



THEME DE SEANCE : OCCUPER L'ESPACE (Largeur - Profondeur)

DATE : 22/09

CONSERVER - PROGRESSER
S'OPPOSER A LA PROGRESSION

DESEQUILIBRER FINIR
PROTEGER SON BUT

U16

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

Séance n° 15

PARTIE N°1 : MISE EN ROUTE

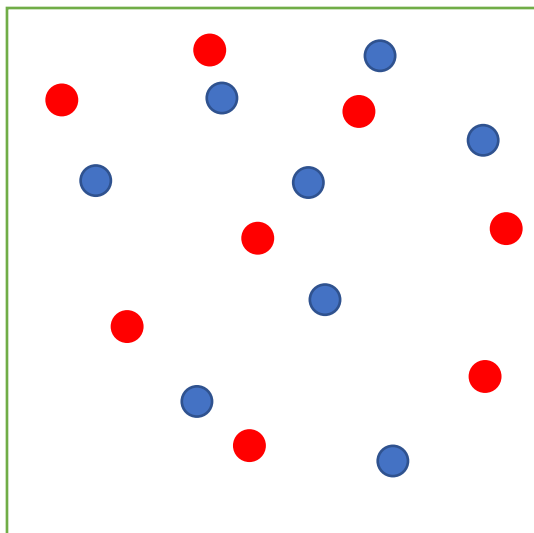
Durée : 15 min

Objectif : Préparer le corps à l'effort

Effectif :
2 x 8

Espaces :
25 x 25

Pédagogie :
DIRECTIVE



Explications / Consignes

- Les bleus ont chacun 1 ballon à la main et tout le monde est en mouvement
- Les rouges donnent à 1 bleu à la main qui leur redonne avant d'allé voir un autre joueur
- Séquences de 1 min avant d'échanger les rôles
- Différents travaux : remise volée intérieur, amorti-remise, tête

Evolutions

- 1 équipe avec ballon à l'extérieur : travail de remise 1 touche au sol (4 x 1 min)

Critères de réalisation

- Goût à l'effort
- Se rendre accessible
- Occuper l'espace

PARTIE N°2 : JEU

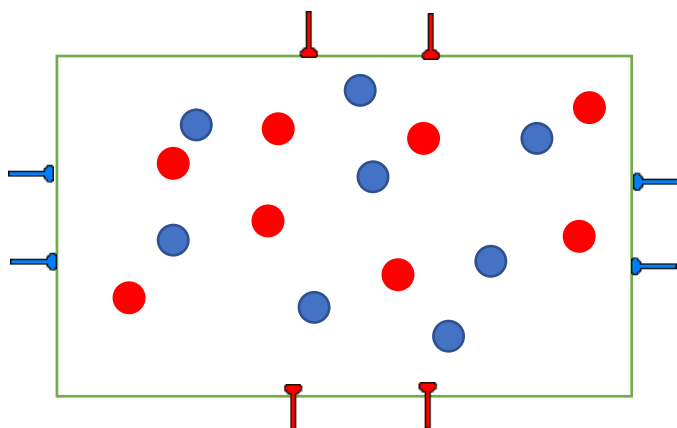
Durée : 20 min

Objectif : Occuper l'espace en largeur et profondeur

Effectif :
2 x 8

Espaces :
35 x 50

Pédagogie :
ACTIVE



Explications / Consignes

- Les bleus travaillent la profondeur et attaquent les buts bleus, les rouges la largeur et attaquent les buts rouges
- Jeu libre

Evolutions

- Inverser les rôles
- L'éducateur annonce la couleur d'attaque à la récup

Critères de réalisation

- Occuper l'espace selon son sens d'attaque
- Visible - Dispo - Accessible
- Créer des lignes de passes = ne pas s'aligner
- Vite s'organiser à la perte = transition rapide

PARTIE N°3 : EXERCICE

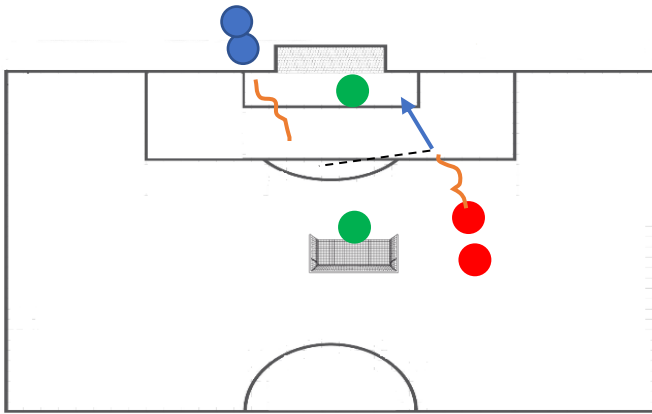
Durée : 20 min

Objectif : Améliorer la capacité aérobie

Effectif :
7 x 7

Espaces :
35 x 30

Pédagogie :
ACTIVE



Explications / Consignes

- Rouge démarre en 1 c 1 avec GB, une fois qu'il a tiré, bleu part pour marquer dans l'autre but.
- Le joueur rouge doit vite se replacer pour l'empêcher d'avancer et tirer,

Evolutions

- 2 c 2

Critères de réalisation

- Goût à l'effort
- Vite réagir et se replacer
- Prise d'infos

PARTIE N°4 : JEU

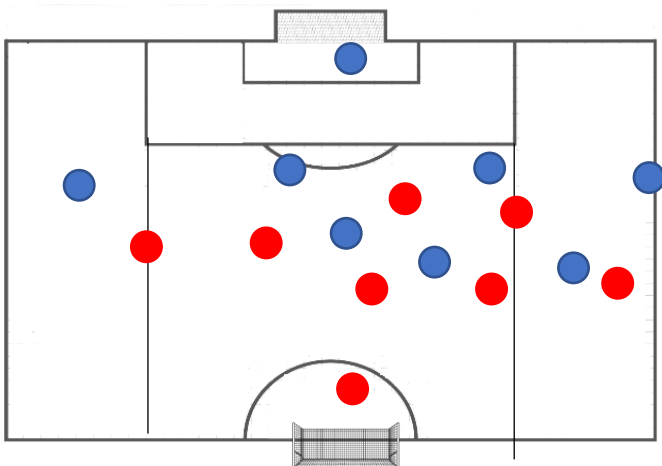
Durée : 20 min

Objectif : Améliorer le jeu sur la largeur

Effectif :
2x 7 + 2GB

Espaces :
40 x 60

Pédagogie :
ACTIVE



Explications / Consignes

- 2 couloirs sur les côtés où l'équipe en possession peut venir à 2 joueurs maximum, l'équipe qui défend ne peut avoir qu'1 joueur
- 1 passe autorisé à l'intérieur du couloir / 3 touches maximum

Evolutions

Critères de réalisation

- Elargir vite à la récupération et jouer côté
- Vitesse de jeu
- Varier les couloirs de jeu
- Gestion des temps



