

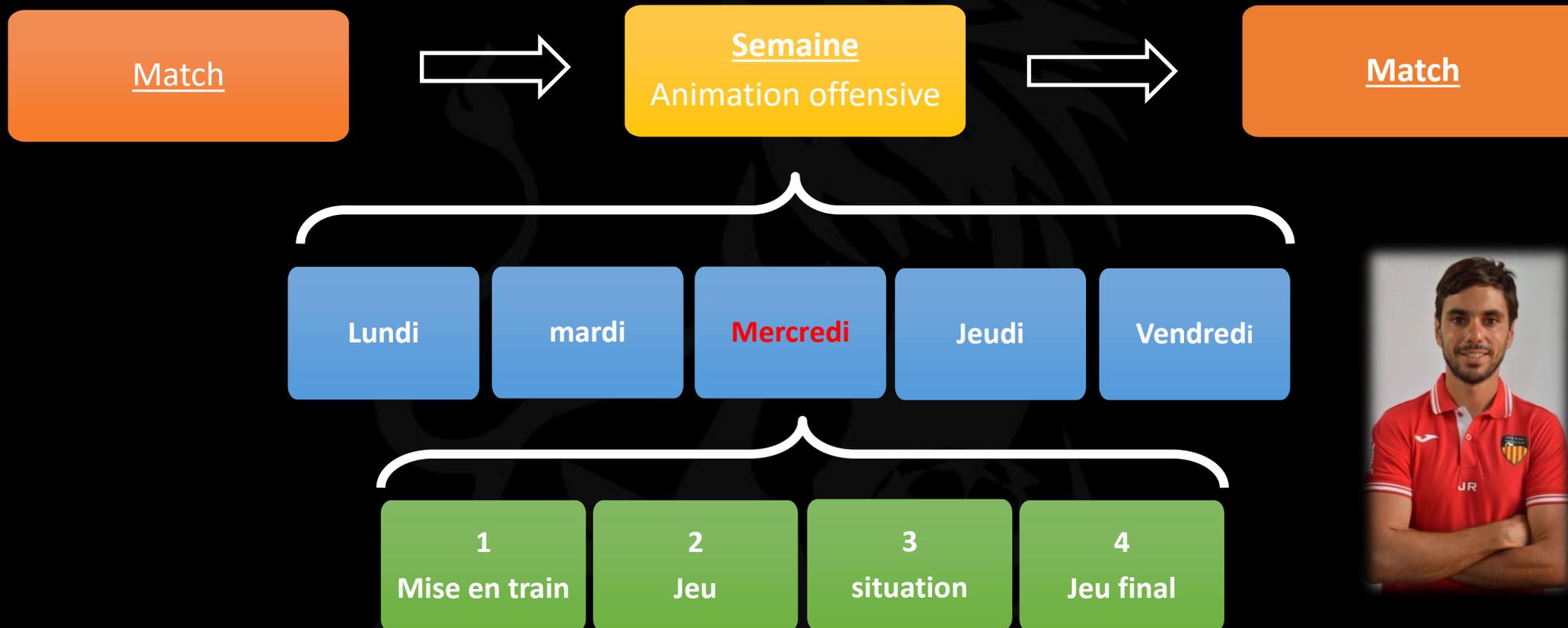


PLANNIFICATION D'ENTRAINEMENT DE LA SEMAINE

ON A LE BALLON– Déséquilibrer

Rechercher un joueur lancé en profondeur dans le dos de la défense

Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement



1- MISE EN TRAIN

Méthode pédagogique: ACTIVE - PMAA
Laisser jouer, observer, interpeller

PHASE DE JEU
PRINCIPE DE JEU
PRINCIPE COMPLÉMENTAIRE

ON A LE BALLON – Déséquilibrer
Rechercher un joueur lancé en profondeur dans le dos de la défense
Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

ORGANISATION

OBJECTIF:

Préparation à l'effort et à la séance.
Améliorer les enchaînements individuels et collectifs et la transition.

