

NIVEAU : Ligue

SEANCE N° 44

EQUIPE : U15

SEMAINE 14

DATE : 02/12/09

Le contexte de la séance : Cycle 2



Deuxième séance de la semaine.



Thème principal : **Jeu à 2, à 3.**



Priorité technique : conduites et dribbles.

Les objectifs de la séance :



Physique : coordination spécifique/vitesse avec ballon.



Tactique : **Jeu à 2, à 3**



Technique : conduites et dribbles.



Mental : maîtrise de soi.

20 joueurs dont les 2 gardiens.

Remarques : Après la situation n°1, le groupe travaille sur deux ateliers différents (situation n°2 et n°2 bis) puis permute.

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 groupe.

Passes courtes entre joueurs d'une même équipe. 3 touches de balles.

Idem, jeu libre mais le contrôle doit permettre de se retourner (direction opposée par rapport à la passe reçue).

2^{ème} séquence : 4mn

1- Jonglage à 5 avec un ballon. Idem en traversée.

3^e séquence : 7mn

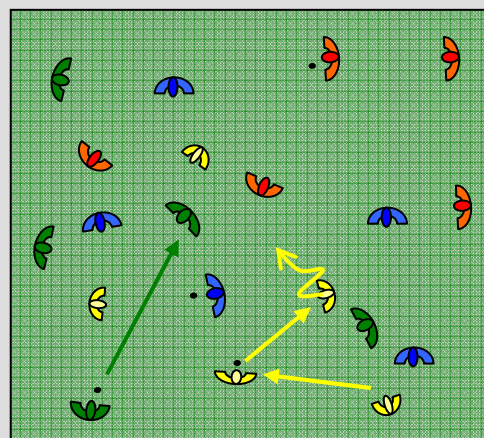
1- Deux ballons par groupe.

Chaque joueur conduit le ballon avant de le donner à un partenaire.

Conduite rapide, puis passe à un joueur qui effectue un appel (changement de rythme sur 2-3m).

Mise en place :

Un ballon pour chaque joueur.



Situation n°2 : 1c1

Durée : 20mn

Objectif(s) :

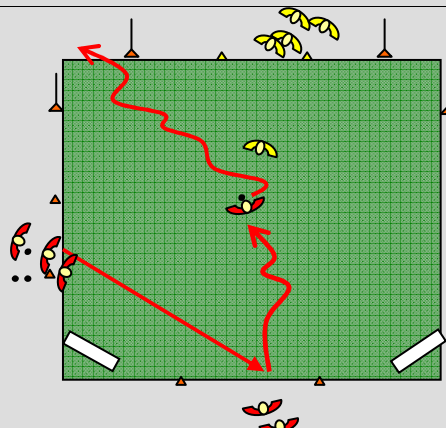
- Vitesse avec ballon – conduite rapide avec changement de direction. Feinte et dribble.

Consignes :

Le porteur donne à l'attaquant qui après un contrôle vers l'avant, enchaîne avec une conduite rapide. Pour marquer un point, il doit rentrer en conduite dans une des deux portes. Si le défenseur récupère le ballon, il peut marquer dans un des deux petits buts sur les côtés.

Matériel :

2 petits buts – 4 constris – quelques coupelles pour délimiter l'aire de jeu et les zones de départ.



Situation n°2 Bis : 2c2 avec remiseurs extérieurs.**Durée : 20mn****Objectif(s) :**

- Combiner à 2 avec l'aide de deux joueurs remiseurs pour déséquilibrer les deux adversaires. Ne pas hésiter à tomber le dribble.

Consignes :

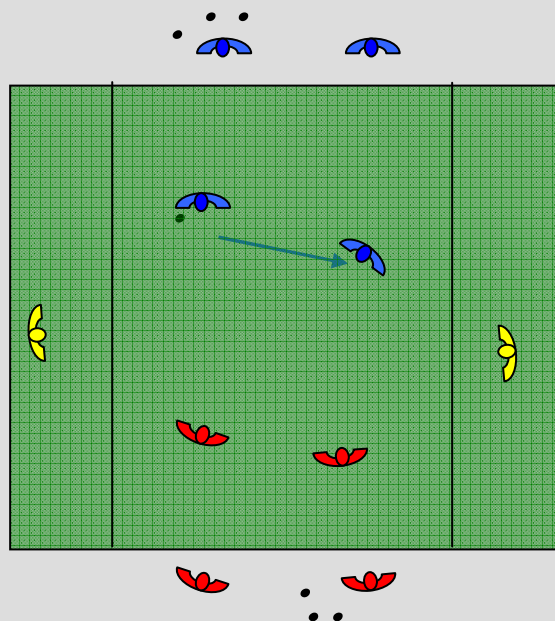
Les deux bleus cherchent à marquer en stop ball sur la ligne des rouges. Ils peuvent passer aux deux remiseurs gauches qui n'ont que deux touches maximum pour remiser.

Les défenseurs peuvent changer de zone quand ils ont le ballon.

Les séquences sont de 6 possessions (3 pour les bleus, 3 pour les rouges) puis les joueurs en attente rentrent sur le terrain. Changer les remiseurs après 4 séquences

Mise en place :

Démarquer les différentes zones par des plots. Sources de ballon des deux côtés.

**Situation n°3 : 6c6****Durée : 40mn****Objectif(s) :**

- Proposer au moins deux solutions au porteur (faire retrouver aux joueurs les différentes possibilités).
- Protéger son ballon - le conserver individuellement.

Consignes :

Match en 6c6.

1^{ère} séquence : 12mn

1- Remiseurs 2 touches de balles maximum. Changement de remiseurs toutes les 4 minutes

2^{ème} séquence : 12mn

1- Remiseurs une touche de balle. Changement de remiseurs toutes les 4 minutes

3^e séquence : 12mn

1- Remiseurs deux touches de balle maximum dans leur zone et rentre en conduite dans le jeu (le joueur qui a fait la passe prend sa place.)

Mise en place :

Coupelles pour délimiter l'espace de jeu et les couloirs latéraux

Respecter les temps de jeu. Séquences courtes (avec les changements de remiseurs) mais intenses.

