Déséquilibre et contre-attaque à la récupération. VESTIAIRES s'est rendu au Pole Espoirs de Châteauroux afin d'assister à une séance dirigée par le Directeur du site, Fabrice DUBOIS.

PRESENTATION

D'une durée de 90 minutes environ, cette séance a regroupé 13 joueurs nés en 1997. Le thème de travail : déséquilibre et contre-attaque à la récupération.

10 minutes

SEQUENCE 1 : échauffement / mise en train

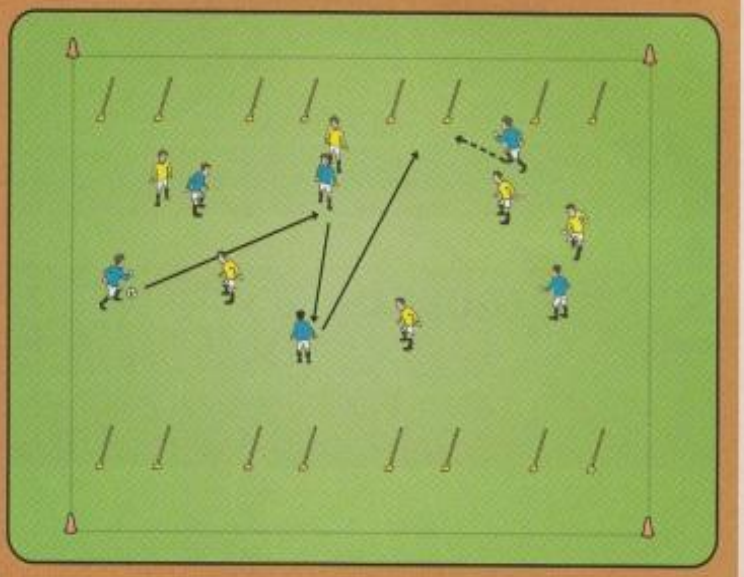
Conduite de balle, jonglages pieds-genoux et pieds-tête, en mouvement. Etirements. Distribution des chasubles

SEQUENCE 2 : coordination générale/appuis

Deux joueurs face à face, chacun avec un ballon. Tandis que le premier est en jonglage, le second lui adresse une passe au sol qu'il doit renvoyer sans interrompre son jonglage...

SEQUENCE 3 : jeu (poser le problème)

Jeu à 6 contre 6 (ou plus). Trouver le joueur en mouvement dans une porte. Limiter ou non le nombre de touches. Ballon au sol. Eviter les passes latérales.

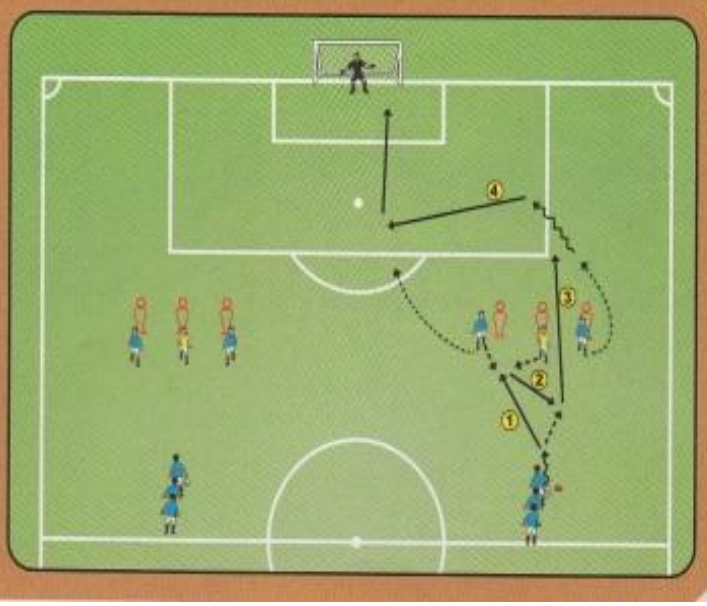


SEQUENCE 4 : jeu (situation à problème)

L'équipe qui est en possession du ballon (les jaunes sur le schéma) cherche à déséquilibrer l'adversaire en trouvant un joueur en mouvement qui ira "poser" le ballon derrière la ligne, en zone de finition (stop balle) = 1 point. Si l'équipe adverse récupère le ballon, elle recherche à son tour le déséquilibre en jouant vite vers l'avant (1 ou 2 touches et 1 ou 2 passes) pour trouver un joueur lancé qui ira marquer (les bleus sur le schéma) = 1 point.

