

STAGE DEPARTEMENTAL U15



STAGE DE PERFECTIONNEMENT

Du 24 octobre au 26 octobre 2016 à Ribécourt



Objectifs du stage

- **Mettre en place le projet de jeu départemental**
 - Etre maitre du ballon afin de gagner le match
 - Possession positive
Connaitre les principes de la conservation progression
 - Se créer des occasions de but et marquer
Connaitre les principes du déséquilibre et de la finition
 - Etre très efficace à la transition défensive
Connaitre les principes pour s'opposer à la progression adverse
 - Ne pas prendre de but
Connaitre les principes afin de défendre son but
- **Evaluer les joueur par niveau**
 - Sur le niveau de jeu
Lors des entrainements et des matchs
 - Sur l'état d'esprit
Dans la vie de groupe et l'investissement sur le terrain



Programme du stage

	Lundi 24/10	Mardi 25/10	Mercredi 26/10
Matin	9h – Accueil / Installation 10h – Test vitesse 10h15 – Séance sur la maîtrise individuelle 12h30 – Déjeuné	8h – Eveil musculaire 8h30 – Petit déjeuné 9h15 – Réunion générale 10h15 – Séance sur la transition défensive 12h30 – Déjeuné	8h – Eveil musculaire 8h30 – Petit déjeuné 10h00 – Match à 11 12h30 – Déjeuné
Après-midi	13h – Repos joueurs 15h – Séance sur la phase Déséquilibrer Finir 16h15 – Match à 11 Séance de tirs au but 19h – Diner 22h – Couché	13h – Repos joueurs 15h30 – Test jonglerie 16h15 – Match à 11 Séance de tirs au but 19h – Diner 20h30 - Futsal 22h – Couché	14h – Clôture du stage



LES SEANCES



Séance du 24/10/16

Maitrise individuelle

Echauffement

Durée : 16'

Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Travail la rythmicité et la dissociation segmentaire sous forme d'échauffement

But : ...

Période : 1 x 16'

Consigne : Travail par vagues sur une distances de 10m en aller / retour, doubler chaque consigne.

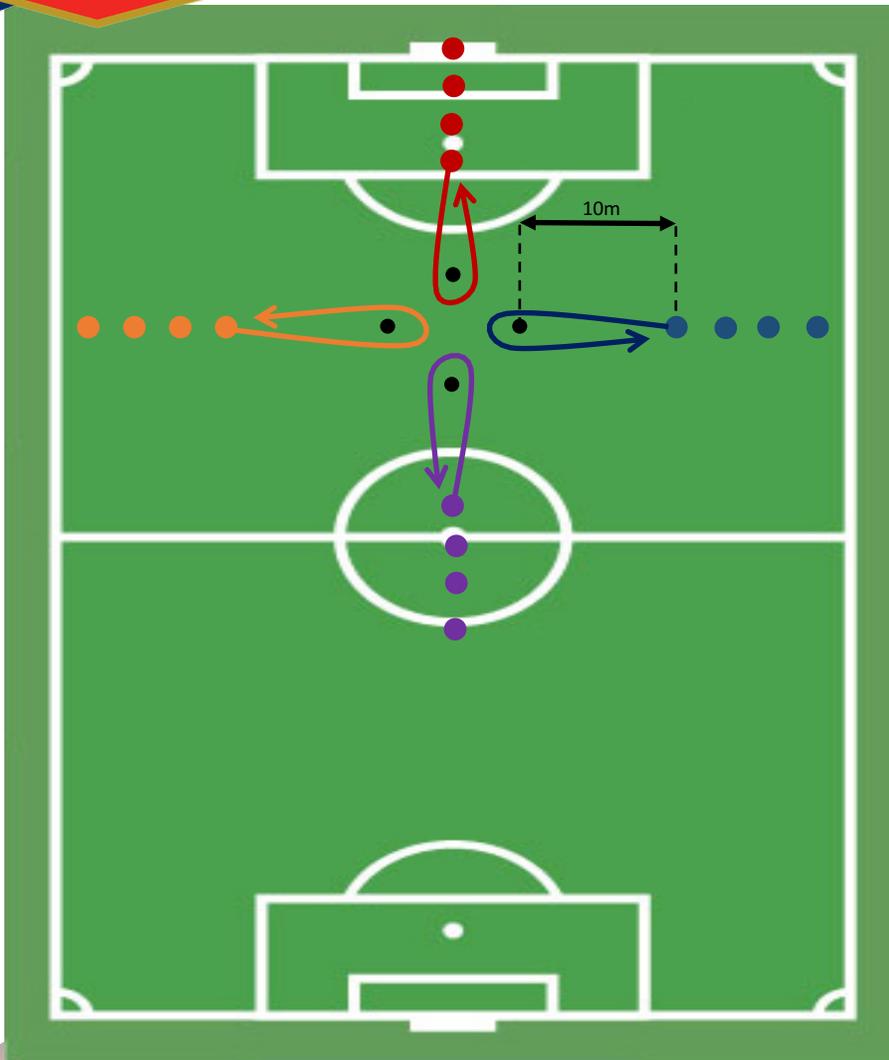
- 1/ Course cadencé pied droit, pied gauche
- 2/ Rotation des épaules droite / gauche
- 3/ Rotation des bras avant puis arrière + frapper dans les mains
- 4/ Tête , épaules + frapper sur les hanches
- 5/ Talons / Fesses + frapper dans les mains
- 6/ Montée des genoux + frapper dans les mains
- 7/ Extérieur des pieds + frapper dans les mains
- 8/ Intérieur pieds + frapper dans les mains
- 9/ Etirements activo-dynamique

