

NOM : ADAM

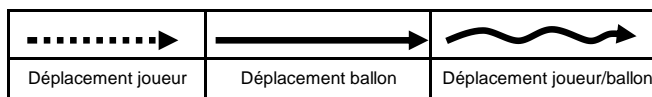
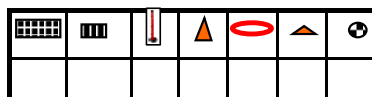
PRENOM: Christophe

Thème de séance : Le centre

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15 DH

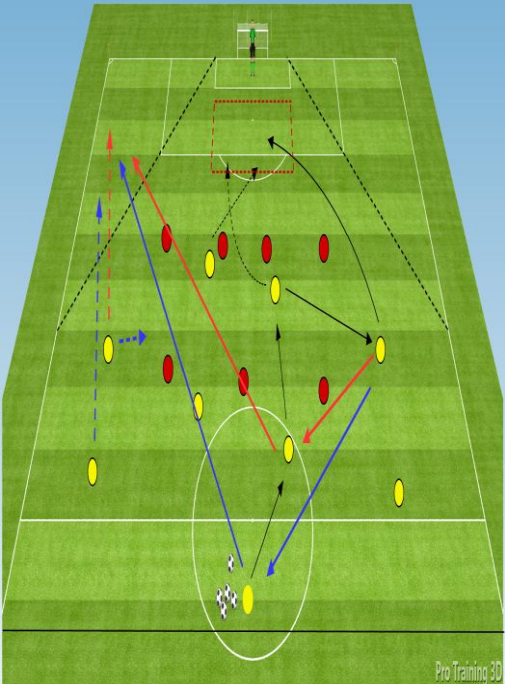
Matériel



Effectif

8	8	1	1

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Mise en train	Objectif : Améliorer les prises et enchaînements		Variables
	Buts : Pas de contraintes quantitatives		Mettre deux ballons par couleur Alterner rouge/bleu sur les transmissions
	Consignes : Évoluer en modèle conservation de balle 3 touches maximum par joueur Être en mouvement, fournir des appels		Veiller à ...
			Qualité des passes Qualité des prises de balle Orientations de corps
			Variables
Jeu	Objectif: Se démarquer – Prendre de la vitesse Utilisation des joueurs lancés côté		Variables
	But : 1 pt si joueur cible touché sur une passe 3 pts si joueur lancé trouvé après porte latérale		Imposer 2 touches maximum Imposer un nombre de passes en zone offensive pour marquer (4/5) Définir des duels 1c1
	Consignes : Jeu au sol obligatoire, jeu libre.		Méthode Pédagogique
			ACTIVE
			Laisser jouer / Questionner / Observer
	Veiller à ...	Synchronisation entre le porteur et les receveurs Changement de rythme (appels, passes, conduite de balle) Fausse piste, feinte, dribble	

Situation	Objectif : Recherche des joueurs excentrés Jeu à 2, à 3, enchaîner sur un centre Finir par un centre Buts : Jaunes: Marquer = 1 pt Marquer sur un centre = 3 pts Rouges : Finir en 3 passes maxi sur joueur cible ligne médiane Consignes : Départ avec jaunes 1/ Recherche de l'excentré pour centre rapide dans le dos de la défense avec course croisée des attaquants 2/ Rentrée de l'excentré, dédoublement latéral et le trouver lancé, terminer sur un centre 3/ Si bonne défense des rouges, chercher à jouer à l'opposé joueur lancé, puis centre. Les zones triangulaires = zones centre (lancé en course, ou rentrer et centre en retrait) Un seul déf peut pénétrer si jaune avec ballon	Durée		Variables Quand excentré est cadré, recherche latéral lancé (dédoublement) Zone latérale bien défendue, recherche de l'opposé joueur lancé
	20'	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
	8 jaunes – 7 rouges – GB – joueur cible (source jaune)	Espaces		ACTIVE Faire répéter l'action / Questionner / Orienter
	½ terrain + zone départ	Veiller à ... Démarrage des joueurs offensifs Changement de rythme (appels, passes, conduite de balle) Masquer les passes Qualité des prises de balle Orientations de corps Qualités des prises d'infos et centres (enchaînements) Jeu combiné CJD Starters pour renversement sur : 1 - Excentré opposé 2- Latéral opposé		

Jeu final	Objectif : Se démarquer – Prendre de la vitesse Jeu combiné (à 2, à 3) → recherche excentrés ou latéraux + fixer/renverser – centre rapide But : Marquer dans le but = 1 pt Marquer suite à un centre = 3pts Consigne : Jeu libre Organisation 3/3/2 Rechercher les différents types de centres (ballon dos défense, centre du latéral ou excentré dans la course, centre en retrait).	Durée		Variables Limiter le nombre de touches si manque de vitesse dans les enchaînements.
	20'	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
	7x7 + 2 GB	Espaces		ACTIVE Laisser jouer / Questionner / Observer
	2/3 terrain	Veiller à ... Qualités des appels, des orientations de corps Qualité des transmissions, changements de rythme sur starters Qualité des prises de balle, prise de vitesse, reprises. Recherche de jeu combiné Fixer / Renverser Prises d'info + Vitesse d'exécution prise de balle/centre Qualités des centres (surfaces de contact, corps)		

Exercice	Objectif:	Durée		Variables
	Améliorer les centres (et reprises)	20'		Instaurer compétition entre les deux équipes
	But :	Nbre de joueurs		Reprise obligatoire en une touche
	Marquer sur reprise (volée/tête)	7x7		Centre entre le but et les coupelles = -1 point
	2 touches tolérées si enchaînement rapide	Espaces		Méthode Pédagogique
	Consignes :	60x50		DIRECTIVE
	Centre d'un joueur lancé sur attaquant			Expliquer / Démontrer / Faire répéter les gestes
Le centre doit être adressée hors de la zone		Veiller à ...		
entre ligne de but et coupelles jaunes		Prise de vitesse		
		Orientation du corps (épaules, pied d'appui)		
		Surfaces de contact (centre tendu, centre en retrait...)		