

NIVEAU : Ligue

SEANCE N° 56

SEMAINE

EQUIPE : U15

DATE : Mercredi 13/01/10

Le contexte de la séance : Cycle 3



Deuxième séance de la semaine.



Thème principal : **Jouer sur les côtés.**



Priorité technique : passes courtes.

Les objectifs de la séance :



Physique : vitesse/endurance capacité



Tactique : **Jouer sur les côtés.**



Technique : passes courtes.



Mental : concentration

20 joueurs dont les 2 gardiens.

Remarques :

Situation n°1 : Echauffement avec ballon.

Durée : 25mn

Objectif(s) :

- passes courtes/contrôle
- déplacement sans ballon.

1^{ère} séquence : 7mn

1- Trois tours de terrain en conduite donc avec un ballon par joueur.

2^{ème} séquence (schéma): 15mn

1- 4 attaquants tentent de traverser le terrain pour aller mettre le pied sur le ballon derrière la ligne (un point marqué).
Les 3 défenseurs vont chercher à les empêcher, mais dans les couloirs latéraux seuls deux défenseurs peuvent intervenir.

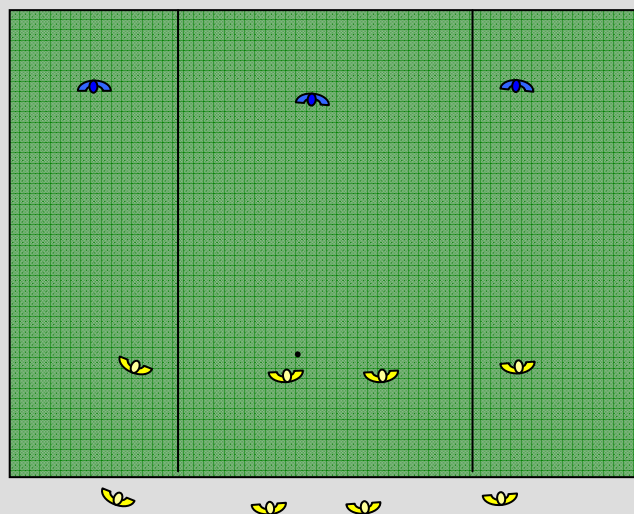
Mise en place :

1^{ère} séquence : un ballon chacun.

2^{ème} séquence Si les attaquants perdent le ballon, ils retournent au départ en passant sur le côté.

Le groupe de 4 joueurs suivants attendent au départ (source de ballon).

Possibilité de mettre deux ateliers en place.



Situation n°2 : Vitesse

Durée : 15mn

Objectif(s) :

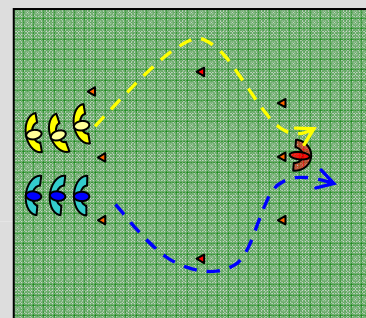
- Réaction à un signal / Mise en action/ course en courbe.

Consignes :

Sprints entre deux joueurs (10 duos dont les 2 Gb) → variation des départ / Sprint sur 10m en courbe (contourner le plot latéral) : 15 mn

deux passage par consigne : 1^{er} départ signal de départ auditif « Top » ; 2^e départ quand l'éducateur montre la coupelle rouge.

- départ debout
- départ assis, mains et jambes en l'air.
- départ de dos, les deux pieds parallèles.
- départ debout, au signal un pas en arrière et sprint.



Situation n°3 : Passer par les côtés .**Durée : 30mn****Objectif(s) :**

Utiliser la largeur du terrain pour déséquilibrer l'adversaire.

Consignes :

Deux équipes s'affrontent. Si l'équipe qui récupère le ballon dans son camp passe par les portes latérales et marque, le but compte triple.

