JEU n° 3

PHASE DE JEU : ON A LE BALLON - Déséquilibrer - Finir

PRINCIPE DE JEU : Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

MOYENS ASSOCIÉS :

IMPACT CHARGE MENTALE : - / +

IMPACT CHARGE PHYSIQUE : - / +

U18 — FACILE — BASE — DIFFICILE

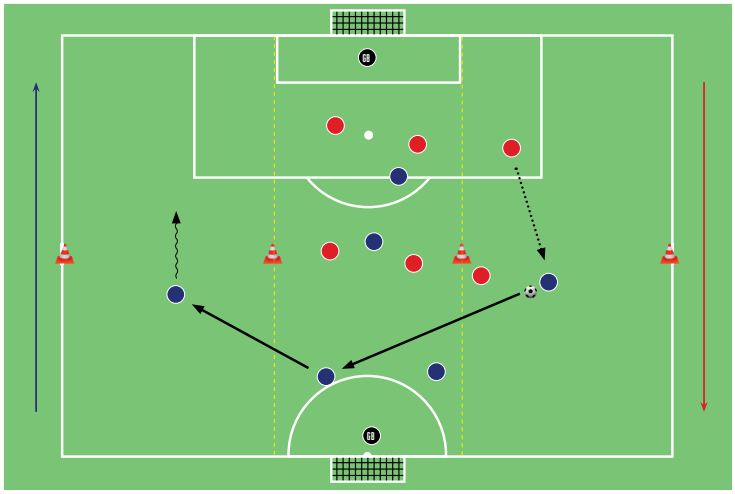
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Active

Laisser jouer, observer, questionner

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la capacité à fixer et à renverser.
BUT(S)	1 point si but marqué. 3 points si but marqué précédé d'un passage par une porte latérale.
CONSIGNES	Jeu libre. Organisation des équipes en 2 lignes. Règle du hors-jeu appliquée à hauteur des portes. Nombre de touches de balle libre. Occupation des 3 couloirs en possession. Occupation de 2 couloirs en défense. Veiller à : - équilibrer et structurer les équipes. - compter les points et valoriser les réussites.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	50 m
Larg	60 m

DURÉE TOTALE : 15' à 20'

SÉQUENCE : 3 x 5'

EFFECTIF

Joueurs	14		
	6		-
	6	GB	2

MATÉRIEL

- ×
- -
- -
- ×
- -
- ×
- ×
- -
- déplacement
- conduite
- passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

Fixer dans une zone pour jouer dans une autre.

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Porteur de balle : Créer des points de fixation par la conduite, le jeu court. Renverser par du jeu mi-long ou long.

Non porteur de balle : Être disponible dans la zone du ballon. Prise de la vitesse (joueur lancé à l'opposé).

VARIABLES

Un seul défenseur autorisé à intervenir dans un couloir.
Intégrer un joker offensif.

Réduire le temps à 5" pour marquer après le passage par une porte.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

Exercice n° 1

MOYENS ASSOCIÉS : Vitesse

IMPACT CHARGE MENTALE : - / +

IMPACT CHARGE PHYSIQUE : - / +

U18 — FACILE — BASE — DIFFICILE

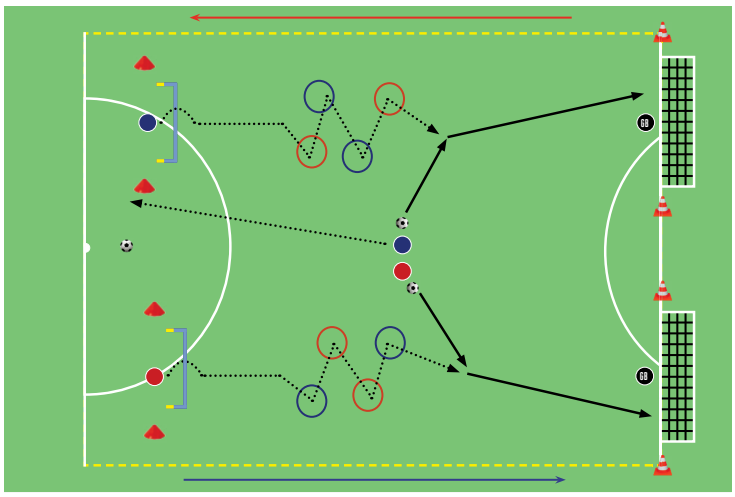
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

