SÉANCE N°6

OBJECTIFS :

- Travailler sur la maîtrise de l'adversaire
- Appliquer le règlement USEP (annexe 2)

MISE EN CONDITION : Ramener le ballon
1 ballon par groupe de 4 joueurs, sur un terrain 5m x 5m. Au signal, les 4 joueurs placés sur le même côté du carré se dirigent vers le ballon. Celui qui s'en empare essaie de le ramener derrière cette ligne pendant que les autres joueurs tentent de l'arrêter. Le jeu se termine lorsqu'un joueur pose le ballon derrière la ligne ou au terme d'1 min maximum.

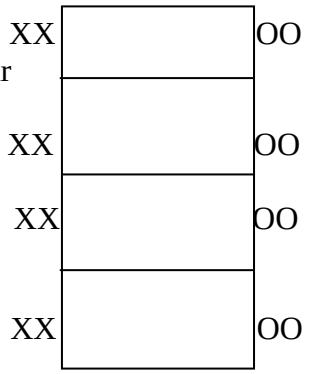
SITUATIONS

1- 1 contre 1 dans un couloir

Consignes :
Au signal, l'attaquant (x) avance dans le couloir. Le défenseur avance vers lui et essaie de le maîtriser pour récupérer le ballon.
Critères de réussite :
Attaquant : 1 point s'il rejoint la ligne opposée avec le ballon
Défenseur : 1 point s'il récupère le ballon ou si l'attaquant sort des limites du jeu

ORGANISATION

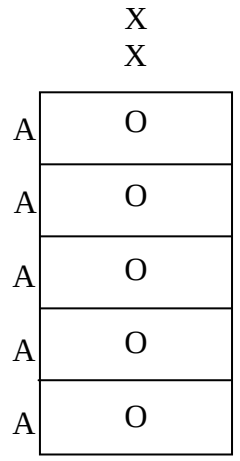
Terrain 20 x 15 m
4 terrains sur la largeur
Disposer des colonnes de joueurs face à face
1 ballon par couloir
Changement de rôle



2- Le jeu des zones

Consignes :
Au signal, l'attaquant prend un ballon et essaie de franchir toutes les zones en évitant d'être maîtrisé par le défenseur de chaque zone. Chaque défenseur tente de récupérer le ballon sans sortir de sa propre zone.
Critères de réussite :
Attaquant : 1 point par zone franchie
Défenseur : 1 point par ballon récupéré

Terrain 20 x 15 m
1 arbitre par zone →
Changement de rôle



MATCH : règles mises en application selon le règlement USEP
Équipe A contre Équipe B – Équipe C contre Équipe D

RETOUR AU CALME : commentaires

Prolongement : Relecture du règlement USEP (annexe 2)