



# FICHE DE PREPARATION DE SEANCE

**Objectif(s) de séance : Amélioration des comportements individuels défensifs**

**Public : -16**

Situation		Illustrations (rouge ATT / vert DEF / noir BALLON)
<b>Echauffement</b>	<p><b>Mise en place et fonctionnement :</b> Par deux, un ballon, par secteur</p> <p><b>Consignes :</b> Echanges de balle à une main, deux mains, rebonds etc... Au signal le PdB doit aller aplatir la balle ligne de but derrière son partenaire qui devient alors DEF. DEF intervient sur la manipulation de balle, ou force son adversaire à sortir des limites du secteur. Pas de contacts.</p>	
	<p><b>Comportements attendus :</b> Orientation du DEF Faire basculer le rapport de force en sa faveur</p> <p><b>Régulation(s) :</b> DEF une main dans le dos</p> <p><b>Evolution :</b> Agrandir secteur et passer par trois, même jeu avec 2 ATT pour 1 DEF, un dribble autorisé</p>	
<b>Partie 1</b>	<p><b>Mise en place et fonctionnement :</b> Une colonne DC avec ballon 1 AR de chaque côté sans ballon 1 GB</p> <p><b>Consignes :</b> DC donne à AR qui lui redonne en course Fixation DC et jeu en lecture AR AR tire ou déborde en 1 vs 1 sur chgt direction Impacts : 1<sup>er</sup> poteau sur tir externe, au sol sur tir interne pour débiter GB : si AR bloque et change de direction, GB touche 1<sup>er</sup> poteau (AR bloque externe et rentre interne), ou touche piquet devant but (AR bloque interne et part externe)</p>	
	<p><b>Comportements attendus :</b> Timing d'engagement Chgt de rythme si 1 vs 1</p> <p><b>Régulation(s) :</b> Ajout ailier, passe à l'ailier si sur débordement externe GB est sur son 1<sup>er</sup> poteau</p> <p><b>Evolution :</b></p>	



# FICHE DE PREPARATION DE SEANCE

Objectif(s) de séance :

Public :

Situation		Illustrations	
Partie 2	<p><b>Mise en place et fonctionnement :</b>            2 secteurs latéraux avec (DEF n°1) et DEF n°2            (1 ailier de chaque côté sans ballon)            Le reste secteur central avec un ballon</p> <p><b>Consignes :</b>            Echanges de balle entre les deux premiers            Dès tir précédent effectué, fixation centrale du PdB            qui donne à son partenaire parti sur secteur externe            AR peut alors tirer, déborder, (passer à son ailier)            DEF n°2 va contourner le plot interne lors de la            fixation</p>	<p><b>Comportements attendus :</b>            Placement et orientation du DEF n°2            pour emmener son AR externe            DEF n°1 qui harcèle, aide, intercepte en            prenant info sur rapport de force            Courses de AR après prise info</p> <p><b>Régulation(s) :</b>            DEF n°2 mains dans le dos</p> <p><b>Evolution :</b>            Ajout d'un N°3 et d'un PVT, et après            fixation PdB, il se replace et joue DC</p>	
Partie 3	<p><b>Mise en place et fonctionnement :</b>            2 équipes, jeu sur demi-terrain</p> <p><b>Consignes :</b>            Défense étagée            Jeu libre</p>	<p><b>Comportements attendus :</b>            Communication entre les n°2 pour le            pivot            Orientation après            flottement/changement</p> <p><b>Régulation(s) :</b></p> <p><b>Evolution :</b></p>	