



# FICHE DE SEANCE

**Objectif(s) de séance : Améliorer la prise d'informations sur son adversaire direct**

**Public : -12 / -14**

| Situation                         |  | Illustrations   |  |
|-----------------------------------|--|---|--|
| <b>Echauffement</b>               | <p><b>Mise en place et fonctionnement :</b><br/>2 équipes, 1 ballon<br/>En fonction du nombre, jeu dans les 6 ou 9m</p> <p><b>Consignes :</b><br/>Passe à dix<br/>Après chaque passe, je m'assoie et me relève avant de proposer une solution au Porteur de Balle (PdB).</p>   | <p><b>Comportements attendus :</b><br/>Prise d'info sur l'espace libre pendant la contrainte<br/>Changement de rythme pour appeler la balle dans l'espace</p> <p><b>Régulation(s) :</b><br/>Ajout d'une feinte de passe sur un pied obligatoire avant les 10 passes. Lorsque PdB fait se feinte, tout le monde la reproduit (prise d'info sur le ballon et son adversaire direct)</p> <p><b>Evolution :</b></p> |  |
| <b>Partie 1 (échauffement GB)</b> | <p><b>Mise en place et fonctionnement :</b><br/>1 colonne DC avec ballon<br/>1 AR de chaque côté sans ballon<br/>3 poteaux matérialisant des défenseurs</p> <p><b>Consignes :</b><br/>Fixation du DC, jeu en lecture de l'AR qui reçoit la balle et tire.<br/>Selon impacts choisis, contraindre un déplacement du GB avant chaque parade.</p> | <p><b>Comportements attendus :</b><br/>Prise d'info sur le DC<br/>Déplacement latéral avant course vers le but<br/>Orientation des appuis vers le but</p> <p><b>Régulation(s) :</b><br/>Varier les impacts</p> <p><b>Evolution :</b><br/>Bloquer les appuis dès réception de balle, accélération pour changer d'intervalle</p>  |  |



# FICHE DE PREPARATION DE SEANCE

Objectif(s) de séance :

Public :

| Situation |   | Illustrations   |  |
|-----------|---|---|--|
| Partie 2  | <p><b>Mise en place et fonctionnement :</b><br/>1 colonne DC avec ballon<br/>1 AR de chaque côté sans ballon derrière un « portail »<br/>2 DEF n°2 dans un intervalle défini, 1 GB</p> <p><b>Consignes :</b><br/>Fixation DC, le DEF va tourner autour d'un plot définissant les extrémités de l'intervalle à respecter.<br/>Selon choix du DEF, AR se décale latéralement du côté laissé vacant par le DEF avant course vers le but (interdiction pour AR de passer à l'intérieur du portail).<br/>Si mauvais choix de AR, il prend la place du DEF.</p> | <p><b>Comportements attendus :</b><br/>Prise d'info sur DEF<br/>Déplacement latéral avec appuis toujours orientés vers le but<br/>Accélération pour appel de balle</p> <p><b>Régulation(s) :</b><br/>Interdire ou non le dribble<br/>Agrandir/Réduire les intervalles</p> <p><b>Evolution :</b><br/>3 contre 2 (DC-AR-AL) avec fixation initiale du DC qui tire si DEF n°2 ne vient pas au contre. Engagement AR dans intervalle entre DEF n°1 et n°2 qui peut tirer ou décaler son ailier...</p> |  |
| Partie 3  | <p><b>Mise en place et fonctionnement :</b><br/>1 équipe de 5 joueurs<br/>1 équipe de 4 joueurs + 1 GB</p> <p><b>Consignes :</b><br/>Jeu libre dès fixation DC qui peut tirer s'il ne trouve aucune opposition face à lui (idem Partie 2).<br/>But à 6m après une passe vaut 5 points, 2 passes vaut 4 points, etc...</p>   | <p><b>Comportements attendus :</b><br/>Timing d'engagement<br/>Orientation des appuis<br/>Courses de désengagement et réengagement</p> <p><b>Régulation(s) :</b><br/>Interdire les réceptions dans les 9m pour les arrières</p> <p><b>Evolution :</b></p>   |  |