) / Durée: 2 séquences de 4'
- **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE:** ACTIVE (observer – questionner – faire un bilan)



- **PHASE DE JEU:** CONSERVER / PROGRESSER
- **THÈME TACTIQUE:** Sécuriser et maîtriser la possession / Se rendre disponible par le mouvement.
- **OBJECTIF:** Garder la possession du ballon.
- **BUT:** Réaliser 8 passes sans récupération adverse
- **CONSIGNES:** 4 joueurs à l'extérieur du carré. Un joueur en Soutien à l'intérieur. 2 défenseurs dans le carré. Le joueur qui perd le Ballon passe défenseur. Le défenseur prend sa place. 2 touches de balles obligatoires.
- **VARIABLES:** Imposer 1 touche de balle.
- **CRITÈRES DE RÉUSSITE:**
- **CRITÈRES DE RÉALISATIONS:**
 - Veiller à s'orienter avant de recevoir et réaliser une prise d'informations pour être rapide dans la prise de décision.
 - Être en mouvement et se rendre disponible en sortant de l'alignement du défenseur pour créer de l'incertitude chez les défenseurs.
- **ORGANISATION:** Espace de 10x10 / Nb de joueurs: 7 joueurs (5c2) / Durée: 8'

