



Procédés d'entraînement - Séance sans contact

| | | |
|----------------------|----------------------------|---------------------------------|
| On a le ballon | Conserver / Progresser | Déséquilibrer / Finir |
| On n'a pas le ballon | S'opposer à la progression | S'opposer pour protéger son but |

À partir U11

> Les distances sont indicatives et adaptables en fonction du niveau et de l'âge des joueurs

Matériel

| | | | | | |
|---|--|--|--|----|----|
| | | | | | |
| 2 | | | | 20 | 12 |

| | | |
|--------------------|--------------------|---------------------------|
| | | |
| Déplacement joueur | Déplacement ballon | Déplacement joueur/ballon |

Effectif

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

| Parties | Taches | Descriptif | Eléments pédagogiques |
|---|--|--|---|
| Mise en train | Objectif : conserver le ballon Buts : 10 passes = 1point 1 récupération = 1 point Consignes : Toro 4vs1, jeu au sol Le chasseur défend sur le temps de passe 2 touches maximum par joueur Ballon arrêté, mauvaise passe = récupération | Durée 20' Nbre de joueurs 5 Espaces 10x10m | Variables * interdiction de redonner à son pair * 1 touche de balle * 2 touches obligatoires * 2 touches obligatoires : 1 PD, 1 PG * la passe doit rentrer dans le carré * Toro en l'air : "Brésilienne" Veiller à ... * s'orienter face au jeu * être disponible et actif |
| | Objectif : conservation et transition But : 1 point si 10 passes, 1point si but Consignes : 3 équipes de 4 joueurs + 2 GB 2 équipes en conservation + GB, 1 équipe qui chasse 2 touches maximum par joueur, jeu au sol Les équipes qui sont en possession doivent effectuer 10 passes pour marquer 1 point, si les chasseurs récupèrent le ballon, ils marquent dans le but le plus proche Au bout de la 10e passe, changer de rectangle pour la conservation (sur cet exemple, le 5 et 4 bleu se mettent dans la zone basse, puis le 4 et 5 rouge prennent place dans la zone centrale) | Durée 20' Nbre de joueurs 12+2 GB Espaces 40x20m | Variables * 1 touche de balle * Sans GB * 2 passes maximum par côté du rectangle * 4 chasseurs Méthode Pédagogique Active Veiller à ... * rythme du jeu, prise de décision rapide * orientation du corps * voir avant de recevoir * transition rapide |
| | Objectif : Conservation - transition Buts : 10 passes = 1 point 1 but = 2 points Consignes : Situation au poste 11 joueurs : 9 conservation + 2 chasseurs (A) 2 touches de balle maximum, jeu au sol Défendre dans sa zone pour les rouges sur le temps de passe Les 2 chasseurs à la récupération, doivent marquer dans le but Les joueurs bleus sont inattaquables | Durée 20' Nbre de joueurs Espaces 25x20m | A B Variables * interdiction de jouer avec le joueur de son côté * interdiction de jouer avec son pair * 1 touche * trouver au bout de 3 passes le joueur central * mettre GB * 1 but ou 2 buts * selon le nombre, plus de chasseurs avec zones (B) * selon le nombre, enlever des joueurs en conservation Méthode Pédagogique Guidage Veiller à ... * donner des angles de passes * pas de ballon arrêté, prise de décision * disponible et actif * défendre collectivement * transition défensive-offensive pour les rouges |
| | Objectif : jeu dans les intervalles But : 1 point par passe avec l'autre ligne Consignes : 2 équipes : 2 lignes de 3 joueurs (A) Chaque joueur reste dans sa zone L'équipe en possession du ballon doit s'échanger le ballon 2 touches maximum par joueur, jeu au sol | Durée 20' Nbre de joueurs 12 Espaces 20x15m | A B Variables * lignes de 4 joueurs * Possibilité de mettre un joueur en appui (Balle au capitaine avec sens de jeu (B)) : partir de la ligne défensive et trouver l'appui = 1point, imposer un nombre de passes avant de toucher l'appui) Méthode Pédagogique Laisser jouer Veiller à ... * ne pas se cacher derrière son adversaire * orienter face au jeu * travail de la passe (vitesse d'exécution, dosage, choix) * défensivement : fermer les intervalles |
| Objectif : conserver et déséquilibrer pour finir But : passe inter-ligne = 1 point + point bonus si but Consignes : 2 équipes : dispositif 1-4-2 Chaque équipe forme des lignes de joueurs Le ballon part du gardien et doit trouver la 1ère ligne La 1ère ligne doit trouver la 2ème ligne et marquer Si l'équipe adverse récupère le ballon, elle essaye de faire la même chose dans l'autre sens 2 touches maximum par joueur, jeu au sol | Durée 20' Nbre de joueurs 14 Espaces 30x20 | Variables * imposer un minimum de passes avant de trouver les joueurs offensifs * les joueurs offensifs doivent dévier en 1 touche pour l'autre attaquant * possibilité d'ajouter des joueurs dans les lignes Méthode Pédagogique ACTIVE Veiller à ... * Orientation du corps * Prises de balle * Rythme de la circulation de balle * Qualité et pertinence de la passe | |
| Objectif : conservation et transition But : 1 but=1pt Consignes : 2 équipes au poste, avec 4 chasseurs 1 ballon par équipe, 2 touches de balle maximum Faire au moins 3 passes pour marquer Si les verts récupèrent, ils marquent dans le but le plus proche | Durée 20' Nbre de joueurs 16 Espaces 30x20 | Variables * 1 ballon : bleus/rouges en conservation : les bleus marquent dans un but, les rouges idem. Le n°6 ne peut marquer que s'il reçoit le ballon de sa couleur, sinon il conserve * Nombre de passes pour marquer Méthode Pédagogique ACTIVE Veiller à ... * Orientation du corps * Communication entre équipes * Transition défensive-offensive pour les verts * Passes entre les lignes | |