

NIVEAU : Ligue

SEANCE N°53

SEMAINE

EQUIPE : U15

DATE : Mercredi 06/01/10

Le contexte de la séance : Cycle 3



Deuxième séance de la semaine.



Thème principal : **Jouer dans la profondeur.**



Priorité technique : passes longues/amorties.

Les objectifs de la séance :



Physique : coordination/endurance capacité



Tactique : **Jouer dans la profondeur.**



Technique : passes longues/amorties.



Mental : application

20 joueurs dont les 2 gardiens.

Remarques :

Situation n°1 : Echauffement avec ballon.

Durée : 20mn

Objectif(s) :

- passes courtes/contrôle
- déplacement sans ballon.

1^{ère} séquence : 8mn

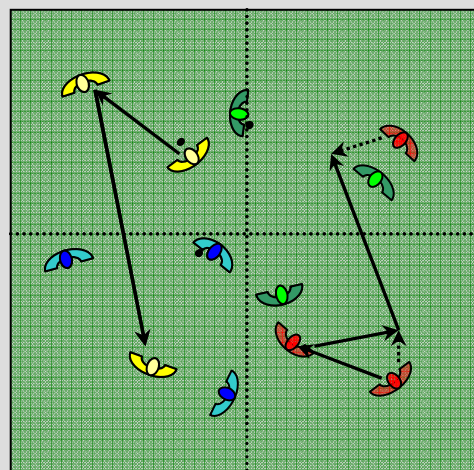
1- Chaque groupe de 3 joueurs échange le ballon en évitant les autres groupes. Aucun joueur à l'arrêt. Imposer une contrainte technique pendant une ou deux minutes : passes entre deux joueurs d'une même couleur, pied de frappe, surface de contrôle...

2^{ème} séquence (schéma): 12mn

1- Après 4 passes dans une zone, obligation de jouer long dans une autre zone.

Mise en place :

Délimiter les 4 zones par des coupelles.



Situation n°2 : Coordination

Durée : 15mn

Objectif(s) :

- Course et bondissement horizontaux sous forme de circuit.

Consignes :

Circuit : Départ entre les deux plots rouge

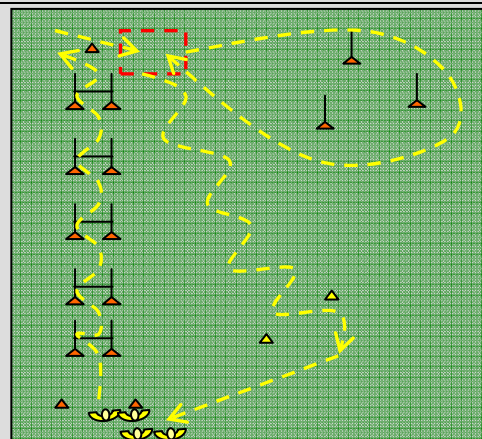
1) course en passant par-dessus les haies basses (les positionner pas trop haute pour que le joueur puisse poursuivre sa course sans s'arrêter – les espacer de plus en plus les unes des autres.)

2) ensuite prendre une corde à sauter dans le carré rouge et effectuer le tour des trois constri. en courant avec la corde à sauter.

3) puis finir par des foulées bondissantes (le moins d'appuis possibles entre le carré rouge et la porte jaune

4) revenir en marchant au départ.

10 passages



Situation n°3 : Jouer dans la profondeur.**Durée : 40mn****Objectif(s) :**

Utiliser la profondeur (et donc l'espace dans le dos de la défense) pour déséquilibrer l'adversaire.

Consignes :

Une équipe (ici les jaunes) qui cherche à marquer en utilisant la profondeur dans le dos de la défense adverse.

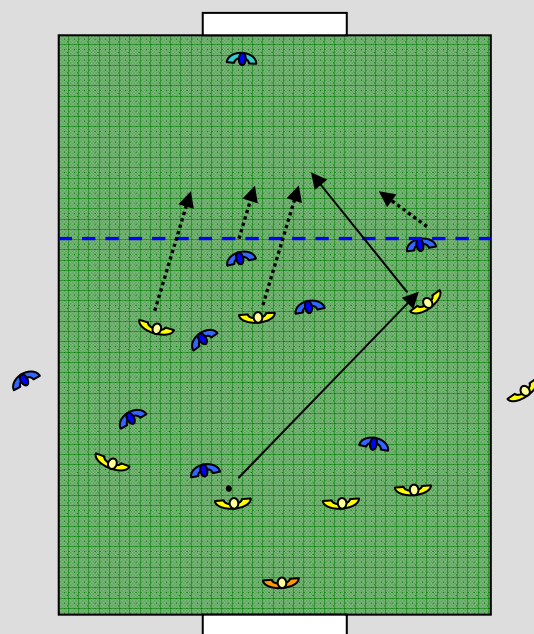
Le jeu démarre par le gardien jaune qui relance soit sur un défenseur, soit sur un dégagement ½ volée.

La zone entre la ligne bleue et le but bleu est interdite sauf quand un joueur jaune y envoie le ballon comme sur le schéma. Si les bleus récupèrent le ballon dans la zone interdite, le jeu repart du gardien jaune et tous les joueurs sortent à nouveau de la zone interdite. Le jeu s'arrête au bout de 10mn (les bleus passent dans le camp des jaunes).

Cumul des scores sur deux périodes.

4 périodes de 10mn (donc deux matches)

Un remplaçant par équipe (changement toutes les 2mn)

**Mise en place :**

Démarquer la ligne bleue avec des coupelles.

Sources de ballon près du but jaune.

Un remplaçant par équipe (changement toutes les 2mn)

Situation n°4 : Utilisation de la profondeur pour créer le déséquilibre.**Durée : 30mn****Objectif(s) :**

Jeu rapide par du jeu long.

Consignes :

Opposition 9c9.

L'équipe Bleu défend dans son camp. Les rouges cherchent à récupérer dans le camp adverse (pressing).

Si les rouges marquent et que tous leurs joueurs ont passé la ligne médiane, leur but compte triple.

Les bleus cherchent à utiliser le jeu long et donc l'espace dans le dos de la défense adverse pour aller marquer.

Changement de rôle au bout de 15mn.

Mise en place :

Coupelles de repères pour délimiter les limites et la médiane.

Source de ballons derrière les buts.

