

Table des matières

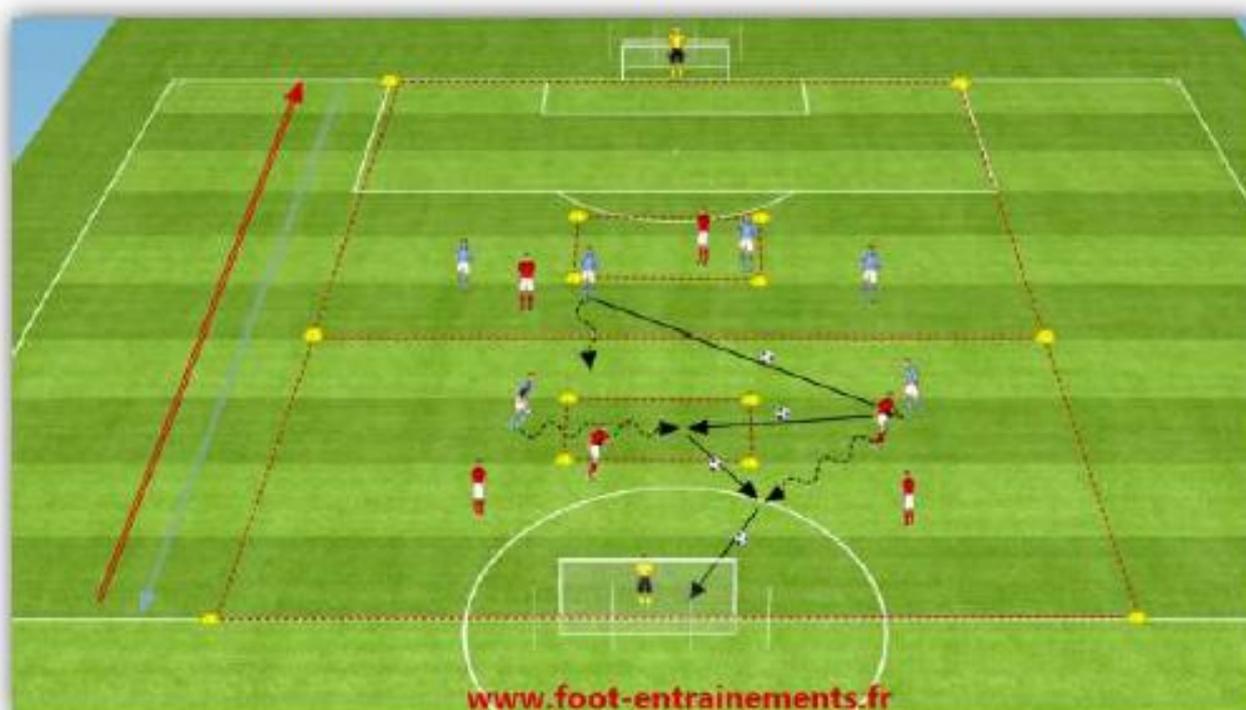
| | |
|--|----|
| 1. Introduction..... | 1 |
| 1. S'opposer à la progression de l'adversaire..... | 3 |
| ➤ Replacement | 3 |
| ➤ Cadrer le porteur du ballon | 3 |
| ➤ Coulisser & flotter | 3 |
| ➤ La couverture alternée..... | 3 |
| 2. Conserver et progresser | 3 |
| ➤ Occuper l'espace..... | 3 |
| ➤ Maitrise Technique | 3 |
| ➤ Jeu court – Jeu long | 3 |
| 3. Déséquilibrer et finir..... | 3 |
| ➤ Vitesse d'exécution | 3 |
| ➤ Fixer donner..... | 3 |
| ➤ Fixer Renverser | 3 |
| ➤ Une Deux..... | 3 |
| 4. Protéger son but..... | 3 |
| ➤ Anticipation - Jaillissement..... | 3 |
| ➤ Attaquer le ballon | 3 |
| ➤ Technique défensif (Tacles)..... | 3 |
| 2. Les Séances..... | 4 |
| 5. Séance 1 | 4 |
| 6. Séance 2 | 8 |
| 7. Séance 3 | 12 |
| 8. Séance 4 | 16 |
| 9. Séance 5 | 20 |
| 10. Séance 6 | 24 |
| 11. Séance 7 | 28 |
| 12. Séance 8 | 32 |
| 13. Séance 9 | 36 |
| 14. Séance 10..... | 40 |
| 15. Séance 11..... | 44 |
| 16. Séance 12..... | 48 |

7. Séance 3

Thème : Déséquilibrer et Finir

Jeu :

