



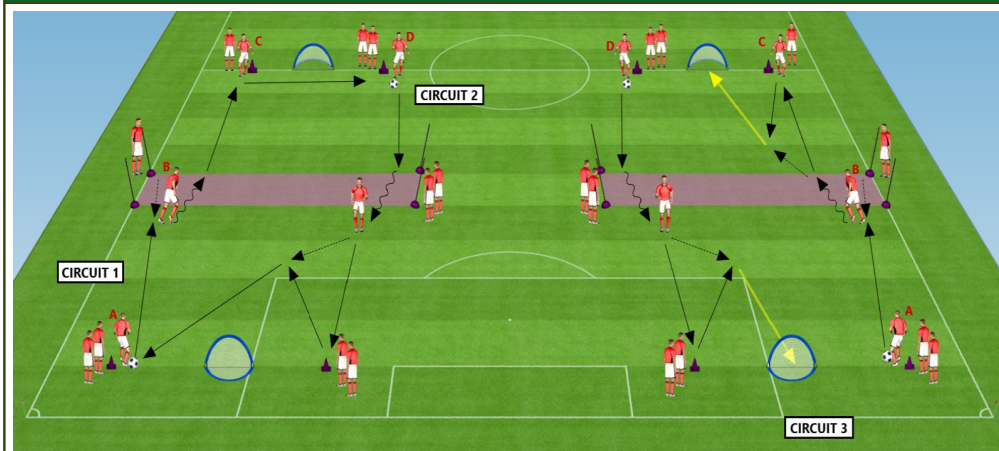
## UNE SÉANCE SUR 1/4 DE TERRAIN

## POINTS CLÉS

1. Favoriser les formes jouées avec densité.
2. Travail du jeu entre les lignes et des relations à 2, à 3.
3. Se servir de la profondeur.



### ÉCHAUFFEMENT CIRCUIT TECHNIQUE



#### DURÉE

3 X 4'

#### ESPACE

1/4 de terrain

**Thèmes :** passes – conduite – tirs et jeu à 2, à 3.  
Penser à changer de sens.

#### **Circuit 1 (4') :**

A donne à B qui décroche du piquet pour récupérer le ballon hors de la zone médiane de 4-5 mètres de profondeur. B contrôle-orienté à l'opposé, traverse la zone médiane en conduite et donne à C qui joue latéralement vers D. Les joueurs suivent leur passe (A va à B, B à C etc).

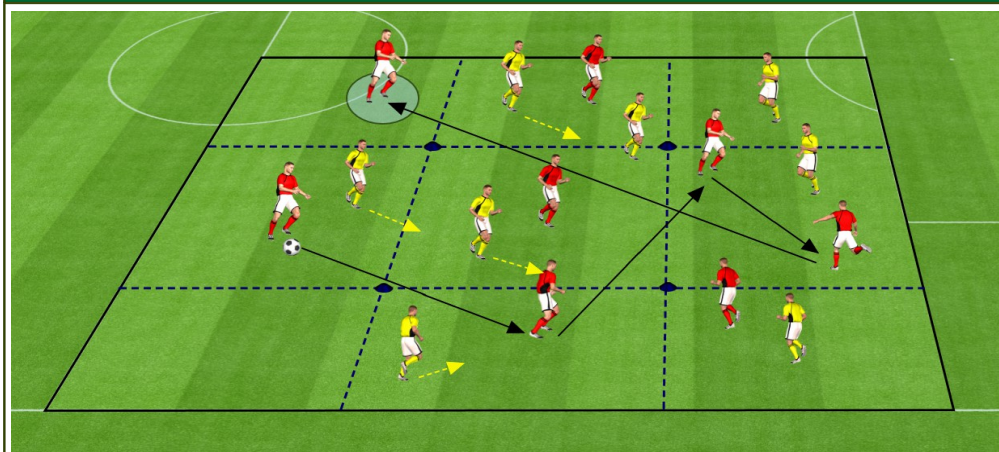
#### **Circuit 2 (4') :**

Idem circuit 1 mais C remise pour B qui donne ensuite à D.

#### **Circuit 3 (4') :**

Idem circuit 2 mais B marque dans le petit but après la remise de C.

### JEU DE CONSERVATION



#### DURÉE

30'

#### ESPACE

35 X 35 m

#### **Organisation :**

2 équipes de 8 joueurs en opposition.  
Espace de jeu délimité en 9 zones.

#### **Objectif :**

Jouer dans les espaces libres, dans les intervalles et entre les lignes.

