

Objectifs	Terrain	Durée	But	Consignes	variables	Bilan/ observation
<u>Situation 1</u> -Echauffement -Déséquilibrer l'équipe adverse dans tout l'espace de jeu ⁽¹⁾	30 x 25m	10' + 3' d'étirement	- Passe à 10	- 2 équipes - Passes à la main uniquement - Rappel: « la balle doit être frappée (même du bout des doigts) et non lancée »,	- Passes avec un rebond au sol - La fessée	
<u>Situation 2</u> -Echauffement -Déséquilibrer l'équipe adverse dans tout l'espace de jeu ⁽¹⁾	50 x 60m 4 portes de 3m, à 7m de chaque angle.	10' + 3' d'étirement	- Franchir la porte balle en main	On peut marquer dans les deux sens, mais on ne peut marquer, deux fois de suite, dans le même but		
<u>Situation 3</u> -Contrôler et frapper le ballon en mouvement	60 x70m	20' + 5' d'étirement	- Marquer des points - Réussir des passes	Le joueur A, à 70m du but ballon en main, réalise une passe au pied pour le joueur B. Il continue sa course pour se placer en B. Le joueur B, placé entre la ligne de touche et les 16m50, à hauteur des 5m50, contrôle le ballon en courant vers l'axe du terrain et frappe au pied à 1 point. Il va se positionner en C. Le joueur C (ramasseur de balle), derrière le but, récupère le ballon et va se placer en A, en conduite de balle.	- Un dribble (main ou pied) de rééquilibrage pour frapper. - A traverse le rond central en conduite de balle et fait une passe à la main pour B. Idem, B a une défenseur qui part en poursuite du point de corner (adapter la distance aux joueurs).	
<u>Situation 4</u> Jouer collectif en mouvement	À partir de 7 c 7, 100 x 60m. Sinon, 50 x 60m.	3 x 5' + 3' d'étirement entre chaque période	- Marquer des points sans en prendre	- Le jeu « à l'aveugle ». Il faut frapper le ballon dans un espace libre ou tirer au but dans les « 3 secondes ». - La « fessée » - Jeu libre	S'il reste du temps, faire du jeu libre par tranche de 5' sans dépasser 1h30 en tout.	

- (1) - Attirer un nombre important de défenseurs dans une zone (fixation, permutation...) afin d'en bénéficier dans un autre secteur de jeu = renverser.
- Combiner les alternatives (court, long, feinter la remise, la passe, direct, indirect...) et les permutations afin de déstabiliser l'adversaire.
 - Faire interagir les déplacements, les courses, afin de mettre en "crise de temps" l'équipe adverse.
 - Créer le déséquilibre collectif en défense afin de récupérer (surnombre) et d'attaquer (marquer).
 - Apprécier immédiatement le déséquilibre réaliser (seul, à deux, trois joueurs, collectif) dans l'espace opportun (proche, intermédiaire, loin) quant il faut.