

# ***SEANCE du 15 novembre 2016***

***réalisée par Bruno LUZI ( FC CHAMBLY )***



***Thèmes de la séance : - Conserver pour progresser***  
***- Principe de jeu : aide au porteur***





# SEANCE



EFFECTIF TOTAL :

PRESENTS : 20

EXCUSE(S) :

ABSENT(S):

BLESSE(S): 0

Dont ESSAI(S) :

SEANCE DU : MARDI 15/11/16

HEURE : 10H00

*Thèmes de la séance : - Conserver pour progresser*  
*Principe de jeu : aide au porteur*

- 1) *Echauffement 2 couleurs : 10'*
- 2) *Conservation : 10'*
- 3) *Jeu Lippi : 15'*
- 4) *Jeu Lippi évolution : 20'*
- 5) *Jeu 9x9 + 2GB : 25'*

**Thème**

**Conserver pour progresser**

**Catégorie**

**seniors**

On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**Organisation – règles – consignes**

**Objectif :** Echauffement

**But :**

**Consignes :** échanges de passes avec la couleur opposée et gammes athlétiques quand on n'a pas le ballon

**Critères de réalisation**

- Le dosage des passes

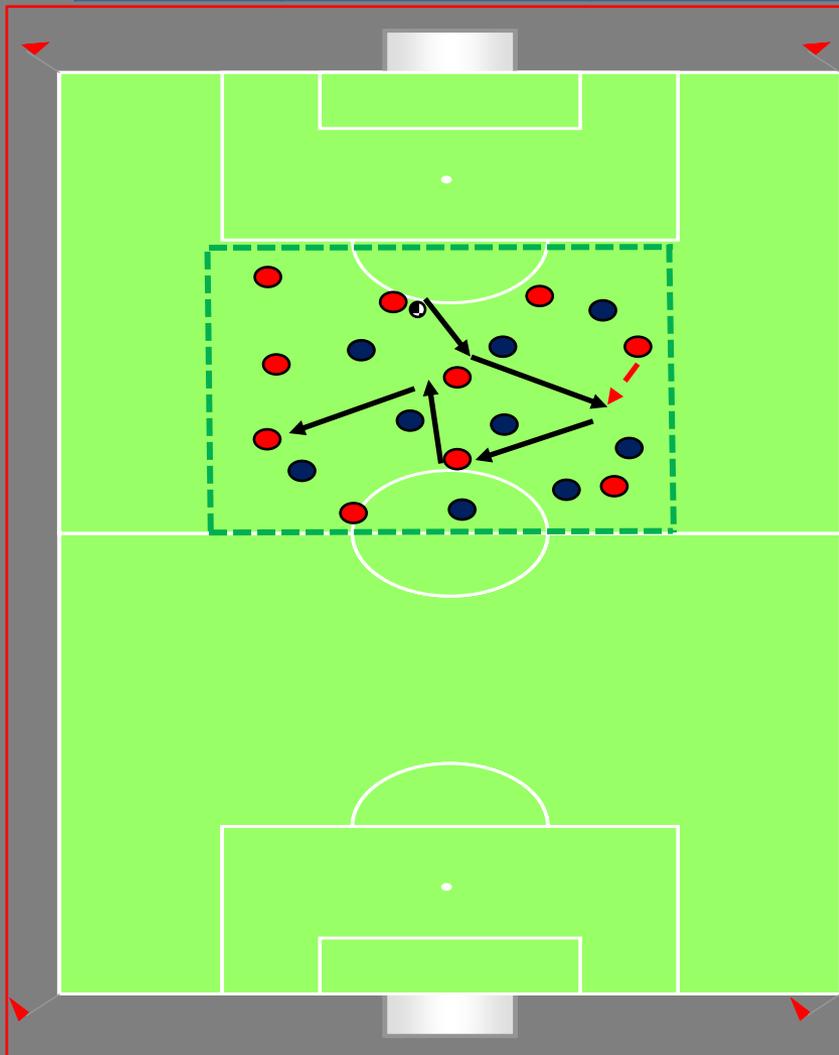
**\* VOIR AVANT DE RECEVOIR**

Prendre et donner en mouvement , Etre orienté

**\* ETRE VU**

Se rendre disponible

**Evolution de la situation**



**Durée : 10'**

9



0



9



1 jeu



**Thème**

**Conserver pour progresser**

**Catégorie**

**seniors**

On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

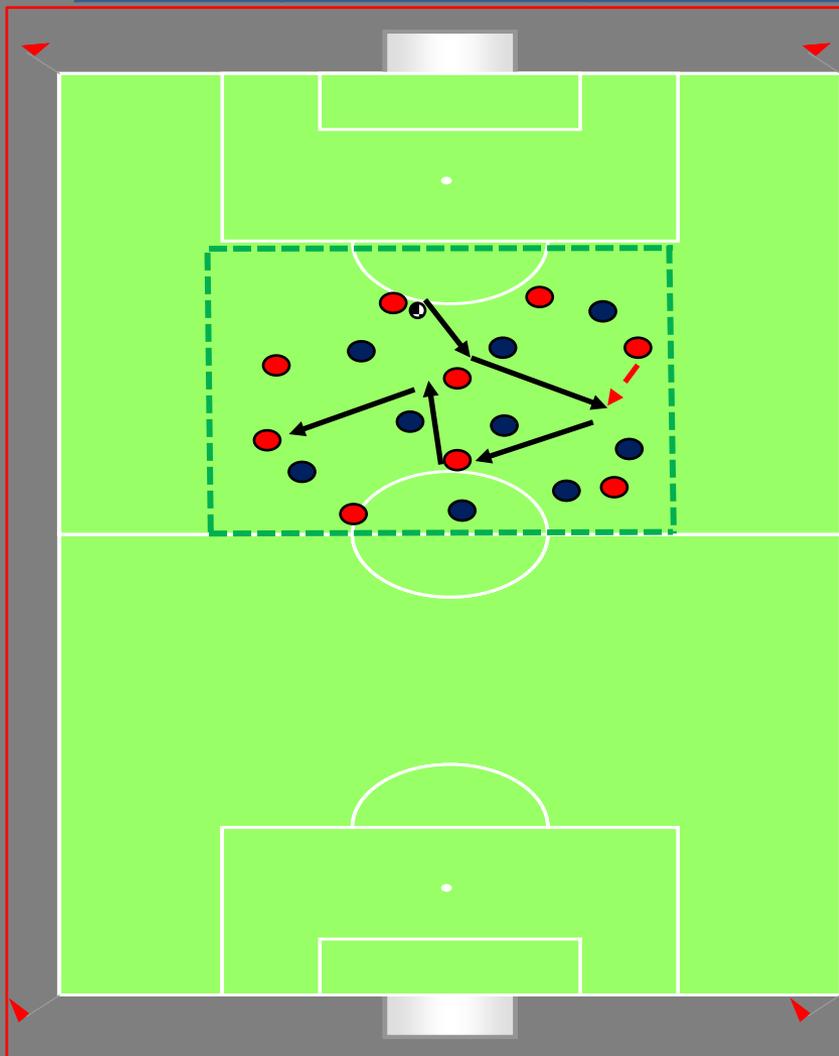
**Organisation – règles – consignes**

**Objectif :** avoir des solutions de passes ( aide au porteur )

**But :** réussir 10 passes pour marquer 1 point

**Consignes :** 9 x 9

1 ) Jeu au sol  
et 3 touches



**Critères de réalisation**

- Occupation de l'espace
- Ouverture espace largeur / profondeur
- Aide au porteur , disponibilité
- Jeu à 2 , à 3
- Être en rupture d'alignement

