

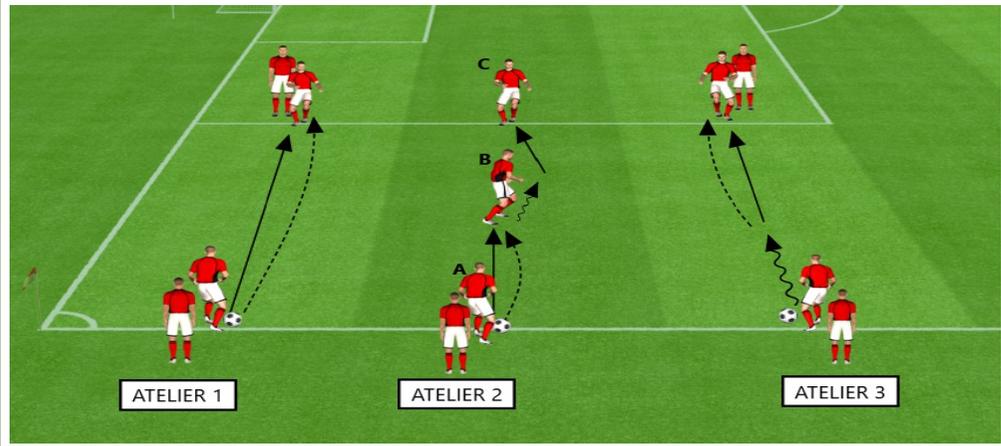
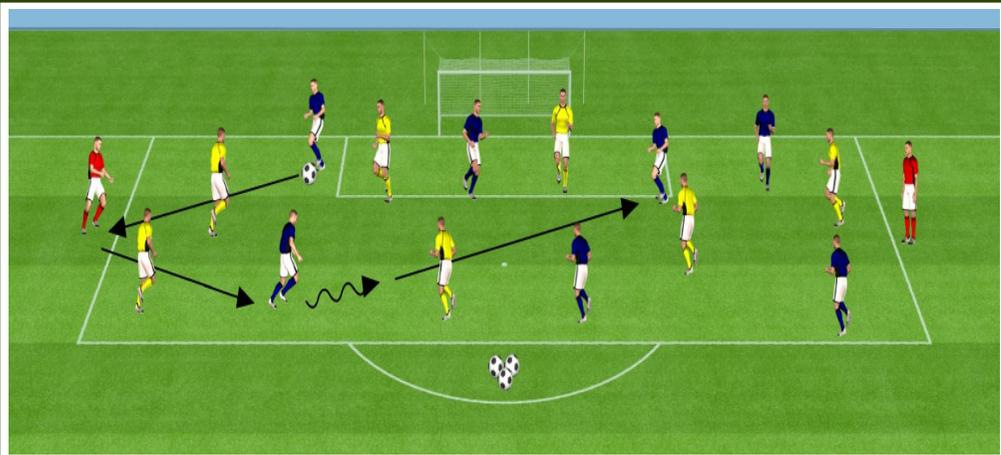


## UNE SÉANCE SANS MATÉRIEL

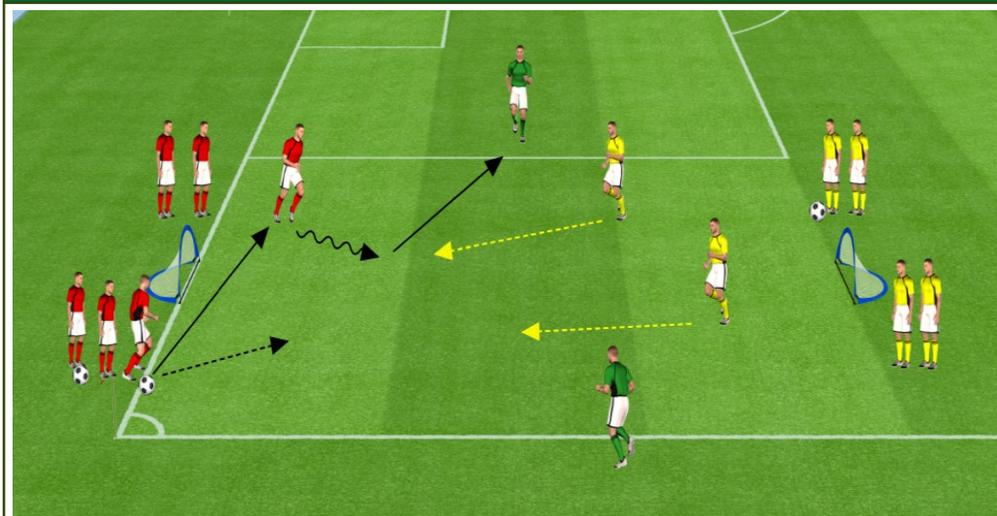
## POINTS CLÉS

1. Favoriser les formes jouées.
2. Travailler un thème technique ou tactique.
3. Les lignes du terrain servent de point de repères.



