

Séance seniors type, 90 minutes

9 ateliers - 90 min

Déroulé de la séance

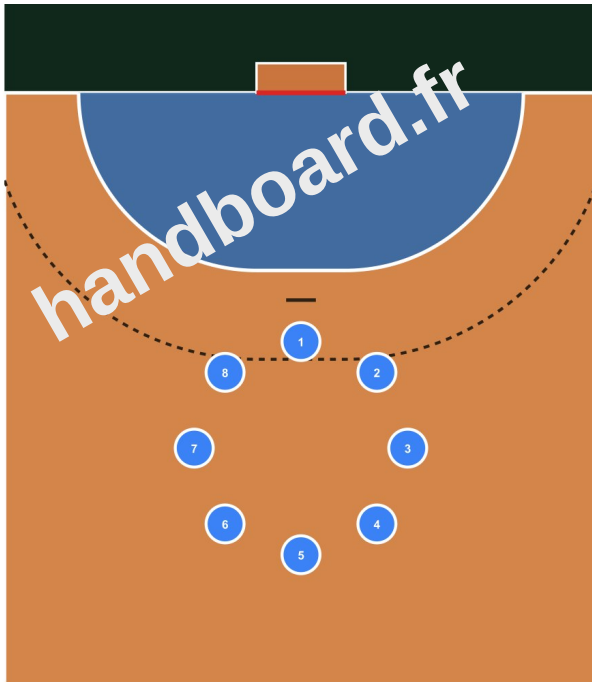
1	Éveil : Éveil musculaire et échauffement articulaire	Échauffement - 2 min
2	Échauffement collectif : Conservation 5v5 dans une zone qui rétrécit	Échauffement - 10 min
3	Gardien 1 : Rafale en colonne centrale	Échauffement gardien - 5 min
4	Gardien 2 : Passe du demi-centre, tir de l'arrière	Échauffement gardien - 5 min
5	Physique intégré : Sprints courbes d'entrée d'aile	Préparation physique - 10 min
6	Cœur de séance 1 : Croisé et continuité de la base arrière	Situation de jeu - 20 min
7	Cœur de séance 2 : Glissement en 6-0 et couverture stricte du pivot	Situation de jeu - 20 min
8	Jeu final : Montée de balle 6v6 et enchaînement sur attaque placée	Situation de jeu - 15 min
9	Retour au calme : Mobilité active et respiration en binôme	Retour au calme - 3 min

Matériel à sortir

- 8 Attaquant
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- 6 Défenseur
2x1, 2x2, 3a, 3b
- 3 Ballon
- 8 Plot
- 2 Gardien

Éveil : Éveil musculaire et échauffement articulaire

Échauffement - 2 min



Matériel & joueurs

- 8 Attaquant
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Consignes

CONSIGNES :

1. En cercle : environ 15 secondes par étage, chevilles, genoux, hanches, tronc, épaules, poignets et doigts, dans cet ordre.
2. Mouvements amples et lents, sans à-coups ni douleur : on réveille les articulations, on ne les étire pas.
3. Terminer par 15 secondes de course sur place en montée progressive pour élever doucement le rythme cardiaque.

CONSEILS DU COACH :

- Le coach fait face au cercle et donne le tempo.
- Toujours le même bloc, toujours en premier : les joueurs le connaissent et se placent seuls.
- Chevilles et épaules mobilisées avant les premières passes ; toute gêne inhabituelle est signalée avant de poursuivre.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

