

Séance U13/U15/U17/U19

Thème : Déséquilibre + Finition

être capable de déséquilibrer l'adversaire en enchaînant des actions collectives et individuelles efficaces afin d'atteindre la cible et de marquer un but

1) Échauffement 15min

Aménagement matériel et humain :

9 joueurs (3 équipes de 3 joueurs avec trois couleurs différentes) 1,2,ou 3 ballons selon le niveau des joueurs

But :

Conserver le ballon collectivement en coopération

Objectif :

être capable de voir avant de recevoir

être capable d'identifier les porteurs de balle et les non porteurs de balle

Consignes :

Équipe bleue donne à rouge, équipe rouge donne à vert, équipe verte donne à bleue

Critères de réalisation :

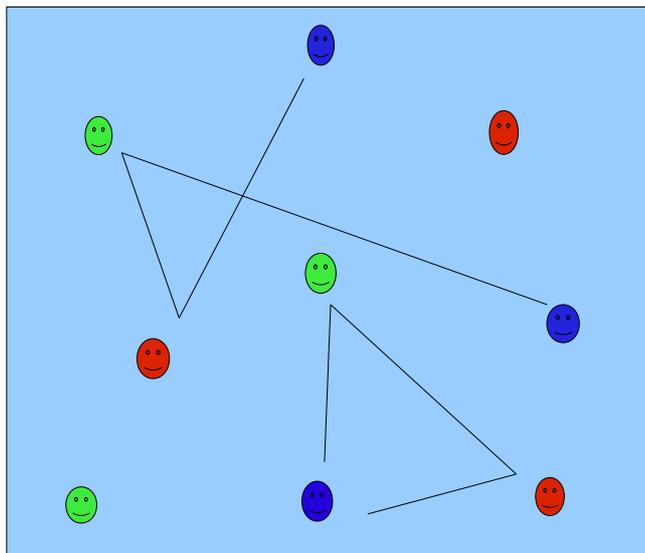
Occupation de l'espace (pour déclencher des appels cohérents) Distance de passe (4 à 5 mètres) Mobilité (appels avec changement de rythme et de direction)

Critères de réussite :

Enchaîner 5 séries de 10 passes sur 8 minutes

Variantes :

Changer le sens de rotation, mettre une équipe en une touche...



Évolution 1:

But :

Conserver le ballon en opposition (vert et rouge contre bleu par exemple)

Objectif offensif:

Être capable de conserver le ballon collectivement avec pression temporelle
être capable d'identifier la position et les déplacements de ces partenaires et des adversaires

Objectif défensif :

être capable de coordonner les déplacements afin de récupérer le ballon
être capable d'identifier le circuit du ballon et d'anticiper les futurs porteurs de balle

Critères de réalisation :

Se placer/ se déplacer dans les espaces libres, limiter les touches de balle, communiquer (seul, ça vient), jouer dans les intervalles, passes appuyées au sol

Évolution 2:

Conserver le ballon collectivement avec pression temporelle afin d'atteindre une/ou plusieurs cibles

Consignes :

Au top l'équipe en possession du ballon doit marquer en stop balle en 3 passes maximum

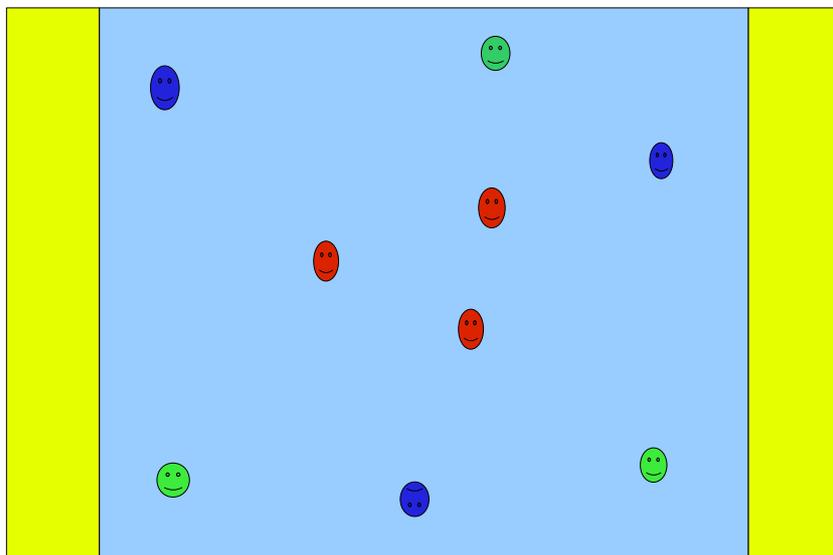
Objectif :

