

Séance proposée par DAVID RALUY

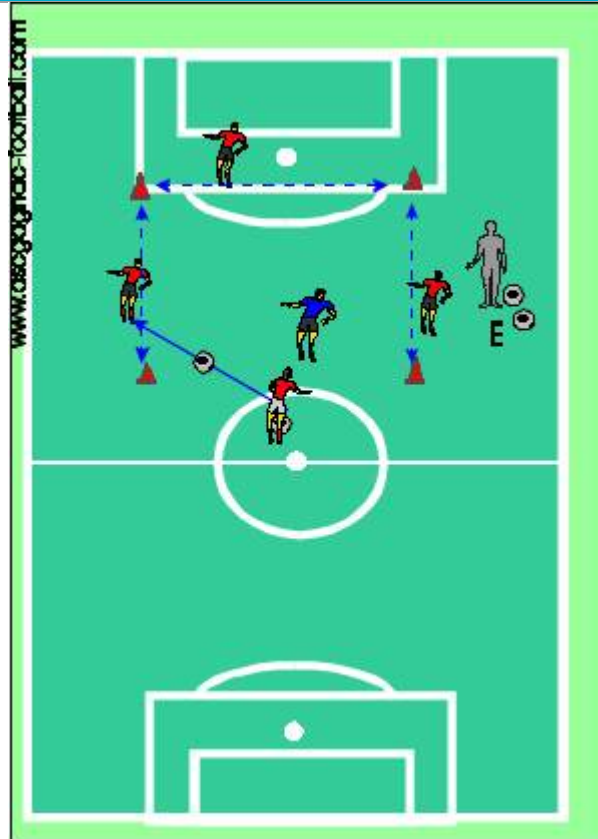
(Educateur des- de 13 ans Promotion Ligue) S.A.O St ALBAN (31)

ECHAUFFEMENT

DUREE DE L'EXERCICE 20'Mn

OBJECTIFS

Conservation du ballon en supériorité numérique



TAUREAU 4/1

- Dans un carré de 6x6, délimiter par 1 cône ou 1 assiette à chaque coin. (Faire plusieurs ateliers, suivant effectif)
 - Les attaquants peuvent se déplacer sur toute la longueur de leur côté.
 - Constituer des groupes de niveau.
 - Touches de balles libre, puis 3, puis 2.
 - Changer le défenseur à chaque interception.
 - Si le défenseur prend un petit pont, il reste un tour de plus.
 - Si les attaquants réussissent 4 passes il reste un tour de plus.
 - Changer les groupes de joueurs.
- Remarque :** Obliger les attaquants à se déplacer.

Matériel: 2  dont 1 de réserve, 4  par atelier.

PREPARATION PHYSIQUE

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS**Vitesse de réaction, Duel pour la conquête du ballon...****ORGANISATION**

Par deux sans ballon + 1 Gardien

- Départ simultané de 2 joueurs qui s'opposent à la course, pour pouvoir frapper au but.
- Passer entre 2 portes en luttant avec l'adversaire, avant la frappe.
- Le signal de départ est donné par l'éducateur.
- Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours, ou est posé à la sortie de la 2ème porte.

Variantes Départs:

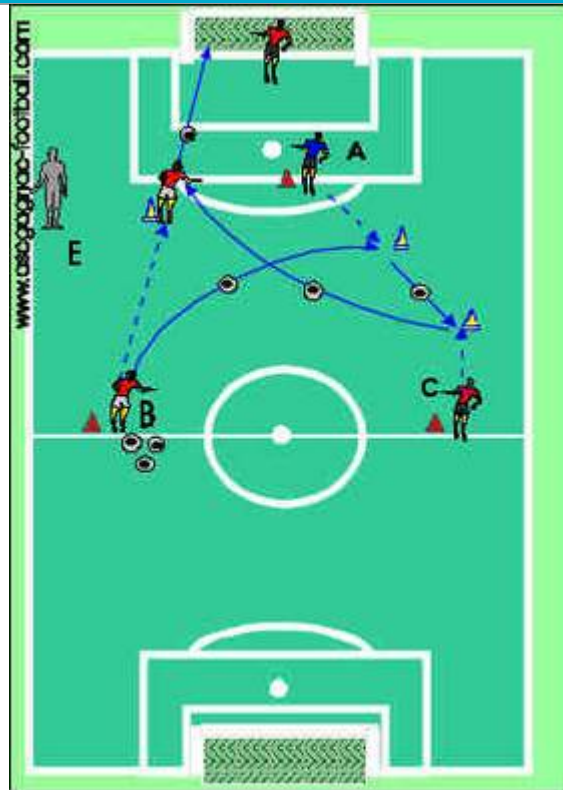
- Debout
- Assis.
- Allongé face au sol
- Allongé dos au sol

Remarques Si faute lors du duel, tirer un penalty.**Matériel:** 1  pour 2, 2  pour la 1 ère porte, 2  pour la deuxième porte, 2  pour matérialiser départs**INITIATION TECHNIQUE**

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS**Passes, Contrôles, Jeu à 3, Appuis, Soutiens dans le Couloir, pour**

conclure dans l'Axe



Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien.