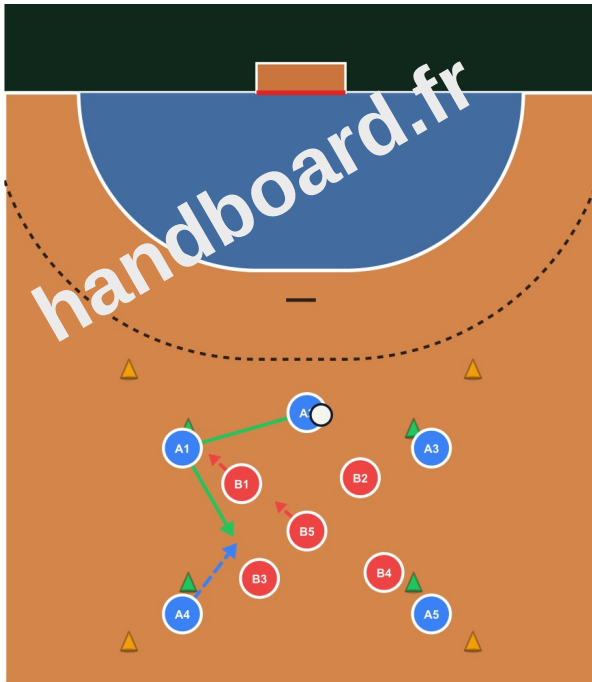
- Les sept étages passés, sans temps mort.

DANS CETTE SÉANCE :

Toujours la même entrée en séance, lancée par le groupe pendant que vous posez le matériel.

Échauffement collectif : Conservation 5v5 dans une zone qui rétrécit

Échauffement - 10 min



Matériel & joueurs

- **5** Attaquant
A1, A2, A3, A4, A5
- **5** Défenseur
B1, B2, B3, B4, B5
- **1** Ballon
- ▲ **8** Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. Six premières minutes dans le grand rectangle : conservation libre, un point par série de six passes.
2. À la sixième minute, le coach annonce le resserrement : le jeu se poursuit dans le petit rectangle vert uniquement, avec les mêmes règles et le même compteur.
3. Un ballon sorti des limites en vigueur revient à l'adversaire sur place, sans arrêt de jeu ni remise en jeu formelle.
4. Dribble interdit dans les deux phases, trois appuis maximum : le déplacement du ballon est plus rapide que celui des jambes.
5. Continuité : dans le petit rectangle, quand aucune passe intérieure n'est possible, l'équipe fait circuler sur la largeur jusqu'à ce qu'un défenseur sorte de son couloir.

CONSEILS DU COACH :

- Dans la phase ressermée, chaque joueur sans ballon se déplace à chaque passe : c'est ce mouvement qui rouvre une ligne de passe dans l'espace réduit.
- Corps orienté à 45 degrés entre le ballon et l'espace libre : de face on ne voit qu'une solution, de profil on en voit deux.
- Charge : deux blocs de 5 minutes, récupération en marche active de 60 secondes entre les deux, on ne joue pas les 12 minutes d'affilée.
- Le grand rectangle sert à monter en température, le resserrement met sous contrainte quand le corps est prêt : ne pas inverser les deux.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

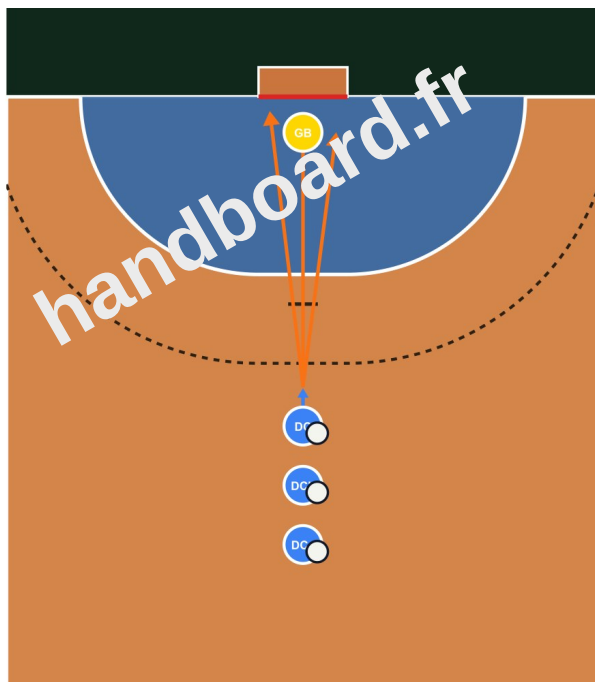
- Dans le petit rectangle, personne ne reste immobile après sa passe.
- Le corps est orienté entre le ballon et l'espace libre.

