

NIVEAU : Ligue

SEANCE N° 50


SEMAINE 16

EQUIPE : U15

DATE : 16/12/09

Le contexte de la séance : Cycle 2

Deuxième séance de la semaine.


 **Thème principal :**

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 : Echauffement puis un tournoi à 3 équipes sur la situations n°2, l'équipe qui ne joue pas s'affronte au tennis ballon (situation n°2 Bis), puis 2° tournoi sur la situation n°3 (l'équipe qui ne joue pas s'affronte au tennis ballon).

Situation n°1 : Echauffement avec ballon, circuit technique

Durée : 20mn

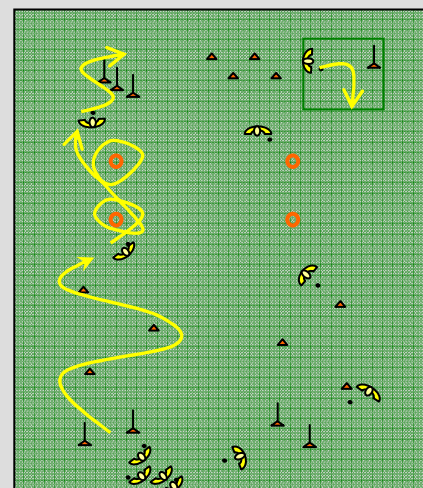
Objectif(s) :

- Maîtrise individuelle du ballon/coordination spécifique

Circuit :

Conduite de balle rapide entre les coupelles - 2 tours de cerceaux intérieur du pied – changement de direction net devant les constri - slalom entre plots avec la semelle – feinte devant le constri et changement de direction – 2 tours de cerceaux extérieur du pied - slalom rapide entre les plots et arrivée dans la porte.

Joueur en attente jonglage entre les deux portes avant de se lancer à nouveau sur le parcours.



Mise en place :

8 constri – 10 coupelles – sources de ballon – 4 cerceaux - 1ballon/joueur..

Situation n°2 : 5c5

Durée : 40mn

Objectif(s) :

- Faire le bilan sur les thèmes travaillés sur ce cycle (jeu à 2, à 3, en mouvement, défendre en infériorité numérique) ; qualité contrôle/passe, dribble et conduite.
- Demander de l'intensité.

Consignes :

3 équipes de 5, les Gb restent en place; 3 matchs de 12mn (avec 2 variantes de 5mn)

Variante 1 :

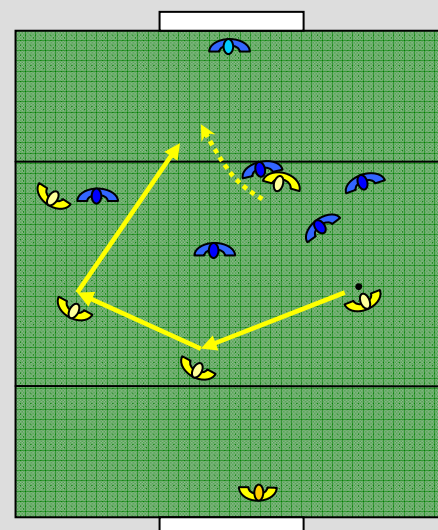
Jeu libre. Il repart du gardien à chaque fois - Zones devant les buts interdites à tous les joueurs sauf pour un défenseur qui peut décrocher pour demander le ballon – Idem en attaque : un joueur peut rentrer dans la zone pendant le temps de passe (à partir du départ de la dernière passe ;ex : schéma). L'attaquant se retrouve en 1c1 contre le gardien. Demander au joueur un maximum d'intensité dans le jeu, le mouvement...

Variante 2 :

L'attaquant peut être suivi par un défenseur, il peut tenter d'aller marquer seul ou s'appuyer sur un partenaire en retrait qui peut rentrer à son tour dans la zone. La situation devient alors un 2c1.

Matériel :

2 buts – 6 coupelles –sources de ballons



Situation n°3 : 2c1 et 3c2.**Durée :** 40mn**Objectif(s) :**

- Jeu libre : faire le bilan sur les thèmes travaillés sur ce cycle (jeu à 2, à 3, en mouvement, défendre en infériorité numérique) ; qualité contrôle/passe, dribble et conduite.
- combativité – maîtrise de soi – solidarité.
- Demander de l'intensité.

Consignes :

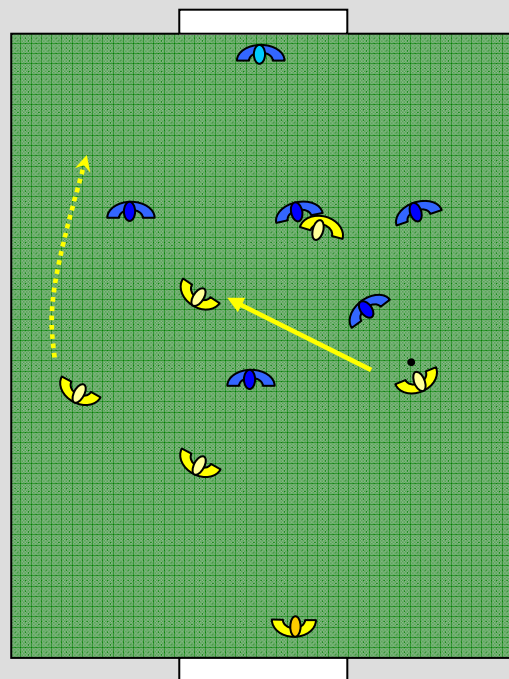
Jeu libre

3 équipes de 5 joueurs – les 2 gardiens restent en place – 3 séquences de 10mn.

Ne donner aucune consignes de jeu si ce n'est les règles.

Chaque équipe a un 1mn avant chaque match pour s'organiser (autonomie).

L'éducateur prend du recul. Il intervient uniquement pour donner le score et sur l'attitude des joueurs (combativité – maîtrise de soi – solidarité).

**Mise en place :**

2 buts - sources de ballons

Situation n°2 et 3 Bis: Tennis Ballon**Durée :** 30mn**Objectif(s) :**

- maîtrise du ballon aérien.
- coordination spécifique.
- récupération

Consignes :

L'équipe qui ne joue pas sur le terrain à 5c5 s'organise en deux petites équipes de 2 contre 3.

Règles :

1 rebond par équipe – 2 touches de balle par joueur maxi – 3 joueurs peuvent toucher le ballon par action (idem volley-ball)

Mise en place :

Couppelles pour délimiter l'espace de jeu , barrières ou main courantes ou grosses bandes pour matérialiser le filet.

Sources de ballon derrière le terrain

