

**NIVEAU :** Ligue

**SEANCE N°** 38

**EQUIPE :** U15

**SEMAINE** 12

**DATE :** Mercredi 18/11/09

## Le contexte de la séance : Cycle 2



Deuxième séance de la semaine.



Thème principal : **Défendre en infériorité numérique.**



Priorité technique : conduites et dribbles..

## Les objectifs de la séance :



**Physique** : coordination/endurance capacité



**Tactique** : **défendre en infériorité numérique/** jeu à 2



**Technique** : conduites et dribbles.



**Mental** : concentration

20 joueurs dont les 2 gardiens.

## Remarques :

➔ De part les situations proposées, les joueurs ont été confrontés à « défendre en infériorité numérique » la semaine précédente à travers les situations de 2c1.

### Situation n°1 : Echauffement avec ballon.

**Durée :** 20mn

#### Objectif(s) :

- Conduite et feintes/ dribbles
- coordination 'travail des appuis
- concentration

#### 1<sup>ère</sup> séquence : 7mn

1- Le porteur doit par sa conduite et ses feintes de corps ou de dribble essayer de déstabiliser le défenseur qui lui cherche à ne pas se faire dépasser et à garder le même espace avec l'attaquant.

Demander aux joueurs de multiplier les surfaces de contact et d'utiliser les deux pieds. Essayer un maximum de feintes et de jeu de corps.

Possibilité d'imposer un modèle sur certaines traversées.

Changer de rôle à chaque traversée.

Corriger le jeu du porteur mais aussi les déplacements du défenseur.

#### 2<sup>ème</sup> séquence : 4mn

1- Jonglage à 2 sur place.

#### 3<sup>e</sup> séquence : 7mn

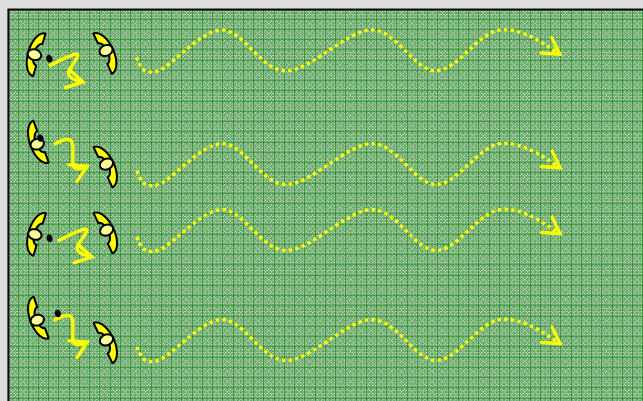
1- Idem mais l'attaquant peut décider de changer de rythme et de chercher à dépasser le défenseur.

A partir de là, le défenseur peut intervenir et chercher à récupérer le ballon.

Compter le nombre de fois où l'attaquant passe le défenseur. (match entre les deux joueurs).

#### Mise en place :

Un ballon pour deux.



**Situation n°2 : Coordination****Durée :** 2x15mn (pause au milieu 2mn)**Objectif(s) :**

- Défendre en infériorité numérique dans sa zone.

**Consignes :**

Le coach ou un joueur dans le rond central joue sur les joueurs de couloir (à gauche). Ceux-ci vont provoquer le défenseur et essayer de le dépasser pour centrer sur les deux attaquants dans la surface.

Les deux attaquants lancent deux appels croisés pour se libérer d'un marquage du défenseur à la réception du centre.

NB : si le gardien capte le ballon ou si les défenseurs le récupèrent, ils relancent sur le joueur dans le rond central.

