

Jeu à 2, à 3 sur les cotés

Objectif séance: améliorer la pratique du jeu à 2, à 3 joueurs sur les cotés en zone de finition, avec un système de jeu en 4-4-2.

Nombre de joueurs: 22 (2 gardiens de but et 20 joueurs de champ).

Matériel: - 22 ballons (1 par joueur) ;
- 16 plots rouges et 16 jaunes ;
- 6 petits buts ;
- 10 chasubles (couleur 1) et 8 chasubles (couleur 2).

Echauffement (10 minutes): exercices de mobilité articulaire et de souplesse active, guidés par le préparateur athlétique.

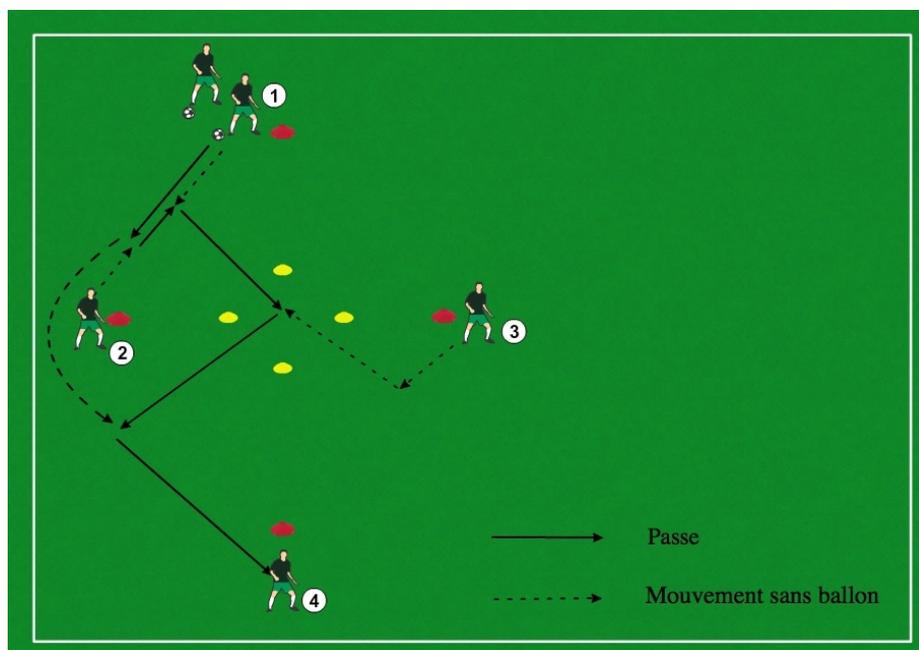
Objectif: activation et préparation de l'organisme pour l'entraînement.

Les gardiens vont avec l'entraîneur des gardiens.

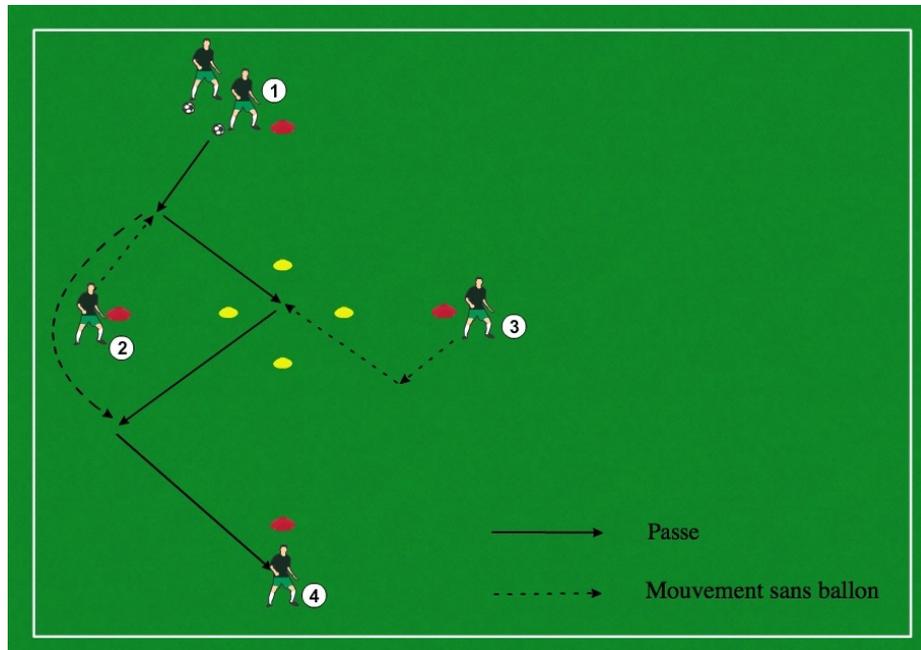
Technique (20 minutes): exercice de combinaisons de passes à 3 joueurs. Faire un losange (adapter les distances en fonction de son public) et placer les joueurs de façon à avoir 2 joueurs au départ du ballon et 1 joueur par plot rouge (on a 20 joueurs donc on fait 4 groupes).

