



Séance U12-U13

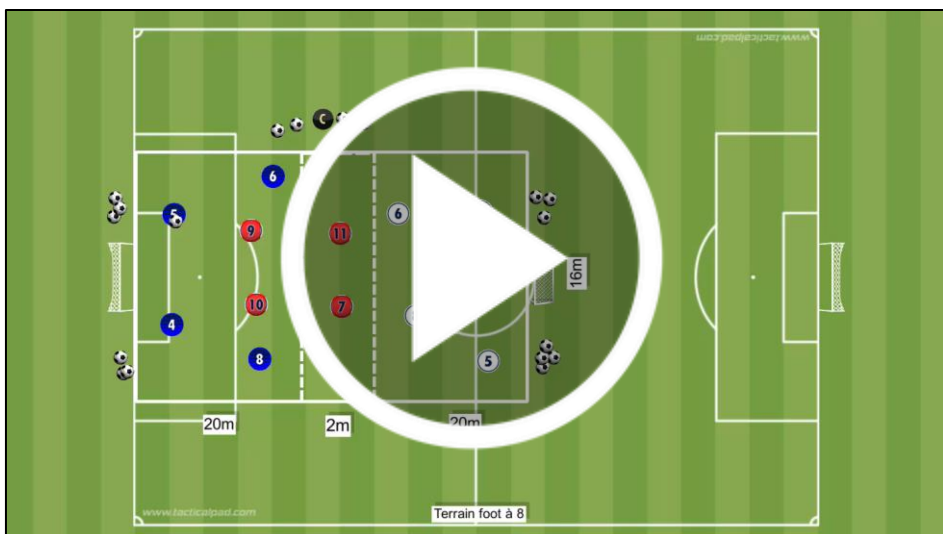
Conserver Progresser

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

Fabien FLORE CTD PPF



Durée	Distance	Effectif	
3x4'	45x16	6x6 +GB en échauf.	<p>→ passe</p> <p>- - - - - course</p> <p>~~~~~ conduite</p>



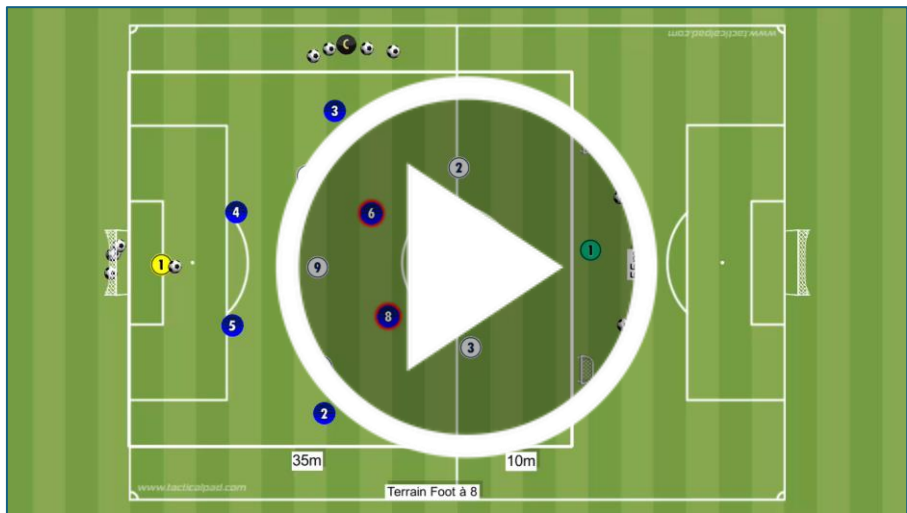
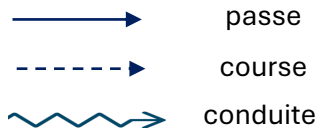
Jouer entre les lignes et intervalles

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 		
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

Jeu

Durée	Distance	Effectif
4x4'	45x55	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 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?)

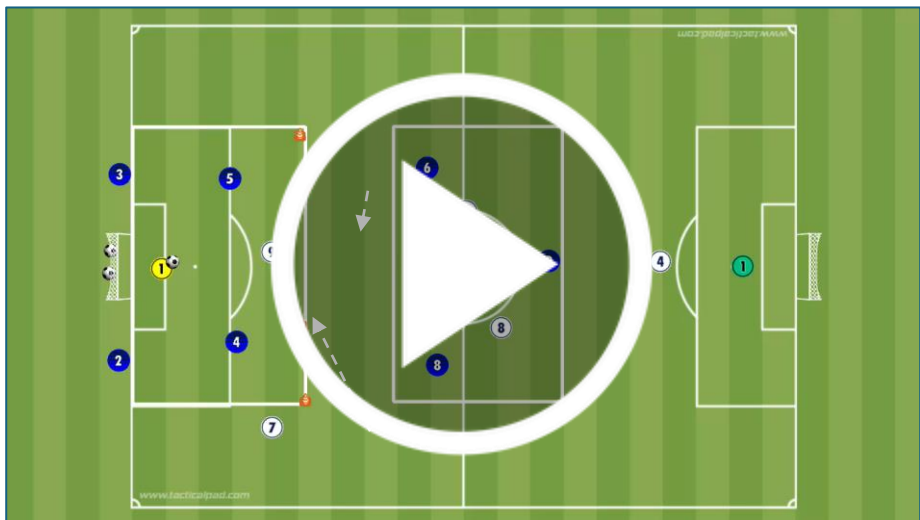
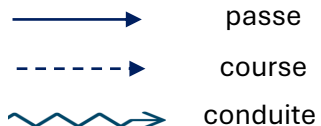
Jouer entre les lignes et intervalles

