

NIVEAU : Ligue
SEANCE N° 47

SEMAINE 15

EQUIPE : U15
DATE : 09/12/09

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 spécifique/vitesse avec ballon.
- Tactique** : **Défendre en infériorité numérique**
- Technique** : conduites et dribbles.
- Mental** : maîtrise de soi.

20 joueurs dont les 2 gardiens.

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

Situation n°1 : Echauffement avec ballon.

Durée : 30mn

Objectif(s) :

- Défendre à 2.
- coordination « travail des appuis » ; vivacité

4c2 Séquences de 2mn. Tous les duos effectuent 3 passages au rôle de défenseur.

1^{ère} séquence :

Récupérer le maximum de ballon en 2mn. Comptabiliser les scores et les comparer après chaque séquence.

Cadrer le porteur et assurer la couverture. Défendre à 2 (l'un par rapport à l'autre).

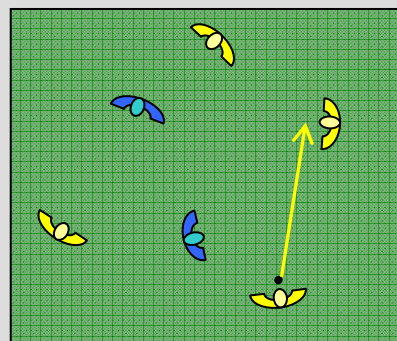
2^e et 3^e séquence :-

Idem mais ajout d'une règle : chaque passe entre les deux défenseurs leur enlève un point.

→ contraindre les deux défenseurs à fermer l'intervalle et à toujours se déplacer ensemble (sans retard).

Mise en place :

3 rectangles – 12 coupelles – sources de ballon – les gardiens s'échauffent ensemble.



Situation n°2 : Vitesse avec et sans ballon

Durée : 20mn

Objectif(s) :

- Vitesse avec ballon (mais tête levée pour prendre les infos) et sans ballon.

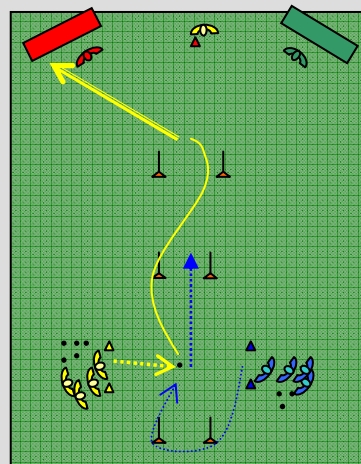
Consignes :

Deux équipes face à face. L'éducateur annonce une couleur (« Jaune » sur l'exemple). Le joueur jaune va prendre le ballon placé entre les 2 équipes et va le plus vite possible chercher après le slalom à marquer dans un but indiqué par l'éducateur (coupelle de couleur Rouge dans l'exemple). Le joueur bleu après avoir tourné derrière les 2 constris, cherche à rattraper le joueur jaune.

Le Jaune marque : 3pts, le jaune tire mais ne marque pas 1pt, le bleu rattrape le jaune (il le touche) 1pt. Comptabiliser les points par équipe. Possibilité de varier le parcours pour le joueur qui poursuit, de réduire la distance pour celui qui poursuit et lui demander d'empêcher le pb de marquer.

Matériel :

2 buts – 6 constris – coupelles pour délimiter les zones de départ et pour l'éducateur rouge et vert.



Situation n°2 Bis : 2c2 avec remiseurs extérieurs.**Durée : 40mn****Objectif(s) :**

- Duels en infériorité numérique
- se coordonner à deux pour empêcher le frappe et récupérer le ballon.

Consignes :**1^{ère} séquence : 20mn**

2c1 ; un jaune donne le ballon dans l'espace, son partenaire effectue une prise de balle en mouvement et vers l'avant. Tous les deux vont chercher à passer le défenseur bleu qui est rentré en jeu pour marquer.

Variante : imposer un temps maximum pour marquer.

2^e séquence : 20mn

3c2 ; idem pour le départ de l'action de jeu ; ajouté un défenseur et un attaquant qui se sont déjà en place au départ de l'action.

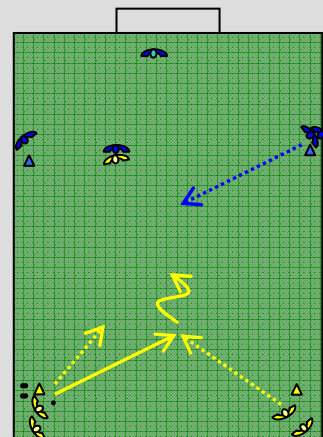
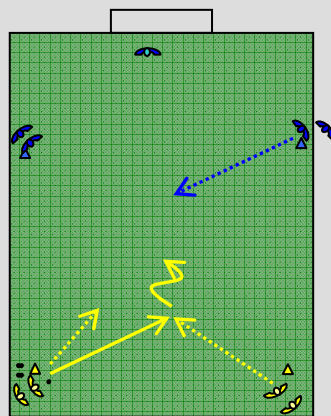
Principes : défendre à 2 de manière coordonnée càd proche l'un de l'autre cadrage/couverture ; priorité protection du but et de l'axe. Communication. Qualité des appuis

Mise en place :

Démarquer l'espace de jeu. Sources de ballon au départ.

Passage de 10mn en attaque/10mn en défense.

Mettre en place deux ateliers pour augmenter le nombre de répétitions.

**Situation n°3 : 7c5+1****Durée : 30mn****Objectif(s) :**

- Attaque/défense en infériorité numérique
- coordination défensive de la défense pour ne pas se faire déséquilibrer puis récupérer le ballon.

Consignes :

Défense à 4 avec un gardien et un milieu défensif en bloc bas (proche de son but). Si elle récupère le ballon, elle cherche à marquer dans les deux petits buts.

L'attaque s'organise avec 4 milieux et 3 attaquants et cherche à marquer dans le grand but.

Principes : cadrage/couverture, coulisser, ne pas défendre trop haut... Rôle du gardien.

Mise en place :

Couppelles pour délimiter l'espace de jeu,

Constri pour les deux petits buts.

Sources de ballon derrière les buts.

Insuffler un jeu rythmé.