ORGANISATION

OBJECTIF	Maitriser sa reprise d'appuis et sprinter après un saut.
BUT(S)	Au signal, sauter la haie depuis l'arrêt, puis enchainer des appuis dans les cerceaux dont la couleur est annoncée préalablement (ex : rouge/droite, bleu/gauche). Prise de balle en mouvement pour enchainer devant le but en 2 touches maximum. Après la passe, le passeur sprint au départ.
CONSIGNES	Temps de travail entre 5" et 7". Temps de récupération 15 à 20 fois le temps d'effort (le tireur devient passeur). Veiller à : - équilibrer les binômes.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	35 m
Larg	15 m

DURÉE TOTALE : 15' à 20'

SÉQUENCE : 4 x 3 sprints

EFFECTIF

Joueurs	6		
	2		2
	2	GB	-

MATÉRIEL

- ×
- ×
- -
- ×
- ×
- ×
- ×
- -
- déplacement
- conduite
- passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Réagir vite aux signaux (départ, couleur des cerceaux).
Ajuster ses appuis en fonction de la demande.
Maintenir une vitesse optimale pendant tout l'exercice.
Coordonner l'action des bras et des jambes.
Être équilibré et gainé du début à la fin.

VARIABLES

Enlever les cerceaux.

Travail en défi.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

SITUATION n° 3

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Active

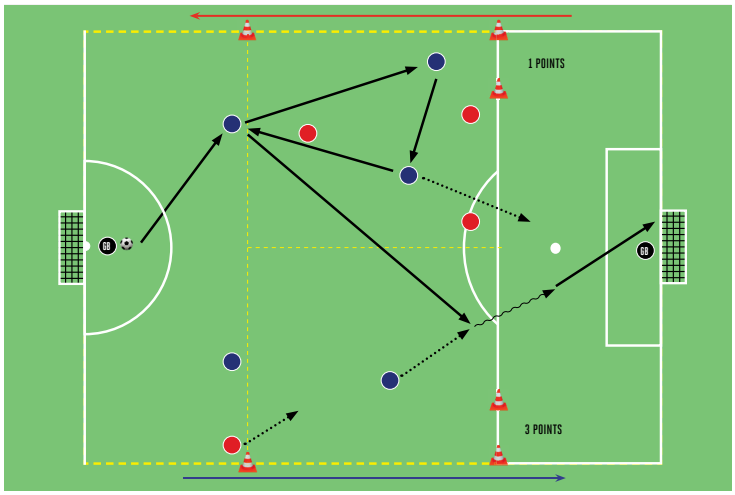
Faire répéter l'action, questionner, orienter

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON - Déséquilibrer - Finir
PRINCIPE DE JEU	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement
MOYENS ASSOCIÉS	
IMPACT CHARGE MENTALE	- / +
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	- / +

U18 — FACILE — BASE — DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la capacité collective à fixer et à renverser.
BUT(S)	1 point si but marqué après passage par la porte côté préparation. 3 points si but marqué après passage par la porte opposé.
CONSIGNES	Séquences de jeu. 2 équipes. 5 contre 3+1. Règle du hors-jeu appliquée au dernier défenseur. 3 joueurs rouges défendent côté ballon. 1 joueur rouge défend en poursuite quand le ballon est entré en zone opposée ou attaque si récupération. Les rouges peuvent défendre dans la zone basse lorsque le ballon a franchi la ligne. 1 point pour but marqué en moins de 5" après récupération. Veiller à : - compter les points et valoriser les réussites. - organiser les rotations des défenseurs et des attaquants.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	50 m
Larg	40 m

DURÉE TOTALE

15' à 20'

SÉQUENCE

n x 5 actions

EFFECTIF

Joueurs	11		
5		-	
4	GB	2	

MATÉRIEL

- ×
- -
- -
- ×
- -
- ×
- ×
- -
- déplacement
- conduite
- passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

Fixer dans une zone pour jouer dans une autre.