Critères de réalisation

- Exécuter les gestes demandés en respectant l'aspect qualitatif
- Coordonner chaque déplacement au rythme imposé
- Echauffer l'ensemble des groupes musculaires

Évolution

- Varier les consignes
- Laisser les joueurs choisir les consignes





Séance du 24/10/16

Maitrise individuelle

Technique

Durée : 12'

Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Maitriser l'équilibre avec le ballon

But : Réaliser les enchainements demandés par l'éducateur sans que le ballon ne tombe.

Période : 1 x 12'

Consigne : 1 ballon par joueur. Le ballon ne tombe pas. Le choix de la surface de contact ou de l'enchainement de jonglage sera tributaire de l'objectif recherché.

1/ Alternier pied fort / faible 2/ Alternier coup du pied et intérieur du pied

3 / Alternier pied / cuisse 4 / Alternier pied / cuisse / tête

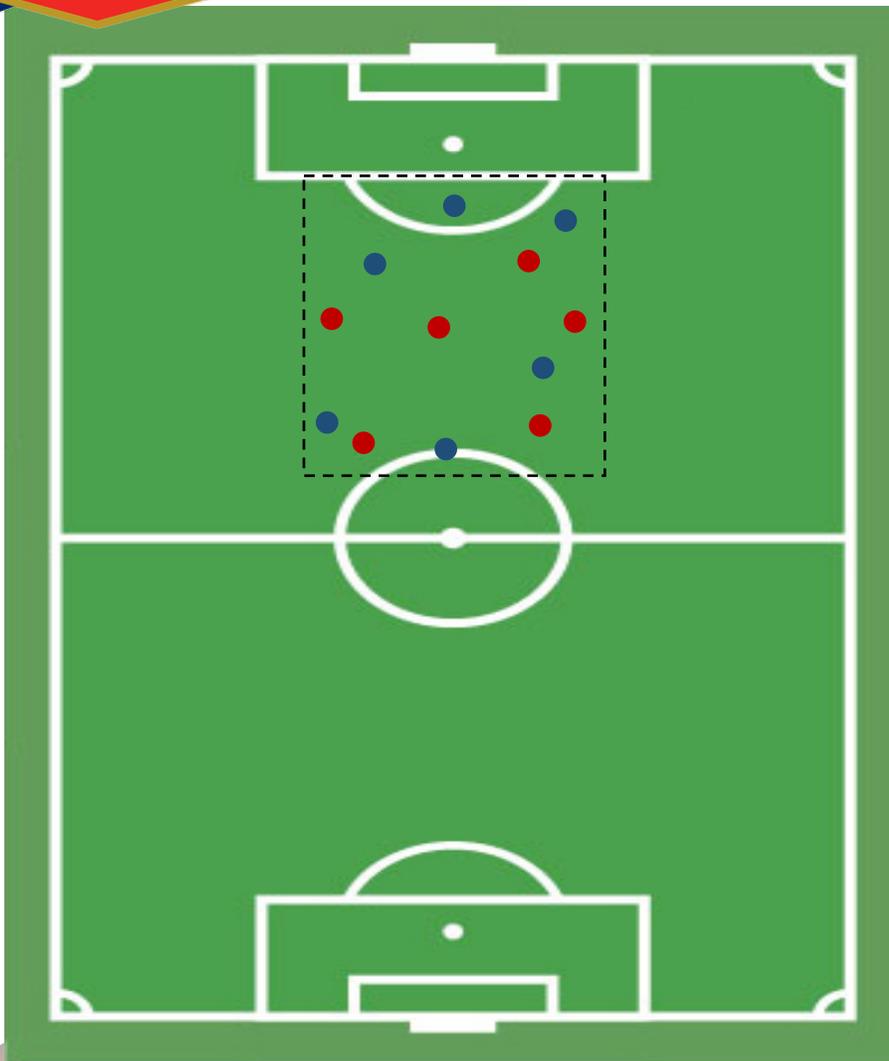
5 / Alternier coup de pied / 1 rebond / passer le pied par dessus le ballon

