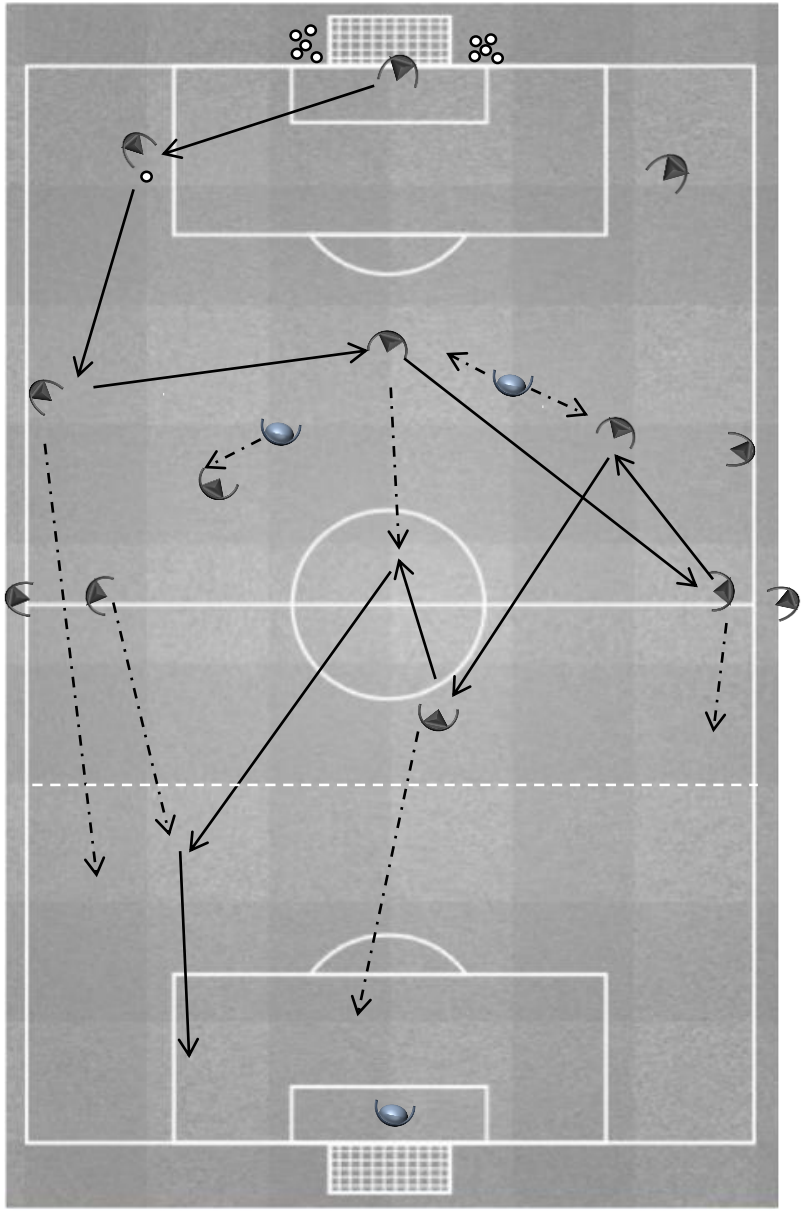
LA RESSORTIE DE BALLE



Procédé:
- Exercice

Phase:
- Création

Qualité physique sollicitée:
- x

Temps de travail:
- 15'

Structure:
1-4-3-3

Consignes:

- Circuit de passes adaptatif;
- Départs alternativement gauche/droite;
- Placer un « ghost player » entre le latéral, la sentinelle et le relayeur;
- Les joueurs doivent s'adapter selon le positionnement du « ghost »;
- Après la zone de déséquilibre, finir en 3 touches, seul ou ensemble.

Variantes:

- Départs libres
- Les 2 « ghosts players » choisissent de « bloquer » des joueurs dès la première passe entre le GB et le DC.

Points du Modèle de Jeu:

- Ressortir court
- Faire jouer face

Contexte et Informations supplémentaires:

- Les joueurs doivent s'adapter selon le(s) déplacement(s) de l'adversaire
- Inciter les joueurs à permettre le jeu en une touche (appui-soutien)
- Doubler les positions excentrés

