

CONSTRUCTION DE SEANCE

Une / semaine de 1h30

Découper la séance en 3 parties

① Echauffement - 20 minutes

- Objectif F.I.O. Dribble (Toutes les séances)

② Travail technique – 40 minutes

- Objectif F.I.O. et F.I.D.

③ Jeu - – 30 minutes

- Objectif F.C.O. sur jeu rapide et sur jeu placé

THEMES DE TRAVAIL

F.I.O.

- 1) Arrêts – Pivotés
Départs en dribble
- 2) Dribble
- 3) Tir en course
- 4) Gestuelle du Tir
- 5) Passe
- 6) 1c1

F.C.O.

Sur jeu rapide

- * 2c0
- * 2c1
- * 2c1+1
- * 3c1
- * 3c1+1

Sur jeu placé

- * 3c0 \Rightarrow 3c3
- * 4c0 \Rightarrow 4c4

F.I.D.

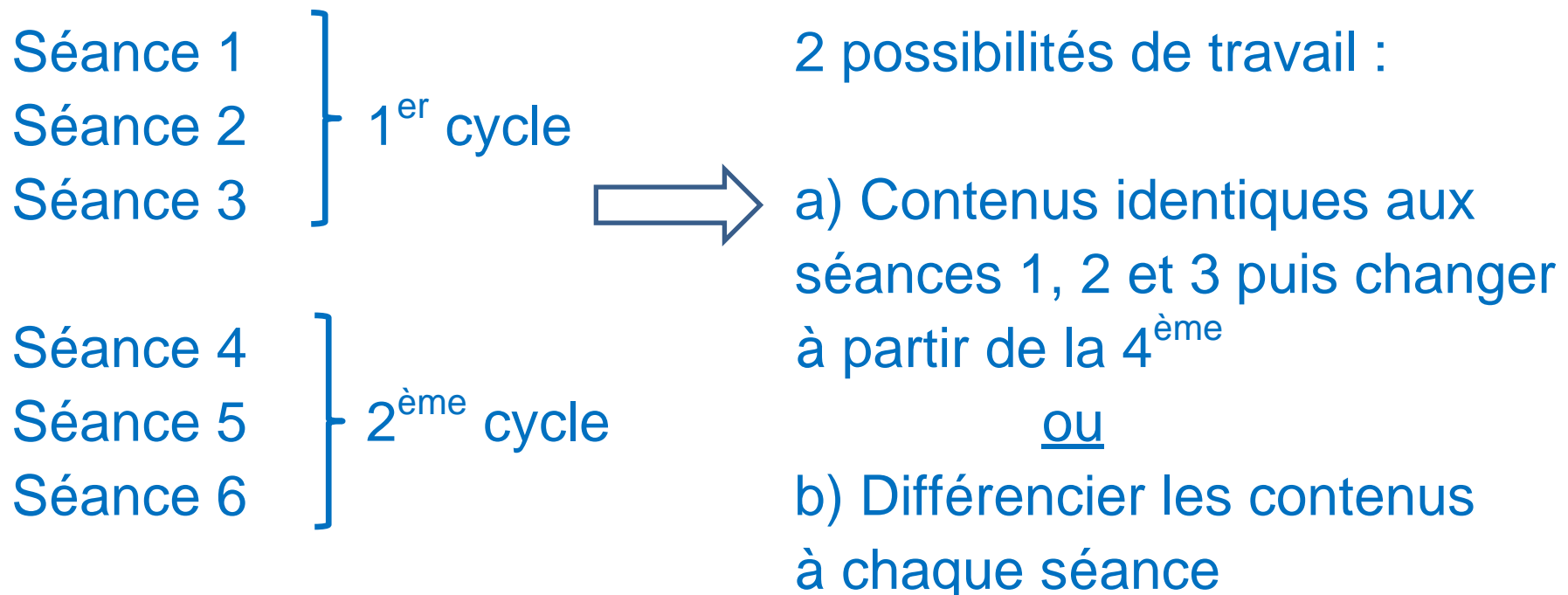
Défense sur
Porteur de Balle

PLANIFIER LA SAISON

Rappel : 1 séance par semaine

Exemple du 15 septembre 2014 au 15 juin 2015

Environ 30 semaines d'entraînement sur la saison (hors vacances scolaires), d'où un travail par cycles de 3 semaines
⇒ 10 cycles de 3 semaines.



EXEMPLE D'UNE SEANCE

Début de saison

① Echauffement : F.I.O. Dribble 20 minutes

② Travail technique – 40 minutes

a) F.I.O. Arrêts – Départs en dribble 20 minutes

b) F.I.O. Tir en course après dribble 20 minutes

③ Jeu

a) Jeu rapide 2c0

b) Matches 3c3 ou 4c4 Tout Terrain sur des temps de jeu de
3 ou 4 minutes

A vous ensuite de planifier la suite de la saison.

CONTENUS PRIORITAIRES

F.I.O. et F.I.D. – jeu rapide et jeu placé

1. Arrêts F.I.O.

- Attraper un ballon suite à un déplacement
 - ↳ Arrêt alternatif
- puis
 - ↳ Arrêt simultané

- S'arrêter après progression en dribble
 - ↳ Arrêt alternatif
- puis
 - ↳ Arrêt simultané

- ### 2. Pivotés F.I.O.
- Pour s'orienter
 - engagé
 - effacé

 - Pour protéger le ballon

3. Départ en dribble F.I.O.

- Croisé main droite / main gauche
- Initiation au départ direct (Fin de saison)

4. Dribble F.I.O.

- Progression en dribble main droite / main gauche avec regard décentré du ballon
- Dribble de CA en alternant main droite / main gauche
- Effectuer un ou des changements de direction
 - ↳ Dribble croisé
 - ↳ Entre les jambes
 - ↳ Dans le dos
 - ↳ De fixation puis de pénétration
- Effectuer un dribble de recul
- Dextérité avec 1 puis 2 ballons

5. Tir en course F.I.O.

- Après dribble main droite / main gauche 45° D – G de face
- Après passe main droite / main gauche 45°
- Initiation au Tir Puissance

6. Gestuelle du Tir F.I.O.

- Décomposer la gestuelle du tir
- Tir après dribble
- Tir après passe

7. Passes F.I.O.

- Directe
- A terre
- A deux mains à un joueur à l'arrêt puis en mouvement
- Désaxée main droite / main gauche
- A deux mains au-dessus de la tête
- Base-ball pass
- Enchaîner Dribble – Passe

8. 1c0 + 1 F.I.O.

Le + 1 étant le défenseur en retard

1c1 F.I.O. F.I.D.

↳ Arrêté balle en main

↳ Lancé réception – départ en dribble – dribble

Varier espaces et angles. Engagement au Rebond Offensif

9. Défense sur Porteur de Balle F.I.D.

- Attitude défensive
- Notion de cadrage – pression en fonction du statut du porteur de balle (qui n'a pas encore dribblé, qui dribble, qui a stoppé son dribble)
- Engagement au Rebond Défensif

10. Jeu rapide

Transiter très vite du statut de défenseur à celui d'attaquant

- Apprentissage des couloirs de courses
- Montée de balle très rapide (en passe, en dribble)

Nouvelles orientations arbitrales sur ce sujet (Les arbitres ne toucheront plus le ballon en zone défensive sur violation en U11 et U13 départemental régional) ?

11. Jeu placé

- Démarquage sur remise en jeu puis sur jeu placé
- Apprentissage des spots de jeu (espaces clés)
- Passe et va
- Equilibrer
- Jouer beaucoup en 3c3