**Evolution de la situation**

9



0



9



1 jeu



**Durée : 10'**

**Thème**

**Conserver pour progresser**

**Catégorie**

**seniors**

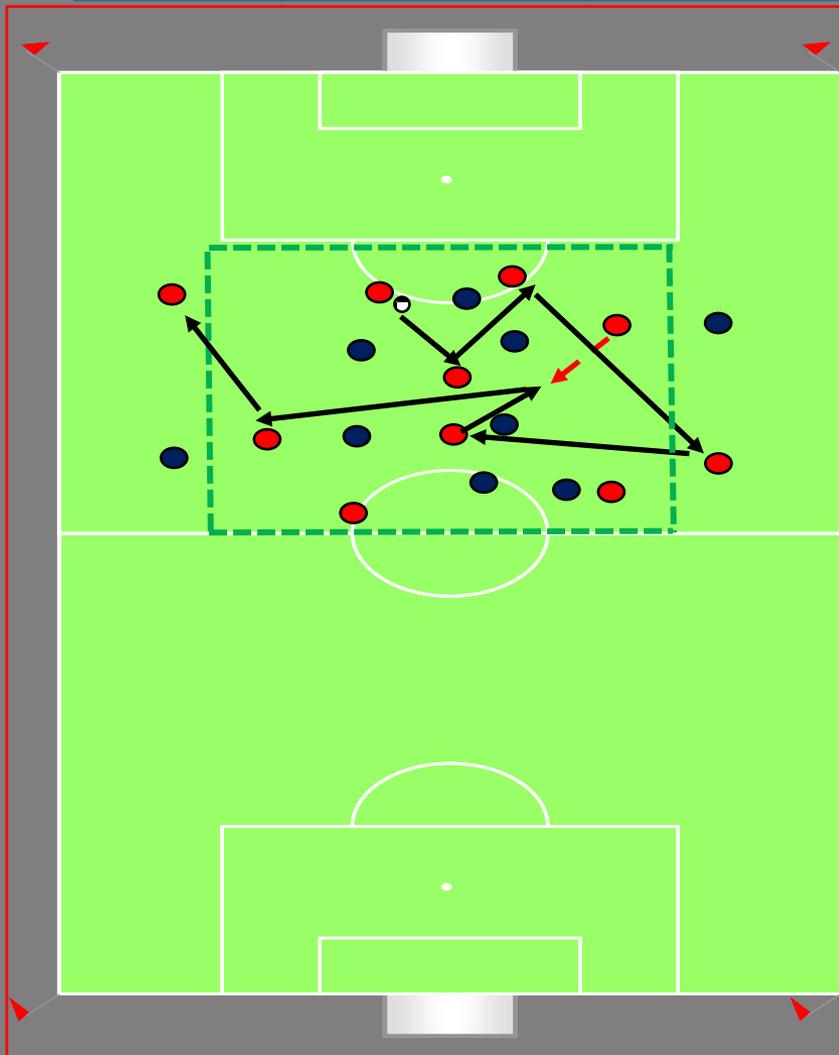
On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**Organisation – règles – consignes**

**Objectif** : avoir des solutions de passes ( aide au porteur )

**But** : faire un aller-retour avec les 2 appuis = 1 point

**Consignes** : 7x7 + 2 appuis par équipe , 1 de chaque côté



**Critères de réalisation**

- Occupation de l'espace
- Ouverture espace largeur / profondeur
- Aide au porteur , disponibilité
- Jeu à 2 , à 3
- Être en rupture d'alignement

**Evolution de la situation**

9



0



9



1 jeu



**Durée : 10'**

**Thème**

**Conserver pour progresser**

**Catégorie**

**seniors**

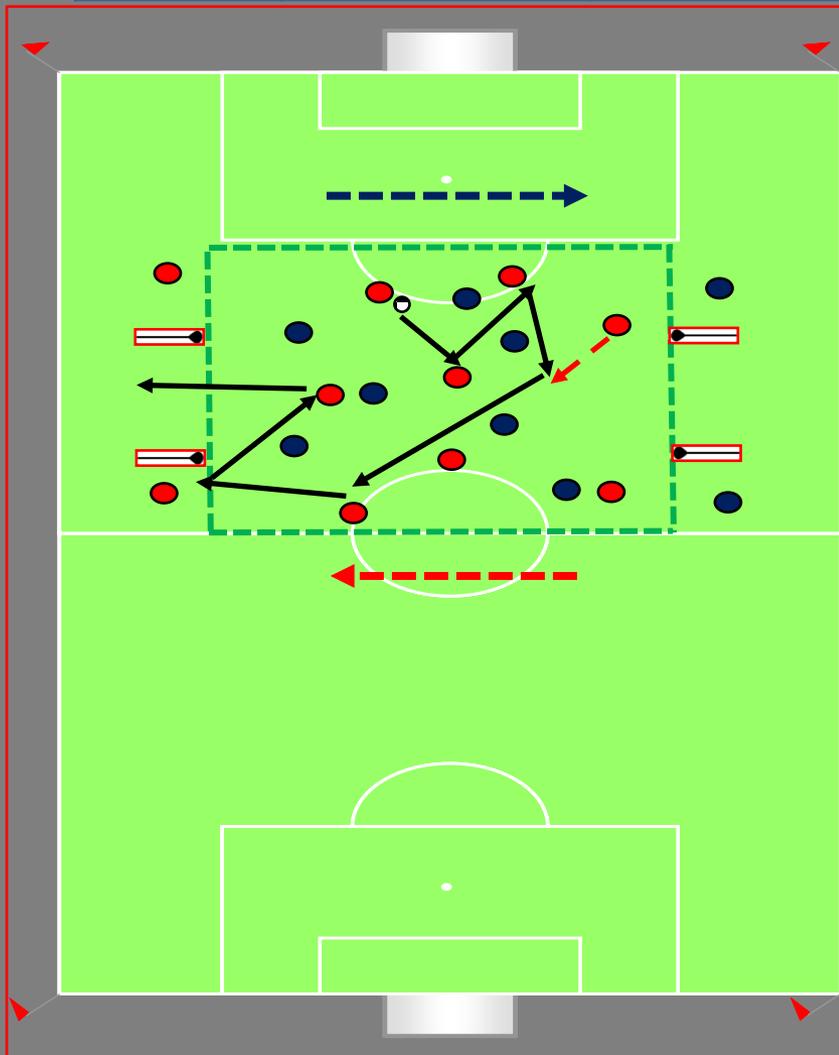
On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**Organisation – règles – consignes**

