

Déséquilibre et finition

PRÉSENTATION

Voici une séance U15 prévue pour un groupe de 14 à 18 joueurs et qui a pour thème : déséquilibre et finition. On insistera ici sur le jeu à 3 (tactique), les passes, centres et reprises (technique), le tout à travers une dominante aérobie et vitesse (physique).

Par Christian WALGENWITZ

Entraîneur des U15 au FC Sochaux



ÉCHAUFFEMENT : PRISE DE BALLE ET PASSE

ORGANISATION. 4 à 5 joueurs par atelier en fonction de l'effectif à disposition.

OBJECTIF. Prise de balle en mouvement sur obstacle et adaptation technique.

REGLES. Travail technique en passe et va avec différentes variantes. Passe au sol uniquement.

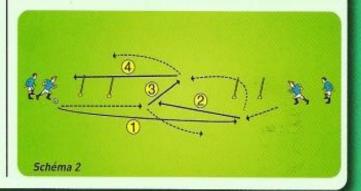
 Schéma 1: Le joueur passe le ballon et suit (1). Le receveur attaque le ballon, effectue un contrôle orienté, passe dans la porte (2) et passe côté opposé en changeant à son tour de file (3). Et on recommence...

VARIANTES.

- Schéma 2: Le joueur passe le ballon côté opposé et suit (1). Le receveur attaque le ballon, remet en 1 ou 2 touches et se déplace dans la porte (2) avant de solliciter le une-deux (3) et de remettre côté opposé (4), etc...
- Changer de sens et de pied (prise de balle pied gauche, passe pied droit puis l'inverse).
- Limiter le nombre de contacts.

CRITERES DE REALISATION. Bien se positionner dans le temps de passe; donner de la vitesse au ballon ; maîtriser le ballon sur le contrôle ; se dégager des obstacles.

(15 minutes)



SITUATION 1 : APPUI-SOUTIEN-APPEL

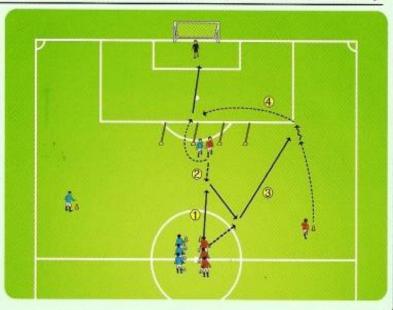
ORGANISATION. 10 joueurs répartis en 2 groupes de 5 + 1 gardien. Finition devant le but.

OBJECTIF. Jeu à 3 (appui-soutien-appel). Préparer axe et jouer côté.

REGLES. Le porteur sollicite l'appui-soutien avec son partenaire axial (1 et 2), puis sert dans la profondeur le joueur excentré et lancé (3), lequel enchaîne et centre devant le but (4) sur l'attaquant. Les joueurs changent de poste après chaque passage. Les deux équipes jouent en alternance pendant 10 minutes avant de changer de côté.

CRITERES DE REALISATION. Synchroniser les appels; doser les passes; qualité de la finition; marquer; centre pied droit à droite et pied gauche à gauche.

(2 x 10 minutes)





SITUATION 2 : APPUI-SOUTIEN-APPEL

(2 x 10 minutes)

ORGANISATION. 10 joueurs répartis en 2 groupes de 5 + 1 gardien. Finition devant le but.

OBJECTIF. Jeu à 3 (appui-soutien-appel). Préparer axe et jouer côté.

REGLES. Le porteur sollicite un appui-soutien avec son partenaire axial (1 et 2), qu'il ressert ensuite dans la profondeur (appel côté en 3) pour finir sur un centre (5). Pendant ce temps, le joueur initialement excentré croise la course afin d'être à la réception du centre (4). Les joueurs changent de poste après chaque passage. Les deux équipes jouent en alternance pendant 10 minutes avant de changer de côté.

VARIANTE

- Ajouter un défenseur

CRITERES DE REALISATION. Synchroniser les courses et les appels; doser les passes; qualité de la finition; marquer; centre pied droit à droite et pied gauche à gauche.



SITUATION 3 : JEU D'APPLICATION

(3 x 8 minutes)

ORGANISATION. 8 contre 8 dont 2 gardiens sur un demiterrain.

OBJECTIF. Jeu à 3 (appui-soutien-appel). Préparer axe et jouer côté.

REGLES. Pour marquer, les rouges doivent trouver un partenaire lancé dans la profondeur dans le dos de la défense adverse. Si un joueur reçoit le ballon dos au but, il doit remiser en 1 touche. Les bleus ne peuvent rentrer dans la zone de finition que lorsque les bleus ont trouvé un joueur lancé dans la profondeur. Les bleus jouent libre à la récupération du ballon. Au bout de 8 minutes, ce sont les bleus qui attaquent. Jeu libre (avec guidage) pour les deux équipes lors de la troisième séquence de 8 minutes.

VARIANTE

 Limiter les touches de balle pour l'équipe qui doit trouver un joueur dans la profondeur.

CRITERES DE REALISATION. S'informer devant soi pour le porteur; se montrer dans les intervalles pour les non-porteurs; effectuer les appels de balle dans la profondeur sur le temps de la remise du joueur dos au but.

