



# LIGUE REUNIONNAISE DE FOOTBALL

**Recyclage du 9 septembre 2018**

**-Après-midi-**

**\_Séances Pédagogiques :**

**\*U15 séance spécifique Gardien de but M.ULENTIN S**

**U15 Séance M.LOPEZ . J**

**\*U15 séance M.HOAREAU.D**

**Etang Salé: Stade Gilbert DELGARD**



# Séance Spécifique Gardien de but U15 (M.ULENTIN S)



Serge Ulentin - Entraîneur des gardiens de but		SPECIFIQUE GARDIENS DE BUT					
Saison 2018	Date : Dimanche 9 SEPTEMBRE 2018	Matin	Après Midi	Catégorie	RASSEMBLEMENT SELECTION U15 G		
Gardiens Présents	DJAILANE ILAM	MAILLOT JULIEN	GRONDIN GABRIEL	LEBON THEO	DORLA ENZO	NOSILE RUDY	
SEANCE AVEC GB N° 1	ECHAUFFEMENT	PREPARATION TECHNIQUE	PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE	TRAVAILLE avec le GROUPE			
DOMINANTE DE LA SEANCE :	EVALUATION		QUALITE D'APPUI - PRISES DE BALLE - DETENTE				
MISE EN ROUTE INDIVIDUELLE 5'	ECHAUFFEMENT		TECHNIQUE + CONTACT SOL		EXO 1 ANALYTIQUE	EXO 2 ANALYTIQUE	
	APPUI - COORDINATION		TECHNIQUE + CONTACT SOL				
EVALUER :	Atelier 1 = 10 piquets		GB2		GB1		
	GB6 GB5 GB4 GB3 GB2 GB1		GB3		GB1		
- Attitude - comportement	GB les uns derrière les autres + Séquence		GB en cercle/2 ballons + Consignes (C)		GB1		
	Atelier 2 = 10 coupelles		GB4		GB6		
ORDRE CHRONOLOGIQUE DES ACTIONS A EFFECTUER (DE HAUT EN BAS)	At 1	Séquence 1	Slalom	C1	Relance sol		
		Séquence 2	Avancer reculer	C2	Relance aérienne		
		Séquence 3	Slalom	C3	Plat du pied sol face - Prise sol f.		
		Séquence 4	Avancer reculer	C4	Volée « cage » - Prise cage		
	At 2	Séquence 5	Pas croisés	C5	Volée Hauteur Tête - Prise HT		
		Séquence 6	Pas chassés	C6	Ballon aérien face	E1	Sol face plat du pied
		Séquence 7	¼ tour+appui arr.	C7	GB sol - plat du pied sol coté	1	Slalom
		Séquence 8	¼ tour+course av.	C8	GB debout - plat du pied sol coté	E2	Sol face plat du pied
			C9	GB debout Envoi main Mi-H coté			
REPETITIONS	x 1' par Séquence		x 1' par consigne = X ballouchés		x 6 D et G		
EVALUER	Qualité gestuelle		Qualité Gestuelle - Prises de ballons Qualité et Précision du jeu au pied		Prises de balle - Qualité gestuelle - Vitesse d'exécution pour GB1 Qualité et précision des envois (prise d'informations - timing) pour GB2 et GB3		
EXO 3 ANALYTIQUE		EXO 4 ANALYTIQUE		EXO 5 ADAPTATIVE		EXO 6 ADAPTATIVE	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2		GB2	
GB3		GB3		GB3		GB3	
E1		E1		E1		E1	
E2		E2		E2		E2	
E3		E3		E3		E3	
GB2		GB2		GB2			



# Séance Type U15 (M.LOPEZ Jacques) le jeu d'échauffement



DM : SIVA Thomas / LAUP David / Aldo SELIER / LOPEZ Jacqu

DATE : 2 septembre 2018

**Thème de séance : Enchaînements et Passes + Motricité**

**U 15 G**

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

SEMAINE :

