

**NIVEAU :** Ligue

**EQUIPE :** U 13

**SEANCE N° 47** (dans le Cycle 4)

**SEMAINE 24**

**DATE :** Mardi 09/03/10

## Le contexte de la séance :

1 groupe équipe de 12 joueurs.

## Les objectifs de la séance :

- **Physique** : coordination : calcul optico-moteur.
- **Technique** : passes courtes/longues.
- **Tactique** : cadrer le porteur.
- **Mental** : détermination.

## Remarques :

- **Les durées de travail indiquées pour chaque situation ne tiennent pas compte des temps de mise en place ni des temps de battements.**
- Ne pas oublier la séquence de **jonglage (pied faible : objectif 35)**, à placer en début de séance, ou à la fin de l'échauffement, ou entre le travail technique et tactique pour faire une transition.
- Entre les séquences des **situations 3 et 4**, prendre un temps pour **faire verbaliser les joueurs** : « qu'est ce qui à bien été ? n'a pas bien été ? quelle(s) solution(s) proposeriez-vous ? » et ainsi repréciser les CRéa.
- Renouveler régulièrement ce travail physique lors des autres séances de la semaine qui ne sont pas données sur notre site.

## Bilan d'après séance :

jeudi 11/03, reprendre cette séance à l'identique dans son thème tactique.

**Situation n°1 :** Echauffement avec ballon → dans le thème de l'enchaînement passes courtes/longues.

**Durée de travail :** 10mn.

### Objectif(s) :

- Expérimenter par soi-même l'enchaînement de passes longues et courtes (donc ne pas donner de CRéa).

### Consignes :

« Par 3. Le joueur du milieu se déplace d'un côté à l'autre pour solliciter le ballon et le redonner (passes courtes), puis le joueur à l'extérieur fait une passe longue sur le joueur à l'extérieur qui a de l'autre côté ».

### Critères de réussite (Créu) :

- Le ballon arrive dans les pieds du partenaire.

### Mise en place :

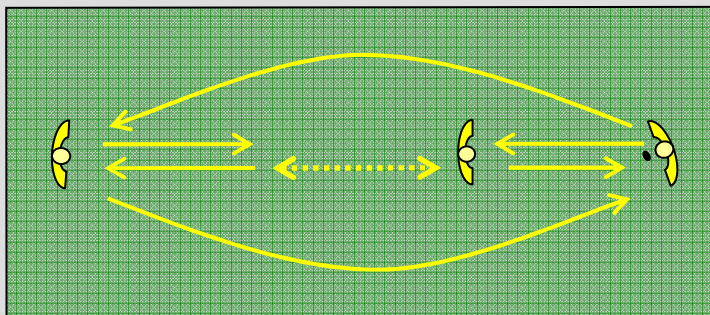
4 groupes de 3 joueurs. 3 X 3 rotations de 1 mn.

### Dimension de l'atelier :

Les deux joueurs aux extrémités sont espacés de 20 mètres.

### Matériels nécessaires :

1 ballon par groupe. Des coupelles (8) pour définir la taille de l'atelier.



**Situation n°2 :** Travail Physique → calcul optico-moteur (dans l'échauffement).

**Durée de travail :** 15 mn.

**Objectif(s) :**

- Lire des trajectoires et avoir la capacité à organiser son corps dans l'espace et le temps pour aller capter un ballon (initiation).

**Consignes :**

« Se lancer le ballon en l'air, le rattraper. Idem de plus en plus haut. Idem avec un rebond ».

« Un partenaire me jette un ballon que je dois rattraper. Idem avec un rebond. Idem mais 2 ballons à la suite ».

« Se retourner et attraper un ballon envoyé selon différentes trajectoires ».

**Critères de réussite (CRéu) :**

- Rattraper le ballon en le gardant en main (sans le relâcher).

**Critères de réalisation (CRéa) :**

- Se concentrer en respirant calmement et profondément.
- Rester dynamique sur ses appuis au sol (plante de pied).
- Chercher au plus vite le ballon des yeux.