Objectif: améliorer la transmission du ballon (passe), principalement en 1 touche + prendre conscience des attitudes et des mouvements (courses et timing) sans ballon dans un jeu à 3.

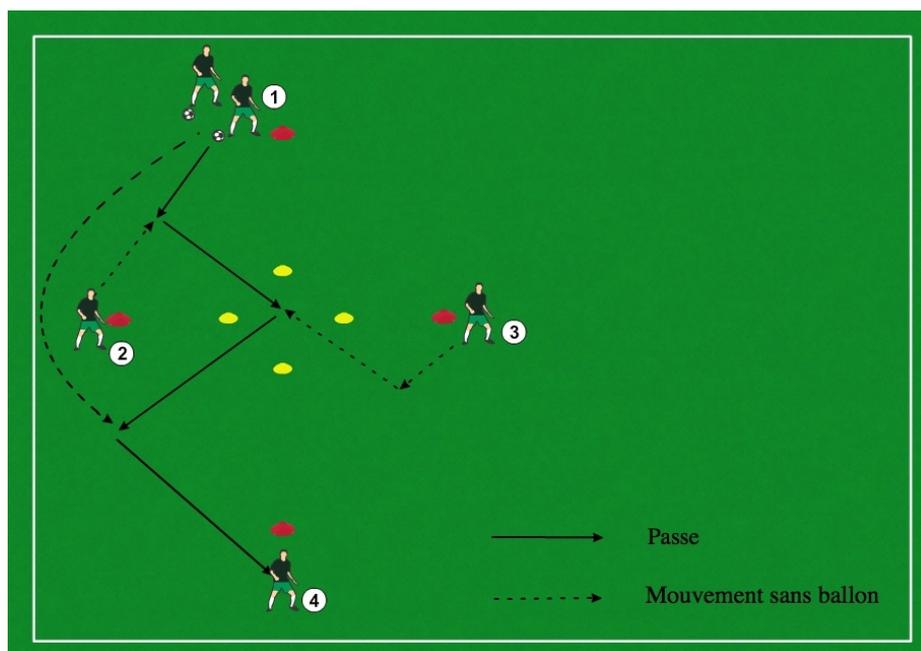
Première séquence de jeu à 3 avec appui-remise dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, pendant 2 minutes, puis dans le sens inverse 2 minutes. A la fin de la séquence, le joueur 1 prend la place du joueur 2 et le joueur 2 celle du joueur 4. Le joueur 3, après avoir décroché, reviens sur son plot. Lorsque le ballon arrive au joueur 4, même exercice.



Deuxième séquence de jeu à 3 avec une-deux dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, pendant 2 minutes, puis dans le sens inverse 2 minutes. A la fin de la séquence, le joueur 1 prend la place du joueur 2 et le joueur 2 celle du joueur 4. Le joueur 3, après avoir décroché reviens sur son plot. Lorsque le ballon arrive au joueur 4, même exercice.



Troisième séquence de jeu à 3 avec dédoublement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, pendant 2 minutes, puis dans le sens inverse 2 minutes. A la fin de la séquence, le joueur 1 prend la place du joueur 2 et le joueur 2 celle du joueur 4. Le joueur 3, après avoir décroché reviens sur son plot. Lorsque le ballon arrive au joueur 4, même exercice.



Après chaque séquence, entre 30 secondes et 1 minute de récupération.