Critères de réalisation

- Choisir la bonne surface de contact
- Maintenir sa concentration et son regard sur le ballon
- Frapper le ballon coup du pied et garder la cheville verrouiller pour éviter que le ballon tourne sur lui même
- Mobilité de la jambe d'appui pour se réajuster entre chaque contact. Elle doit être légèrement fléchie et ne doit pas être raide
- Dissocier le haut et le bas du corps
- Se libérer effectuer les exercices en toute sérénité, sans se contracter

Évolution

- Varier les enchainements
- Utiliser une forme jouée ou des petits défis





Séance du 24/10/16

Maitrise individuelle

Jeu

Durée : 18'

Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Occuper la largeur et la profondeur dans le but de favoriser le jeu vers l'avant

But : 1 pt quand l'équipe en possession du ballon arrive à faire un aller retour entre ses 2 appuis sans perdre le ballon

Période : 4 x 6'

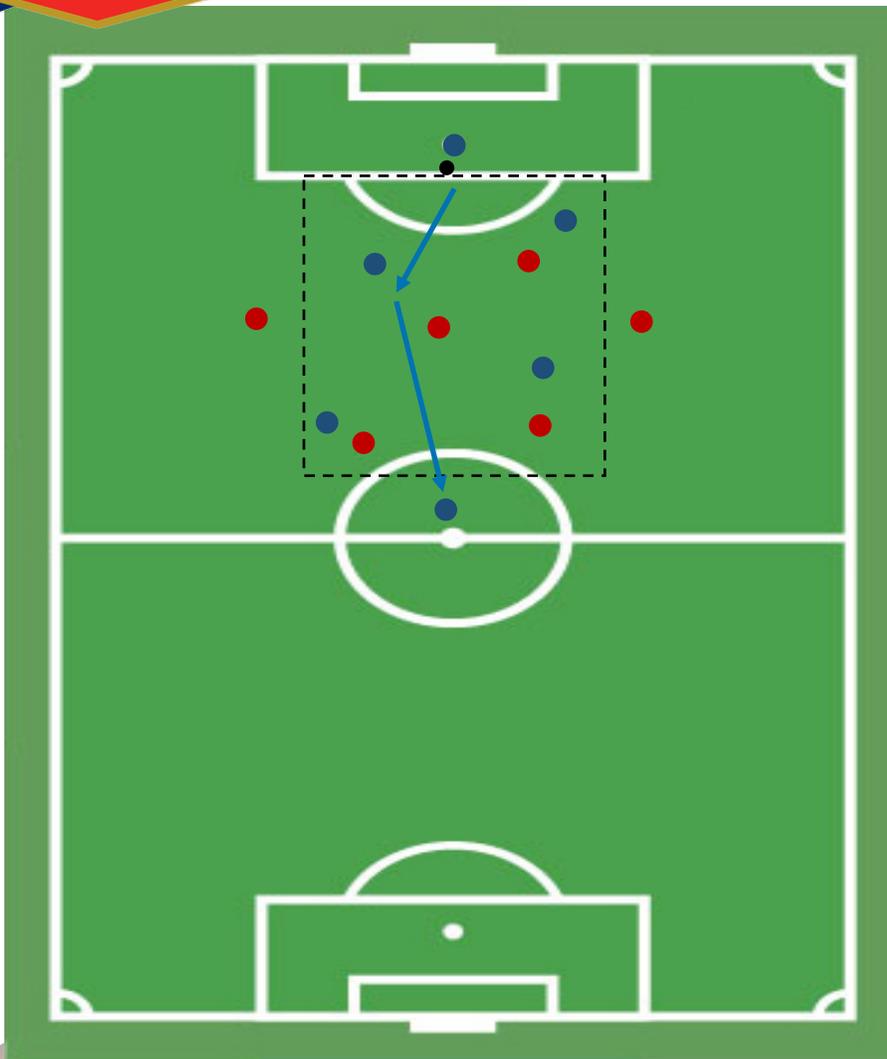
Consigne : 2 équipes de 6. 4 contre 4 à l'intérieur avec 2 appuis par équipe. L'équipe qui a le ballon doit trouver l'un de ses appuis et après de l'autre côté, pour trouver le 2^{ème} appui afin de marquer un point. Les joueurs en appuis jouent en 2 touches de balle maximum. Jeu au sol obligatoire.