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

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)

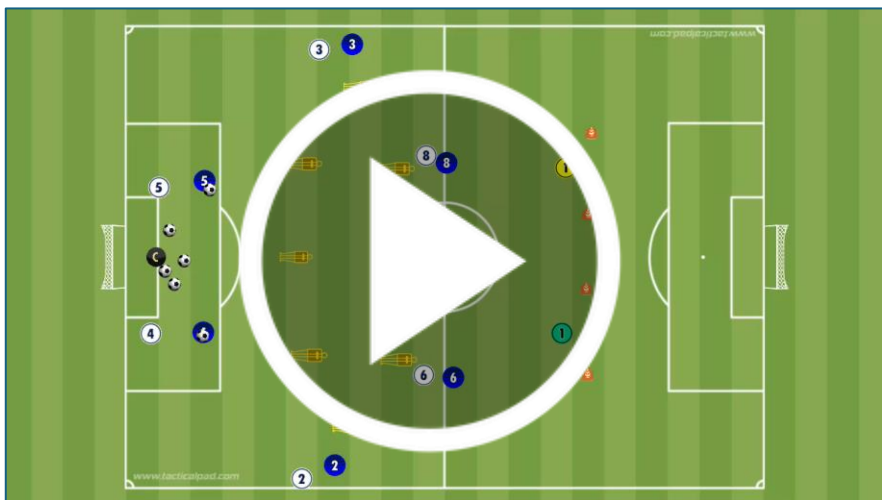
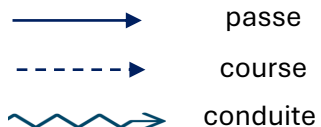
Jouer entre les lignes et intervalles

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	<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

Durée	Distance	Effectif
3x4'	¾ 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 »

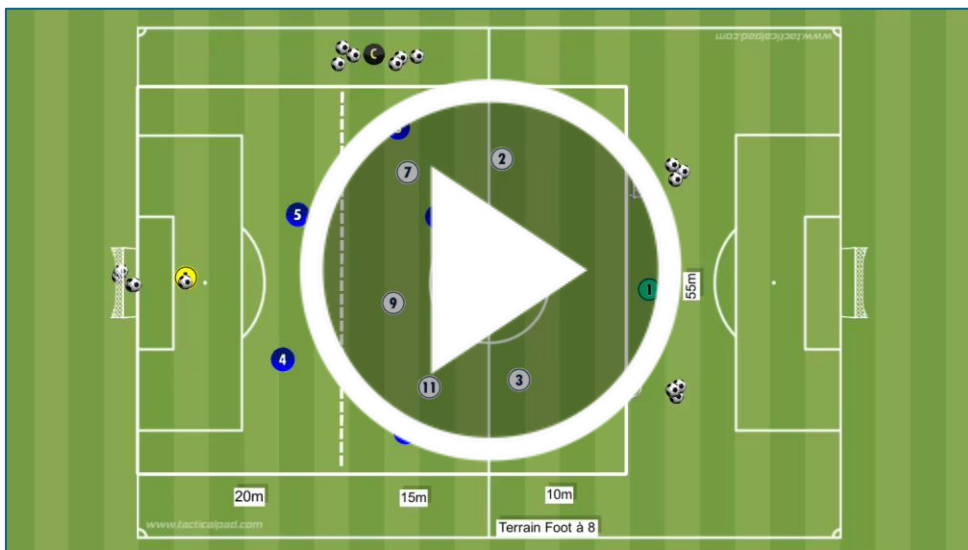
Jouer entre les lignes et intervalles

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
Consignes	<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'intervalle 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. Frappe interdite, but valable si le défenseur central franchit la seconde ligne de mannequin à la fin de l'action collective.</p>
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>

Durée	Distance	Effectif	
2x6'	45x55	6x6 + 2GB	<p>→ passe</p> <p>- - - - - course</p> <p>~~~~~ conduite</p>



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>