



N° SEANCE / DATE

Séance 53
03 Janvier 2019

Jeu découverte

Conserver pour Progresser

Déséquilibrer le bloc adverse

Finir l'action

Principe

Créer et utiliser l'espace en largeur

Sous-Principe

ORGANISATION / REGLES / CONSIGNES

Objectif : Améliorer les déplacements collectifs et individuels
Améliorer la qualité d'enchaînement contrôle / passe
Développer la capacité aérobie sous forme jouée

But : 1 pt si l'équipe en possession trouve par la passe un joueur de son équipe dans l'un des 4 carrés

Consignes :

Jeu Laurent Blanc. 2 équipes de 8.

Organisation libre

Jeu en 3 touches de balles et au sol.

Pour marquer, une équipe doit trouver un partenaire dans un des 4 carrés. Après qu'une équipe est trouvée un partenaire dans un carré, elle garde la possession du ballon et continue l'action pour attaquer un autre carré.

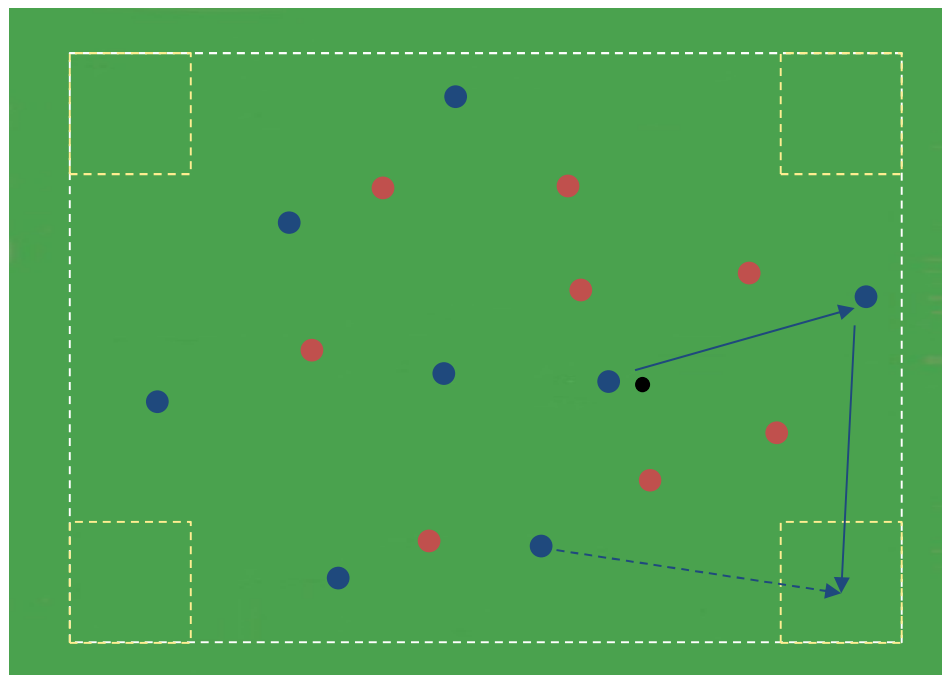
ATTENTION : Le joueur doit être dans le carré avant que la passe ne soit faite. Pas de joueur lancé.

Pas le droit de défendre dans les carrés.

Critères de réussite :

Nombre de points marqués sur un temps contraint.

Nombre de points marqués sur un nombre de possessions.



SURFACE

Long.	50
Larg.	50

DUREE

22'

SEQUENCE

(4'W / 1'R) x 4

EFFECTIFS

● (Blue)	8
● (Red)	8
● (Orange)	0
● (Purple)	0

ATHELETIQUE

RPE

● (Orange)	5
------------	---

MUSCULAIRE

CARDIAQUE

DOMINANTE

C. aérobie

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER A...)

- Respecter les distances de passe (idem pour les joueurs appuis)
- Synchroniser les déplacements
- Encourager la mobilité et l'implication des joueurs d'appuis

INDIVIDUELS (VEILLER A...)

- Voir et être vu
- Exiger de la qualité dans les transmissions (dosser les passes) et la rapidité d'enchaînements
- Favoriser les angles de passe par ses déplacements
- **Voir / Savoir / Donner / Redemander**

TRANSITION

A LA PERTE

- Harceler le porteur adverse (5'')
- Réduire les distances entre les joueurs (distances d'intervention)

A LA RECUPERATION

- Prendre la largeur et la profondeur (se remettre à distance de passe)
- Sortir rapidement le ballon de la zone de densité

VARIABLES

- Modifier l'espace de jeu
- Modifier les droits du joueur

MENTAL

● (Yellow)	4
------------	---

DOMINANTE

Confiance en soi