Critères de réalisation

- Occuper l'espace de jeu en largeur et en profondeur afin d'ouvrir des intervalles de passe
- S'orienter dans le sens du jeu afin de pouvoir aller vers l'avant dès la première touche du ballon
- Gagner du terrain dans l'espace libre en conduite dès que possible
- Être en mouvement pour se rendre accessible au porteur devant le ballon et dans un intervalle
- Priorité des passes (1/ Avant 2/ Latéral 3/ Retrait)

Évolution

- Limiter le nombre de touches à l'intérieur
- Interdire de remiser à l'appui (obligation d'aller de l'autre côté)
- Modifier l'espace de jeu





Séance du 24/10/16

Déséquilibrer pour Finir

Echauffement

Durée : 16'

Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Effectuer une feinte dans le bon timing

But : Etre capable d'éliminer un adversaire de plus en plus rapidement

Période : 1 x 16'

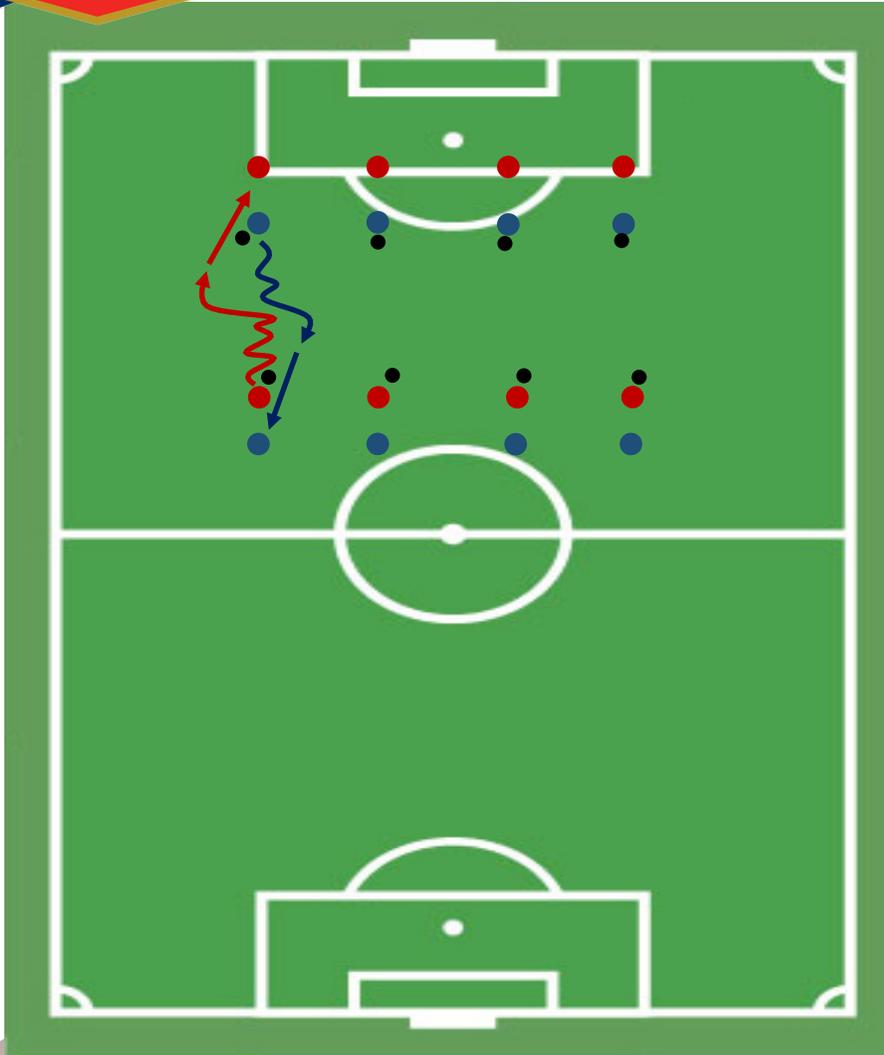
Consigne : Par groupe de 4 avec 2 ballons. 2 joueurs en conduite l'un vers l'autre exécutent ensemble les mêmes feintes et dribbles en fonction de la consignes de l'éducateur (passements de jambes, crochets intérieurs, extérieurs, feintes de frappe – Pied fort, pied faible) et passent aux joueurs suivant.

