

THÈME : Dribble et Tir  
U-14 à U-16  
SÉANCE DU 5 juillet 2009

A) Échauffement : Duel 1 contre 1 et 2 contre 2 avec gardiens.



**Surface** de réparation (dans le sens de la largeur)  
**Matériels;** Ballons(4), jalons(4) et dossards(10).  
**Consignes;** Donner un numéro par joueur dans chaque équipe. A l'appel de son numéro un joueur par équipe essaie de prendre le ballon lancé par l'entraîneur et aller marquer un but contre le gardien adverse. Évidemment, l'autre essaie de l'empêcher et de marquer dans l'autre but. **Tir placé de l'intérieur du pied.** Compter les points à chaque duel. Commencer avec du 1 contre 1 puis du 2 contre 2.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

B) RELAIS TECHNIQUE : Gamme de dribble et tir.



**Surface** de réparation.  
**Matériels;** 8 plots, 2 à 4 ballons et 4 jalons.  
**Consignes;** Départ du ballon par un défenseur vers un attaquant. Dès que l'attaquant touche le ballon le défenseur entre dans la surface et essaie d'empêcher le tir au but. L'attaquant peut tirer rapidement au but ou devra dribbler le défenseur avant de tirer. Si le défenseur récupère le ballon, il doit sortir de la surface de réparation le plus rapidement possible par une conduite ou par une passe vers une cible (jalons) près des lignes de touche.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

**OBSERVATIONS;**

- Points techniques du tir des lacets si l'attaquant est hors de la surface de but.
- Points techniques du tir de l'intérieur du pied si l'attaquant est près ou dans la surface de but.
- L'attaquant tir quand il a une fenêtre ou dribble quand il est cadré par le défenseur.

**VARIANTES;**

- Possibilité de passer pour former un 2 contre 1.
- Idem pour former un 2 contre 2.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



- 1) Course parcours(2) en enveloppe sans ballon.
- 2) Course en enveloppe avec ballon.
- 3) Parcours avec petits sauts par-dessus des barres constri-foot.
- 4) Parcours avec sauts par-dessus les barres tout en poussant son ballon sous les barres.

**Matériels;** Barres, bases, joints universels, plots et ballons. Prendre des grands cônes ou jalons pour remplacer les constri-foot.

Durée  
20 min

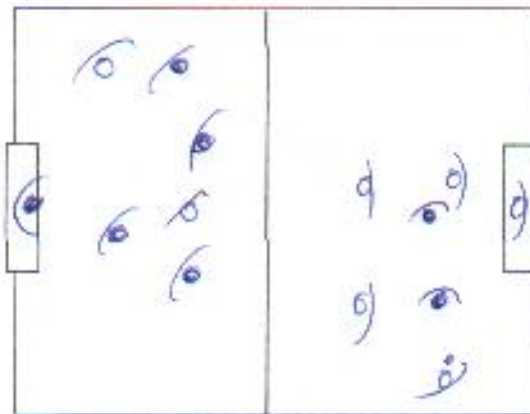
OBSERVATIONS;

- Hauteur des barres, assez pour qu'un ballon puisse passer.
- Bonnes prises d'appuis.

VARIANTES;

- Départs variés; assis, sur le dos, en équilibre sur un pied...
- Départ avec ballon lancé à différentes hauteurs.

D) JEU À THÈME : Roi Louis.



**Surface** de 40 par 30 environ 2 surfaces de réparation face à face.

**Matériels;** Jalons(2), plots (12) et dossards (2x7)

**Consignes;** Dans chacun des camps on retrouve du 4 contre 2 plus gardien de but. Chaque joueur reste dans sa moitié de terrain. Un défenseur peut tirer de loin en puissance ou rechercher la passe vers son attaquant. L'attaquant peut aussi tirer en puissance ou placer son ballon de l'intérieur du pied.

Durée  
20 min

OBSERVATIONS;

- Démarquage des attaquants.
- Préparation de l'action offensive des attaquants.

VARIANTE;

Un défenseur qui réussit sa passe peut traverser et revenir une fois l'action offensive terminée.