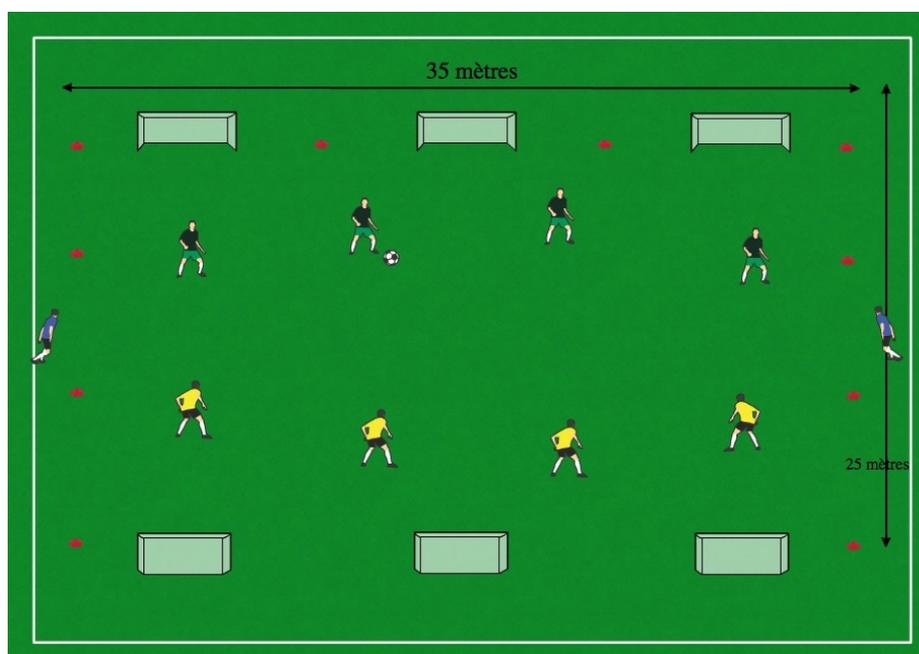
Forme jouée (20 minutes): exercice de 4 vs 4 avec 2 appuis latéraux (on a 20 joueurs donc on fait 2 groupes). La zone de jeu est de 25m x 35m et il y a 3 petits buts à défendre et 3 petits buts à attaquer. A l'intérieur, 3 touches maximum et les appuis ne peuvent jouer qu'à 1 touche. 1 point si on marque dans le but axial et 3 points si on marque dans un des deux buts latéraux. Les appuis ne peuvent pas marquer directement.

Objectif: être capable de marquer le plus de but possible, sur des combinaisons à 2, à 3 joueurs.

Premier bloc de 4 minutes. A la 2' on change les appuis. A la fin, 2 minutes de récupération.

Deuxième bloc de 4 minutes. Première variante: à l'intérieur du terrain, alternance 1 touche - 3 touches. A la 2' on change les appuis. A la fin, 2 minutes de récupération.

Troisième bloc de 4 minutes. Deuxième variante: à l'intérieur du terrain, 2 touches maximum. A la 2' on change les appuis. A la fin, 2 minutes de récupération.



Pour cette exercice, on demande aux joueurs, à l'intérieur du terrain et en possession du ballon, de se positionner en 2-2 de façon à retrouver notre ligne de 4 (avec les 2 appuis) et deux attaquants. Pour ceux qui défendent, en revanche, on demande une ligne à 4.

On regroupe tout le monde.

Mise en situation (25/30 minutes): exercice de situation globale avec un 6 (offensifs) contre 4 (défensifs) + 1 (le gardien de but). On utilise une moitié de terrain, que l'on va diviser en 3 zones verticales. Les touches sont libres. L'objectif des joueurs offensifs est de marquer dans le grand but. L'objectif des joueurs défensifs est celui de récupérer le ballon et de marquer dans un des deux petits buts, placés sur la ligne de moitié de terrain.

Objectif: être capable de déséquilibrer l'adversaire (et marquer) par l'intermédiaire d'un jeu à 2, à 3 joueurs sur les cotés du terrain.

On commence avec une seule règle: maximum 1 joueur défensif dans les zones extérieures, pendant 8 minutes (varier les départs de ballon et créer des situations avec des transitions). Pour les rotations, c'est du poste par poste (décider à l'avance quand effectuer les rotations, si c'est après un nombre de ballons joués ou après un certain temps).

Première évolution: on agrandit les zones extérieures (et donc on réduit la zone axial) et la règle devient: maximum 2 joueurs défensifs dans les zones extérieures (là aussi varier les départs de ballon et les situations avec transitions). On passe à 8 minutes pour ce qui est de la durée de l'exercice. Pour les rotations, c'est du poste par poste (décider à l'avance quand effectuer les rotations, si c'est après un nombre de ballons joués ou après un certain temps).

Deuxième évolution: possibilité de passer à un 8 (offensifs) contre 6 (défensifs) en continuant avec le même type d'exercice, pendant 8 minutes. Possibilité également de compter les ballons.



Match final (15/20 minutes): 11 vs 11 sur 3/4 de terrain à 11. Les touches sont libres et les deux équipes jouent en 4-4-2.

Objectif: être capable de mettre en pratique les notions vues et ce qui a été réalisé précédemment pendant la séance.