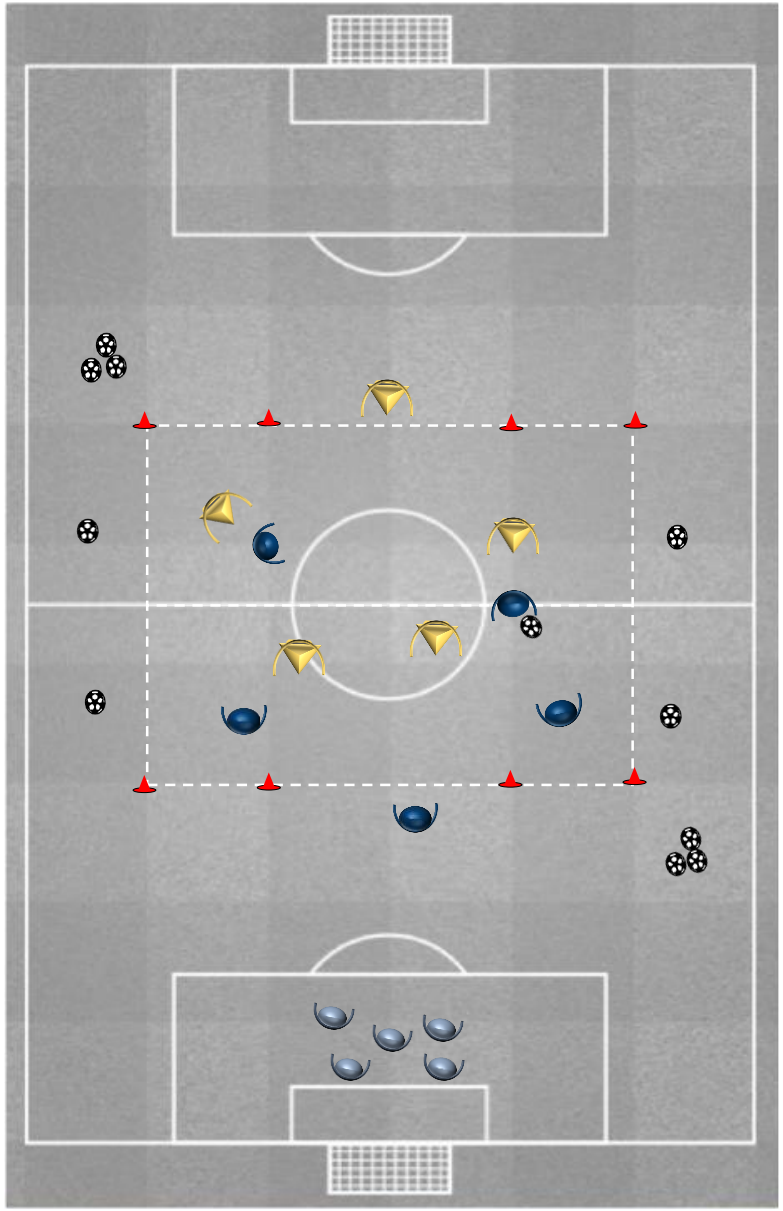
Critères de réalisation:

- Position diagonale
- Orientation du corps
- Prises d'information périphérique
- Qualité des transmissions

Critères de réussite:

- Fluidité
- Synchronisation des mouvements

SYNCHRONISATION DES MOUVEMENTS (+ STIMULER LE 3EME HOMME)



Procédé:
- Perception

Phase:
- Création

Qualité physique sollicitée:
- x

Temps de travail:
3x4' (1' recup)

Structure:
5c5

Consignes:
- Chaque équipe possède un joueur soutien et joue donc en 1-2-2
- Dès qu'un joueur en zone supérieure décroche (le seul mouvement de l'appui suffit), un joueur de la zone inférieure peut se projeter et amener une supériorité
- On marque si le joueur maîtrise le ballon derrière l'une des portes, sur une passe ou une conduite.
- Le joueur soutien ne défend pas

Variantes:
- Si le ballon est récupéré en zone offensive, but = 3 points.

Points du Modèle de Jeu:
- 3ème homme
- Appui sous pression
- Faire jouer face
- Construction en supériorité numérique

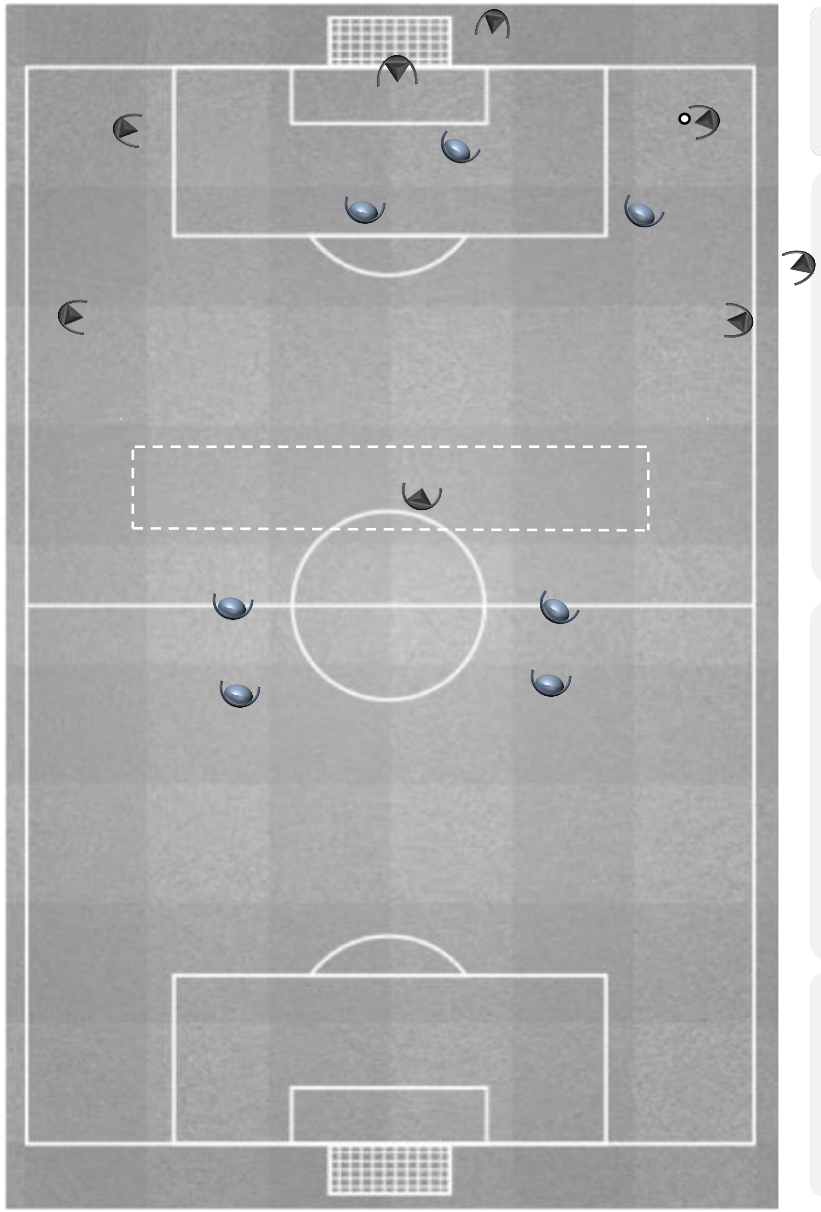
Contexte et Informations supplémentaires:
- Savoir lutter face à un pressing intense
- **Comment crée-t-on de l'espace?**
- **Comment libérer l'homme libre?**