Trois rotations d'équipe : l'équipe qui ne joue pas réalise l'exercice 3bis (voir plus bas)

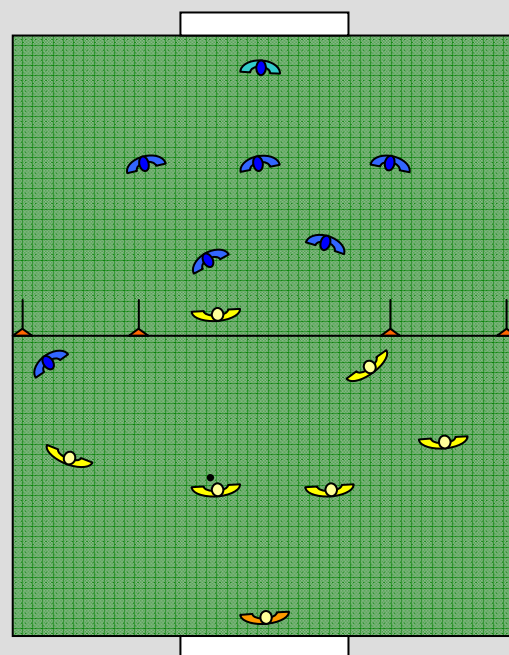
Variante :

❶ Etablir une règle opposée : 3pts si l'action qui a emmené le but est passée par l'axe (la défense va donc être dense dans l'axe et la solution sera alors de passer par les côtés).

Mise en place :

Démarquer les portes par des constri-foot.

Sources de ballon près des buts.

**Situation n°4 : Les 3 couloirs de jeu****Durée : 30mn****Objectif(s) :**

Utiliser la largeur du terrain pour déséquilibrer l'adversaire.

Consignes :

Deux équipes s'affrontent.

Jeu libre dans les couloirs. 3 touches dans l'axe central.

Trois rotations d'équipe : l'équipe qui ne joue pas réalise l'exercice 4 bis (voir plus bas)

Variantes :

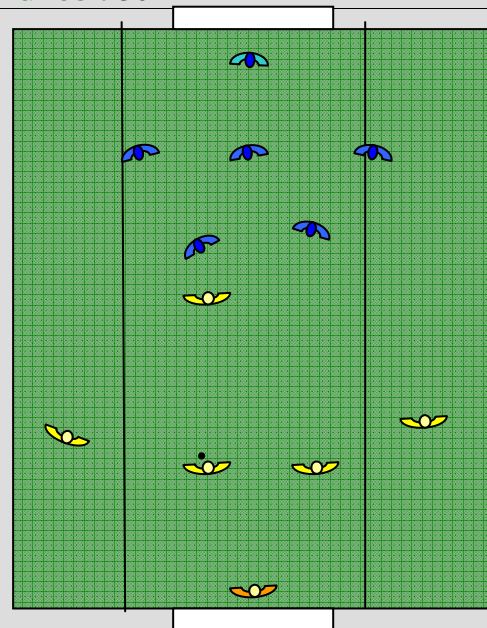
❶ L'équipe qui attaque doit passer par les 3 couloirs avant de marquer.

❷ Jeu libre mais les buts marqués sur centre comptent triple (tête ou volée).

Mise en place :

Couppelles de repères pour délimiter les limites et les couloirs..

Source de ballons derrière les buts.

**Situation n° 3 et 4 bis : Le jeu de tête****Durée : 30mn****Objectif(s) :**

Travailler le jeu de tête sous forme de duel.

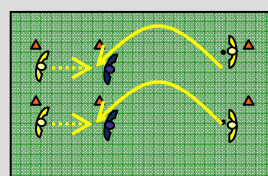
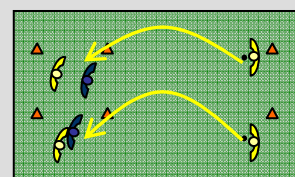
Consignes :

A : le lanceur envoie à la main un ballon aérien juste derrière le défenseur ; le défenseur se positionne près du point de chute pour gêner mais sans sauter au ballon.

B : le lanceur envoie à la main ou de volée entre les deux plots. Les 2 joueurs dans la zone vont au duel pour toucher le ballon

Mise en place :

Couppelles de repères pour délimiter les carrés.

**A****B**