Critères de réalisation

- Fixer le joueur d'en face avant le geste (Prise d'information)
- Déclencher le geste à 1,5m de la cible
- Accélérer et prendre l'information après le dribble
- Garder le contact avec le ballon
- Tenir compte de la vitesse d'approche et de la distance de l'adversaire pour l'exécution de la feinte et du dribble.

Évolution

- Varier les distances et les trajectoires de conduite
- Augmenter la vitesse de la conduite de balle





Séance du 24/10/16

Déséquilibrer pour Finir

Situation

Durée : 16'

Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Fixer l'équipe adverse sur un côté pour jouer de l'autre ou fixer dans l'axe pour jouer sur un côté.

But : Bleus, 1 pt si but et 3 pts si le but est précédé par un passage dans une porte côté.

Rouges, 1 pt s'ils marquent dans l'un des 3 petits buts

Période : 16' - Séquences courtes et rotations régulières

Consigne : 6 contre 4 dans la zone médiane et 1 contre 1 dans la zone de finition. Les bleus démarrent avec le ballon. Possibilité de passe en zone offensive lorsque le ballon franchit la ligne de déséquilibre seulement sur une passe.

Un rouge peut venir défendre dans la zone de finition quand le ballon a franchi la ligne.

Les 4 rouges ne peuvent pas défendre dans le couloir opposé au ballon.

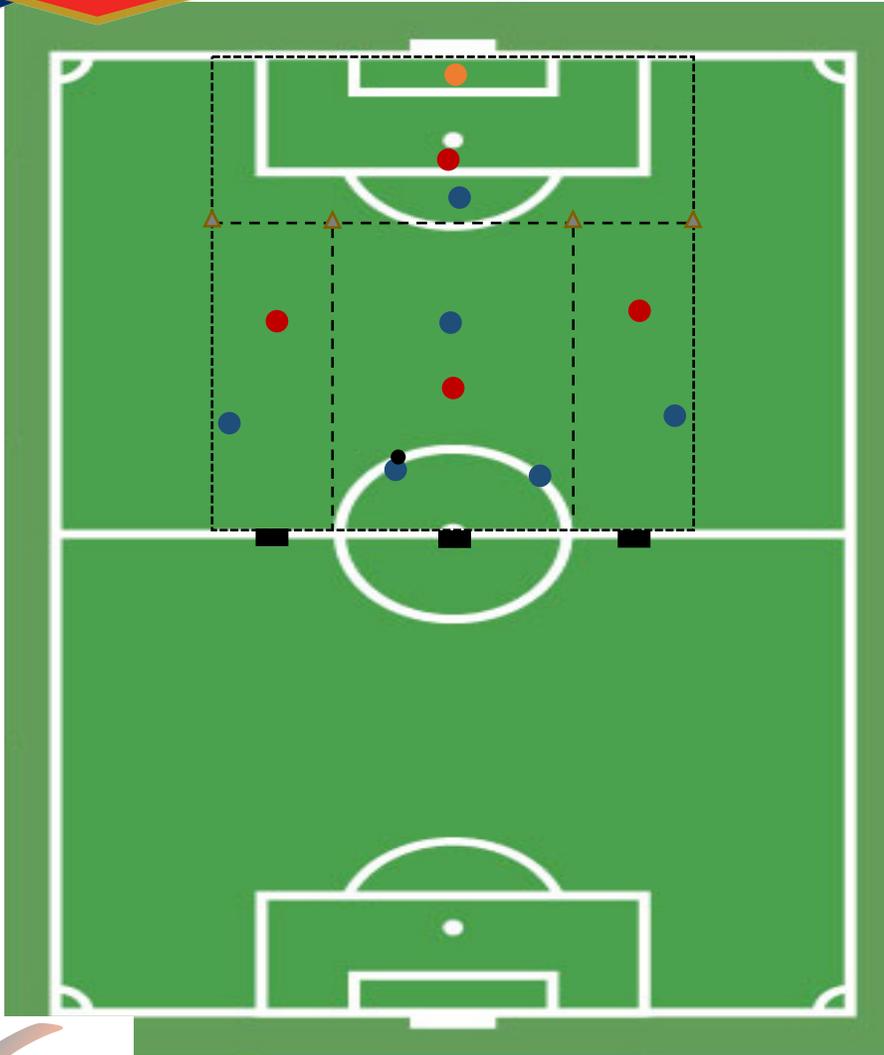
Jeu libre

Critères de réalisation

- Utiliser la largeur maximal du terrain
- Aller vite à l'opposer dès que possible (limiter les touches, accélérer la prise de balle et la passe) - *Fixer dans une zone pour jouer dans une autre*
- Changer de rythme avec ou sans ballon
- Fixer et donner ou dribbler

Évolution

- Passer en 3 touches en zone médiane
- Possibilité de passe dans la porte soit en conduite dans sur un appel après avec transmis le ballon à l'attaquant.