**Matériel**

2					60	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballo

**Effectif**

11	11	2	2

Parties	Tâches	Descriptif	Éléments pédagogiques	
JEU	<p><b>Objectifs :</b> Conserver avec prises de balle privilégiées et Enchaînements Passes, Projection vers l'avant.</p> <p><b>Buts :</b> Conservation, Organisation structurale, progression et appels intelligents coordonnés (interactions entre les joueurs). (Jeu en équipe)</p> <p><b>Consignes :</b> 1/2 terrain : 2 équipes (11 joueurs X 2 + 2 GB) = une équipe de 6 joueurs et une équipe de 5 joueurs, les 2 gardiens jouent avec l'équipe qui possède le ballon, - 1ère temps 6' (interdiction de jouer long et faire des mouvements d'échauffements après la passe : talons fessés, montée de genou et mt des bras), 1pt quand l'équipe qui possède le ballon réussit à faire 10 passes avec contrôle privilégié dans un carré puis idem dans l'autre carré. - 2ème mi-temps "Stop Ball" 8' à 10' Possibilité de marquer un point supplémentaire en réussissant une passe longue aérienne qui change de carré, obligation de passer avec les gardiens pour obtenir le point.</p>	<p>Durée</p> <p>15' 1<sup>re</sup> mi-temps 6' 2<sup>e</sup> mi-temps 6'</p> <p>Nombre de joueurs</p> <p>2 X 13 joueurs</p> <p>Espaces</p> <p>2 demi-terrains</p>		<p><b>Variables</b></p> <p>Importance de l'échauffement adapté au temps (chaleur) et à la séance. Prise de la largeur du terrain sur le 2e exercice, Déplacements intelligents : où ? Pourquoi ? Solutions en appui et côtés Passer la 1ère ligne adverse afin d'optimiser la 1ère relance Projection vers l'avant sur la prise de balle</p>
				<p><b>Méthode Pédagogique</b></p> <p><b>ACTIVE</b></p> <p>Laisser jouer - Observer - Questionner</p>
				<p><b>Veiller à ...</b></p> <p>Respect des consignes: Qualité de la prise de balle et de la transmission (dosage, précision) Position du Corps, du pied d'appui, de l'impact ballon) Respect des principes offensifs et défensifs de base Interpeler les joueurs sur la mise en place d'une organisation cohérente</p>



# Séance Type U15



## Parcours de motricité / Exercice adaptatif

PARCOURS DE MOTRICITÉ	<b>Objectifs :</b> Travailler le positionnement, la fréquence, la longueur des appuis. Adapter le rythme individuel et le rythme	Durée		<b>Variables</b>		
	<b>Buts :</b> Coordination des appuis rythmiques à 3, Prises d'information multiples et réalisation collective des	15'		Variation des rythmes Variations des distances d'appui Alternier les courses		
	<b>Consignes :</b> <i>Respect du positionnement des appuis,caler son déplacement par rapport aux autres joueurs, réalisation individuelle et à 3, choix efficace de la prise d'information par rapport à la tâche et par rapport aux autres joueurs. 1ère phase en course avant, puis en course arrière et ensuite</i>	Nombre de joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b>		
		26 joueurs		<b>DIRECTIVE PM Exécution</b>		
		Espaces		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>		
		20 X 3 m hors terrain	<b>Veiller à _</b>			
			Respect des détails de la réalisation Exigence sur la concentration et la restitution Réalisation collective de l'exercice			
EXERCICE TECHNIQUE	<b>Objectifs :</b> Améliorer la qualité des prises de balle en mouvement, position du corps par rapport à l'objectif, rythmique et projection vers l'avant	Durée		<b>Variables</b>		
	<b>But :</b> Aisance technique en relation avec la thématique, fluidité des enchaînements, approche du ballon, impact du pied sur le ballon,	15'		Exercices effectués avec 2 ballons voir 3 à 4 ballons Changer le sens de la rotation fois pied droit /1 fois pied gauche		
	<b>Consignes :</b> <i>Travail des 2 pieds, Dosage, précision, Déplacement après passe, prise d'information, angle de passe, position du corps, dynamique de la projection vers l'avant, communication... (joueur A passe à B qui remise à C qui trouve D et on suit son ballon)</i>	Nombre de joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b>		
		26 joueurs hors terrain		<b>DIRECTIVE</b>		
		Espaces		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>		
		2 X 25 X 25 m hors terrain	<b>Veiller à _</b>			
			la correction accentuée sur les gestes techniques mal exécutés			
			Rythme	Application		
			Dynamisme	Concentration		