**Matériel :**

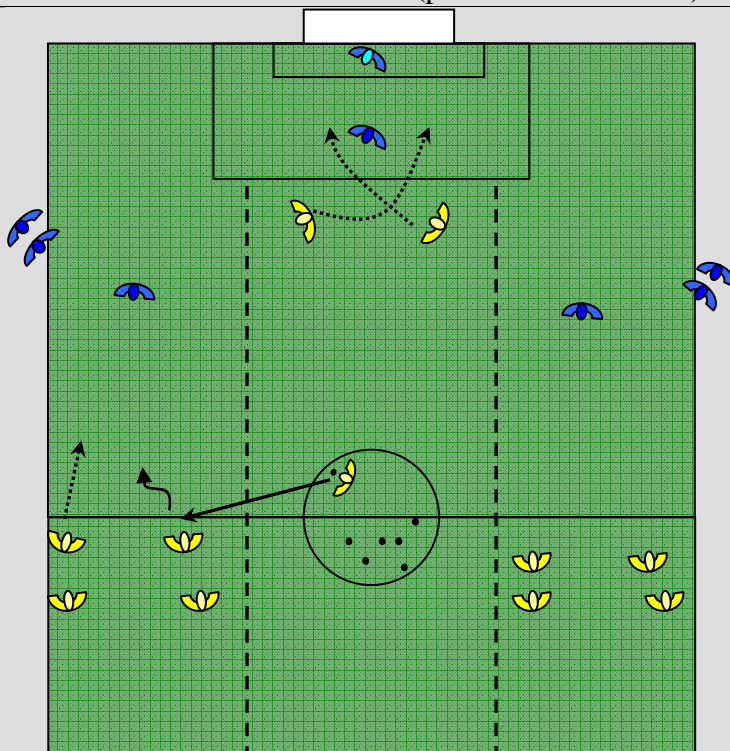
*Coupelles de repères pour délimiter les couloirs.*

*Source de ballons dans le rond central.*

**Séries/Répétitions :**

*15 mn au rôle de défenseur/15mn au rôle d'attaquant.*

*Possibilité de faire 4 séquences de 7mn.*

**Situation n°3 : Jeu à thème pour faciliter les situations de supériorité numérique.****Durée :** 20mn x 2**Objectif(s) :**

- Se coordonner à 2 ou 3 pour défendre en infériorité numérique.

**Consignes :****1<sup>ère</sup> séquence : 20mn**

1- Match de 8c8 avec deux jokers offensifs qui jouent avec l'équipe qui a le ballon.

Les joueurs restent dans leur zone :

2 en attaque

3 au milieu

2 en défense

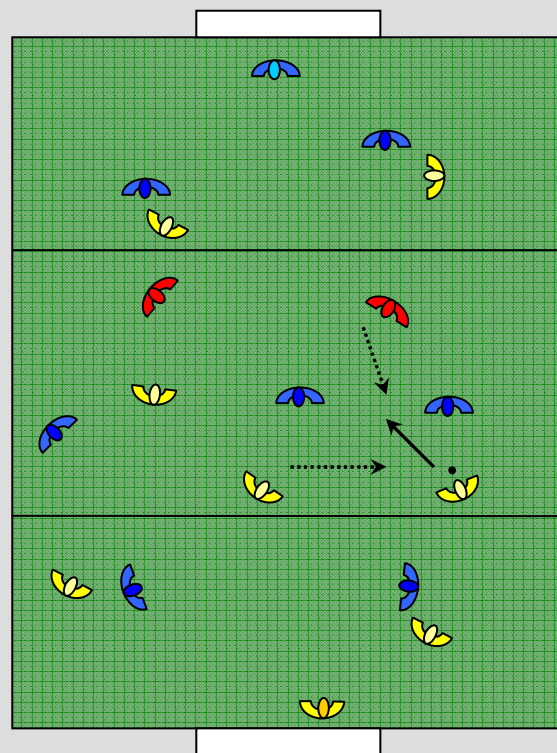
Les jokers peuvent jouer partout.

Variante : enlever un joker ou une fois qu'un joker a touché le ballon dans une zone, l'autre ne peut participer à l'attaque dans cette zone.

**2<sup>ème</sup> séquence : 20mn**

1- Idem mais les joueurs peuvent se déplacer partout.

Règle du hors jeu.

**Mise en place :**

Démarquer les différentes zones par des plots à chaque extrémité.

Sources de ballon près des buts.