

SEANCE CENTRE DE PERFECTIONNEMENT FEMININ U12 , U13 et U14



DISTRICT OISE FOOTBALL OCTOBRE 2016



Thèmes de la séance : Conserver pour progresser



SEANCE 1



PRESENTEES : 59

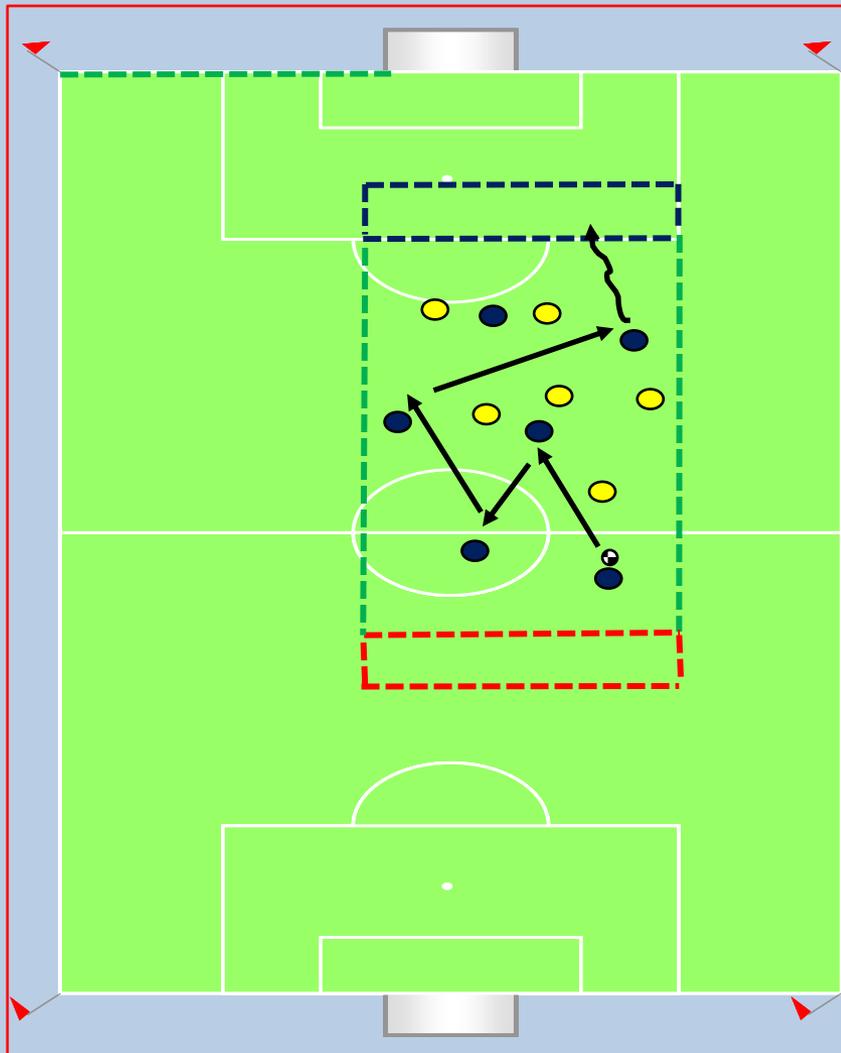
SEANCE DU : DIMANCHE 02/10/2016

HEURE : 10H00

Thèmes de la séance : - Conserver pour progresser

- 1) *Jeu : stop-ball : 15'*
- 2) *Exercice : conduite de balle : 15'*
- 3) *Jeu : Balle au capitaine: 15'*
- 4) *Exercice : la passe : 15'*
- 5) *Jeu : Marquer dans les portes : 15'*

On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but



Organisation – règles – consignes

Objectif : Avoir des solutions de passes

But : faire un stop-ball derrière la ligne

Consignes : stop ball après une conduite , jeu au sol , 30x20 (6x6)

Critères de réalisation

- être visible du porteur (non porteur)
- Voir avant (prise d'information)
- Joueurs et ballon en mouvement
- communication (déplacements , changement de rythme , parole)

Evolution de la situation

-

Jeu

Durée : 15'

0



6



6



1 jeu



On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

Organisation – règles – consignes

Objectif : La conduite de balle

But: Stopper la balle dans le camp adverse = 1 point
1 point pour les défenseurs par ballon sorti (l'épervier)

Consignes: Bandes de terrain sans défenseur et 2 bandes de 3m avec défenseur

Traverser l'espace au signal .