Séance du 24/10/16

Déséquilibrer pour Finir

Jeu

Durée : 16'

Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Fixer l'équipe adverse sur un côté pour jouer de l'autre ou fixer dans l'axe pour jouer sur un côté.

But : Marquer 1 but = 1 pt / Marquer 1 but après être passé dans l'un des 2 portes = 3 pts

Période : 4 x 4'

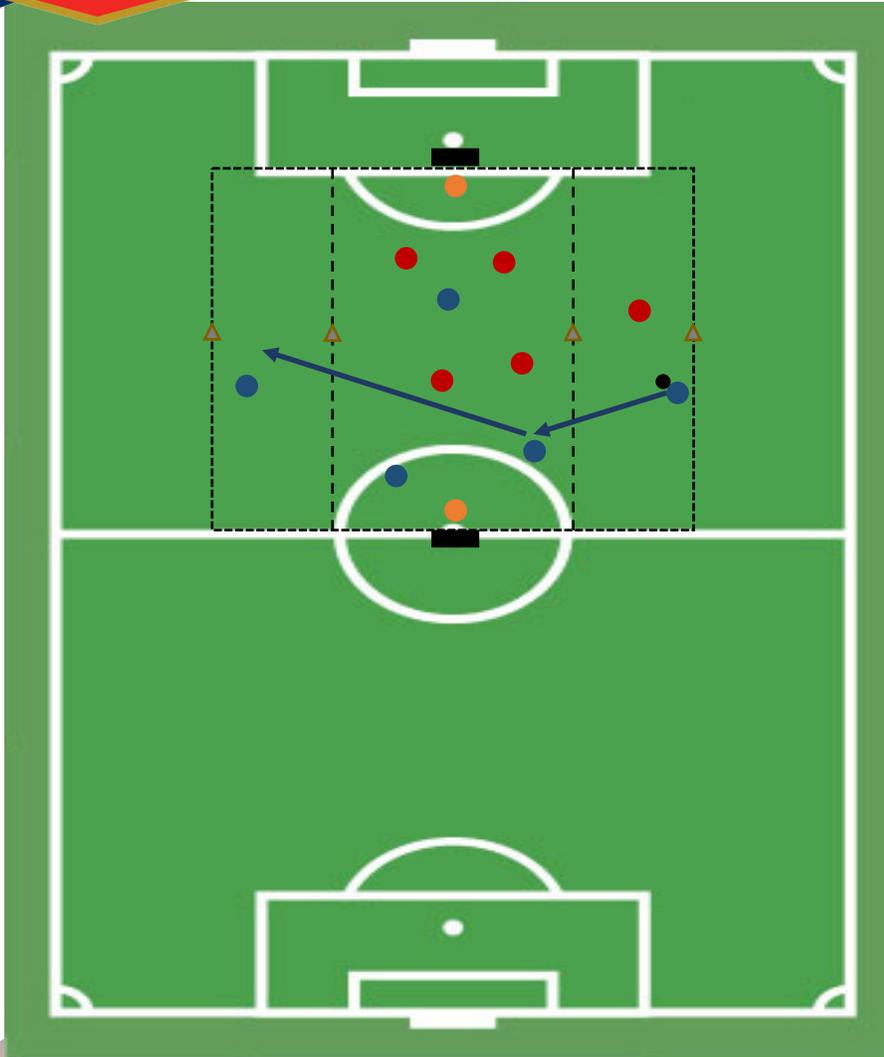
Consigne : 5 contre 5 + 2 GB. Les joueurs sont libres de se déplacer dans les 3 couloirs du terrain quand ils attaquent. Interdiction de défendre dans un couloir si le ballon se situe dans le couloir opposé. Jeu libre. Porte de 8m dans les couloirs.