2 équipes travaillent, une autre est en attente.

Critères de réalisation:
- Leur faire réaliser le besoin d'initier d'un côté et de se projeter de l'autre
- Perception des partenaires

Critères de réussite:
- x

LA RESSORTIE DE BALLE



Procédé:
- Situation (jeu de vagues)

Phase:
- Création

Qualité physique sollicitée:
- x

Temps de travail:
- 20'

Structure:
6c2 (+ 3) /6c3 (+2)

Consignes:

1) 2 attaquants pressent.
Les défenseurs centraux sont placés de chaque côté de la surface, à la pointe des 16m;
Les latéraux sont très haut, proche de la médiane.
La sentinelle vient se placer entre les 2 centraux pour permettre d'être en supériorité numérique.
L'objectif est, **seulement avec les défenseurs centraux, de ressortir en conduite dans le rectangle**.
Si les attaquants adverses récupèrent le ballon, ils peuvent attaquer à 5 pour aller marquer.
Changer de sentinelle au bout de 10'

Variantes:

2) 3 attaquants pressent.
Les défenseurs centraux sont de chaque côté de la surface, à hauteur du point de penalty.
Les latéraux sont écartés à 25-30m de leur but.
Ici, la sentinelle est placée dans le rectangle.
L'objectif est, pour n'importe quell joueur, de **trouver la sentinelle par une passe dans cette zone.**
Si les attaquants adverses récupèrent le ballon, ils peuvent attaquer à 5 pour aller marquer.
Au départ, le coach annonce le nombre d'adversaires (2 ou 3), puis ensuite les adversaires décident d'eux-mêmes

Points du Modèle de Jeu:
- Construction en supériorité numérique
- Perception offensive de la sentinelle
- Faire jouer face

Contexte et Informations supplémentaires:
- Les joueurs adverses exercent un pressing intense
- Nos joueurs doivent s'organiser pour être toujours en supériorité face à cette première ligne de pression
- Lecture et anticipation de la sentinelle
- **Que doit identifier la sentinelle?**
- **Quels comportements adopter pour « aspirer » l'adversaire?**

Critères de réalisation:
- Bonne hauteur des latéraux
- Aspiration par les DC des adversaires en conduite (conduccion)
- Vigilance défensive

Critères de réussite:
- Réaliser 8 sorties correctes sur 10

LA RESSORTIE DE BALLE

Procédé:
- Jeu

Phase:
- Création

Qualité physique sollicitée:
- x

Temps de travail:
- 20'

Structure:
- **8/8**

Consignes:

- Chaque équipe défend en 1-2-3-2
- On ne peut presser l'adversaire en zone haute qu'à partir du moment de la première relance.
- On ne peut presser à plus de 3 joueurs en zone haute

Variantes:

- 3 points si ballon récupéré dans la zone offensive et but

Points du Modèle de Jeu:

- Construction en supériorité numérique
- Perception offensive de la sentinelle
- Faire jouer face
- Trouver le milieu opposé

Contexte et Informations supplémentaires:

- Les joueurs adverses exercent un pressing intense
- Nos joueurs doivent s'organiser pour être toujours en supériorité face à cette première ligne de pression
- Lecture et anticipation de la sentinelle

- **Que doit identifier la sentinelle?**
- **Quels comportements adopter pour « aspirer » l'adversaire?**

Critères de réalisation:

- Juste hauteur des latéraux
- Aspiration par les DC des adversaires en conduite (conduccion)
- Vigilance défensive

Critères de réussite:

- x