DANS CETTE SÉANCE :

Un vrai jeu de conservation : l'espace se réduit, le corps monte en température et la prise d'information aussi.

Gardien 1 : Rafale en colonne centrale

Échauffement gardien - 5 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 3 Attaquant
DC, DCb, DCc
- 3 Ballon

Consignes

CONSIGNES :

1. Rafale continue : dès que le gardien a paré ou que le ballon est sorti, le tireur suivant arme.
2. Ordre des cibles imposé et annoncé par le coach : dans les mains, puis dans les pieds, puis lucarnes hautes, puis lucarnes basses au ras du poteau.
3. Les premières séries se tirent à mi-puissance dans les mains, et on appuie les frappes ensuite.
4. Le tireur récupère son ballon et repart en fin de colonne.

CONSEILS DU COACH :

- Position d'attente : appuis largeur d'épaules, poids sur l'avant des pieds, mains à hauteur du ballon.
- Le tireur vise la cible annoncée, échauffement gardien réussi, c'est un gardien qui touche des ballons et monte en confiance.
- Monter la puissance par paliers : jamais de frappe appuyée en lucarne avant la troisième série.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

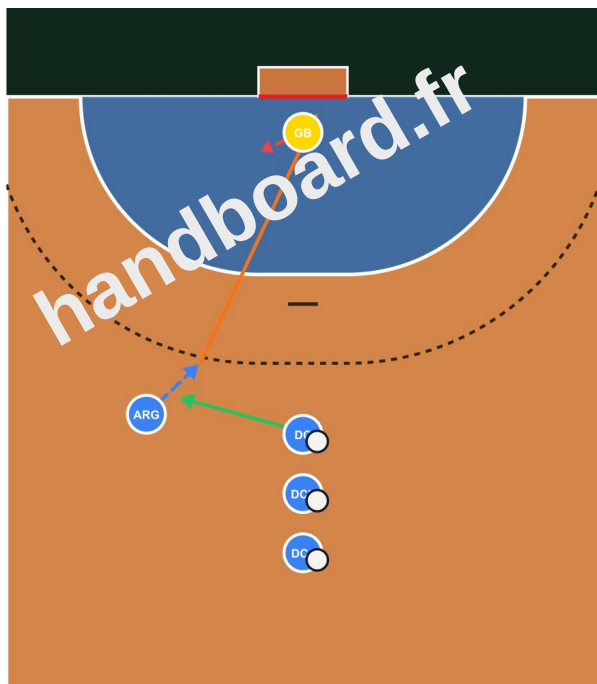
- Ressenti du gardien.

DANS CETTE SÉANCE :

Beaucoup de ballons touchés, frappes dosées puis appuyées, hauteurs et secteurs variés.

Gardien 2 : Passe du demi-centre, tir de l'arrière

Échauffement gardien - 5 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 4 Attaquant
DC, DCb, DCc, ARG
- 3 Ballon

Consignes

CONSIGNES :

1. Le demi-centre sert l'arrière lancé ; l'arrière arme et tire aux 9m sans contrôle superflu.
2. Le gardien se replace sur la bissectrice pendant la passe.
3. Hauteurs imposées par séries : mi-hauteur d'abord, puis hautes, puis croisées au ras du sol.
4. Rotation : le passeur devient arrière, le tireur récupère son ballon et repart en fin de colonne.

CONSEILS DU COACH :

- La passe arrive dans la course de l'arrière, jamais dans ses appuis : servi lancé, il arme dans le rythme et le gardien voit de vrais ballons.
- Le gardien finit son remplacement AVANT l'armé : posé sur ses deux appuis, il pousse franchement du côté du ballon.
- Monter la puissance par paliers, hauteurs annoncées par le coach.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

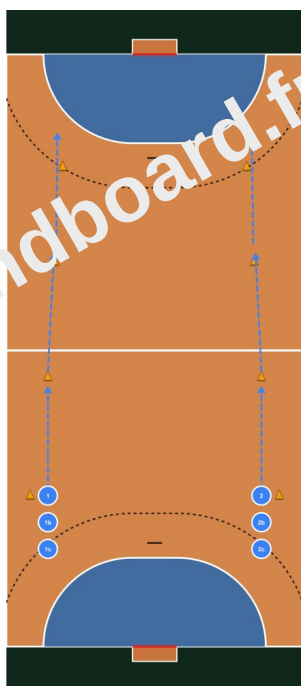
- La passe arrive dans la course de l'arrière.
- Le gardien est remplacé avant chaque armé.
- Ressenti du gardien.