# Séance Type U15 situation / jeu



SITUATION	<b>Objectif :</b> Être capable de repartir de son gardien, conserver et faire progresser le ballon jusqu'au milieu de terrain, (en touchant les deux joueurs latéraux)	<b>Durée</b> 18' à 25'		<b>Variables</b> Implication plus forte du GB Participation à la phase de finition de 2 joueurs Augmentation de la vitesse Circulation du ballon	
	<b>But :</b> Faire au -4 passes dans la zone la plus défensive avant d'aller franchir le milieu de terrain.	<b>Nombre de joueurs</b> 13 joueurs 8/C-5/j		<b>Méthode Pédagogique</b> ACTIVE	<b>Faire répéter l'action - Répéter - Orienter</b>
	<b>Consignes :</b> sur 1/2 terrain coupé en 2 zones, défenseurs et récupérateurs ensemble doivent effectuer au moins 4 passes dans la zone la plus basse avant d'aller de pouvoir marquer 1pt en franchissant la ligne médiane dans un 1er temps, dans un 2e temps possibilité de jouer 1 à 2 fois avant les 4 passes avec les joueurs récupérateurs et de toucher les 2 latéraux avant de franchir la ligne médiane. les attaquants doivent à la récupération essayer d'aller marquer.	<b>Espaces</b> 1/2 terrain		<b>Veiller à ...</b> Qualité de la transmission Passes qui cassent les lignes adverses Optimiser la sortie construite du ballon Prises d'information permanente Choix pertinent Déplacements intelligents	
JEU	<b>Objectifs :</b> gagner le ou les matchs tout en ayant des certitudes dans notre maîtrise de balle.	<b>Durée</b> 15'		<b>Variables</b>	
	<b>Buts :</b> conserver et faire Progresser le ballon avant d'aller marquer.	<b>Nombre de joueurs</b> 11 joueurs Contre 11 joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b> ACTIVE	<b>Laisser jouer - Observer - Questionner</b>
	<b>Consignes :</b> opposition 11 contre 11, 3 pts quand on réussit à marquer après soit avoir touché les 2 latéraux et le gardien et faire au - 4 passes dans sa moitié soit faire au moins 10 passes sur tout le terrain avant d'aller marquer. 1pt but normal	<b>Espaces</b> tout le terrain		<b>Veiller à ...</b> Transfert du travail effectué dans l'exercice et dans la situation Valoriser les situations construites de derrière	





# Séance U15 (M.HOAREAU.D)

## Jeu d'échauffement



BOYERIC	Thème de séance : Passes et enchainements				U17
Staff ETR	On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer	Finir	LRF
DATE : 09-09-18	On n'a pas le ballon	Opposer à la progression	Reprendre le ballon	Protéger le but	DTR

### Matériel

1	1	8	1	1	Jeu	12

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

### Effectif

12 X	1	#	

4 Chasubles

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques
T1 P. à l'effort *****	T1 Préparation à l'effort - 6' / T2 Jeu - 6'		Variables
	<b>Objectifs:</b> T1 Jeu de passes + Courses T2 Occup. du terrain - Conserve/Progression ballon Mvmt des joueurs pour servir le jeu de passe		Durée T1 = 6' T2 = 8' Nbre de joueurs 24
T2 Jeu	<b>Buts:</b> T1 ballon tjrs en mvmt et disponibilité des joueurs T2 jeu toucher les Appuis / Aller-Retour = 1pt <b>Consigne</b> T1 Passe 2..2 à 3.. Etc puis 6 à 1 en 2 To puis course autour d'un plot après la p T2 jeu de passe - conservation avec recherche des appuis en zone haute - changement d'appuis ttes les 2'	Espaces 1/2 Terrain T1 = 4 Zones T2 = 2 Zones	T2 Appuis rentrant/sortant à chaque sollicitation
			Méthodes pédagogiques - ACTIVE / Lj - O - Q



