

NIVEAU : Ligue

SEANCE N° 32

EQUIPE : U15

SEMAINE 10

DATE : Mercredi 04/11/09

Le contexte de la séance : Cycle 2

Deuxième séance de la semaine.

⚽ Thème principal : **Jeu en mouvement** → créer le mouvement comme porteur et autour du porteur

⚽ Priorité technique : prises de balle en mouvement.

Les objectifs de la séance :

🏃 **Physique** : coordination/endurance capacité

🏃 **Tactique** : créer du mouvement → jeu sans ballon.

🏃 **Technique** : contrôle orienté.

🏃 **Mental** : persévérance → l'appel n'aboutit pas, je propose un autre...

20 joueurs dont les 2 gardiens.

Remarques : dès l'échauffement, constitution de 3 équipes de 6 joueurs homogènes entre elles en laissant les 2 gardiens de côté.

Situation n°1 : Echauffement avec ballon.

Durée : 20mn

Objectif(s) :

- se déplacer pour se montrer disponible dans le jeu court et le jeu long. Sortir du marquage.
- exigence sur les déplacements (joueur toujours en mouvement – changement de rythme.
- séquence de 2x9mn sans interruption
- concentration

4 équipes de 4 couleurs différentes – 4 ballons.

1^{ère} séquence

Jeu à la main. Le joueur doit recevoir le ballon sans se faire toucher avant que le ballon ne lui arrive (*il doit donc être en mouvement et se démarquer*).

Si cela marche bien, instaurer un marquage individuel

2^e séquence :

Jeu au pied ;

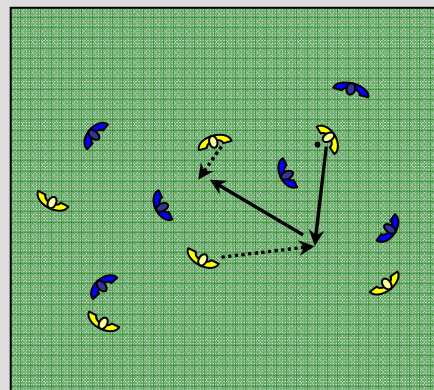
Le joueur doit recevoir le ballon sans se faire toucher avant que le ballon ne lui arrive (*il doit donc être en mouvement et se démarquer*).

Mise en place :

Organiser un groupe en 6c6 (deux équipes que l'on conservera dans la séance.)

Et simultanément un 4c4 (regroupement des 6joueurs qui constitueront la 3^e équipe pour la suite de la séance et les 2 gardiens.)

Sources de ballon autour des 2 carrés.



Situation n°2 : Coordination**Durée : 20mn****Objectif(s) :**

- Coordination générale : travail des appuis, coordination bras/jambes, équilibre
- coordination spécifique (donc avec ballon)

Consignes :

2 ateliers de 10mn. Un groupe de 12joueurs (2 équipes de 6 pour la suite) et un groupe de 8 joueurs (une équipe + les deux gardiens). Les 2 groupes sont chacun sur un atelier et changent au bout de 10mn.

Atelier 1 :

- Corde à sauter : pieds joints, puis d'un pied sur l'autre comme les boxeurs.

Atelier 2 :

- Jonglage : 2/3 jongles puis frapper plus haut le ballon et enchaîner avec un contrôle au sol :
 - contrôle/amorti du coup de pied. 3mn
 - contrôle orienté intérieur du pied au sol, enchaîné avec une conduite rapide puis un blocage. 2mn
 - contrôle orienté extérieur du pied au sol , enchaîné avec une conduite rapide puis un blocage. 2mn
 - contrôle orienté dans une direction et immédiatement après partir dans la direction opposée et accélérer en conduite sur 2-3m. 3m

Mise en place :

10 ballons et 10 cordes à sauter.

Après l'échauffement, constitution de 3 groupes de niveau homogène entre eux.

3 équipes de 6 joueurs – les 2 gardiens restent à l'atelier « tir ».

2 groupes s'affrontent au 6c6 (situation 3)

Le 3^e groupe travaille le tir (situation 4).

Rotations :

AcB (C aux tirs)

AcC (B aux tirs)

BcC (A aux tirs)

Situation n°3 : 6c6.**Durée : 20mn x 3****Objectif(s) :**

- Se montrer en mouvement (dans les intervalles, sur les côtés ou en profondeur).
- jouer en priorité vers l'avant, sinon s'appliquer à conserver.

Consignes :

Le 6c6 s'organise sur 2 séquences de 7mn avec 2 mn entre les deux et 2 minutes de bilan en fin d'opposition. Règle du HJ à partir du milieu de terrain.

Les deux équipes se positionne en deux lignes de 3 joueurs.

Séquence 1 :

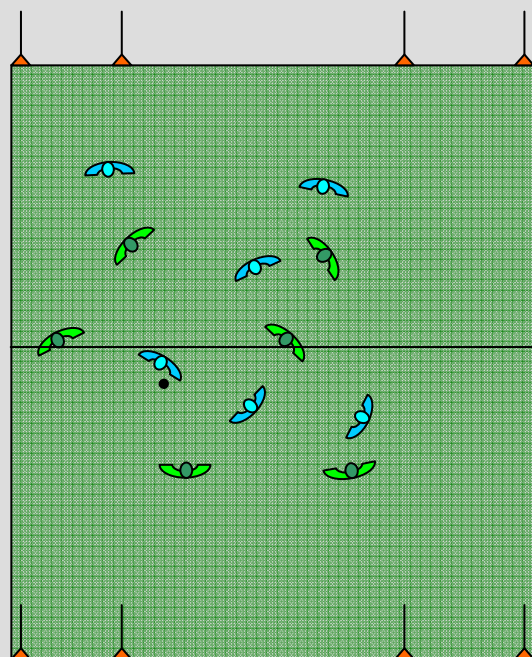
Les joueurs marquent en stop ball sur toute la largeur. Si la dernière passe est effectuée en une touche de balle, le stop ball vaut 3 points.

Séquence 2 :

Les joueurs marquent en passant le ballon dans un des deux qu'ils attaquent. (but volontairement large pour obliger la défense à serrer le porteur rapidement → thème travaillé au cycle1)

Mise en place :

Sources de ballons – 1 ballons par joueur au jonglage.
Constri foot.



Situation n° 4 : Travail du tir après une conduite ou un contrôle orienté.

Durée : 3x 20mn

Objectif(s) :

- Tirer dans différents enchaînements sans opposition.
- Répétition d'un geste de qualité.

Consignes :

Exercice 1 : le porteur pousse son ballon puis donne à un joueur en appui qui lui remet dans la course, il contrôle son ballon et enchaîne avec une frappe.

Exercice 2 : le porteur conduit son ballon, simultanément un partenaire effectue une course croisée et passe devant lui. Le porteur lui glisse le ballon et passe dans son dos. Son partenaire lui remet pour une frappe (après un contrôle orienté ou direct).

Exercice 3 :

Le porteur transmet à l'appui qui a décroché. Ce dernier pivote grâce à son contrôle et frappe au but.

Mise en place :

Sources de ballons – chaque tireur récupère son ballon. Instaurer une rotation fluide et rapide pour permettre un maximum de répétition.

Les deux gardiens effectuent chacun une série de trois tirs puis récupèrent.