DANS CETTE SÉANCE :

Passe du demi-centre et tir de l'arrière : le tempo du match, pour le gardien comme pour les tireurs.

Physique intégré : Sprints courbes d'entrée d'aile

Préparation physique - 10 min



Consignes

CONSIGNES :

1. Le joueur lance sa course en ligne droite le long de la ligne de touche sur les 8 premiers mètres, à allure croissante.
2. Il amorce ensuite un virage progressif en suivant les plots et termine à pleine vitesse dans l'angle de tir de l'ailier, au coin des 6 m : 25 m au total.
3. Le virage se prend en inclinant tout le corps vers l'intérieur, pieds toujours orientés dans le sens de la course, jamais en posant des appuis de côté.
4. Volume : 2 séries de 3 entrées par aile et par joueur, 60 s entre les entrées et 3 min entre les deux séries. Les deux ailes alternent, chaque joueur travaille autant le virage à gauche que le virage à droite.

CONSEILS DU COACH :

- Regard porté sur la sortie du virage et non sur les plots : le corps suit le regard, c'est ce qui déclenche l'inclinaison.
- Le bras intérieur reste plus bas que le bras extérieur dans le virage, c'est le signe d'une inclinaison correcte.
- Aucun freinage à l'entrée du virage : si le joueur ralentit, c'est que la courbe est trop serrée, on écarte les plots.
- Douze entrées à pleine vitesse suffisent : chaque entrée se court avec une trajectoire nette et des appuis frais.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- La vitesse est conservée dans le virage, aucun appui de freinage à l'amorce.
- Le joueur arrive dans l'angle de tir de l'ailier, pas dans l'axe.
- Le virage à gauche vaut le virage à droite en fin de séance.

DANS CETTE SÉANCE :

Sprints courbes balle en main, placés pendant que le groupe est chaud et encore frais.

