

## Préparation de la leçon

Feuille 1

Moniteur:	PASCAL BAROCHI	Joueurs:	19 (2*9+1)
Date / Heure:	samedi 04 janvier 2014 9h30-11h00	dont GB	2
Lieu:	GENEVE Queue d'Arve	Pos.	
Thème:	mise en place d'une MONTEE DE BALLE structurée		
Objectifs:	mise en place de vague exploiter les bord de terrain ne pas terminer par un tir à l'aile limiter le nombre de passes		
Matériel:	plots, chasubles		
Informations importantes:	qualité des passes longues éviter l'alignement latéral		

## Préparation de la leçon

Feuille 2

### Elément 3: Jeux de zones

Heure	Contenus	Objectif / Description
10h30	5/5 4 équipes sur tout le terrain  régulation	positionnement des joueurs, écartement et profondeur mise en place de 2 vagues 1 base avant, 1 base arrière jouer sur le temps de repli de la DEF faire passage sans défense si difficultés

4 équipes de 5  
chasubles 4 couleurs

**appliquer**

### Elément 4: Jeu(x) / Contre-attaque

Heure	Contenus	Objectif / Description
10h45	tournoi 3 équipes 3x5m  engagement rapide	5 pts si but sur MB en 3 passes max 3 pts si but sur MB 2 pts CA joueur seul 1 pt but en attaque placé

la montée de balle devient du jeu placé dès que tous les DEF sont revenus dans les 9m

**créer**

### Elément 1: Echauffement

Heure	Contenus	Objectif / Description
9h30	1 balle, tout le terrain	lob et dribble interdit, rechercher à ne pas être aligné
9h35	jeu, poser balle dans zone adverse condition physique intégrée régulation, évolution	augmenter fréquence cardiaque, dribble interdit gage si point marqué, pompes, montée de genoux... pas de passe doublée, mettre un nbre max de passes si PdB touché, chgt de statut - interdire une zone centrale
9h45	échauffement GB avec saut pour tireur	3 colonnes AR sur chaque but 2 colonnes AR-DC, 2 DEF mains ds dos 5mn d'impact après tir le DEF part en CA sur passe GB Passeur Neutre avec réserve balle dans 2ème moitié
9h55	criss cross	augmenter l'écartement...

option voir jeu: relais / 3, intermittent: 5/10s

### Elément 2: Exercices de base

Heure	Contenus	Objectif / Description
10h00	par 3, 1 DEF ds 1er 1/2T, 2 DEF ds 2ème	éviter: alignement avec DEF, passe dans la largeur changement de secteur, occupation de tout l'espace
	régulation (+ diff - diff) jouer sur le nbre de DEF par secteur	"+" 2DEF chaque secteur, voir égalité 3/3 "-" 1 DEF ds chaque secteur limiter le nbre de passe insister sur la qualité, quitte à s'arrêter et prévoir une alternance de travail de passe
10h15	évolution	imposer le secteur central pour TIR mettre un relais dans rond central rendre mobile le relais avec un DEF en + réguler le par nbre de DEF ATTENTION, rythme et type de course prévoir de faire passage sans DEF si difficulté

### Retour au calme

Contrôle de la matière apprise	Conséquences
10h55	