Critères de réalisation

- Utiliser la largeur maximal du terrain
- Aller vite à l'opposer dès que possible (limiter les touches, accélérer la prise de balle et la passe)
- Changer de rythme avec ou sans ballon
- Doser les passes
- Utiliser le dribble en 1 vs 1

Évolution

- Passer en 3 touches
- Passer en 3 touches dans la zone basse et libre en zone haute
- Ajouter un joker



Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Préparer le corps à l'effort grâce à un échauffement technique

But : Finir le circuit le plus rapidement possible et sans déchet

Période : 3 x 5'

Consigne : Atelier de 4 joueurs, 1 ballons par atelier.

Circuit bleu : B lance l'exercice par un appel à droite ou a gauche, C se déplace a l'opposé. A joue les pieds avec une passe claqué de C. C remise dosé pour B qui joue les pieds de D avec une passe claqué. D et D inverse leurs positions.

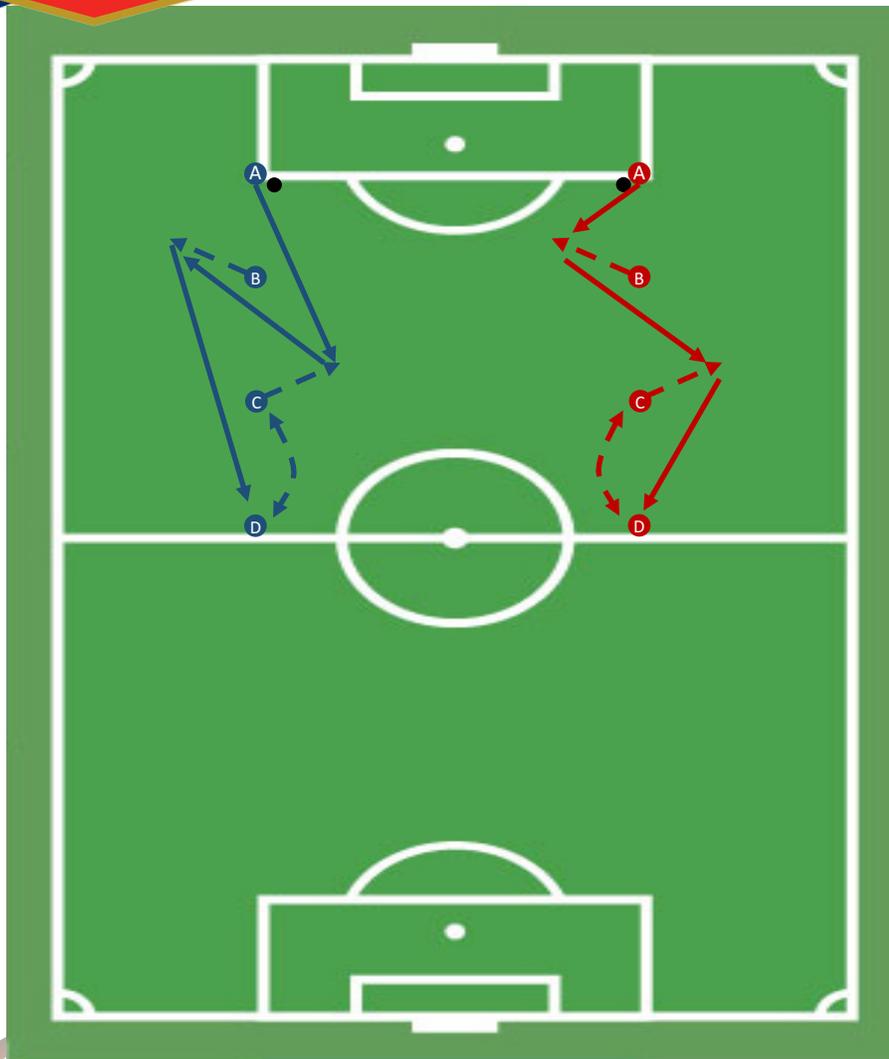
Circuit rouge : B lance l'exercice par un appel à droite ou a gauche et en s'orientant de façon à pouvoir jouer avec C, C se déplace a l'opposé et en s'orientant . A joue une passe légèrement devant B qui fait pareil avec C, ils prennent le ballon dans la course pour enchaîner rapidement la passe.