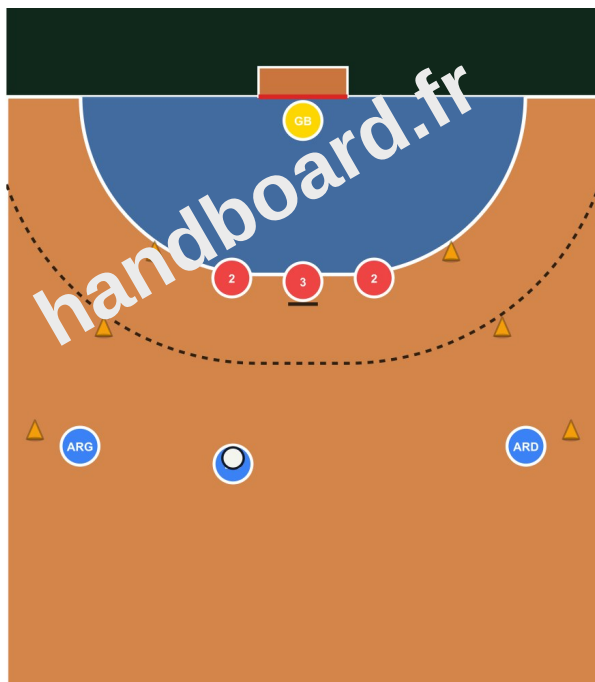
Matériel & joueurs

● 6 Attaquant
1, 1b, 1c, 2, 2b, 2c

▲ 8 Plot

Cœur de séance 1 : Croisé et continuité de la base arrière

Situation de jeu - 20 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 3 Attaquant
ARG, DC, ARD
- 3 Défenseur
2x2, 3
- 1 Ballon
- ▲ 6 Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. Première passe : le DC donne directement à l'ARG. L'ARG s'engage droit vers le but entre le plot gauche et le n°2 gauche ; cette fixation attire le n°2 vers l'extérieur.
2. Deuxième passe : l'ARG rend au DC déjà lancé puis se désengage avec contrôle. Le DC fixe entre le n°2 gauche et le n°3.
3. Le DC joue ensuite son duel sur le n°3 : gros pas latéral puis appui en direction du but. Le n°3 accompagne ce duel.
4. Seulement après la fixation et le duel du DC, l'ARD reçoit la troisième passe déjà lancée. Sa course dépend alors de l'espace réellement libéré.
5. Solution croisée : l'ARD croise dans le dos du DC, reprend successivement l'intervalle n°2-n°3 libéré, refixe le n°2 gauche puis sert l'ARG dans le couloir extérieur pour le tir.
6. Solution sans croisé : lorsque le n°2 droit vient fermer le duel du DC, l'ARD reste dans son couloir, traverse directement l'espace libre entre ce n°2 et le plot droit, puis tire.

CONSEILS DU COACH :

- Le tronc commun est intangible : passe à l'ARG, fixation extérieure, retour au DC, fixation intérieure puis duel sur le n°3.
- Le DC fixe d'abord entre le n°2 gauche et le n°3. Il ne part jamais dans l'intervalle n°3-n°2 droit.
- Dans la solution croisée, l'ARD ne démarre qu'après le duel du DC et passe réellement dans son dos avec davantage de profondeur.
- Le DC libère l'intervalle 2-3 avant que l'ARD le reprenne : l'occupation est successive, jamais simultanée.
- Dans la solution sans croisé, l'ARD ne rentre jamais dans l'axe : il conserve sa largeur, attaque l'intervalle plot-n°2 droit dans la direction du but et traverse sans ajouter de duel.
- Le joueur qui reçoit dans le couloir libéré termine immédiatement : l'ARG après le croisé ou l'ARD dans la solution extérieure.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

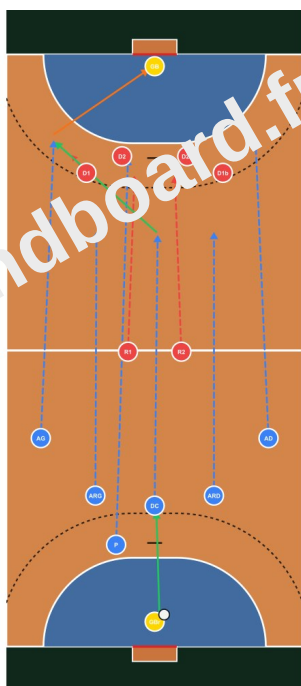
- La première passe va bien du DC vers l'ARG.
- Le n°2 gauche est attiré vers le plot avant le retour au DC.
- Le DC fixe entre le n°2 gauche et le n°3 puis joue son duel sur le n°3.
- Dans la solution croisée, l'ARD reprend le même intervalle 2-3 après sa libération et sert l'ARG lancé pour le tir.
- Dans la solution sans croisé, le n°2 droit ferme le DC et l'ARD traverse lancé l'intervalle libre entre ce n°2 et le plot avant de tirer.

DANS CETTE SÉANCE :

Base arrière à trois : chaque fixation ouvre l'intervalle du partenaire suivant, sans jamais doubler le même espace.

Jeu final : Montée de balle 6v6 et enchaînement sur attaque placée

Situation de jeu - 15 min



Matériel & joueurs

- 2 Gardien
- 6 Attaquant
DC, ARG, ARD, AG, AD, P
- 6 Défenseur
D1, D2, D2b, D1b, R1, R2
- 1 Ballon

Consignes

CONSIGNES :

1. Le gardien relance le demi-centre ; les ailiers tiennent les touches, les arrières les couloirs intérieurs et le pivot suit avant de prendre le 2-3 gauche.
2. Avant les 12m, le porteur joue immédiatement tout ailier, arrière ou axe de tir encore libre. L'ailier servi entre au coin des 6m ; aucun tir d'angle ferme n'est pris depuis 10m.
3. Les deux retardataires sprintent vers leur zone et ferment l'axe. S'ils arrivent après le ballon, le tir déjà ouvert est conservé ; ils ne sont pas remplacés artificiellement pour prolonger l'action.
4. Si les six défenseurs sont devant la balle, le pivot conserve le 2-3 gauche, les arrières s'écartent et l'équipe enchaîne directement l'attaque placée. Toute ouverture apparue pendant cette bascule est jouée sans attendre l'installation complète.

