



**THEME DE SEANCE : RECUPERER LE BALLON PROCHE DE SON BUT**

DATE :

CONSERVER - PROGRESSER  
S'OPPOSER A LA PROGRESSION

DESEQUILIBRER FINIR  
**PROTEGER SON BUT**

**U18**

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

Séance n° 40

**PARTIE N°1 : MISE EN ROUTE TECHNIQUE**

Durée : 20 min

**Objectif : Améliorer prises de balle et passes**

**Effectif :**  
5 / pôle

**Espaces :**  
1/2 terrain

**Pédagogie :**  
**DIRECTIVE**

*Explications / Consignes*

**SCHEMA N°1**

- Travail en colonne face à face
- Prises de balle obligatoire et passe au sol
- Gammes athlétiques au cours de la traversée
- Travail technique varié (PD / PG / Alterné...)

*Evolutions*

**SCHEMA N°2**

Je suis à chaque fois mon ballon : 4 ballons en circulation

*Critères de réalisation*

- Passes appuyées, au sol
- Etre dynamique sur ses appuis
- Lever la tête
- Attaquer son ballon et l'orienter de façon à enchaîner rapidement

**PARTIE N°2 : JEU**

Durée : 15 min

**Objectif : Défendre debout dans la surface de réparation**

**Effectif :**  
5x5 + 1 GB

**Espaces :** Surface de réparation

**Pédagogie :**  
**ACTIVE**

*Explications / Consignes*

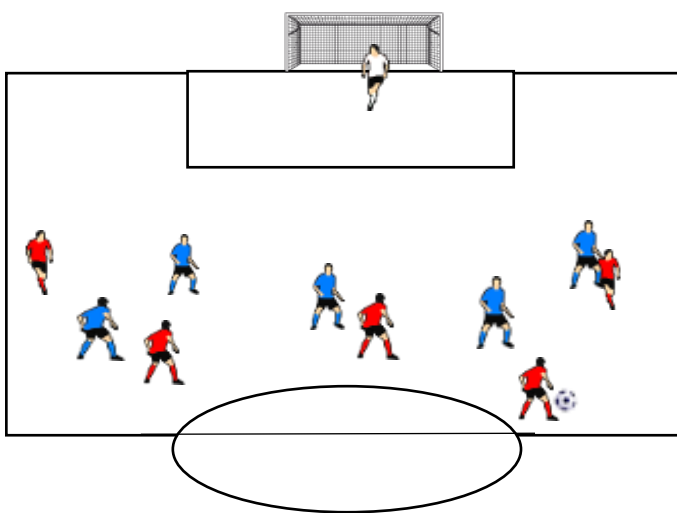
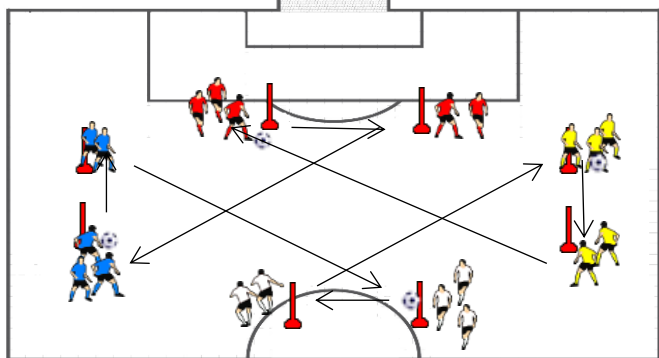
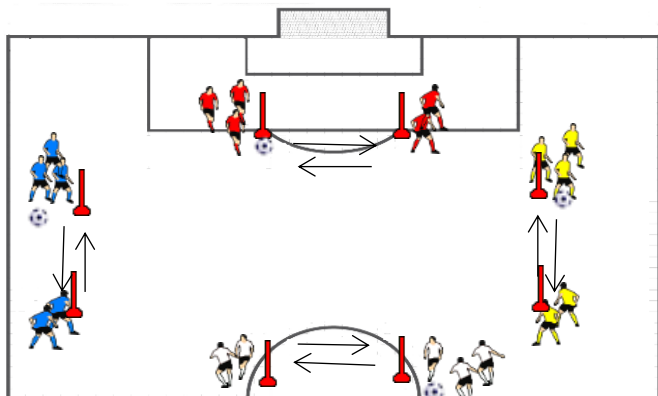
- Jeu dans la surface de réparation uniquement
- Les rouges démarrent attaquants face aux bleus qui doivent les empêcher de tirer au but
- Si l'équipe bleue récupère le ballon, elle doit l'amener dans le demi-cercle et à partir de là les rôles s'inversent
- Si but alors on repart avec le ballon à l'entrée de la surface
- Si sortie alors ballon à l'adversaire à l'entrée de la surface

*Evolutions*

- Limiter les touches de balle
- Un joueur appui/équipe à l'entrée de surface qui doit être touché pour inverser les rôles et qui peut entrer pour la supériorité

*Critères de réalisation*

- Etre proche de son adversaire direct
- Sortir vite cadrer et fermer l'accès au but
- Se situer entre le but et son adversaire
- Communication défensive