Chaque bande traversée avec un défenseur compte 1 point

Faire des aller-retour

Si ballon sorti, le joueur se replace en zone de fond et ne marque pas de point, il continue la partie

Espace : 20x20



Critères de réalisation

- Penser à changer souvent les éperviers: privilégier les paires.
- Compter les points et valoriser les réussites
- S'informer de la présence ou non du défenseur
- Accélérer si proximité du défenseur voire éliminer

Exercice

Durée : 15'

0

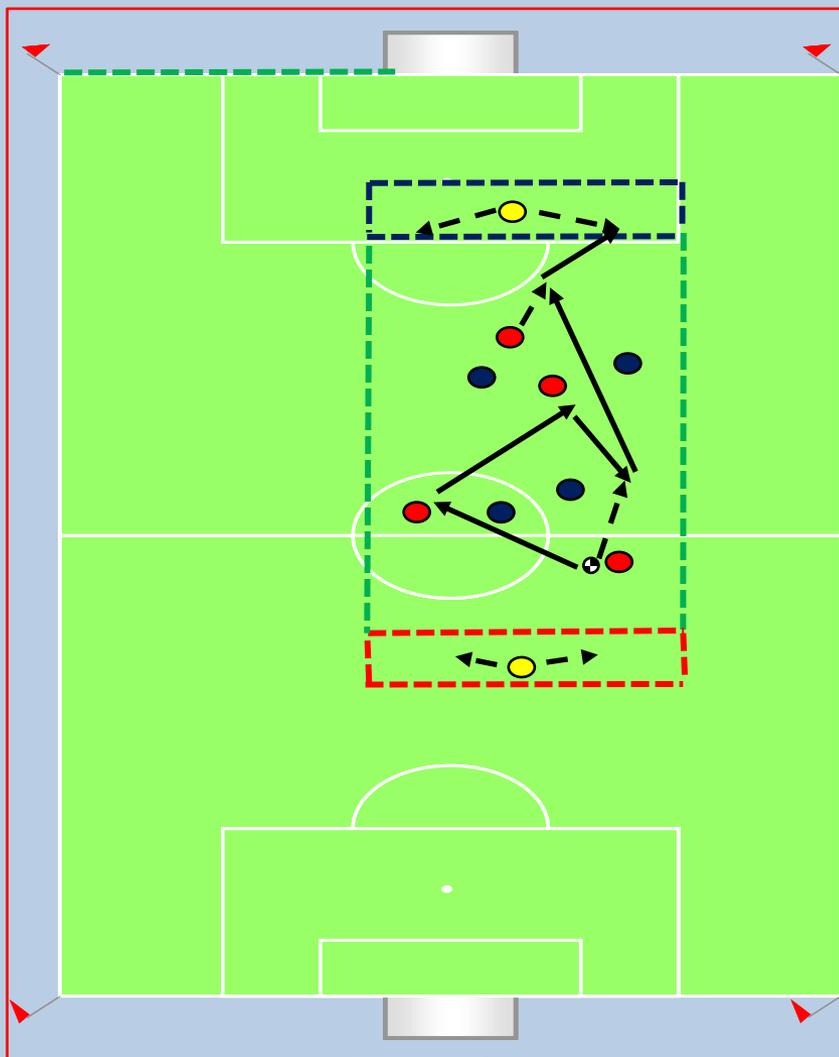
8

2

1 jeu



On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but


Organisation – règles – consignes

Objectif : jouer en soutien si le jeu vers l'avant est impossible

But : un point à chaque passe sur le capitaine

Consignes : jeu au sol , changer les capitaines toutes les 3'
30x20 m

Critères de réalisation

- être visible du porteur (non porteur)
- Voir avant de recevoir (prise d'information)
- Joueurs et ballon en mouvement
- communication (déplacements , changement de rythme , parole)

