



THEME DE SEANCE : OCCUPER L'ESPACE

DATE : 24/09

CONSERVER - PROGRESSER
S'OPPOSER A LA PROGRESSION

DESEQUILIBRER FINIR
PROTEGER SON BUT

U16

→ PASSE - - - - - DEPLACEMENT SANS ⚽ → TIR CONDUITE

Séance n°16

PARTIE N°1 : EXERCICE

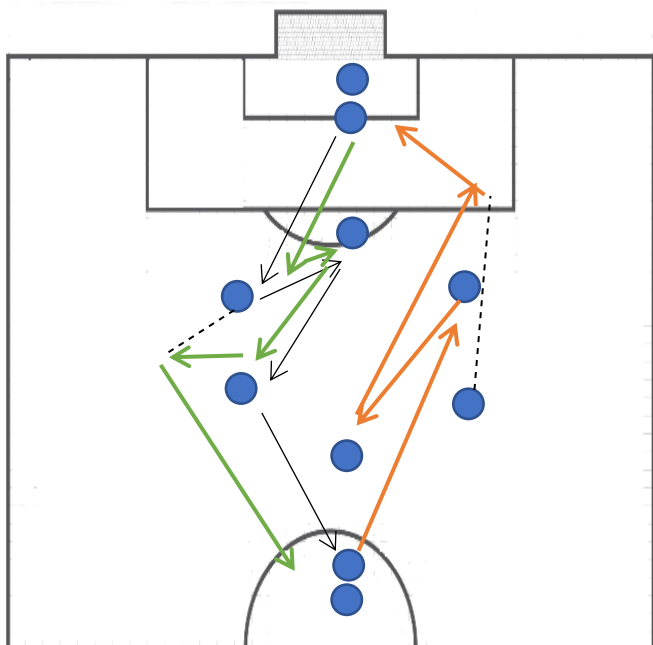
Durée : 6 x 4 min

Objectif : Améliorer prises de balle

Effectif :
10 - 12

Espaces :

Pédagogie :
DIRECTIVE



Explications / Consignes

- 2 ballons en circulation
- Circuit noir dans un sens 4 min puis dans l'autre sens 4 min
- Circuit vert dans un sens 4 min puis dans l'autre 4 min
- Circuit orange dans un sens 4 min puis dans l'autre 4 min

Evolutions

Critères de réalisation

- Etre orienté et équilibré au moment de la réception
- Etre dynamique sur ses appuis
- Passes appuyées au sol
- Lever la tête

PARTIE N°2 : JEU

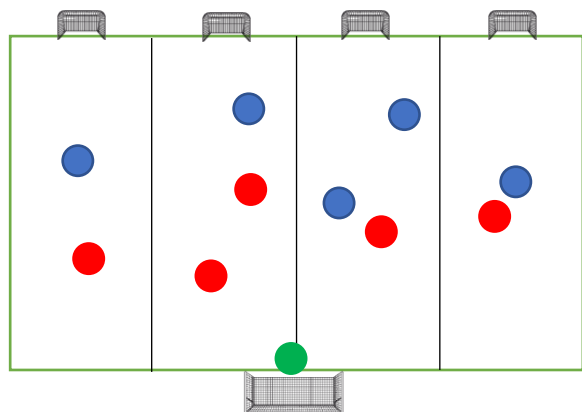
Durée : 20 min

Objectif : Occuper l'espace pour sortir des couloirs de jeu directs

Effectif :
5 x 5 + 1GB

Espaces :
30 X 40

Pédagogie :
ACTIVE



Explications / Consignes

- Tous les ballons partent des bleus qui doivent jouer sur une même possession dans au moins 3 couloirs de jeu
- Les rouges à la récup ne peuvent marquer dans le but situé dans le couloir de récupération
- Jeu libre

Evolutions

- On échange les rôles

Critères de réalisation

- Visible - Dispo - Accessible
- Rompre les alignements pour créer des lignes de passes
- Sortir vite de la densité
- Voir vite et loin + communication

PARTIE N° 3 : EXERCICE

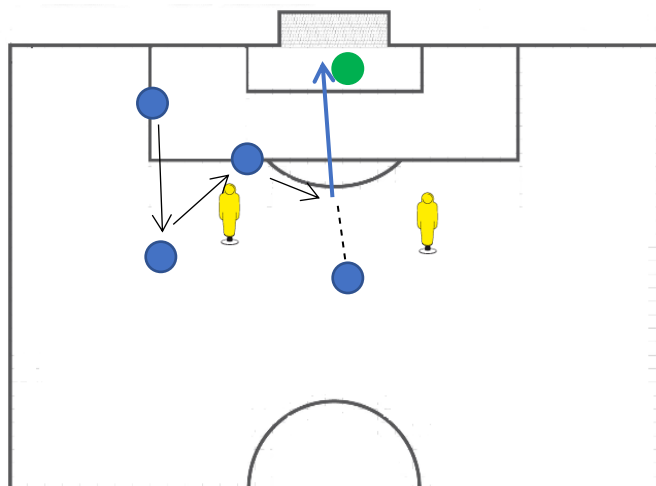
Durée : 20 min

Objectif : Améliorer la finition

Effectif :
4 + 1GB

Espaces :

Pédagogie :
DIRECTIVE



Explications / Consignes

- Cf schéma : je suis mon ballon à chaque fois, le tireur vient au départ

Evolutions

- Changer de côté de travail

Critères de réalisation

- Passes appuyées au sol
- Etre orienté avant la prise de balle
- Prise d'infos position GB
- Equilibre au moment de la frappe

PARTIE N° 4 : EXERCICE

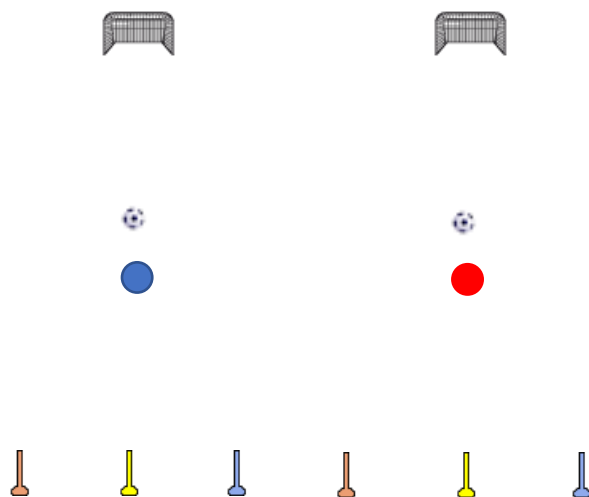
Durée : 15 min

Objectif : Améliorer la capacité anaérobie alactique

Effectif :
2 x 5

Espaces :

Pédagogie :



Explications / Consignes

- A l'annonce de la couleur les joueurs vont faire le tour du piquet annoncé avant de revenir pour tirer au but
- Le 1er qui marquer = 1 point

Evolutions

- Départ ballon aux pieds
- Signal visuel

Critères de réalisation

- Lever la tête
- Equilibre et orientation au moment du tir