Les mêmes que évolution 1 +

être capable de créer un déséquilibre afin d'atteindre une cible

Critères de réalisation :

Les mêmes que évolution 1



2) Situation de référence 10min

Aménagement Matériel et humain :

14 joueurs (2 équipes de 6 avec un gardien dans chaque équipe)

50m 35 (Moitié de terrain seniors en enlevant environ 15 m de chaque coté du terrain)

But :

Marquer un but de plus que l'adversaire

Consignes :

Jeu libre sans contrainte

3) Situation d'apprentissage 1 12min

Aménagement Matériel et humain :

14 joueurs (2 équipes de 4 avec un gardien dans chaque équipe+ 2 appuis neutres dans l'axe du terrain + 2 appuis dans chaque couloir matérialisé

But :

Marquer un but en situation de supériorité numérique

Objectif offensif:

-être capable de déséquilibrer l'adversaire à l'aide d'action collectives offensives enchaînées

-être capable identifier une situation de supériorité numérique et d'y associer les actions efficaces (ex: fixation latérale renversement, fixation centrale-

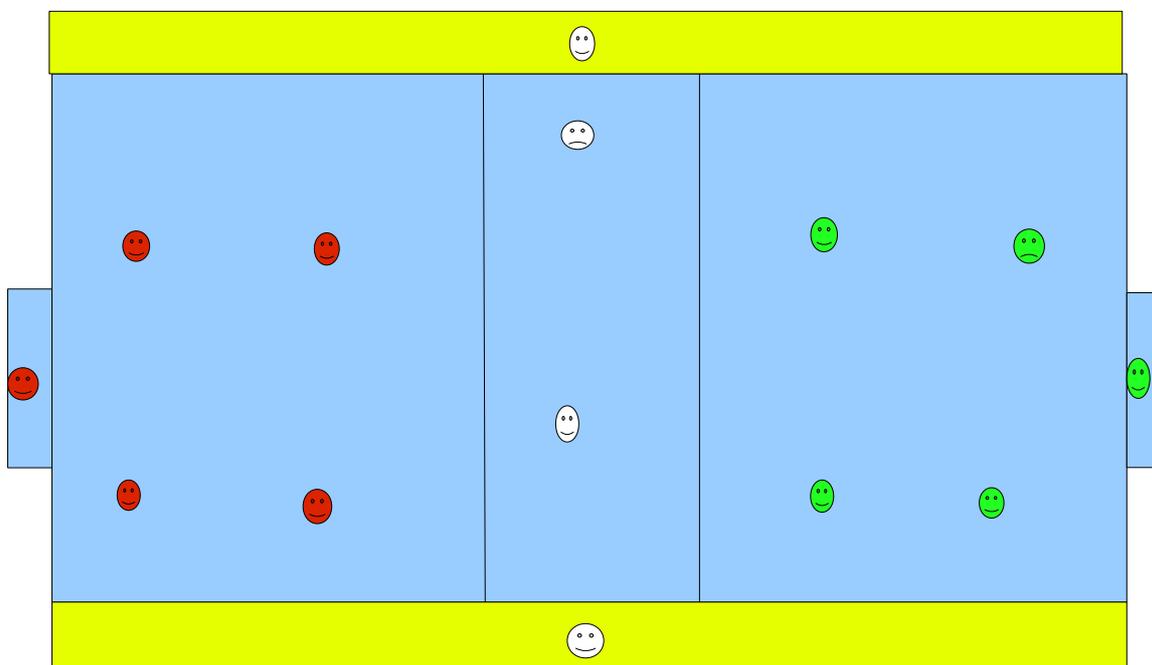
Débordement, Appui-Soutien-Recherche troisième profondeur ou latéralement)

-Objectif défensif : être capable de protéger la cible en situation d'infériorité numérique

-être capable de retarder la progression adverse en gérant au mieux la transition perte du ballon-replacement

-être capable de récupérer le ballon collectivement afin de progresser vers la cible

Consignes : Marquer un but en utilisant les appuis centraux et latéraux



Variantes:

- Au niveau numérique, enlever ou ajouter des appuis
- Appui centraux en une touche (orienté le jeu en soutien)
- Trouver les appuis latéraux en une touche (limiter le nombre de touches de balles=> augmente la vitesse du jeu => provoque déséquilibre de l'adversaire)
- Pour favoriser la transmission de balle rapide et ne pas toujours les contraindre à jouer en 2 ou 3 touches de balle, faire le système de point suivant : 3 passes en une touche= 1point)
- Appuis latéraux inattaquables..

