



EXERCICE n° 3

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Directive

Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

ORGANISATION

- OBJECTIF** Améliorer les passes + enchaînements.
- BUT(S)** 1 point si renversement de jeu réussi : + 2 points si but marqué.
- CONSIGNES**
- Circuit de passes.
Pour le joueur de couloir :
- fixer le défenseur dans le couloir.
 - ressortir le ballon pour renversement côté opposé par le partenaire.
- Ballon rapidement mis au sol par le réceptionneur pour libérer l'espace en rentrant à l'intérieur et en donnant au latéral.
- Le latéral dédouble pour enchaîner un centre en 1^{ère} intention sur l'attaquant (2 touches maximum pour marquer).
- Transition possible si perte du ballon en recherchant l'attaquant axial rouge. 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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

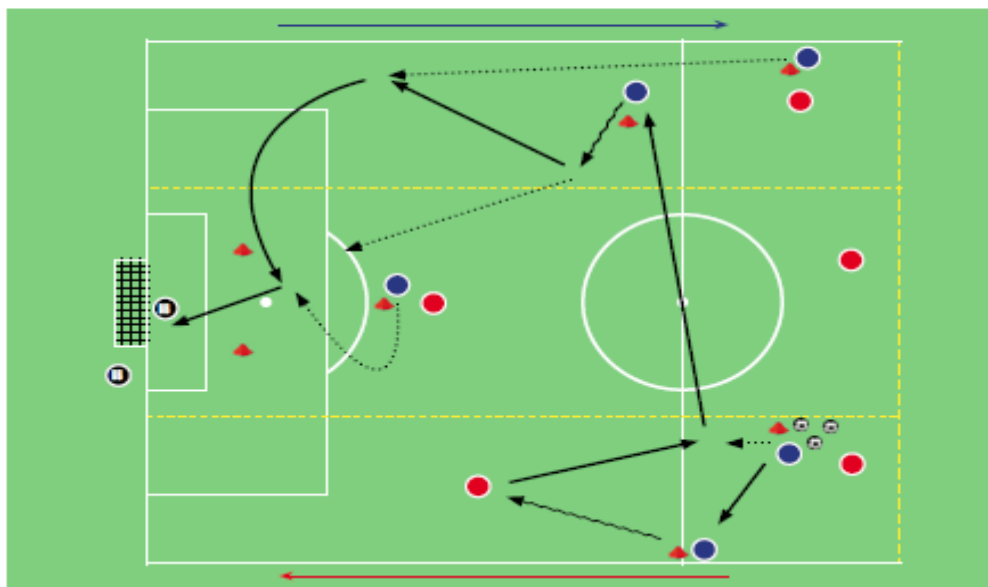
S'équilibrer avec les bras.
Verrouiller la cheville à l'impact du ballon (-cliquer la passe-).
Adapter la surface de contact en fonction du type de passe.
Regarder le ballon au moment de l'impact.
Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui.
Ajuster le pied d'appui proche du ballon.

PHASE DE JEU
PRINCIPE DE JEU
MOYENS ASSOCIÉS

ON A LE BALLON - Déséquilibrer - Finir
Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement
Les passes + enchaînements

IMPACT CHARGE MENTALE

IMPACT CHARGE PHYSIQUE



VARIABLES

Ajouter un 2^{ème} attaquant pour varier les centres.

