

NIVEAU : Ligue

SEANCE N° 35

EQUIPE : U15

SEMAINE 11

DATE : Mercredi 11/11/09

Le contexte de la séance : Cycle 2

Deuxième séance de la semaine.

⚽ Thème principal : **Jeu à 2, à 3** → **Coordination des déplacements et des transmissions.**

⚽ Priorité technique : Passes courtes/ passes longues.

Les objectifs de la séance :

🏃 **Physique** : coordination/endurance capacité

🏃 **Tactique** : jeu à 2, à 3.

🏃 **Technique** : Passes courtes/passes longues.

🏃 **Mental** : concentration

20 joueurs dont les 2 gardiens.

Remarques :

➡ utiliser le jeu à 2 (*Une/deux, dédoublement*), jeu à 3 (*une/deux/trois, une/deux ou passe/remise puis jeu long.*)

➡ créer de la mobilité : proposer des solutions en appui et en soutien, appels en mouvement.

➡ pour le porteur : donner et proposer (passe et va ; passe et suit)

Situation n°1 : Echauffement avec ballon.

Durée : 20mn

Objectif(s) :

- Passes courtes/passes longues.
- contrôles orientés/amorti.
- séquence de 2x9mn sans interruption
- concentration

1^{ère} séquence (A) : 9mn

1-le joueur du milieu donne au remiseur qui lui remet, puis 2- part dans l'autre direction en conduite vers le 2^e remiseur pour 3-lui donner et ...

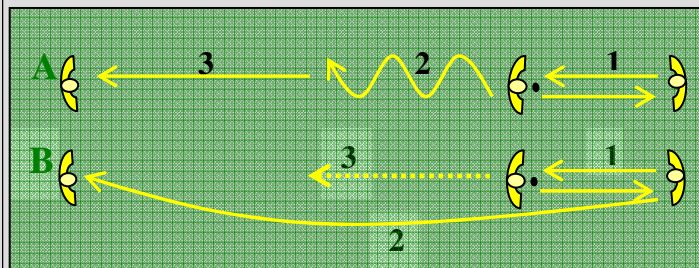
2^e séquence : (B) : 9mn

1-le joueur du côté droit donne à celui du milieu qui lui remet, puis 2- joue long pour le joueur côté opposé. 3- Pendant le temps de passe et le contrôle le joueur du milieu se déplace côté opposé...

Mise en place :

Groupe de 3 joueurs avec un ballon.
Changer le joueur au milieu toutes les 3mn.

Les gardiens s'échauffent ensemble face à face. Jeu au pied au sol, puis à la main, puis jeu long (dégagement/ ½ volée).



Situation n°2 : Coordination**Durée : 2x8mn (pause au milieu 2mn)****Objectif(s) :**

- Coordination générale : travail des appuis, dissociation segmentaire.

Consignes :

Circuit : le joueur effectue l'ensemble du circuit.

Atelier 1 :

• appuis brefs dans les cerceaux. Pied gauche à gauche, pied droit à droite.

(variante : croiser → pied gauche dans cerceau droit...)

Atelier 2 :

• pas chassés très rapides, jambes bien fléchies

Atelier 3 :

• pieds joints dans chaque cerceau.

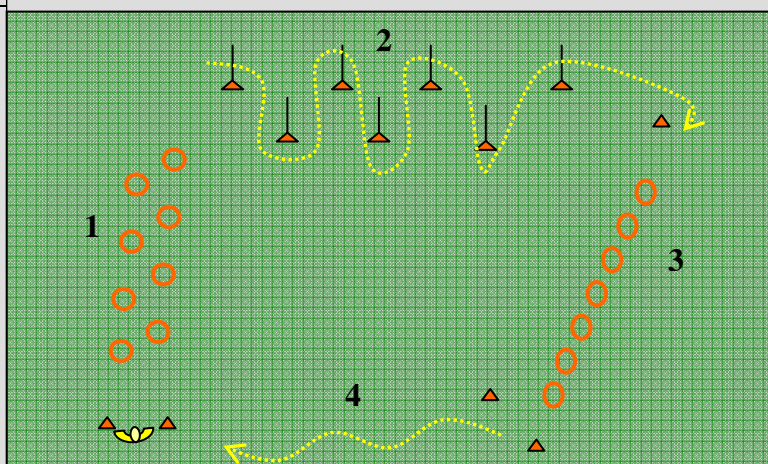
(variante : passage dans les cerceaux mais de profil → pas croisés)

Atelier 4 :

• Retour en marchant

Mise en place :

7 constri foot, 17 cerceaux, 4 plots.

**Situation n°3 : 2c1****Durée : 10mn x 2****Objectif(s) :**

- A deux, s'organiser pour déséquilibrer un défenseur.
- Utiliser le une/deux, courses croisées, rôle d'appui/écran...

Consignes :

Deux ateliers : un groupe de 9 joueurs par atelier. Changer d'atelier après 10mn.

Atelier 1 :

Les deux attaquants partent derrière la ligne et vont tenter de traverser les deux zones défendues chacune par un défenseur pour aller poser le pied sur le ballon sur la ligne opposée

Atelier 2 :

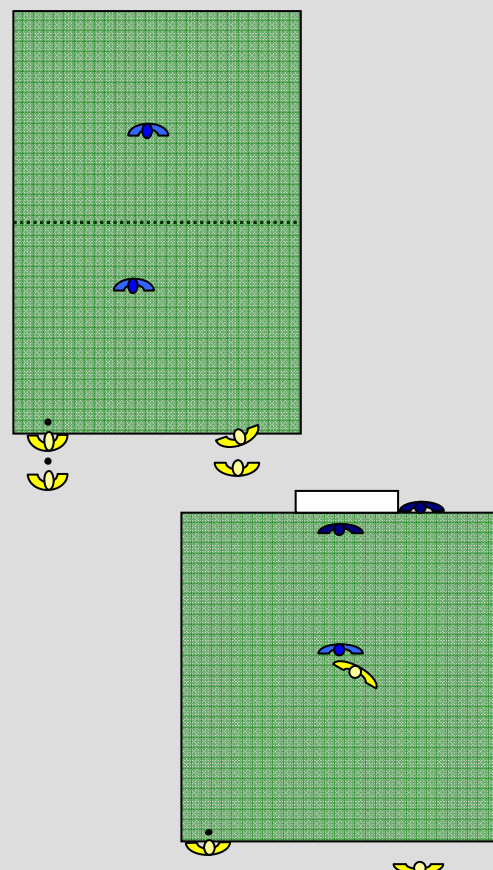
Les deux attaquants partent derrière la ligne et cherchent à dépasser le défenseur pour aller marquer. Obligation d'éliminer le défenseur pour frapper au but.

Les deux gardiens restent dans cet atelier.

Variante (comme sur le schéma) : le 2^e attaquant se place au départ au contact du défenseur tel un avant centre.

Mise en place :

Démarquer la zone centrale par des plots à chaque extrémité. Chaque groupe ramène son ballon au point de départ.



Situation n° 4 : Opposition 10c10.

Durée : 30mn

Objectif(s) :

- Le jeu à 2, à 3 favorisé dans les couloirs latéraux..

Consignes :

Les 2 équipes s'opposent mais seulement un joueur peut défendre dans le couloir latéral lorsque l'équipe n'est pas en possession de la balle.

Cf les principes jeux à 2, à 3 rappelés dans la remarque

HJ uniquement dans la 3^e zone (zone défensive).

Mise en place :

Démarquer les différentes zones par des plots à chaque extrémité.

Sources de ballon près des buts.