SEQUENCE 5 : exercice technique (situation à problème)

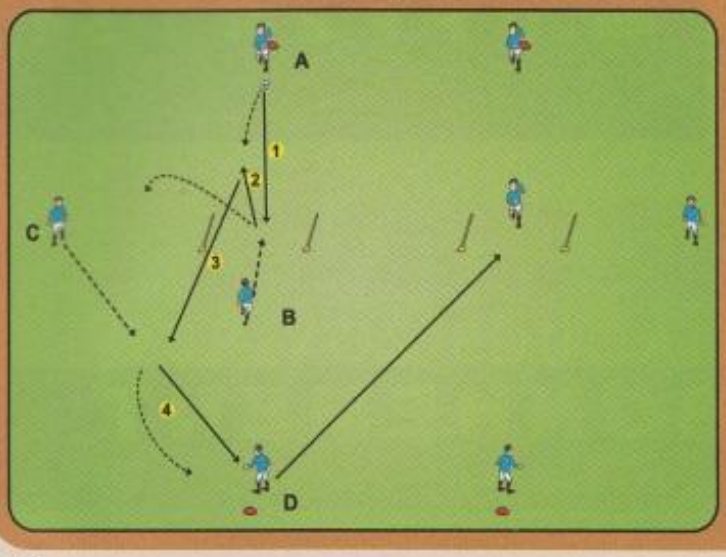
Jeu à 3 contre 1. Terminer sur le but. Répéter plusieurs cheminements du ballon (une-deux, troisième, dédoublement, etc...).



12 minutes

SEQUENCE 6 : exercice technique

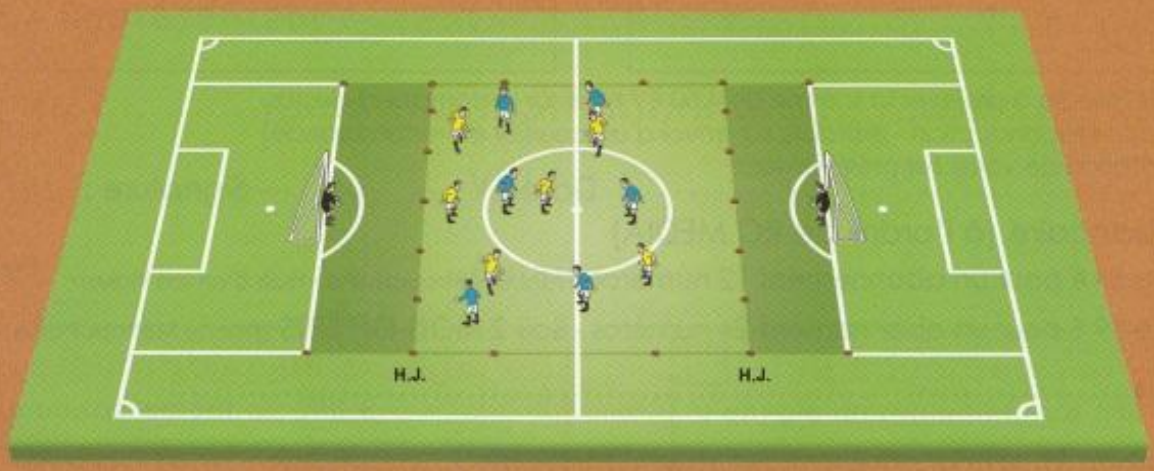
Passe en mouvement, décrocher, s'engager au bon moment, etc... **A** joue en appui avec **B** qui décroche dans la porte (1). **B** redonne en soutien à **A** qui sert **C** parti dans la profondeur (3) tandis que **B** s'écarte et vient prendre la place de **C** (A prendra la place de **B**). Enfin, **D** est servi par **C** qui prend sa place, etc...



15 minutes

SEQUENCE 7 : jeu libre à 6 contre 6 ou plus

La séance se terminera par un jeu d'application (libre) avec la volonté de respecter les consignes de jeu initial (déséquilibre, jeu rapide vers l'avant à la récupération, recherche du joueur lancé, éviter les passes latérales, etc...).



5 minutes

SEQUENCE 8 : étirements