

**CATEGORIE**

U15

**SEANCE N°**

13

**DATE**

20/09/2021

**EFFECTIF**

18

**MOMENT DE JEU**

ON A LE BALLON

**TEMPS DE JEU**

DESEQUILIBRER/FINIR

**PRINCIPE DE JEU**

JOUER ENTRE LES LIGNES ET DANS LES INTERVALLES

**SOUS-PRINCIPE DE JEU**

ÊTRE DANS LES CARRÉS

**OBJECTIF TECHNIQUE**

LA PASSE

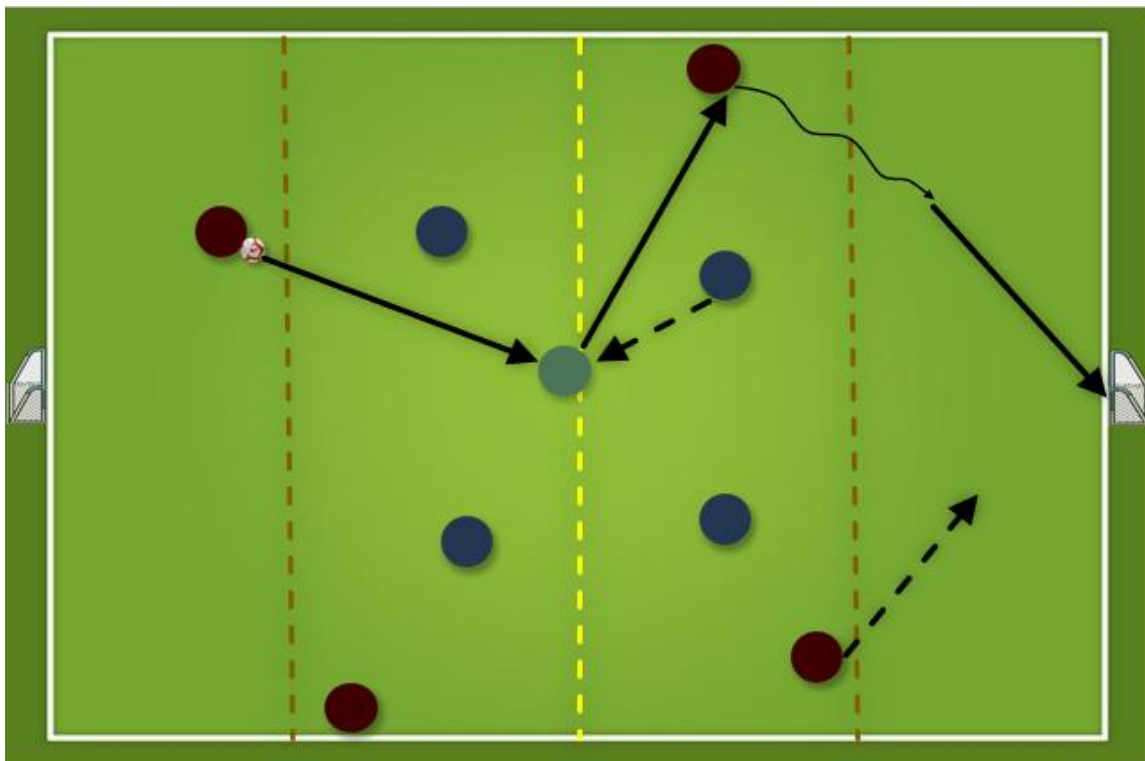
**OBJECTIF ATHLETIQUE**

AEROBIE

**OBJECTIF MENTAL**

CONCENTRATION

# JEU REDUIT 4C4+1 AVEC MINI-BUTS – 1 CARRE



## CONSIGNES

Espace divisé en 3 zones principales : une zone d'initiation, une zone de progression, une zone de finition (en fonction de l'équipe en possession). Le jeu se déroule essentiellement dans la zone de progression, elle-même divisée en deux.

L'équipe en possession du ballon et le joker peuvent se déplacer librement. En zone d'initiation ils sont inattaquables (cf. PB schéma). L'équipe sans le ballon doit défendre en structure 2-2 (cf. schéma) avec 2 défenseurs fixés dans chaque sous-espace de la zone de progression.

Le H-J est appliqué à partir de la zone de finition (ligne marron sur le schéma = ligne de déséquilibre). Interdiction de défendre derrière cette ligne tant que le ballon n'y est pas. Finition possible uniquement en zone de finition. Quand le ballon sort, l'action redémarre en zone d'initiation.

EFFECTIF	ESPACE	DURÉE	TYPE DE PROCEDE
9	(12+9+9+12)x18m	4x5'	Jeu réduit

## OBJECTIF TACTIQUE

Jouer entre les lignes et dans les intervalles – Être dans le carré

### TECHNIQUE

La passe

### ATHLETIQUE

Aérobic

### MENTAL

Concentration

## BUT

Marquer = 1 point

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIF

Occuper rationnellement les espaces et les positions (notamment le carré) pour générer une supériorité positionnelle en plus de la supériorité numérique.