# Séance U15 (M.HOAREAU.D)

## Jeu/motricité/Exercice



<b>T3</b> <b>Jeu</b> ***** <b>AV</b> <b>Appuis</b> <b>variés</b>	<b>Apprentissage du jeu</b> <b>Objectif</b> T3 occup. du terrain - Conservation/Progression ballon Motricité-Appuis VA Qualité des appuis / Rythme	<b>Durée</b> T3 = 2 X 4' VA = 9'		<b>Variables</b> T3 - Imposer un nombre de touches balles / Puis libre VA - Faire varier les appuis toutes les 2'
	<b>Buts:</b> T3 jeu toucher les Appuis / Aller-Retour = 1pt VA dynamique des appuis / Fréquence <b>Consign</b> Prise de balle privilégiée / Appui 2To T3 jeu de passe - conservation avec recherche des appuis en zone haute / Appui entrant et retant à chaque ballon VA 2 ateliers 12 JC - passer en 2To puis enchaînement d'ap	<b>Nbre de joueurs</b> 24	<b>Espaces</b> T3 = 50Mx40 VA = 40M 2 Ateliers	
<b>Exercices</b> <b>technique</b> <b>s</b>	<b>Apprentissage technique</b> <b>Objectifs :</b> Qualité de la passe et des prises de balle L'attente du ballon et position du corps	<b>Durée</b> 15'		<b>Variables</b> Changement de sens du cheminement ballon Mise en jeu d'un 2e ballon / L'atelier
	<b>Buts :</b> Aisance - l'approche - l'attaque du ballon l'attaque du ballon <b>Consign</b> Passes en 2To / remise en 1To Passe et suit - Jeu en 1T/2 - 2 pieds - angle de Positionnement - Prise d'info et adaptation	<b>Nbre de joueurs</b>	<b>Espaces</b>	<b>Méthodes pédagogiques - DIRECTIVE / E - D - R</b> <b>VEILLER à : la Concentration - l'Application - la Cadence</b>



# Séance U15 (M.HOAREAU.D)

## Situations



<b>Situations</b>	Apprentissage technique	Durée		<b>Variables</b>		
	<b>Objectifs</b> Prise de balle aérienne, remise au sol	20'		Nombre de joueurs en zone	Droit de sortir de zone	
	Jeu de passe, progresser et finir l'action en situation	2 X 10'				
	numérique en zone milieu et finition	Nbre de joueurs			<b>Méthodes pédagogiques - ACTIVE / R - O</b>	
	<b>Buts</b> Faire 6 passes / droit d'attaque du coach	24				
	Au signal changement de rythme et finition / B	Espaces			<b>VEILLER à :</b> Qualité des échanges - qualité technique l'attention - la concentration - Transition OFF sur appuis à la récupération	
	<b>Consigne</b> S1 ou S2 (Coach) Passe longue	1/2 Terrain				
Prise de balle + 6 passes chrono 3 en Zone 1						
Signal coach = droit de finir l'action ● contre			<b>Variables</b>			
<b>Situations</b>	Apprentissage du jeu	Durée		<b>Variables</b>		
	<b>Objectifs</b> Circulation - Progression du ballon	20'		10 passes = -1 pt à l'adversaire	<b>Méthodes pédagogiques - ACTIVE / Lj - O - Q</b>	
	Qualité des attaques placées et de la finition	2 X 10'				
	<b>Buts :</b> ● Marque dans 2 portes et G. But /	Nbre de joueurs			<b>VEILLER à :</b> Transfert - Qualité des passes et enchaînements Enchaînements de passe - relation joueurs Jeu entre les lignes - fixation - renversement	
	● Marque dans 3 portes / 1 pt	24				
	<b>Consignes :</b>	Espaces				
	Opposition 10 contre 10 avec 2 jokers (passe	1/2 Terrain				
2 to en zone basse et libre en zone haute						