**PARTIE N°3 : SITUATION**

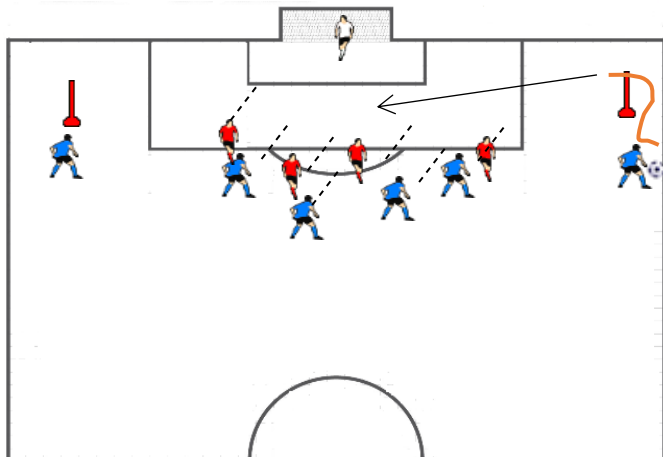
**Durée : 15 min**

**Objectif : Améliorer la capacité individuelle et collective à défendre vers son but**

**Effectif :**  
6 x 4 + 1GB

**Espaces :**  
25 x 40

**Pédagogie :**  
ACTIVE



**Explications / Consignes**

- 1 attaquant part sur le côté en conduite pour centrer devant le but
- Défenseurs et attaquants se déplacent pour rentrer dans la surface une fois la conduite du joueur côté enclenchée
- Tir = 1 point / But = 2 points
- On alterne les côtés de centre

**Evolutions**

- Imposer centre au sol ou aérien

**Critères de réalisation**

- Contrôler la course de son adversaire en même temps que le ballon
- Communication défensive
- Renvoyer le ballon en dehors de la surface

**PARTIE N°4 : EXERCICE DE VITESSE**

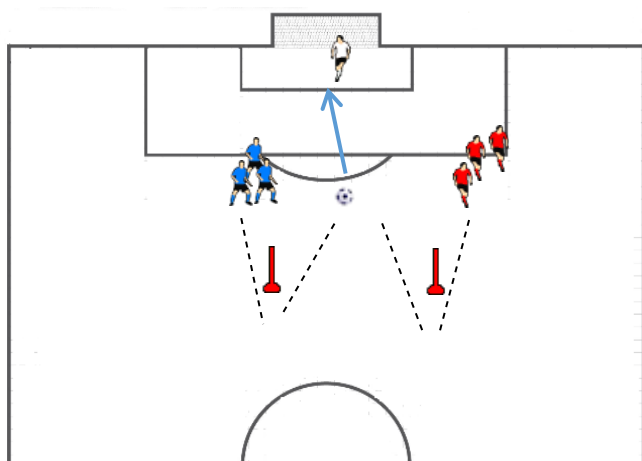
**Durée : 10 min**

**Objectif : Améliorer la capacité anaérobie**

**Effectif :**

**Espaces :**

**Pédagogie :**



**Explications / Consignes**

- Duel 1 contre 1
- Au top les joueurs doivent aller faire le tour du piquet situé à 6 mètres et revenir vers le ballon
- Le 1er arrivé est attaquant, le 2nd continue à mettre la pression
- But = 1 point

**Evolutions**

- Départ dos : marche arrière avant la marche avant
- Position du ballon + loin du but

**Critères de réalisation**

- Réaction Vitesse
- Garder sa vitesse avec ballon
- Défenseur : ne pas lâcher

**PARTIE N°5 : JEU FINAL**

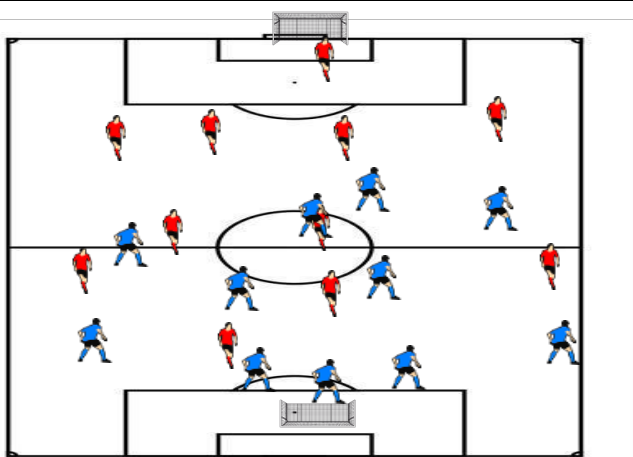
**Durée : 15 min**

**Objectif : Récupérer le ballon proche de son but**

**Effectif :**  
11 x 11

**Espaces : 3/4 terrain**  
foot à 11

**Pédagogie :**  
ACTIVE



**Explications / Consignes**

- Mise en application du thème de la séance
- Tous les buts doivent venir des 20 derniers mètres
- Jeu libre / Hors jeu appliqué

**Evolutions**

**Critères de réalisation**

- Sortir vite cadrer + couvertures mutuelles
- Communication défensive
- Contrôle des courses adverses