Evolution de la situation

- Compter le point après une passe retour du capitaine (même joueur ou sur un 3ème joueur)

Jeu
Durée : 15'
4

4

2

1 jeu


On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but



Organisation – règles – consignes

Objectif : La conduite de balle et enchaînements

But : remplir le camp de l'adversaire avec un maximum de ballons en 30 "

Consignes : 10 m entre chaque camp , aller chercher des ballons dans son camp et les déposer dans le camp adverse en conduite uniquement

Espace : 20x20

Critères de réalisation

- Conduire le ballon en dosant la force à chaque impact.
- S'informer sur la présence des partenaires et adversaires
-

Evolution de la situation

- Imposer des surfaces de contact

Exercice

Durée : 15'

0



3



2



1 jeu



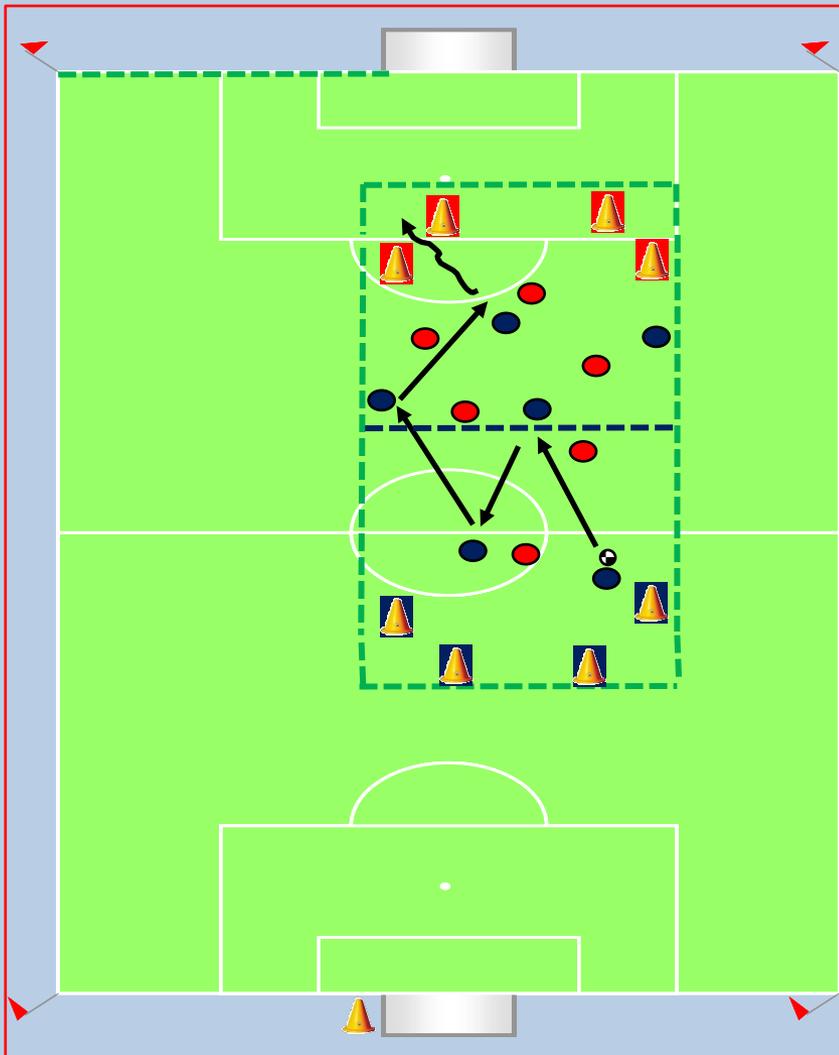
On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

Organisation – règles – consignes

Objectif : Avoir des solutions de passes , recréer des réseaux de passes

But : marquer dans 1 des 2 portes dans les angles

Consignes : Jeu au sol , ne pas rester défendre près des portes
30x20 (6x6)



Critères de réalisation

- être visible du porteur (non porteur)
- Voir avant (prise d'information)
- Joueurs et ballon en mouvement
- communication (déplacements , changement de rythme , parole)

Evolution de la situation

Jeu

Durée : 15'

6



6



0



1 jeu