BUT:

1- 8' Toro : 5 passes + jeu à l'opposé 1pt, 3 passes entre les rouges 1pt
2- 12' jeu de position: récupération + passe dans son camp 1pt, 10 passes dans son camp 1pt.

REGLES / CONSIGNES:

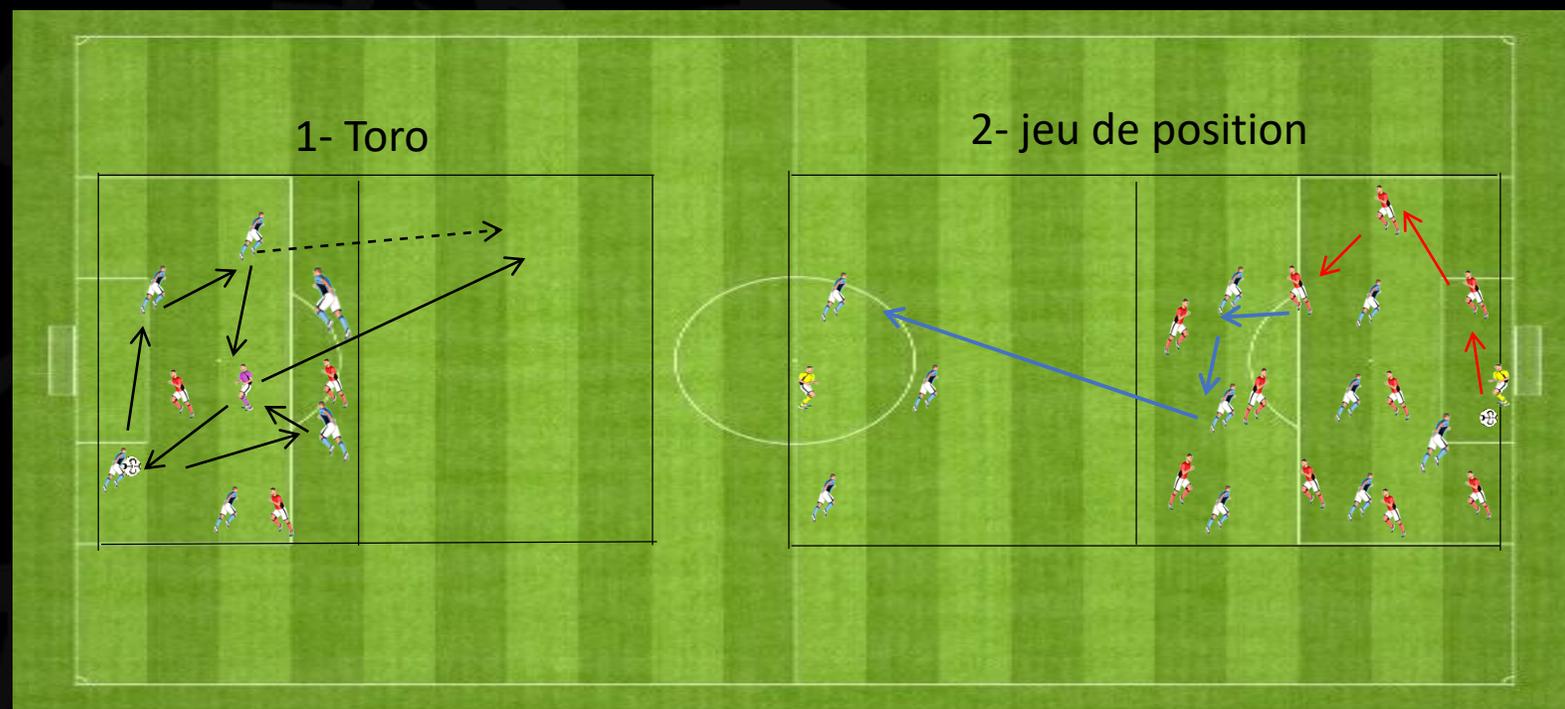
1- Toro: 2 ateliers 7c3 + 1 joker. 2 zones.
5 passes minimum dans une zone avant de chercher un joueur lancé dans l'autre.
2- jeu de position: 11c7 les rouges en 442 losange et les bleus en 4231