4) Situation d'apprentissage 2 12min

=> Le déséquilibre + la finition

Aménagement matériel et humain :

14 joueurs (2 équipes de 4 avec un gardien dans chaque équipe et deux appuis latéraux offensifs dans chaque couloirs)

But :

Marquer le plus de but possible en utilisant le tir ou en utilisant le centre pour une reprise

Objectif :

être capable pour les attaquants de se situer dans l'espace et le temps (être dans le bon timing => être au bon moment au bon endroit)

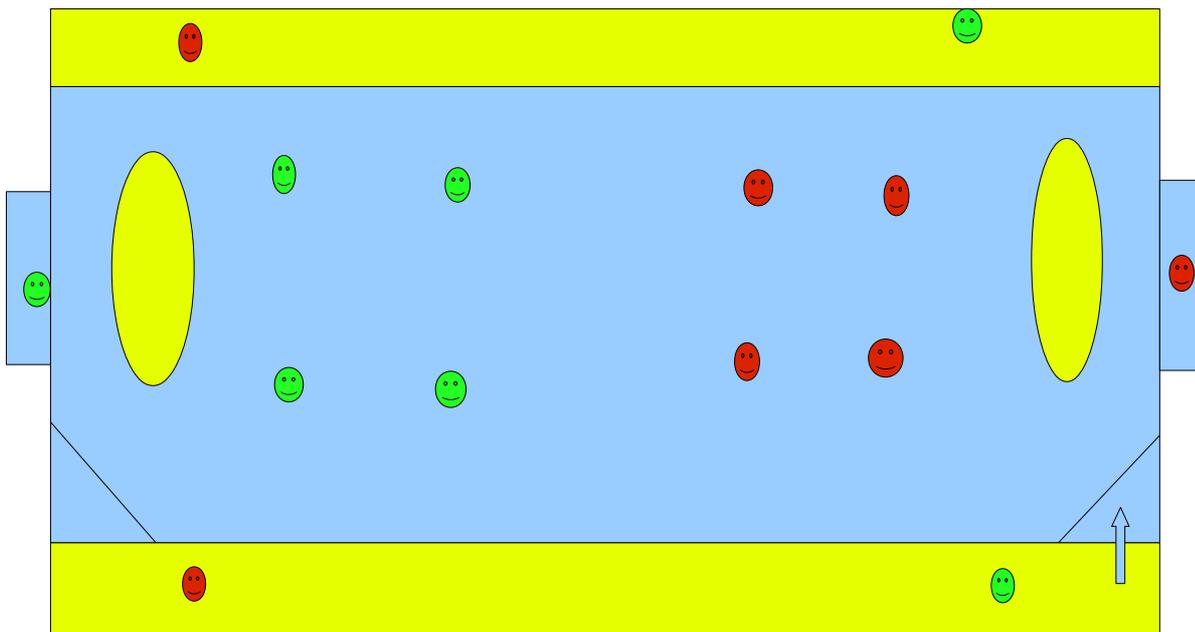
être capable pour pour les joueurs offensifs d'identifier le déplacement des partenaires pour faire la passe dans le bon timing

Consignes :

Trouver un partenaire dans le couloir latéral, ce dernier doit effectuer un centre dans une zone précise matérialisée, l'attaquant doit déclencher son appel dans le bon timing dans la zone centrale matérialisée, le défenseur ne peut rentrer que APRES le défenseur dans la zone(pas d'opposition raisonnée=> on limite le pouvoir d'intervention du défenseur=> on favorise la réussite de la reprise=>l'attaquant peu utiliser la feinte, l'appel contre appel, les fausses pistes afin de prendre de l'avance sur le défenseur)

But normal : 1 point But sur centre 3 points

Schéma :



Variantes :

- Passe libre sur les appuis latéraux
- Passe en une touche sur les appuis latéraux
- Appuis latéraux en une touche (vous pouvez placer vos appuis latéraux à différentes positions dans le couloir
 - => dans l'axe pour un centre dos de défense
 - => plus haut pour un centre devant le but
 - => très haut pour un centre en retrait (pour cette position le couloir doit être aménager (matérialiser par une flèche=> le joueur déborde jusqu'à la ligne en rentrant vers l'axe du terrain

4) Retour a la situation référence 15 /20min

Possibilité de jouer sur la moitié de terrain

Adapté les situations au niveau de vos joueurs (notamment sur les phases en une touche de balle qui mettent mettre en situation d'échec un groupe)

Christophe Guillou