**Mise en place :**

Chacun avec une balle pour l'atelier 1.

6 groupes de 2 joueurs avec une balle pour l'atelier 2 et 3.

3X5mn de travail.

**Dimension de l'atelier :**

Atelier 1 : se repartir de manière à être à l'aise pour travailler et ne pas se gêner entre joueurs.

Atelier 2 et 3 : commencer avec une distance de 4 mètres entre le lanceur et le joueur qui travail (cette distance peut être réduite au fur et à mesure des réussites).

**Matériels nécessaire :**

1 ballon par joueur. Quelques plots pour délimiter la zone d'évolution.



**Objectif(s) :**

- Enchaîner successivement dans le jeu plusieurs passes longues et courtes.

**Consignes :**

« 2 zones séparées par une zone centrale interdite aux joueurs. 3c3 dans chaque zone. Le ballon ne peut pas toucher le sol dans la zone centrale. Chaque équipe marque et défend 2 buts ».

**Critères de réussite (Créu) :**

- Gagner le match.
- Réussir à garder la possession de la balle pour son équipe lorsqu'on fait une passe longue pour passer la zone centrale.

**Critères de réalisation (Créa) :**

- Poser son pied d'appui légèrement en retrait du ballon, et d'avantage décalé latéralement que pour une passe courte.
- Frapper la balle en dessous de son plan médian.
- Etre relâché pour avoir une amplitude gestuelle et finir par une fermeture bras/jambe devant soi.

**Mise en place :**

2 équipes de 6 joueurs (3c3 dans une zone et 3c3 dans l'autre).

3 séquences de 10mn.

Faire une pause de quelques minutes entre les séquences pour revoir ensemble les CRéa lors de phases de verbalisations collectives.

**Dimension de l'atelier :**

Terrain de 80X50 avec une zone centrale libre de 20 mètres de profond.

Buts de 2 mètres de large, disposé à 5 mètres des lignes de touches.

**Matériels nécessaires :**

Sources de ballons à côté des buts. Des coupelles pour délimiter le terrain et la zone centrale. 4 buts mobiles fait avec des constry-foot.

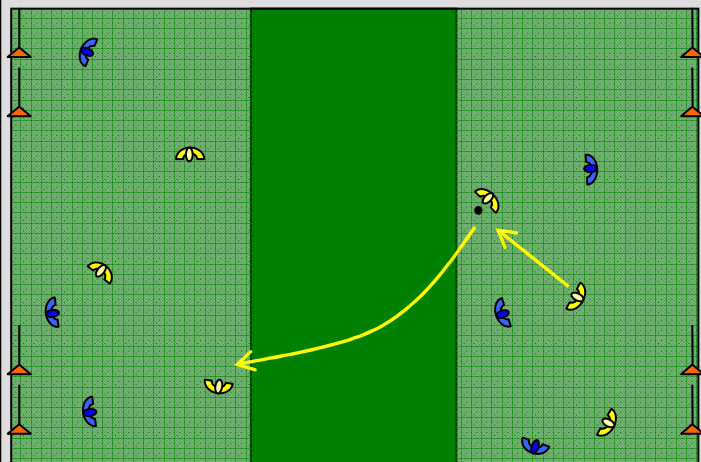
**Simplification :**

Réduire le distances de passes (et donc la taille du terrain en rapprochant les buts et réduire la profondeur de la zone centrale).

Autoriser un rebond de la balle dans la zone centrale lors d'une passe.

**Complexification :**

Demander aux joueurs d'accélérer le jeu et son rythme dans l'enchaînement contrôle-passe.



**Situation n°4 :** Travail Tactique → Se montrer dans les intervalles (jeu entre 2) ⇔ cadrer le porteur/couverture.

**Durée de travail :** 30mn.

**Objectif(s) :** “défensif”

- Ralentir la progression du porteur et récupérer la balle sur un adversaire arrivant dans l’axe du terrain.