CONSEILS DU COACH :

- Le passage attaque rapide-attaque placée change le tempo, pas la règle de décision : première solution libre.
- Le pivot arrive en dernier mais garde ensuite son côté et son 2-3 gauche.
- Les retardataires reviennent en poursuite ; ils ne réapparaissent jamais devant une course déjà gagnante.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

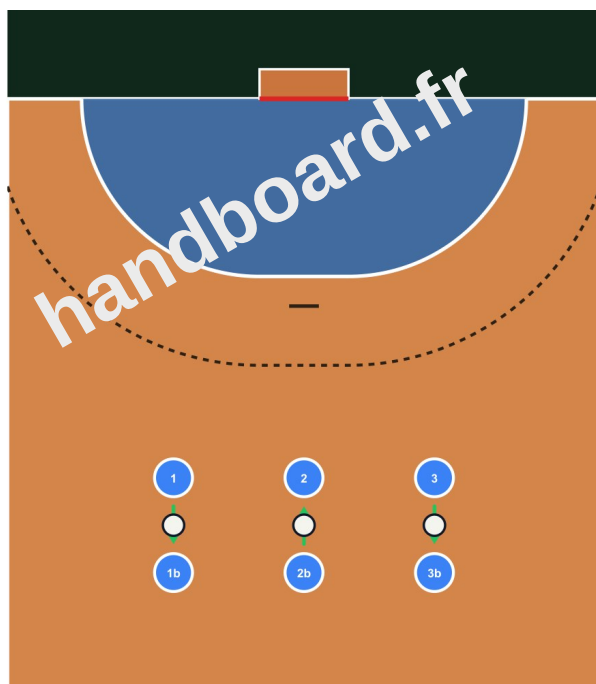
- Le premier tir libre de la montée est pris à moins de 9m.
- Le pivot conserve le 2-3 gauche pendant la circulation placée.
- La bascule s'effectue sans arrêt et sans perdre une ouverture précoce.

DANS CETTE SÉANCE :

Tout terrain, effectif complet : conclure vite si la fenêtre existe, installer sans rendre le ballon sinon.

Retour au calme : Mobilité active et respiration en binôme

Retour au calme - 3 min



Matériel & joueurs

- 6 Attaquant
1, 1b, 2, 2b, 3, 3b
- 3 Ballon

Consignes

CONSIGNES :

1. Mobilité confortable du tronc : ballon tenu près du buste, cinq mouvements de chaque côté avec les pieds autorisés à pivoter légèrement, puis passe au partenaire.
2. Mobilité des épaules : monter le ballon devant soi jusqu'à l'amplitude confortable puis redescendre, huit répétitions lentes, sans passage forcé derrière la nuque.
3. Charnière de hanche : genoux souples, bassin vers l'arrière et ballon descendu seulement jusqu'au niveau où le dos reste gainé, six répétitions en soufflant à la remontée.
4. Les partenaires alternent sans à-coup et utilisent le temps restant pour nommer une réussite de la séance.

CONSEILS DU COACH :

- L'expiration accompagne le mouvement et reste plus longue que l'inspiration.
- Aucune position n'est tenue en douleur et aucune amplitude maximale n'est recherchée en fin de séance.
- Le bilan reste bref afin que le retour au calme ne devienne pas une nouvelle charge physique.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Les trois familles de mouvements restent lentes, confortables et sans à-coup.
- Chaque binôme formule une réussite avant la fin du retour au calme.

DANS CETTE SÉANCE :

Mobilité active en binôme, et deux phrases de bilan sur l'objectif du soir.