ÉCHAUFFEMENT		DURÉE	ESPACE
		10 min	20 X 15 m (ligne de touche / ligne de surface de réparation)
La ligne de la surface de réparation et la ligne de touche servent de point de repère. <b>Atelier 1</b> : passe et suit (gammes athlétiques après la passe). <b>Atelier 2</b> : A donne à B qui contrôle-orienté (demi-tour) puis donne à C. A prend la place de B et effectue le même enchaînement avec C. <b>Atelier 3</b> : passe et suit avec une conduite de balle sur 3-4 mètres précédant la passe.			
JEU DE CONSERVATION		DURÉE	ESPACE
		30 min	Surface de réparation
<b>Organisation</b> : 2 équipes de 7 joueurs + 2 appuis latéraux de chaque côté de la surface. <b>Objectif</b> : Conserver la balle sous pression et sous forte densité. <b>But</b> : Réaliser un aller-retour entre les appuis rouges = 1 point. <b>Règles</b> : Une fois qu'un appui rouge est trouvé, réaliser au moins 3 passes à l'intérieur de l'espace de jeu avant de trouver le deuxième. Jeu au sol obligatoire dans un premier temps. Changer d'appuis toutes les 5 min.			

### SITUATION 2 VS 2



### DURÉE

20 min

### ESPACE

20 X 15 m

#### **Organisation :**

2 équipes dans lesquelles sont constituées des binômes + 2 appuis latéraux.

#### **Objectif :**

Déséquilibrer et éliminer le binôme adverse (2 VS 2).

#### **But :**

Marquer dans le petit but = 1 point.

#### **Règles :**

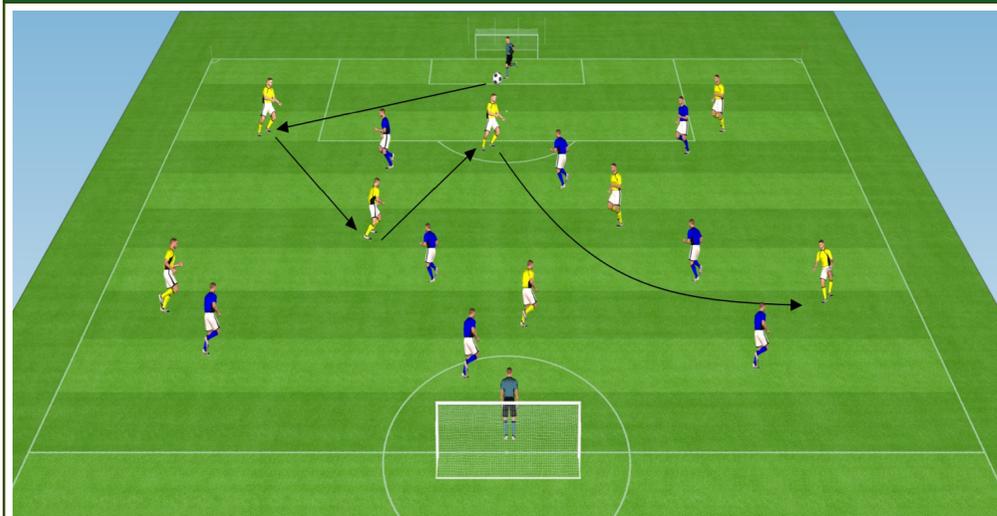
Le 2 contre 2 s'engage sur la passe latérale du rouge sur la ligne vers son partenaire. Chaque binôme attaque un but et en défend un.

Possibilité de jouer avec les appuis verts (4 vs 2).

Si récupération du ballon des jaunes, ils jouent la transition en marquant dans le but défendu par les rouges (réversibilité).

Situation finie si un but est marqué ou si le ballon sort des limites du terrain.

### JEU FINAL



### DURÉE

30 min

### ESPACE

1/2 de terrain

#### **Organisation :**

2 équipes de 8 joueurs en opposition + 2 gardiens.

Structurer les équipes afin de bien occuper l'espace en largeur : 3-3-2 / 3-2-3 ...

#### **Objectif :**

Conserver-progresser en utilisant la largeur.

#### **But :**

Marquer un but = 1 point.

#### **Règles :**

2 à 3 touches de balles maximum dans la bande axiale (repère visuel à donner aux joueurs = largeur surface de réparation) pour favoriser la recherche des côtés.

Jeu libre sur les côtés pour retrouver des débordements, des centres.