



FICHE SÉANCE | U13F / U15F

FC LYON CROIX ROUSSE



THÈME

JOUER COMBINÉ

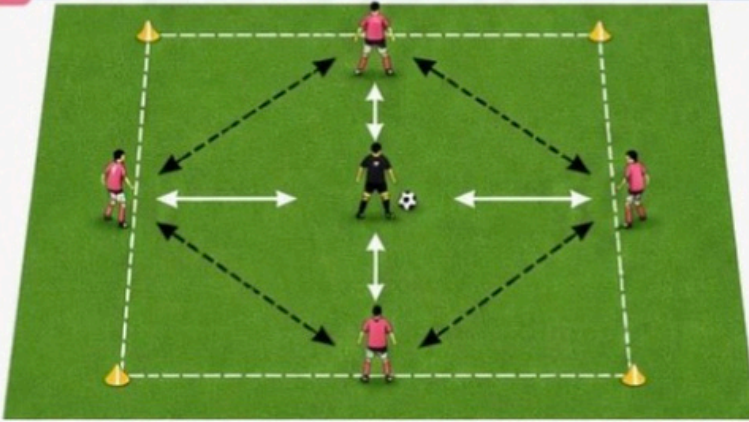


DURÉE TOTALE
80 MINUTES



EFFECTIF
12 À 14 JOUEUSES

1 ÉCHAUFFEMENT - CARRÉ À COMBINER ⌚ 20 MINUTES



OBJECTIFS

- Jouer en une touche (qualité de passe)
- Synchroniser passe et déplacement
- Fluidité et rythme dans la circulation



BUTS

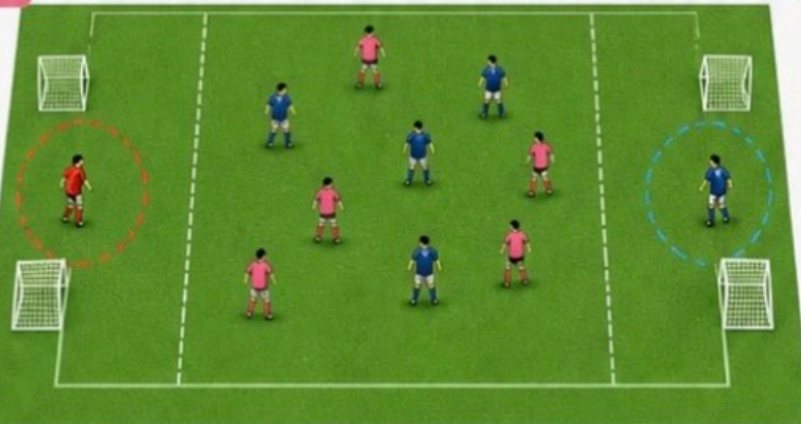
Réaliser un maximum de combinaisons fluides en enchaînant les déplacements dans l'axe.



VARIANTES

- Changer le sens de circulation
- Imposer un nombre de passes minimum avant le changement d'axe (ex : 2 passes)
- Limiter le nombre de touches du joueur du milieu

2 JEU 6 VS 6 - APPUIS ET FINITION ⌚ 20 MINUTES



OBJECTIFS

- Jouer combiné avec un appui
- Rapidité d'exécution
- Finition en une touche



BUTS

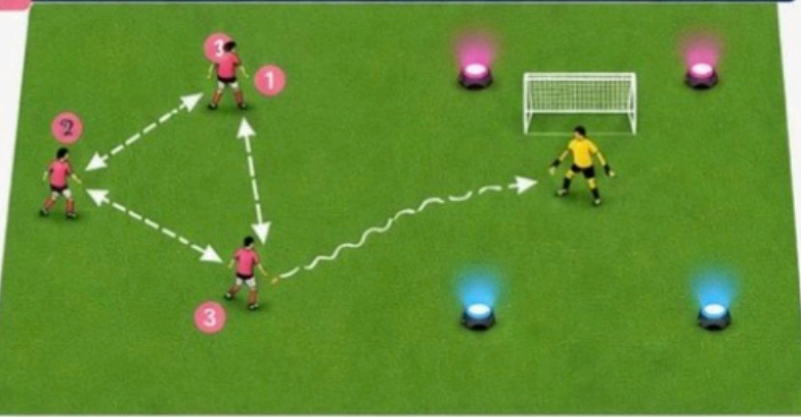
Pour marquer un but, l'équipe qui a le ballon doit trouver son appui (rouge à gauche / bleu à droite) qui remet en une touche à un joueur de son équipe. Le joueur doit finir en une touche dans une des mini-cages.



VARIANTES

- Imposer un temps limité pour trouver l'appui
- Interdire de rejouer avec le même appui consécutivement
- Ajouter un joker au milieu

3 COMBINÉ À 3 + FINITION BLAZEPOD ⌚ 20 MINUTES



OBJECTIFS

- Jouer combiné à 3 en une touche
- Enchaîner rapidement avec une finition
- Réagir à un signal visuel (prise d'information)



BUTS

Les 3 joueuses combinent en une touche pour servir la joueuse finisseuse. La finisseuse reçoit le ballon face à 4 Blazepod. Si la lumière est ROSE : crochet à droite et frappe. Si la lumière est BLEUE : crochet à gauche et frappe.



VARIANTES

- Changer la position de départ des 3 joueuses
- Varier les distances de passe
- Ajouter un adversaire passif pour complexifier

4 MATCH 6 VS 6 - PORTES ET BUTS ⌚ 20 MINUTES



OBJECTIFS

- Jouer en une touche
- Se déplacer pour offrir des solutions
- Jouer vers l'avant et trouver les espaces



BUTS

Match 6 vs 6 avec 2 gardiens et 2 buts.
• But normal = 1 point
• But après avoir passé dans une porte en 1 touche = 3 points



VARIANTES

- Limiter le nombre de touches à 1 obligatoire
- Changer le nombre et la position des portes
- Imposer un temps pour marquer après la porte



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

- ✓ Exiger qualité et précision dans les passes
- ✓ Encourager la communication et les déplacements
- ✓ Valoriser la vitesse d'exécution et la prise d'information
- ✓ Adapter les difficultés selon le niveau du groupe



RAPPEL

Le jeu combiné repose sur la simplicité, la justesse technique et la cohésion collective. Jouez simple, jouez juste, jouez ensemble !