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Porteur de balle : Créer des points de fixation par la conduite, le jeu court. Renverser par du jeu mi-long ou long.

Non porteur de balle : Être disponible dans la zone du ballon. Prise de la vitesse (joueur lancé à l'opposé).

VARIABLES

1 seul défenseur peut revenir défendre.

Rajouter 1 défenseur en zone médiane.
Passage en zone haute sur une passe uniquement.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

EXERCICE n° 3

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

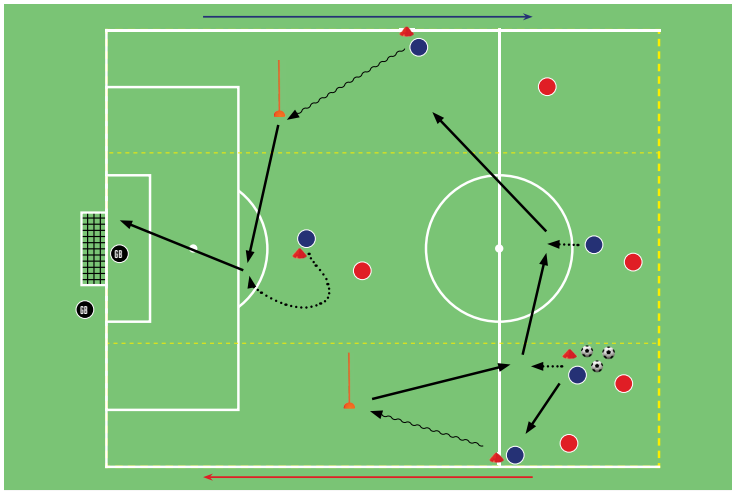
Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON - Déséquilibrer - Finir
PRINCIPE DE JEU	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement
MOYENS ASSOCIÉS	Les passes + enchainements
IMPACT CHARGE MENTALE	- / +
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	- / +

U18 — FACILE — BASE — DIFFICILE

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer les passes + enchainements.
BUT(S)	1 point si renversement de jeu réussi : + 2 points si but marqué.
CONSIGNES	Circuit de passes. Pour le joueur de couloir : - fixer un jalon ou un mannequin. - ressortir le ballon avec utilisation d'un relais dans le rond central (2 touches maximum) pour renversement côté opposé par le partenaire. Ballon rapidement mis au sol par le réceptionneur pour enchainer avec une conduite ou un centre en 1ère intention sur l'attaquant qui a 2 touches maximum pour marquer. Comptabilisation des points et des buts entre les 2 équipes. Compétition après *n* passages. Veiller à : - vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs. - compter les points et valoriser les réussites. - organiser la rotation sur les différents postes. - démultiplier les ateliers.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	70 m
Larg	60 m

DURÉE TOTALE

15' à 20'

SÉQUENCE

n x 5 répétitions

EFFECTIF

Joueurs	12		
5		-	
5	GB	2	

MATÉRIEL

- ×
- -
- ×
- -
- -
- ×
- ×
- -
- déplacement
- conduite
- passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

S'équilibrer avec les bras.
Verrouiller la cheville à l'impact du ballon («claquer la passe»).
Adapter la surface de contact en fonction du type de passe.
Regarder le ballon au moment de l'impact.
Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui.
Ajuster le pied d'appui proche du ballon.

VARIABLES

Ajouter un 2ème attaquant pour varier les centres.

Limiter à 2 touches de balle sauf pour les conduites.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION