



Séance U12-U13

Conserver Progresser

Jouer collectivement entre les intervalles et entre les lignes
Agrandir l'espace de jeu effectif

Fabien FLORE CTD PPF



CONSERVER PROGRESSER

Procédé complémentaire

Durée	Distance	Effectif		
3x4'	45x16	6x6 +GB en échauf.	→ passe	course



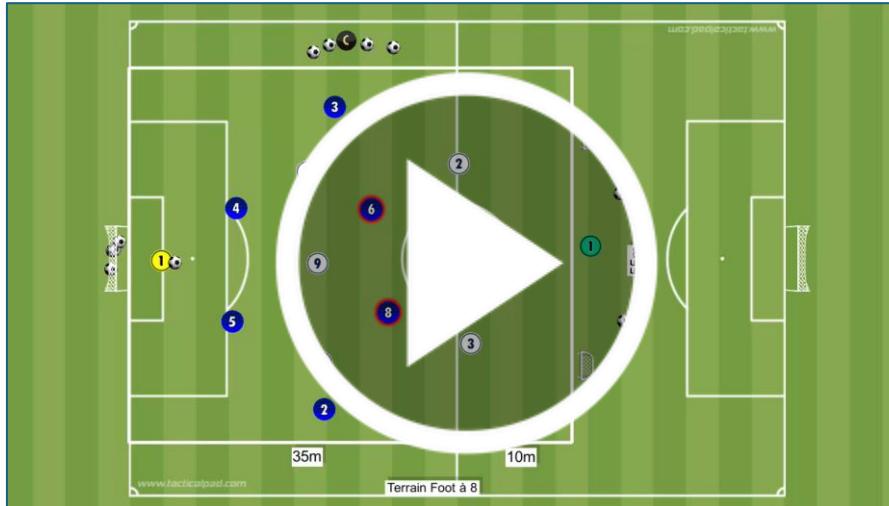
Jouer entre les lignes et intervalles

Phase de jeu	Où ?	Qui ?	Pourquoi ?
Cons Prog	Bas	Centraux -Mil axiaux	Jouer vers l'avant
Descriptif			
Règles		<ul style="list-style-type: none"> Si le ballon sort on repart des attaquants opposés L'équipe qui a pris but passe défenseurs 	
Buts		<ul style="list-style-type: none"> Attaquants: Faire le plus grand nombre de passes (passe qui changent de zone compte double) Défenseurs : Marquer face au but d'où a lieu la récupération du ballon par frappe au sol en moins de 3 passes 	
Consignes		<ul style="list-style-type: none"> Jeu libre 2 défenseurs bloqués dans la zone centrale en interception 	
Porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> Progresser quand l'espace est libre Déplacer le jeu quand l'espace est bloqué Non porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> Se mettre dans l'intervalle quand le porteur de balle est cadré Se mettre entre les lignes quand il n'est pas cadré 			

CONSERVER PROGRESSER

Jeu

Durée	Distance	Effectif	
4x4'	45x55	6 x 6 + 1GB	 passe  course  conduite



Objectifs :

- ✓ 1' max entre les séquences
- ✓ Sur 16' de temps de jeu prévu, jouer 14'

Séquence 1 :

- ✓ J'observe
- ✓ Je compte les points
- ✓ Je veille aux règles
- ✓ Je challenge les blancs à récupérer le ballon.
- ✓ Je compte les réussites bleues à trouver les deux milieux axiaux entre les lignes

Séquence 2 :

- ✓ Idem séquence 1
- ✓ Je fais un arrêt flash sur un bon comportement (trouver un 6 entre les lignes bien orienté)

Séquence 3 :

- ✓ Idem séquence 2
- ✓ Un arrêt flash positif
- ✓ Possible de mettre variante de pressing des blancs (sur les centraux ? Latéraux?)

Jouer entre les lignes et intervalles

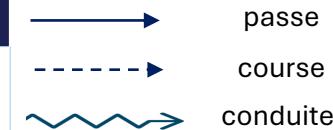
Phase de jeu	Où ?	Qui ?	Pourquoi ?
Cons Prog	Bas	Centraux -Mil axiaux	Jouer vers l'avant

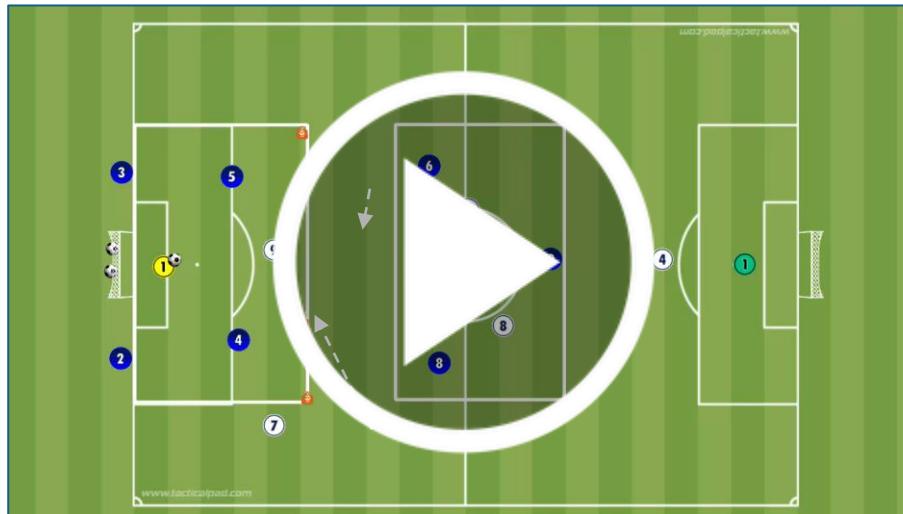
Descriptif

Règles	<ul style="list-style-type: none"> ■ Règle FIFA ■ Hors jeu applicable contre les blancs ■ On repart de l'équipe qui a pris le but
Buts	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bleus : Marquer dans les petits buts = 1. Le point est doublé si but après une remise de l'appui en 1 touche ■ Blancs : Marquer par suite d'une récupération sur un des 2 joueurs cibles (6 et 8 bleus)
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bleus en 2 4 + GB ■ Blancs en 3 3 ■ 1 appui qui sert d'appui haut pour les bleus et d'appui bas pour les blancs ■ Jeu libre
Objectifs	<p>Porteur de balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Progresser quand l'espace est libre ■ Déplacer le jeu quand l'espace est bloqué <p>Non porteur de balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Se mettre dans l'intervalle quand le porteur de balle est cadré ■ Se mettre entre les lignes quand il n'est pas cadré

CONSERVER PROGRESSER

Situation

Durée	Distance	Effectif	
4x3'	16x68	6 x 6 + 1GB	



Objectifs :

- ✓ 1' max entre les séquences
- ✓ Sur 16' de temps de jeu prévu, jouer 14'

Séquence 1 :

- ✓ J'observe
- ✓ Je compte les points
- ✓ Je veille aux règles
- ✓ Je challenge les blancs à récupérer le ballon.
- ✓ Je compte les réussites bleues à arriver à la dernière zone
- ✓ Je suis focus sur 1^{ère} et deuxième zone

Séquence 2 :

- ✓ Idem séquence 1
- ✓ Je fais un arrêt flash sur un bon comportement (trouver un 6 entre les lignes bien orienté)

Séquence 3 :

- ✓ Idem séquence 2
- ✓ Un arrêt flash positif
- ✓ Possible de mettre variante de pressing des blancs (à deux)

Jouer entre les lignes et intervalles

Phase de jeu	Où ?	Qui ?	Pourquoi ?
Cons Prog	Bas	Centraux -Mil axiaux	Jouer vers l'avant

Descriptif

Règles	<ul style="list-style-type: none"> ■ Règle FIFA ■ Hors jeu applicable contre les blancs ■ On repart toujours du GB
Buts	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bleus : Trouver la zone suivante =1 point ■ Blancs : <p>Zone 1 marquer dans le but à la récupération</p> <p>Zone 2 : sortir par la passe de la zone pour trouver le partenaire</p> <p>Zone 3 : trouver son milieu zone précédente</p>
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2x 1 + GB zone 1 sortir par la conduite dans l'une des 2 portes ■ Trouver le joueur libre en zone 2 ■ 3x2 en zone 2 pour sortir par la conduite ■ 2 contre en 1 en zone 3 marquer en moins de 3 passes

Objectifs

Porteur de balle :

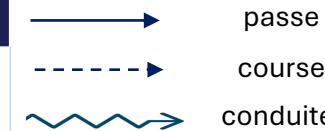
- Progresser quand l'espace est libre
- Déplacer le jeu quand l'espace est bloqué

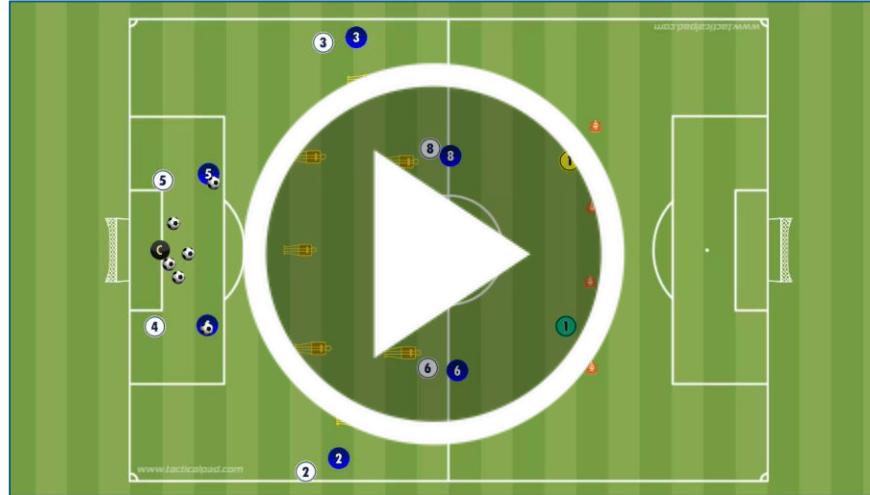
Non porteur de balle :

- Se mettre dans l'intervalle quand le porteur de balle est cadré
- Se mettre entre les lignes quand il n'est pas cadré

CONSERVER PROGRESSER

Exercice

Durée	Distance	Effectif	
3x4'	3/4 terrain à 8	12 +2GB	



Objectifs :

- ✓ 1' max entre les séquences
- ✓ Sur 12' de temps de jeu prévues jouer 10'

Séquence 1 :

- ✓ Je démontre
- ✓ Je corrige
- ✓ Je challenge les 2 équipes
- ✓ Je fais répéter le circuit 1
- ✓ J'insiste sur les passes rapides au sol, les remises dans le sens du jeu, la prise de vitesse collective
- ✓ Je ne corrige que celui qui se trompe, les autres enchainent

Séquence 2 :

- ✓ Idem séquence 1
- ✓ Je fais répéter le circuit 2

Séquence 3 :

- ✓ Le 1^{er} passeur donne une indication au central (Signal sonore ou visuel) circuit à réaliser soit le 1 soit 2 : ex « seul » = circuit 1
« ça vient » = circuit 2 »

Jouer entre les lignes et intervalles

Phase de jeu	Où ?	Qui ?	Pourquoi ?
Cons Prog	Bas	Centraux -Mil axiaux	Jouer vers l'avant

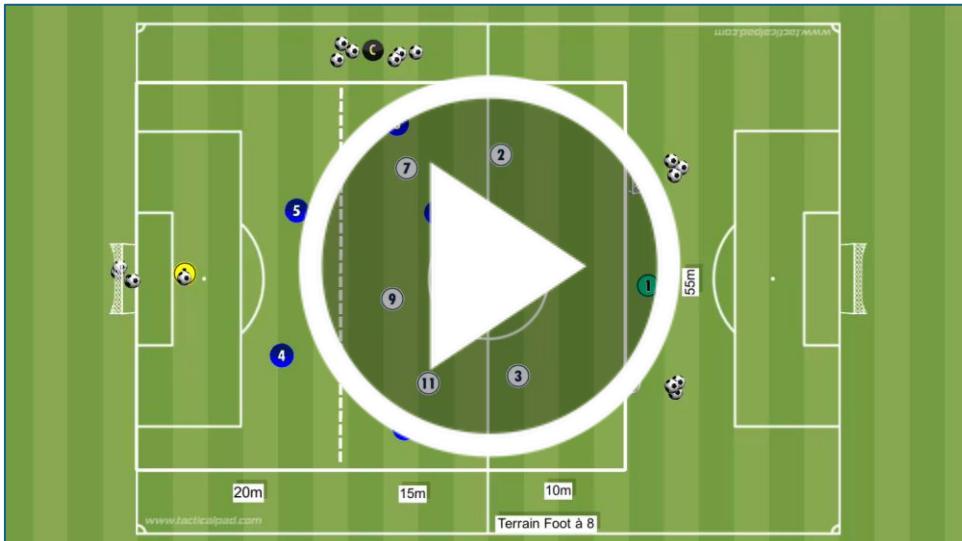
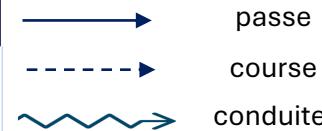
Descriptif

Règles	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Règle FIFA
Buts	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marquer en premier sans se tromper ▪ Challenge + défi
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le circuit démarre par un échange de ballon entre les deux centraux bleus :
	<p>Circuit 1 : Le central qui reçoit le ballon fixe le mannequin par la conduite, le 6 s'insère dans l'interligne et trouve le latéral en une deux pour éliminer son mannequin de départ, il finit en franchissant la porte en éliminant le GB</p> <p>Circuit 2 : Le central qui reçoit le ballon joue en une touche dans l'intervalles pour le 6 qui a décroché entre les 2 mannequins et lui remet le ballon. Le central trouve le latéral qui trouve le 6 dans le triangle de mannequin du côté.</p> <p>Le latéral et le milieu vont éliminer en 2x1 le GB.</p> <p>Frappe interdite, but valable si le défenseur central franchit la seconde ligne de mannequin à la fin de l'action collective.</p>
Consignes	
Objectifs	<p>Porteur de balle : qualité des passes appuyées et au sol, qualité des remises dans le bon tempo et sur le pied haut du partenaire</p> <p>Non porteur de balle : Déplacement dans les bons timings</p>

CONSERVER PROGRESSER

Jeu

Durée	Distance	Effectif		
2x6'	45x55	6x6 + 2GB	→ passe	course



Objectifs :

- ✓ 1' max entre les séquences
- ✓ 12' de temps de jeu prévues jouer 10'

Séquence 1 :

- ✓ J'observe
- ✓ Je compte les points
- ✓ Je veille aux règles
- ✓ J'encourage
- ✓ Je compte le nombre de réussite pour ressortir le ballon

Séquence 2 :

- ✓ Idem séquence 1
- ✓ Je mets un scénario en place.

Jouer entre les lignes et intervalles

Phase de jeu	Où ?	Qui ?	Pourquoi ?
Cons Prog	Bas	Centraux -Mil axiaux	Jouer vers l'avant

Descriptif

Règles	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Règle FIFA (touches, coups francs...) ▪ Si but on repart de l'équipe qui a encaissé
Buts	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bleus : Marquer dans les petits buts. Le point est doublé s'il fait suite à un franchissement de la ligne par la conduite d'un des 2 centraux. ▪ Blancs : Marquer par suite d'une récupération haute compte double
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bleus en 2 4 franchir la ligne par la conduite ▪ Blancs positionnés en 2 ligne de 3 Jeu libre
Objectifs	<p>Porteur de balle : fixer l'adversaire pour décaler un partenaire dans l'espace libre. Changer de rythme par la vitesse d'enchaînement (rythme et/ou nombre de touches), la conduite rapide, la nature de la passe.</p> <p>Non porteur de balle : augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone de ballon (jeu à 2, à 3, dédoublement, 1/2, 1/2/3). Utiliser les changements de direction et de rythme dans les demandes.</p>