CRITERES DE REUSSITE:

Nombre de points par équipe

EFFECTIF: 22
DUREE: 20'
SURFACE: 40m x 75m

Impact mental: attention, confiance en soi
Impact physique: capacité - force



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS: coordonner les déplacements, occupation de l'espace, récupérer

INDIVIDUELS: être disponible pour le porteur, qualité des transmissions, jeu en redemande, communication « seul » « ça vient »

TRANSITION

OFFENSIVE/DEFENSIVE:

presser à la perte

DEFENSIVE/OFFENSIVE:

sortir de la zone de récupération

VARIABLES

- Nombre de passes avant de pouvoir jouer à l'opposé
- Nombre de joueurs qui peuvent défendre



2- JEU - problème

Méthode pédagogique: **ACTIVE - PMAA**

Laisser jouer, observer, interpeller

ORGANISATION

OBJECTIF: Améliorer la capacité à déséquilibrer et à contre-attaquer

BUT:

- bleus but après récupération dans son camp 3pts

- Rouges SB 1 pt ou axe 1 pt côté 3 pts

REGLES/CONSIGNES: HJ médiane.

- rouge en 442 losange défendre axe ou sur 2 zones si ballon côté, possibilité de défendre en zone défensive que quand le ballon y pénètre.

- Bleus en 4231 interdiction de défendre en zone offensive

CRITERES DE REUSSITE:

nombre de fois où les bleus trouvent un joueur lancé en zone offensive ou rentrent en zone off

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS: sortir de la zone de récupération, synchroniser les déplacements, ne pas être aligné, relation appui-soutien-3^{ème}, accompagner.

INDIVIDUELS: fixer, voir loin, masquer les intentions, se démarquer par des appels, prendre la profondeur, prise de vitesse, communication « seul » « ça vient »

PHASE DE JEU
PRINCIPE DE JEU
PRINCIPE COMPLÉMENTAIRE

EFFECTIF: 22 (10+10+2)

DUREE: 20'