Possibilités de constituer 2 groupes faire tourner sur les 2 ateliers (1 coté gauche, 1 coté droit) départ en alternance:




- A sollicite le ballon vers la ligne de touche.
- B effectue 1 passe longue dans la course de A puis,
- A remise en soutien sur C qui vient chercher la balle.
- C donne en profondeur dans la course de B.
- B contrôle et frappe au but.
- Les joueurs récupèrent le ballon et reviennent se placé.
- Départ de l'atelier coté gauche.
- Changer les positions de départ au sein du même atelier (A va en B, B en C, C en A).
- Faire changer les groupes de coté.

Remarques:

Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et des passes.

Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et des passes.

- Corrigez, encouragez, a noter que c'est l'appel de balle qui doit déclencher la passe et non l'inverse.

Matériel: 1  pour 3, 3  pour matérialiser positions départs, 3  pour matérialiser les appels de balle

INITIATION TECHNIQUE

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS

Gestion défensive en égalité numérique.



1 Seul Défenseur par Zone.

- Tracer des zones de 20 x 15 côté à, dans l'axe de la partie finitioncôte
- Les attaquants marquent après qu'un joueur en conduite soit sorti d'une zone, entre 1 des 2 portes de 4 Mètres (matérialisée par les constris).
- Les défenseurs défendent chacun 1 zone, et ne peuvent être 1 seul par zone.
- Pour arrêter la situation, ils doivent sortir le ballon de leur zone.
- Dès qu'1 joueur offensif est sorti d'1 zone, le défenseur opposé sort pour défendre après avoir touché son constri extérieur.

Départ de la situation

- A fait un appel de balle dans la zone.
- Dès que B fait la passe les 4 joueurs jouent réellement.

Remarques:

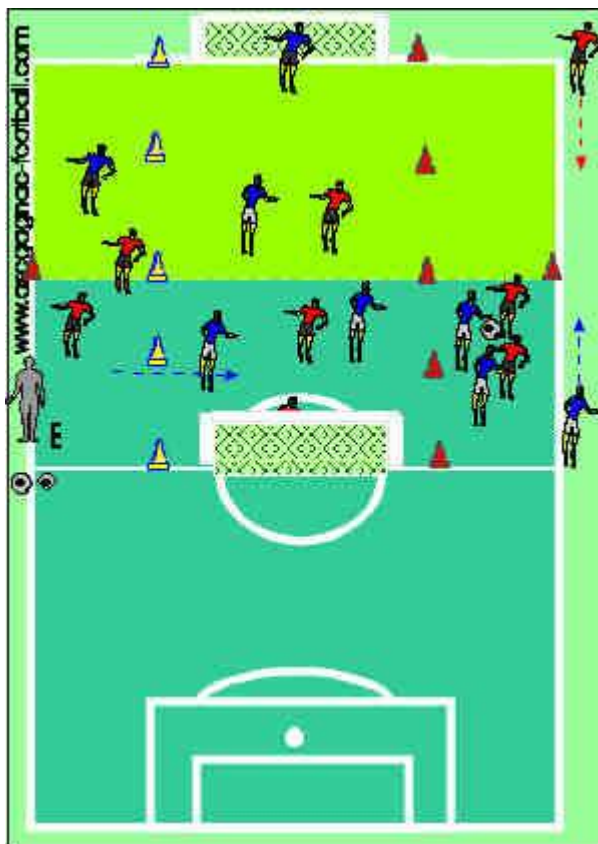
- Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressés.
- Les défenseurs ne doivent pas se jeter, mais freiner la progression de l'attaquant en attendant la faute.

Matériel:

1  pour 4, 4  pour la zone offensive, 2  pour diviser la zone offensive, 4  pour matérialisée les portes

TACTIQUE COLLECTIF

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS**Occupation des couloirs en zones défensives, Couverture de l'axe par les latéraux....****JEU 7 Contre 7**

CONSIGNE:

- Tracer 2 lignes dans le sens de la longueur et 1 ligne médiane (comme sur le schéma)
- Le couloir central étant plus large que les 2 latéraux
- En situation défensive, quand le ballon se situe dans 1 couloir latéral:
- Aucun joueur de l'équipe qui défend ne doit se trouver dans le couloir latéral opposé.

Remarques:

- Matérialiser d'une couleur différentes chaque couloir.
- Obliger les joueurs à regarder où ils sont et où ils doivent aller.
- Obliger les défenseurs latéraux à vite coulisser vers l'intérieur, pour couvrir l'axe central.

- Temps de jeu : 2 x 10 Mn






Récupération

:

5

Mn.

Matériel:

1  + 1 de réserve, 6  pour matérialiser 1 couloir, 6  pour le 2ème couloir, 4  pour matérialisée les buts, 7  7 