



FICHE DE SEANCE

Objectif(s) de séance : Amélioration du changement de statut DEF/ATT

Public : -18 ans / Seniors

Situation		Illustrations (rouge = attaque ; vert = défense ; noir = ballon)
Echauffement	<p>Mise en place et fonctionnement : Groupes 3 joueurs sur petits périmètres 1 ballon par groupe, 1 DEF, 2 ATT</p> <p>Consignes : Les attaquants échangent la balle pendant 15 secondes sans la perdre ni sortir de leur terrain Les défenseurs doivent toucher ou intercepter la balle Au bout de 15 secondes, le défenseur en échec subit un gage.</p>	
Partie 1	<p>Mise en place et fonctionnement : 2 équipes, 1 ballon</p> <p>Consignes : Parvenir à poser la balle dans les 9 mètres pour marquer un point puis enchaîner directement de l'autre côté. Si la défense récupère, ils doivent ensuite aller marquer dans les 9m du demi-terrain à l'opposée avant d'enchaîner. Pas de contacts en défense</p>	



FICHE DE PREPARATION DE SEANCE

Objectif(s) de séance :

Public :

Situation		Illustrations	
Partie 2	<p>Mise en place et fonctionnement : 2 colonnes AR avec ballon 2 DEF n°1, 2 à 3 GB</p> <p>Consignes : Echange de balle entre les arrières jusqu'au signal du GB. Tir de l'arrière et départ en contre du DEF à l'opposée du tir. Si le tir de l'arrière n'est pas contrôlé par GB pour relance, le GB au milieu de terrain avec une réserve de balles transmet son ballon au contre attaquant qui va tirer dans le but à l'opposé à deux mains.</p>	<p>Comportements attendus : AR : orientation des appuis, perception vers l'avant DEF : repérer les indices pour changer de statut (orientation, observation). Temps de réaction, course, orientation, vitesse</p> <p>Régulation(s) :</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> DEF n°2 au contre à 6m lors du tir, gage au bout de 3 buts 2 contre 2 dès signal du GB 	
Partie 3	<p>Mise en place et fonctionnement : 3 équipes de 4 ou 5, 2 GB Une en attaque, une en défense, une en attente</p> <p>Consignes : On marque, on monte la balle à l'opposée (2 pts si but en moins de 3 passes après relance GB), sinon repli jusqu'à la ligne médiane. La défense qui récupère la balle monte vers le but à l'opposée. Dès franchissement de la ligne médiane, l'équipe en attente entre sur le terrain en défense H à H sur la fin de montée de balle.</p>	<p>Comportements attendus : Repérer les signaux et anticiper le contre ou le repli</p> <p>Régulation(s) : Positions de départ de l'équipe en attente sur sa rentrée Intervenir sur les dribbles</p> <p>Evolution : Défense de zone Equipe en attente derrière ligne de but</p>	