### INDIVIDUEL

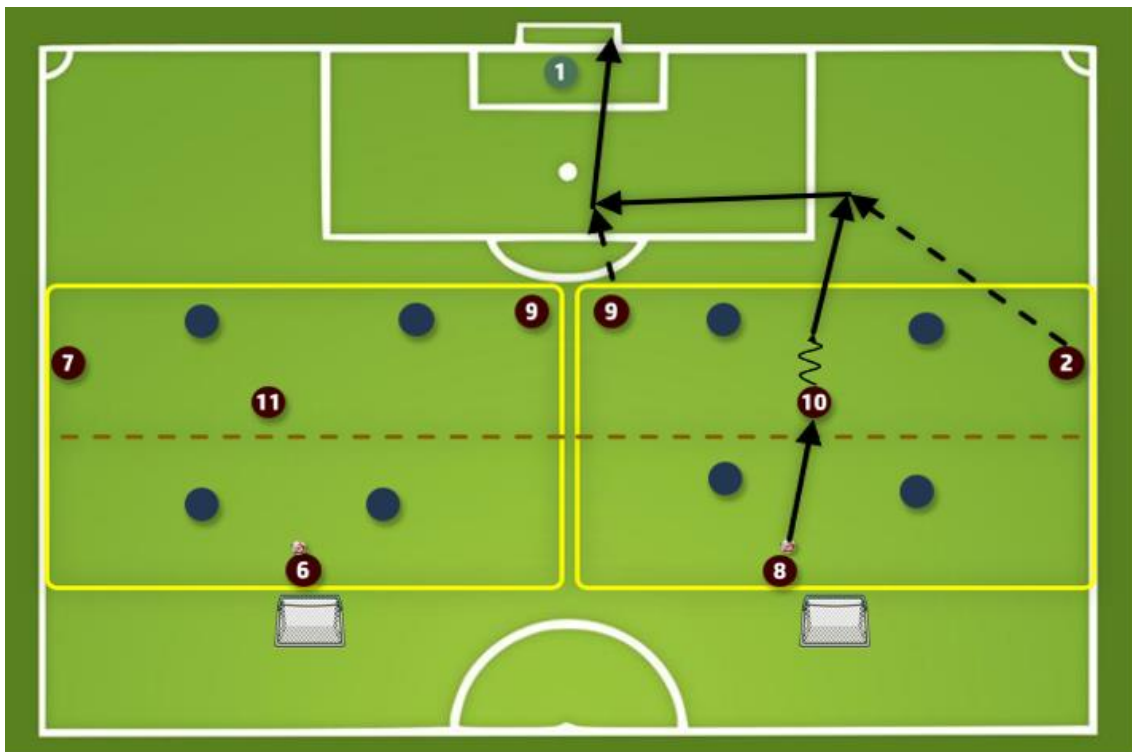
PB : Identifier l'homme libre (le coéquipier avec le + d'espace pour progresser) puis décider et agir vite en conséquence (si tel joueur sort alors...). Jouer vers l'avant.

NPB : Occuper "son" espace/"sa" position. Orienter son corps pour recevoir et réaliser une prise de balle directement vers l'avant. Adapter les appels aux déplacements adverses (si tel joueur sort alors...).

## VARIANTES

Au bout de 5 sec en zone d'initiation, les défenseurs peuvent venir presser le PB.

# SITUATION SOUS-SYSTEMES 4C4(+1GB) – 1 CARRE



## CONSIGNES

Travail aux postes (système référence : 1-3-5-2).

L'action démarre toujours du n°8 ou n°6. Celui-ci peut passer directement le ballon ou entrer en conduite dans l'espace délimité.

Ce dernier est divisé en deux zones. Les rouges peuvent se déplacer librement dans celles-ci tandis que les bleus doivent s'organiser à 2 joueurs dans chaque zone (*structure 2-2*). H-J appliqué à partir de la ligne jaune (*ligne de déséquilibre*). Une fois que le ballon a franchi cette ligne, déplacements libre pour tous les joueurs.

Si les bleus récupèrent, ils doivent marquer dans le mini-but. 2 phases de jeu max.

Alternance entre côté droit et côté gauche.

EFFECTIF	ESPACE	DURÉE	TYPE DE PROCEDE
9	40x50m	2x12'	Situation

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIF

Occuper rationnellement les espaces et les positions (*notamment le carré*) pour générer une supériorité positionnelle.

Générer un homme libre.

Transition déf : Réaction rapide perte de balle (secondaire).

### INDIVIDUEL

PB : Identifier la présence ou non d'un homme libre puis décider et agir vite en conséquence (*si tel joueur sort alors...*). Jouer vers l'avant.

NPB : Occuper "son" espace/"sa" position. Orienter son corps pour recevoir et réaliser une prise de balle directement vers l'avant. Adapter les appels aux déplacements adverses (*si tel joueur sort alors...*).

## VARIANTES

Ajouter un défenseur en poursuite pour augmenter la pression spatio-temporelle. 8c8(+1GB) en regroupant les deux côtés sur une même situation (3 carrés).