**Objectif :** avoir des solutions de passes ( aide au porteur )

**But :** Marquer dans la porte axiale après avoir touché un appui = 2 points ou sans toucher l'appui = 1 point

**Consignes :** 7x7 + 2 appuis offensifs par équipe . Jeu en 3 touches et 1 touche pour les appuis



**Critères de réalisation**

- Occupation de l'espace
- Ouverture espace largeur / profondeur
- Aide au porteur , disponibilité
- Jeu à 2 , à 3
- Être en rupture d'alignement

**Evolution de la situation**

9



0



9



1 jeu



**Durée : 20'**

# Thème

# Conserver pour progresser

# Catégorie

# seniors

On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

## Organisation – règles – consignes

**Objectif :** avoir des solutions de passes ( aide au porteur )

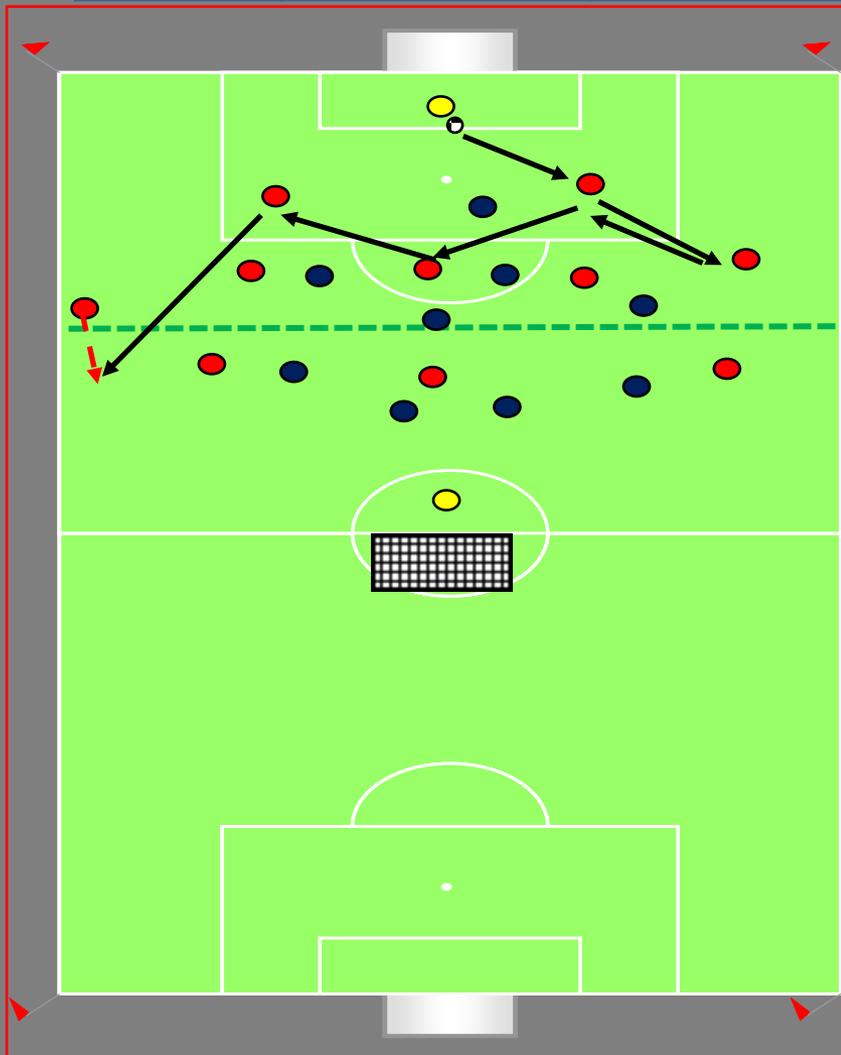
**But :** marquer = 1 point

**Consignes :** 9x9 + 2 GB. Jeu en 3 touches et obligation de faire 5 passes en zone défensive avant de pouvoir passer en zone offensive

## Critères de réalisation

- Occupation de l'espace
- Ouverture espace largeur / profondeur
- Aide au porteur , disponibilité
- Jeu à 2 , à 3
- Être en rupture d'alignement

## Evolution de la situation



Durée : 25'

9 ● 2 ● 9 ● 1 jeu ▲