- **Objectif :** Changer de rythmes
- **But :** Marquer rapidement
- **Consignes :** Réaliser un terrain sur la moitié de terrain, coupez le en deux et y réaliser 2 zones où ne se trouve aucun joueur fixe. Les joueurs sont libres sur le terrain mais une fois que le ballon vient de la défense vers la partie attaque les joueurs doivent parvenir à trouver un appui dans le petit rectangle en une touche de balle pour aller marquer. Ici c'est une 1-2 mais la passe en une touche à un autre joueur est aussi faisable.
 - 2 points par but issue d'une action en une touche dans le rectangle
 - 1 point si but sans être passé par cette zone
 - 1 point si but sur centre
- **Variante :**
 - Si le joueur qui réceptionne le ballon dans le rectangle est face au but alors il peut frapper ou dribbler pour marquer.



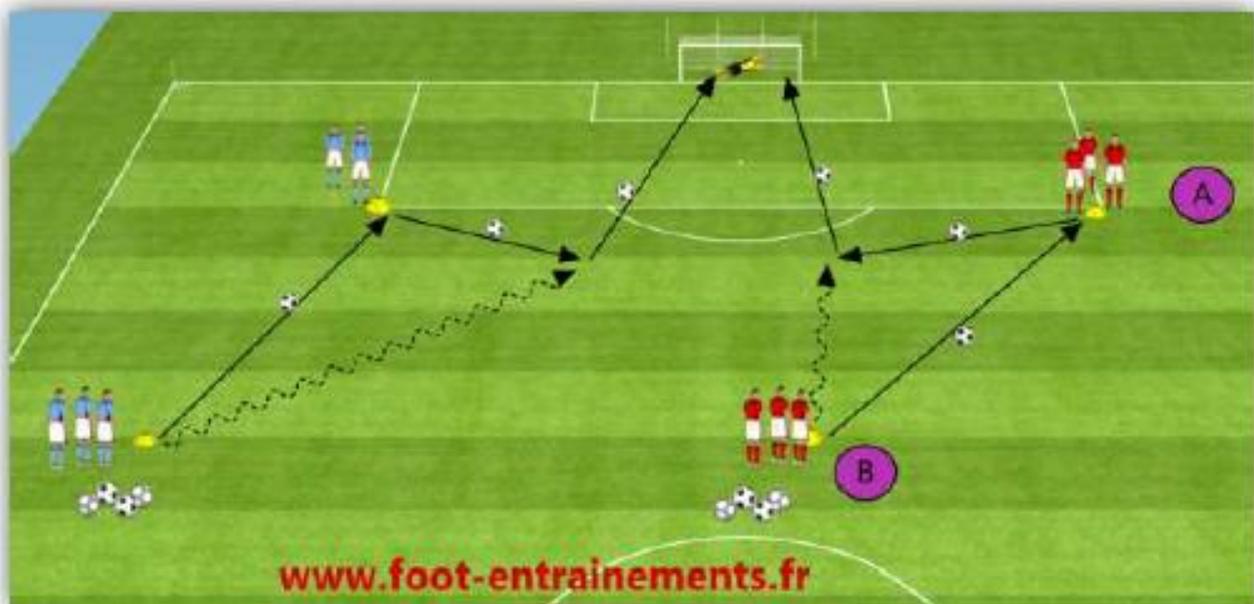
Jeu :

- **Objectif :** S'opposer à la finition
- **But :** Empêcher la frappe adverse
- **Consignes :** Réaliser deux zones sur toute la largeur devant chaque but (10 m), y placer 4 défenseurs. Dans la zone centrale y placer les autres joueurs. Pour marquer l'équipe en possession du ballon doit parvenir à rentrer dans les 10 derniers mètres sur une conduite de balle ou une passe d'un coéquipier.
- **Variantes :**
 - Ne placer que 3 défenseurs dans les 10 derniers mètres.
 - Limiter à 2 touches de balle.



Exercice :

- **Objectif :** 1-2 puis frappe
- **But :** Maitrise Technique Passe et Frappe
- **Consignes :** Réaliser deux parcours différents comme ci-dessous, un ou le une deux est demandé depuis l'axe de jeu et l'autre depuis l'extérieur pour rentrer dans l'axe. Le passeur par exemple A ira en B et vice versa à l'issue du passage. Soyez attentif à :
 - La position de frappe
 - Les passes (Demander d'attaquer le ballon et d'appuyer les passes)



- **Variantes :**
 - Placer des silhouettes ou plots pour complexifier la frappe.

