



Thème de séance :

Passes courtes / Conserver Progresser

Effectif : U19 nat

Joueurs	Gb
16	2

①

Types de joueurs (R/S/N/B)

2 ballons par couleur circulation mains

- 1 mains / 1 pieds
- 2 circulation pieds

- 1 ballon par couleur recherche 1/2 + 3° lancée ds un autre carré et accompagnement

- ds un petit carré 1 passe + allonger foulée pr combiner une copie

②

BcB + 2 gardiens avec système 31312

- 2 def max par couleur
- off libre ds les carrés / 3T interieur

③

o joueurs cibles  
o att  
x def

x def → défendre ds son petit carré uniquement

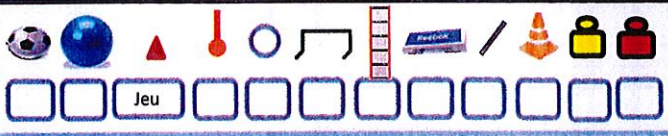
- qd récup faire stop ball en dehors carré = 1 pt
- qd récup faire un pass à l'autre def = 1 pt

o att = faire des aller-retours pr valider 1 pt avec les joueurs cibles

Jeu au sol, bcp de dispo aux PB

- att fixes ds leur petit carré
- att mobiles ds les 2 petits carrés

**MATERIEL**



Durée	Durée totale	Notes
Partie 1	15'	1'15'
Partie 2	20'	
Partie 3	15'	
Partie 4	20'	
Partie 5	5'	

① Echauffement technique

Dans un carré avec différentes consignes techniq

② Jeux

Terrain délimité avec couleurs

Jeux libre carré / 3T interieur

③ Conservation / progression

off → effectuer des aller-retours avec joueurs cibles

def → à la récupération soit stop ball soit passe

④ Jeux de zone

Appart off par décrochage / Jeu au sol

④

Jeux de zone (3 zones) Lesquipes x et o

Bloc en 21412

Appart off par la conduite / par la passe

- 1 milieu décroche zone def pr 3c2
- 1 att décroche zone milieu pr 5c4

après décrochage d'un att dans zone milieu, le PB + 1 autre joueur vont en haut pr 3c2 def puis à la porte

⑤ Retour au calme / Etirements