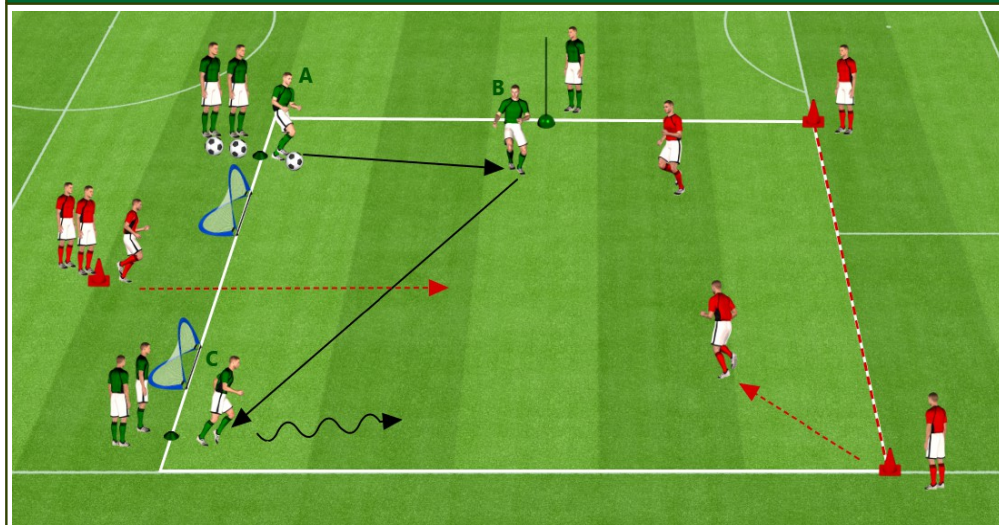
#### **But :**

Trouver un joueur démarqué (aucun défenseur dans la zone) = 1 point.

#### **Règles :**

Pas plus de 2 passes dans une zone.  
3 touches de balles maximum.

### SITUATION 3 VS 3



DURÉE

20'

ESPACE

30 X 20 m

**Organisation :**

2 équipes qui s'affrontent par vagues de 3.

**Objectif :**

Déséquilibrer et éliminer l'équipe adverse après un jeu en triangle.

**Buts :**

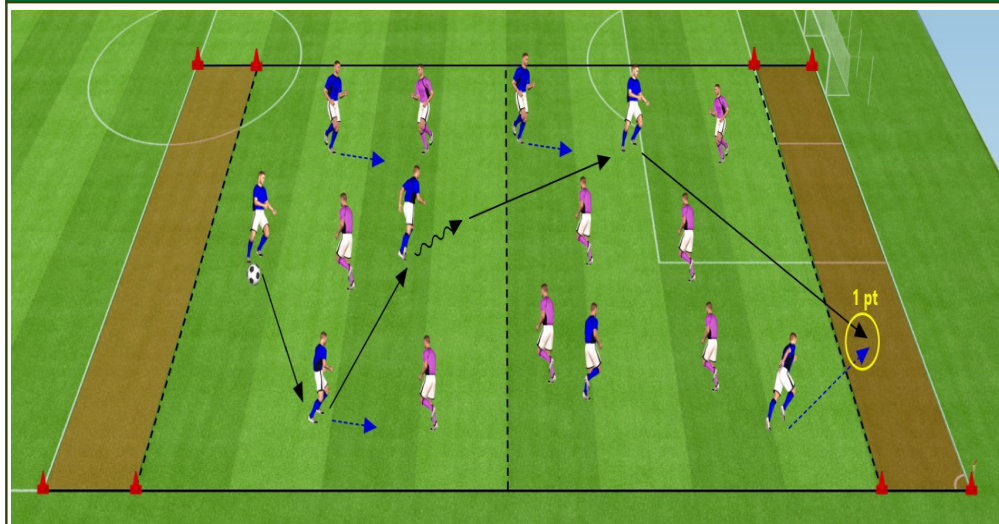
Verts : stop-ballon derrière la ligne rouge = 1 point.

Rouges : récupérer la balle et marquer dans l'un des deux buts = 1 point.

**Règles :**

Chaque 3 vs 3 débute sous forme d'un jeu à 3 : A joue en appui pour B qui remet à C. L'équipe verte a un temps d'avance au départ de chaque situation (3 vs 2) car le défenseur rouge situé derrière les deux buts entame sa course en poursuite sur le temps de passe de B pour C.

### JEU FINAL



DURÉE

30'

ESPACE

1/4 de terrain

**Organisation :**

2 équipes de 8 joueurs en opposition (mettre un dispositif en place).

Structurer les équipes afin de bien occuper l'espace en largeur (mais aussi en profondeur) : 3-3-2 / 3-2-3 ...

2 zones de but de 4-5 mètres de profondeur.

**Objectif :**

Conserver-progresser en jouant dans les intervalles et entre les lignes adverses.

**Buts :**

Entrer en stop-ballon dans la zone rouge = 1 point.

Trouver un joueur lancé qui fait un stop-ballon dans la zone rouge = 1 point.

**Règles :**

Obligation de franchir la zone médiane sur une passe.

3 touches de balles dans la moitié défensive ; jeu libre en zone offensive.