SURFACE: terrain

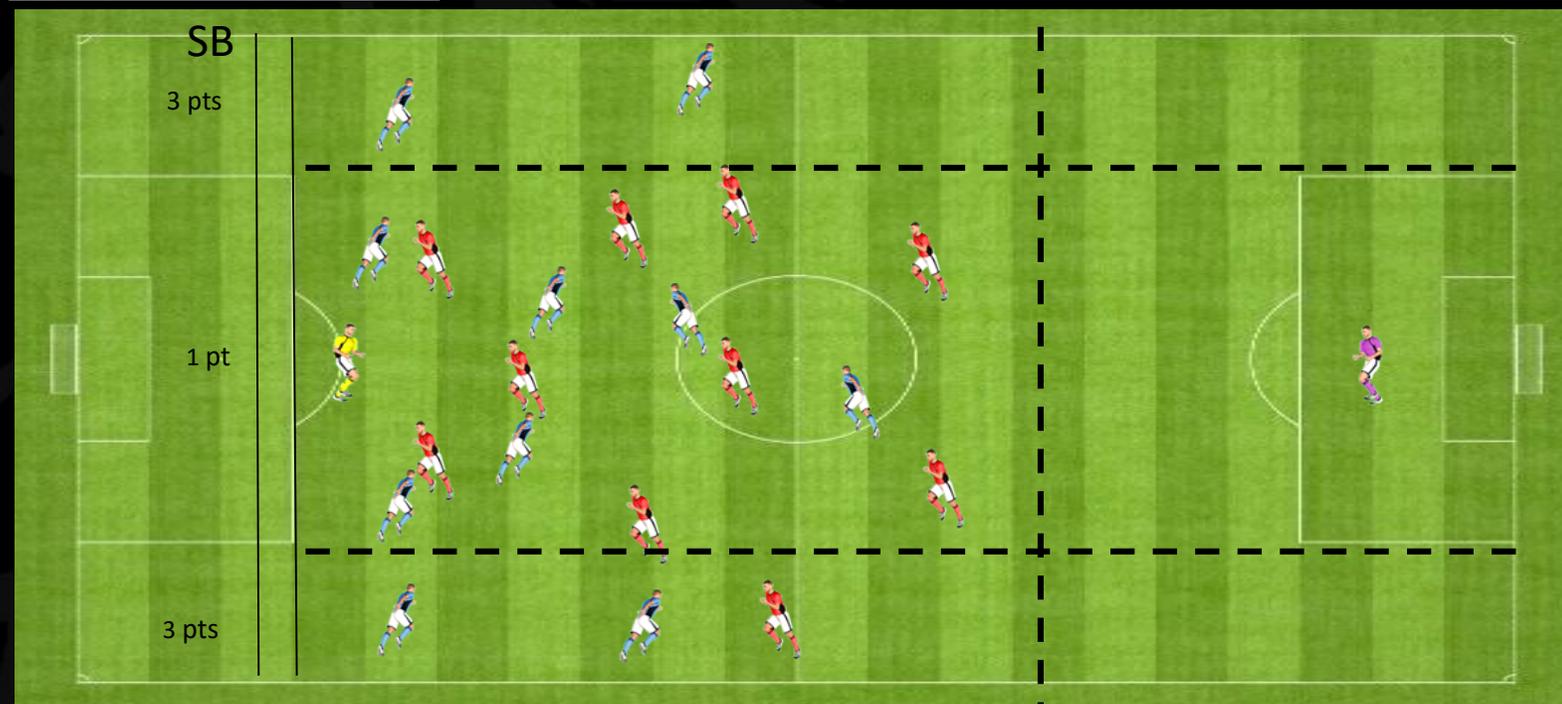
ON A LE BALLON – Déséquilibrer

Rechercher un joueur lancé en profondeur dans le dos de la défense

Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

Impact mental: prise de risque, leadership

Impact physique: puissance, vitesse



TRANSITION

OFFENSIVE/DEFENSIVE:

- Bleus, se replacer à la perte.

- Rouge= 1 harceler, 2 se replacer pour s'opposer

DEFENSIVE/OFFENSIVE:

- Bleus = attaque rapide, jeu vers l'avant

- Rouge = attaque placée

VARIABLES

- Bleus 3pts si but marqué en moins de 6'' après la récupération

- Rouges 2 touches minimum dans la moitié adverse

- rouges but après 5 passes dans le camp adverse 3 pts

4- JEU FINAL

Méthode pédagogique: **ACTIVE PMAA**
Laisser jouer, observer, questionner

ORGANISATION

OBJECTIF: Améliorer la capacité à déséquilibrer

BUT:

- bleus but après attaque rapide moins de 6'' 2pts
- rouges but après 5 passes dans le camp adverse 2 pts

REGLES/CONSIGNES: HJ médiane. Jeu libre.

- rouge en 442 losange défendre axe ou sur 2 zones si ballon côté.
- Bleus en 4231 bloc bas ou mi-terrain

CRITERES DE REUSSITE:

Score

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS: sortir de la zone de récupération, synchroniser les déplacements, ne pas être aligné, relation appui-soutien-3^{ème}, accompagner l'attaque.

