

NIVEAU : Ligue

SEANCE N° 41

SEMAINE 13

EQUIPE : U15

DATE : Mercredi 24/11/09

Le contexte de la séance : Cycle 2



Deuxième séance de la semaine.



Thème principal : **Le duel (côté offensif) – provoquer au 1c1.**



Priorité technique : conduites et dribbles..

Les objectifs de la séance :



Physique : coordination/endurance capacité



Tactique : **Duels 1c1**



Technique : conduites et dribbles.



Mental : concentration

20 joueurs dont les 2 gardiens.

Remarques :

Situation n°1 : Echauffement avec ballon.

Durée : 20mn

Objectif(s) :

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

Débuter par 10 traversées en conduite (en variant les consignes pour s'échauffer).

1^{ère} séquence : 7mn

1- Un ballon par joueur dans la zone de départ.

Les jaunes doivent traverser le terrain pour atteindre la 2^e zone.

Les deux joueurs au centre vont essayer de leur prendre le ballon.

Simplification : les violets ont les mains dans le dos ou les deux joueurs se tiennent ensemble.

Compter le nombre de ballons récupérés pour 10 traversées.

2^{ème} séquence : 4mn

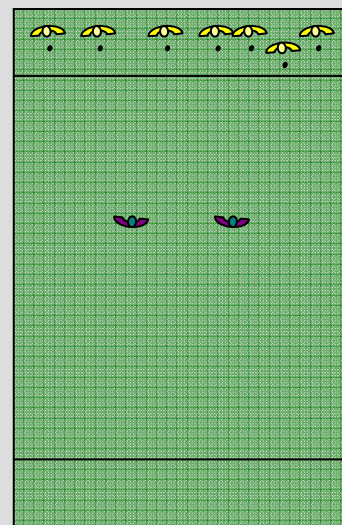
1- Les joueurs essaient leurs feintes de corps et de dribble dans les rectangle central sans opposition.

3^e séquence : 7mn

1- Idem première séquence.

Mise en place :

Un ballon pour chaque joueur.



Situation n°2 : 1c1

Durée : 2x15mn (pause au milieu 2mn)

Objectif(s) :

- Créer un déséquilibre (individuel).

Consignes :

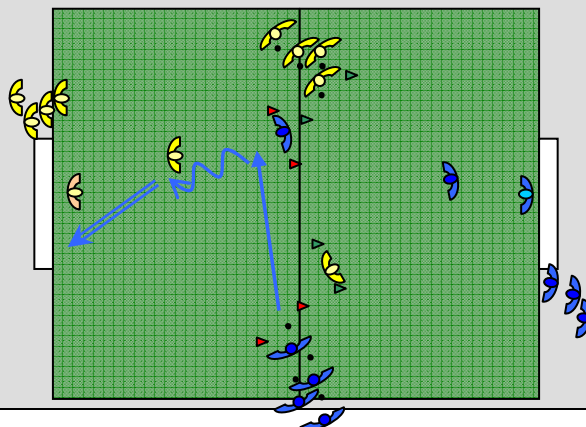
Le possesseur donne le ballon à son partenaire qui effectue un contrôle en mouvement et va provoquer son adversaire (le défenseur) pour marquer en moins de 10s.

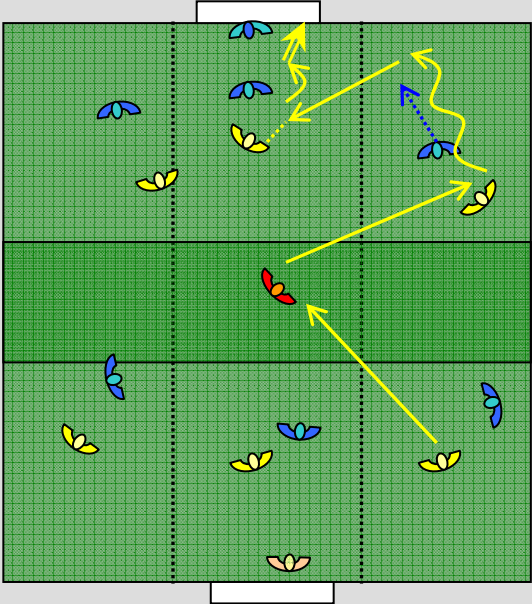
Le passeur suit son ballon et va se placer dans la porte pour recevoir le ballon suivant.

Matériel :

Couppelles de repères pour délimiter les portes.

Un ballon pour deux joueurs. Changement de rôle après 15mn.



<p>Situation n°3 : Provoquer son adversaire direct au 1c1</p> <p>Objectif(s) : - Eliminer son adversaire direct dans sa zone de jeu.</p> <p>Consignes : Dans chaque zone se placent un attaquant et un défenseur. Le joker rouge joue avec l'équipe qui a le ballon et permet de jouer en appui ou en soutien pour se mettre en situation idéale de duel. Les défenseurs peuvent changer de zone quand ils ont le ballon.</p> <p>Les séquences durent 15mn La troisième équipe fournit le joker, tandis que les autres joueurs effectuent la situation 3 bis. Possibilité de finir les 5 dernières minutes en jeu libre (déplacements libres dans la zone offensive pour les attaquants aussi.)</p> <p>Mise en place : Démarquer les différentes zones par des plots. Sources de ballon près des buts. Le jeu part toujours du gardien.</p>	<p>Durée : 15mn x 3</p> 
<p>Situation n°3 BIS : Provoquer son adversaire direct au 1c1</p> <p>Objectif(s) : - Eliminer son adversaire direct dans sa zone de jeu. - Protéger son ballon - le conserver individuellement.</p> <p>Consignes : Match en 1c1. Le premier qui marque deux buts arrête le match ; il compte alors une victoire. Deux autres joueurs rentrent sur le terrain. Si aucun des deux joueurs ne marque deux buts, le match s'arrête au bout de 3mn. (un joueur extérieur tient le chrono).</p> <p>Mise en place : <i>Coupelles de repères et plots pour les petits buts.</i> <i>Un chrono</i> <i>Respecter les temps de jeu.</i></p> <p><i>Le nombre impair des joueurs permet de changer d'adversaire à chaque match.</i></p>	<p>Durée : 15mn x 3</p> 