**Consignes :**

CONFIGURATION A : « dans l’axe, le joueur le plus prêt du ballon va cadrer le porteur, les autres coulisent pour réduire les intervalles ».

**Critères de réussite (Créu) :**

- 1/ la course du porteur est ralentie.
- 2/ la balle est récupérée par la défense.

**Critères de réalisation (Créa) :**

Pour le défenseur le plus proche du ballon :

- Presser et cadrer le porteur en allant vers lui et couper sa course.
- Avoir des appuis réactifs (être de profil, jambes fléchies sur l’avant du pied) aux déplacements du porteur adverse.

Pour les autres défenseurs :

- Se mettre en couverture du défenseur qui va presser et coulisser en réduisant les intervalles.
- Avoir des appuis réactifs (être de profil, jambes fléchies sur l’avant du pied) et être prêt à intervenir en 2<sup>ème</sup> rideau.

**Mise en place :**

- 1/ refaire l’atelier 3 de la situation 4 de séance 45.
- 2/ placer les joueurs en défense et faire une simulation au ralenti (CONFIGURATION A).
- 3/ faire quelques vagues d’attaque/défense à vitesse réelle (CONFIGURATION A).
- 4/ opposition 6c6 (4 défenseurs, 2 attaquants) en mettant en œuvre la configuration A selon la situation de jeu qui se présente. Faire du jeu dirigé avec des “stop image”.

**Dimension de l’atelier :**

La démonstration de la configuration : devant le but du terrain à 9.

L’opposition : terrain de 40 X30 mètres, avec des buts de 4 mètres sans gardien.

**Matériels nécessaire :**

1 ballon et 2 couleurs de chasubles, (éventuellement quelques coupelles pour placer les joueurs lors des démonstrations des simulations).

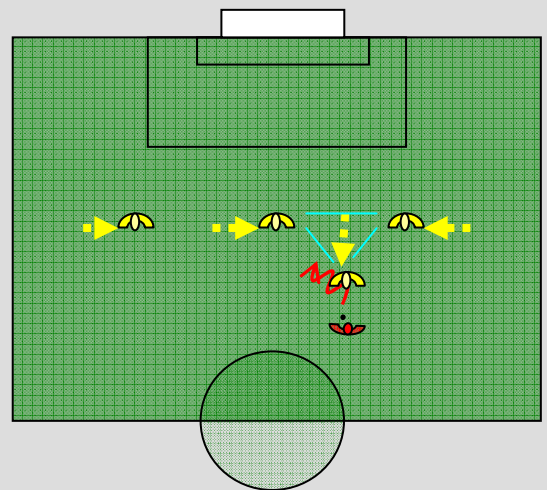
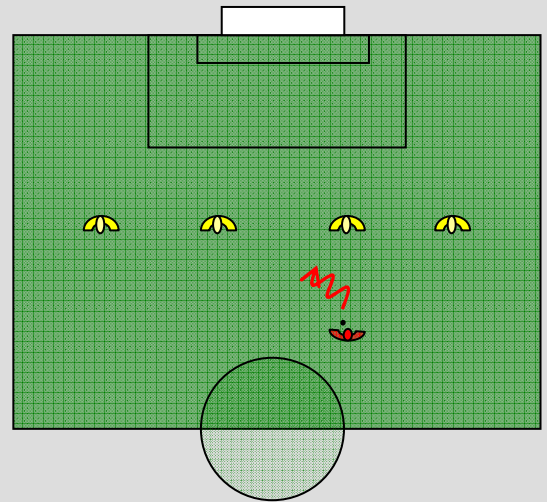
**Simplification :**

Mettre en place cette situation avec une ligne de 3 défenseurs.

**Complexification :**

Limiter le nombre de touches de balle des attaquants dans l’opposition 6c6.

**CONFIGURATION A :**  
cadrer le porteur dans l’axe du but.



C’est passé d’un alignement en largeur à un resserrage des intervalles avec une couverture en triangle.