## OBJECTIF TACTIQUE

Jouer entre les lignes et dans les intervalles – Être dans le carré

### TECHNIQUE

La passe

### ATHLETIQUE

Aérobic

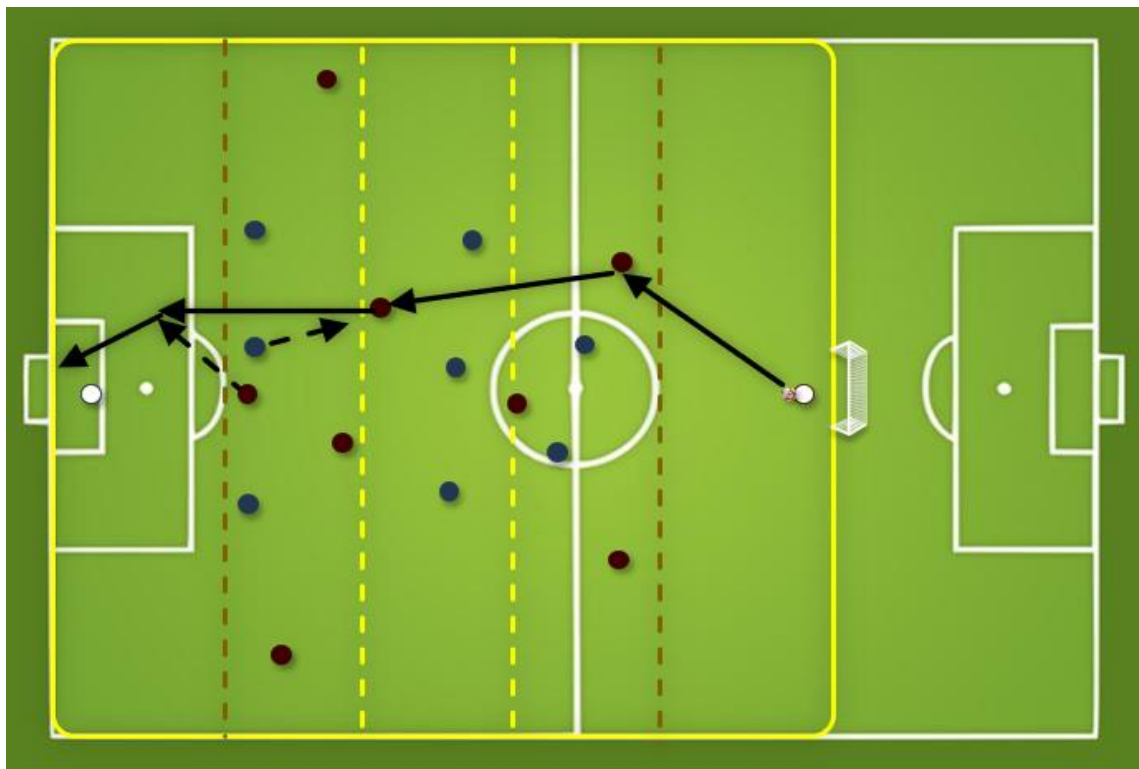
### MENTAL

Concentration

## BUT

Pour les rouges : marquer = 1 point  
Pour les bleus : récupérer et marquer dans mini-but = 1 point

# JEU 8(+1GB)C8(+1GB) – BASE + 2 CARRES



## CONSIGNES

Espace divisé en 3 zones principales : une zone d'initiation, une zone de progression, une zone de finition (*en fonction de l'équipe en possession*). Le jeu se déroule essentiellement dans la zone de progression, elle-même divisée en trois.

L'équipe en possession du ballon peut se déplacer librement. En zone d'initiation ils sont inattaquables (*cf. GB schéma*). L'équipe sans le ballon doit défendre en structure 3-3-2 (*cf. schéma*) avec des défenseurs fixés dans chaque sous-espace de la zone de progression.

Le H-J est appliqué à partir de la zone de finition (*ligne marron sur le schéma = ligne de déséquilibre*). Interdiction de défendre derrière cette ligne tant que le ballon n'y est pas. Finition possible uniquement en zone de finition. Quand le ballon sort, l'action redémarre du gardien.

EFFECTIF	ESPACE	DURÉE	TYPE DE PROCEDE
18	(18+10+12+10+18)x 60m	2x12'	Jeu

## OBJECTIF TACTIQUE

Jouer entre les lignes et dans les intervalles – Être dans les carrés

## TECHNIQUE

La passe

## ATHLETIQUE

Aérobie

## MENTAL

Concentration

## BUT

Marquer = 1 point

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIF

Occuper rationnellement les espaces et les positions (*notamment les carrés*) pour générer des supériorités positionnelles.

### INDIVIDUEL

PB : Identifier la présence ou non d'un homme libre puis décider et agir vite en conséquence (*si tel joueur sort alors...*). Jouer vers l'avant.

NPB : Occuper "son" espace/"sa" position. Orienter son corps pour recevoir et réaliser une prise de balle directement vers l'avant. Adapter les appels aux déplacements adverses (*si tel joueur sort alors...*).

## VARIANTES

Temps n°2 : les joueurs de l'équipe qui n'a pas le ballon sont libres de se déplacer comme ils le souhaitent.

Au bout de 5 sec en zone d'initiation, les défenseurs peuvent venir presser le PB.