INDIVIDUELS: fixer, voir loin, masquer les intentions, se démarquer par des appels, prendre la profondeur, communication
« seul » « ça vient »

PHASE DE JEU

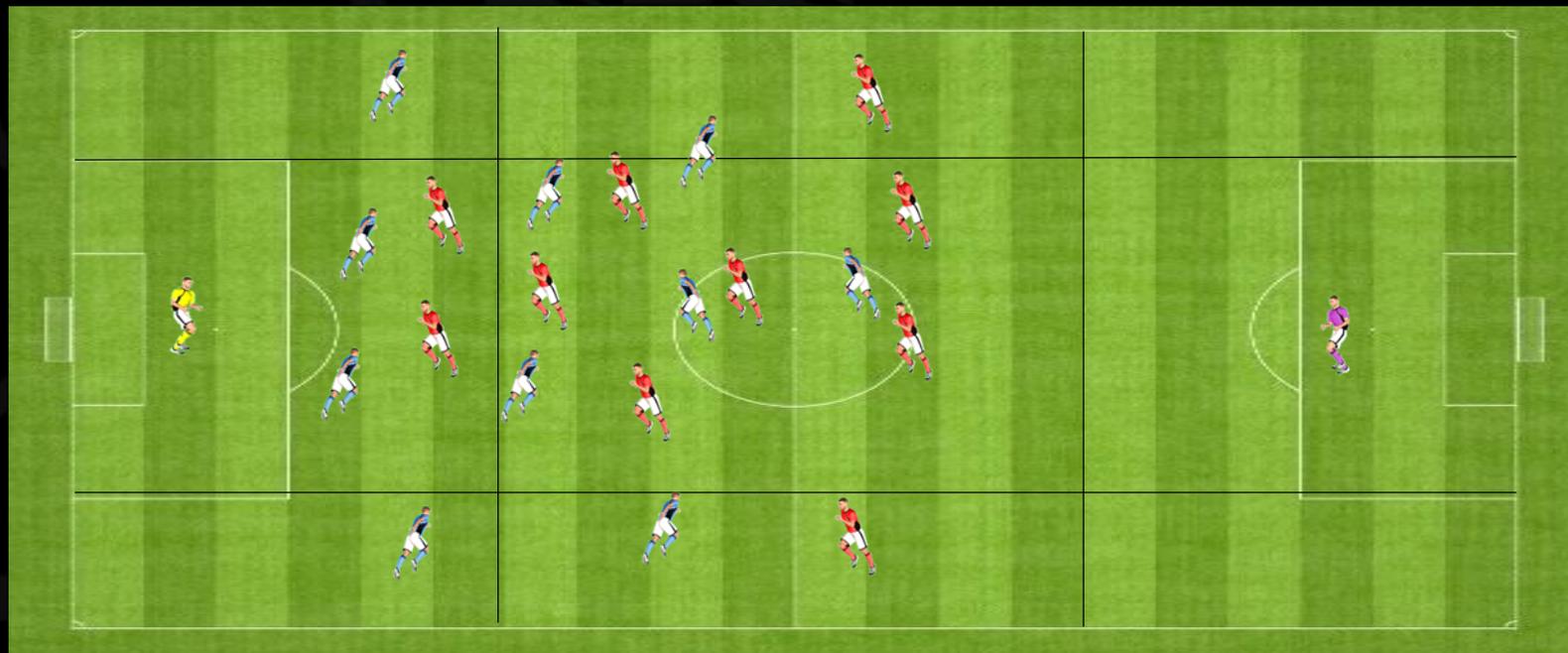
PRINCIPE DE JEU
PRINCIPE COMPLÉMENTAIRE

EFFECTIF: 22 (10+10+2)
DUREE: 20'
SURFACE: terrain

ON A LE BALLON – Déséquilibrer

Rechercher un joueur lancé en profondeur dans le dos de la défense
Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

Impact mental: prise de risque, leadership Impact physique: puissance



TRANSITION

OFFENSIVE/DEFENSIVE:

- Bleus, se replacer à la perte.
- Rouge= 1 harceler 2 remplacement pour s'opposer

DEFENSIVE/OFFENSIVE:

- Bleus = attaque rapide
- Rouge = attaque placée

VARIABLES

- bleus but après récupération dans une zone déterminée du terrain 2pts
- rouges 2 touches minimum dans la moitié adverse