Permettre au joueur de couloir de départ de défendre sur le 2^{ème} plot.
Ajouter un défenseur en poursuite de l'attaquant qui reçoit le renversement.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U18

FACILE

BASE

DIFFICILE

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

#####	1
####	-
⚽	-
⚠	-
○	-
▲	oui
😊	20
■	-
⋯→	déplacement
→	conduite
→	passe / tir



SITUATION n° 1

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Active

Faire répéter l'action, questionner, orienter

ORGANISATION

OBJECTIF	Trouver un joueur lancé sur les côtés ou à l'intérieur (zone de stop-ball).
BUT(S)	1 point si le porteur de balle passe entre 2 jalons ou 1 point si stop-ball dans le rond central offensif. 3 points si but marqué.
CONSIGNES	11 contre 11. Règle du hors-jeu appliquée. 2 attaquants adverses en zone offensive. Possibilité pour les défenseurs de participer à l'attaque hors de leur zone dès la 4 ^{ème} passe réalisée. 4 passes maximum et 7" pour marquer sur la transition pour l'équipe qui défend. Veiller à : - compter les points et valoriser les réussites. - organiser les rotations des défenseurs et des attaquants.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur).

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

Porteur de balle : jouer sur un partenaire démarqué (ayant du temps et de l'espace pour enchaîner).

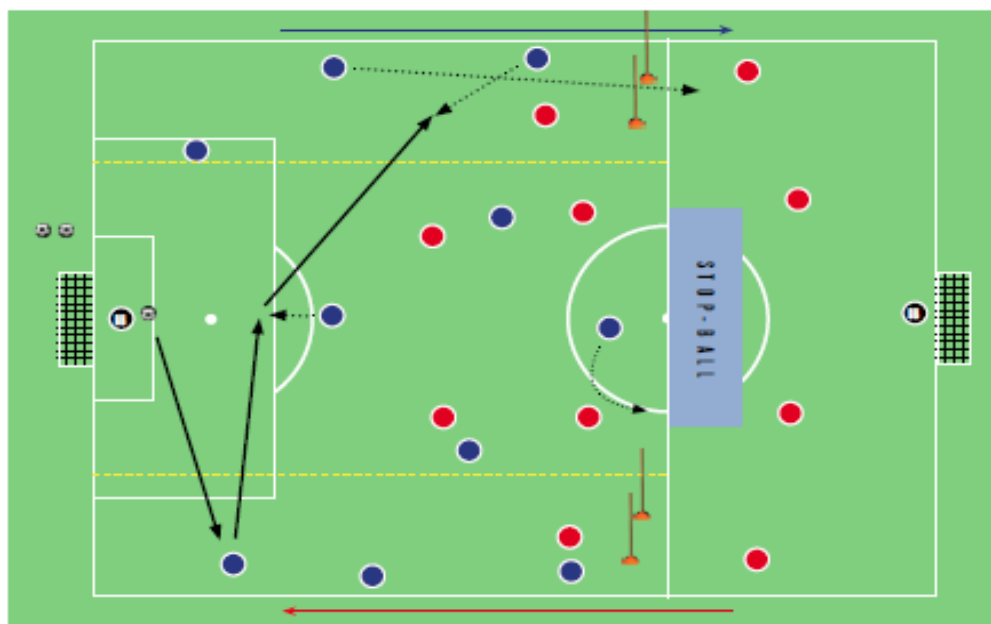
Non porteur de balle : prendre de la distance avec le porteur de balle, mes autres partenaires et mes adversaires directs.

PHASE DE JEU
PRINCIPE DE JEU
MOYENS ASSOCIÉS

ON A LE BALLON - Conserver - Progresser
Créer et utiliser des espaces

IMPACT CHARGE MENTALE

IMPACT CHARGE PHYSIQUE



VARIABLES

Enlever les jalons et le stop-ball.

Variation du positionnement du bloc défensif.
Les rouges peuvent marquer un point en trouvant eux aussi les 2 couloirs après la récupération.
Les 4 défenseurs rouges participent dès le départ.

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

U15

FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE

Long	75 m
Larg	60 m

DURÉE TOTALE

15' à 20'

SÉQUENCE

n x 5 actions

EFFECTIF

Joueurs	22		
●	10	●	-
●	10	GB	2

MATÉRIEL

⚽	×
⚪	-
🚦	×
🚦	-
🚦	-
🚦	-
🚦	×
🚦	×
→	déplacement
→	conduite
→	passe / tir