



**THEME DE SEANCE : AVOIR DES SOLUTIONS DE PASSES**

**DATE : 15/09**

**CONSERVER - PROGRESSER**  
S'OPPOSER A LA PROGRESSION

DESEQUILIBRER FINIR  
PROTEGER SON BUT

**U16**

**Séance n° 13**

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

**PARTIE N°1 : ECHAUFFEMENT**

**Durée : 15 min**

**Objectif : Préparer le corps à l'effort**

**Effectif :**  
8-9

**Espaces :**

**Pédagogie :**  
**DIRECTIVE**

*Explications / Consignes*

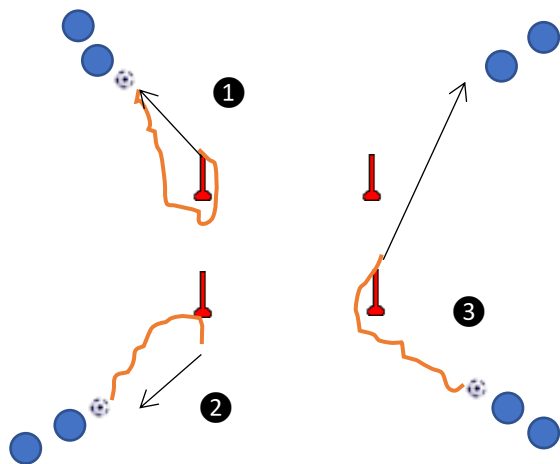
- ① 4 min : Conduite de balle pour faire le tour du piquet avant de donner au partenaire de derrière. Travail athlétique sur le retour
- ② 4 min : conduite, fixer le piquet, bloquer (intérieur, extérieur, semelle) pour repartir dans l'autre sens puis donner au suivant derrière

*Evolutions*

- ③ 2 x 3 min : Conduite, contourner le piquet avant de donner colonne de droite puis de gauche

*Critères de réalisation*

- Garder le ballon en maîtrise proche des pieds
- Lever la tête
- Goût à l'effort



**PARTIE N°2 : JEU**

**Durée : 20 min**

**Objectif : Avoir des solutions de passes**

**Effectif :**  
9 x 9

**Espaces :**  
45 x 45

**Pédagogie :**  
**ACTIVE**

*Explications / Consignes*

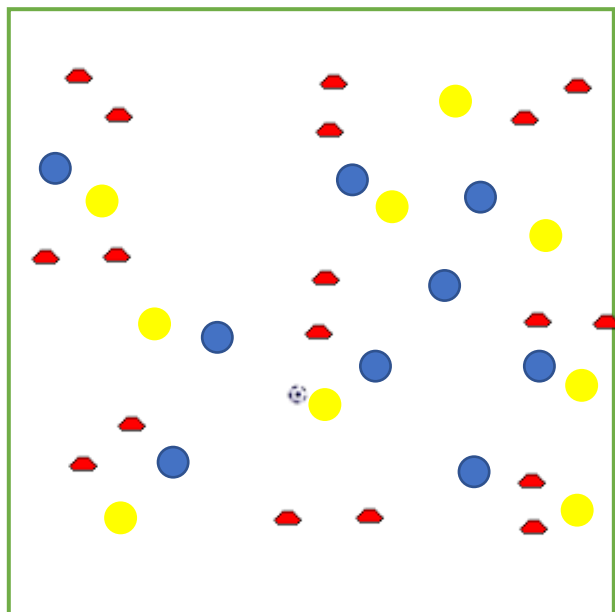
- Jeu de Parme
- Passage dans une porte en conduite = 1 point
- 3 touches de balle

*Evolutions*

- 1 point si passe dans la porte pour un partenaire

*Critères de réalisation*

- Visible - Dispo - Accessible
- Occuper l'espace
- Prise d'infos et de décision rapide
- Communication



**PARTIE N°3 : EXERCICE**

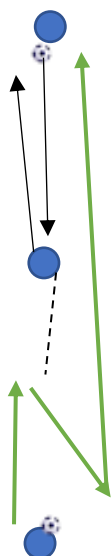
**Durée : 10 min**

**Objectif : Améliorer la capacité aérobie**

**Effectif :**  
3/4

**Espaces :**

**Pédagogie :**  
DIRECTIVE



**Explications / Consignes**

- Travail de remise pendant 1 min / 2 min
- Le joueur du milieu vient remiser sur 1er appui avant d'allé voir le 2nd appui .... Pour remise au sol intérieur du pied
- On change toutes les minutes

**Evolutions**

- Remise de volée
- Cheminement vert

**Critères de réalisation**

- Etre orienté et équilibré au moment de la remise
- Etre concentré
- Goût à l'effort

**PARTIE N°4 : JEU**

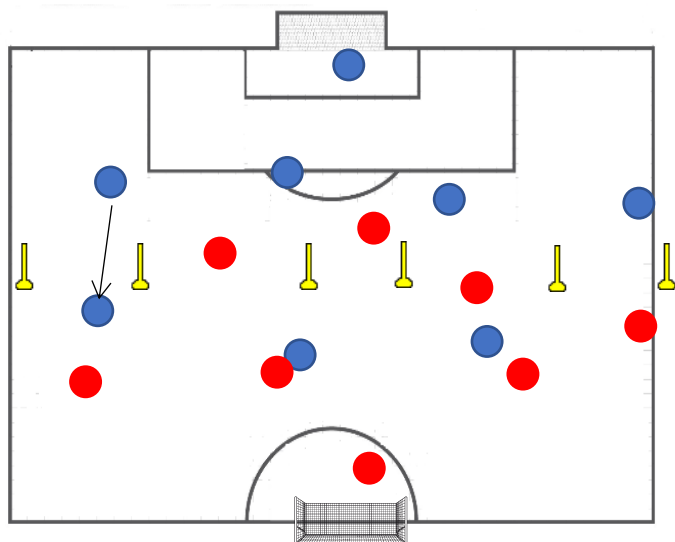
**Durée : 15 min**

**Objectif : Avoir des solutions de passes vers l'avant**

**Effectif :**  
8 x 8

**Espaces :**  
1/2 terrain

**Pédagogie :**  
ACTIVE



**Explications / Consignes**

- Opposition avec 3 portes au milieu du terrain
- 1 point lorsque je trouve un partenaire vers l'avant dans la porte
- But = 1 point

**Evolutions**

**Critères de réalisation**

- Visible - Dispo - Accessible
- Timing de déplacement
- Voir avant de recevoir + communication