Critères de réalisation

- Changer de rythme sur l'appel (vivacité)
- Orienter le pied d'appui et le bassin vers le partenaire
- Décoller légèrement le pied pour frapper le ballon au milieu
- Ouvrir le pied pour utiliser l'intérieur
- Bloquer la cheville et avancer sur le ballon
- S'équilibre avec les bras

Évolution

- Limiter le nombre de touche par joueur
- Libre entre circuit bleu et rouge





Séance du 25/10/16

S'opposer à la progression

Situation

Durée : 16'

Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Presser haut à la perte du ballon

But : Bleus, marquer sur une passe dans une porte ou récupérer en moitié offensive = 1 pt

Rouges, marquer sur une passe ou en conduite = 1 pt

Période : 4 x 4'

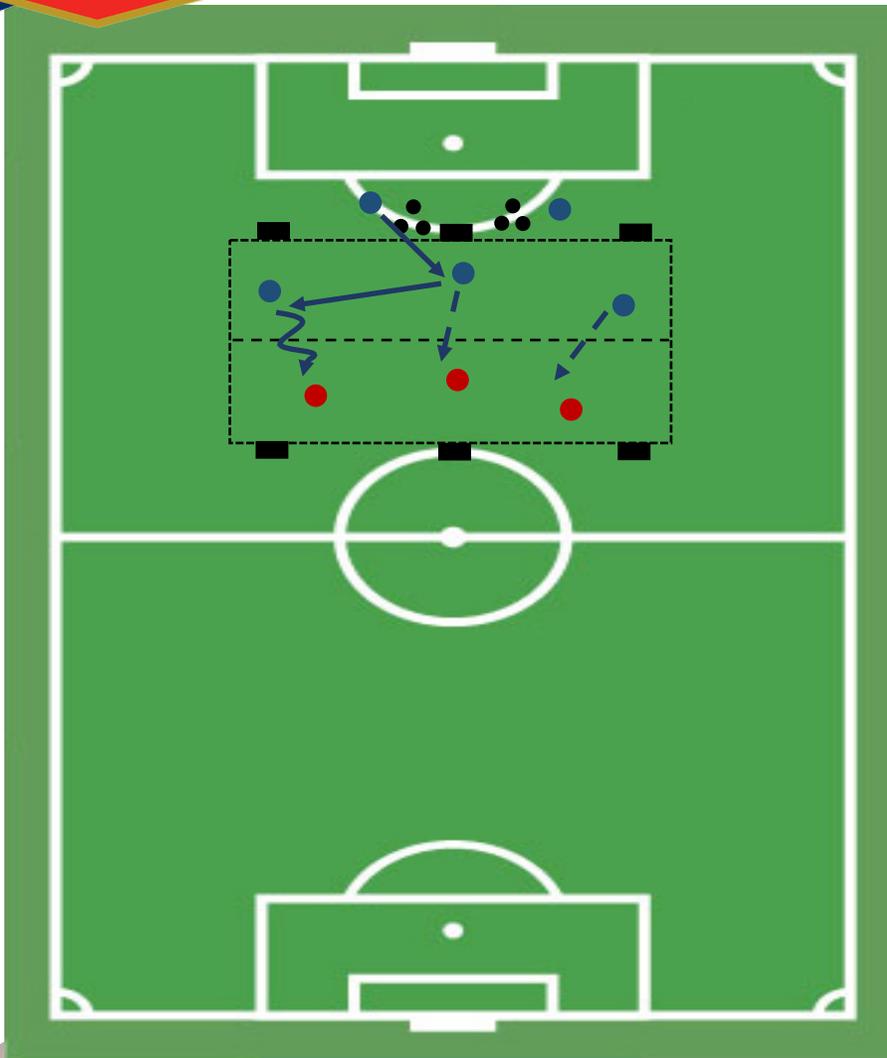
Consigne : 3 portes à attaquer et 3 portes à défendre. Le ballon part d'un des 2 joueurs en sources de balle. Les bleus ont l'obligation de franchir la ligne médiane pour marquer. 1 touche maximum en zone offensive. A la perte, les 2 soutiens entrent pour défendre.

Critères de réalisation

- Cadrer pour interdire la prise de vitesse ou le jeu long et réduire la prise d'information
- Adapter sa vitesse de course lors du cadrage pour arriver ni trop tôt, ni trop tard et ne pas se faire éliminer.
- Couvrir son partenaire et fermer les angles de passe

Évolution

- Augmenter l'espace
- Changer le rapport de force (5 vs 4, 6 vs 4...)
- Le nombre de joueurs (2 lignes)





Séance du 25/10/16

S'opposer à la progression

Jeu

Durée : 16'

Organisation – Règles - Consignes

Objectif : Réagir à la perte du ballon

But : Marquer 1 but = 1 pt

A la perte si récupération haute = 1 pt + 2 pts si but

Période : 4 x 4'

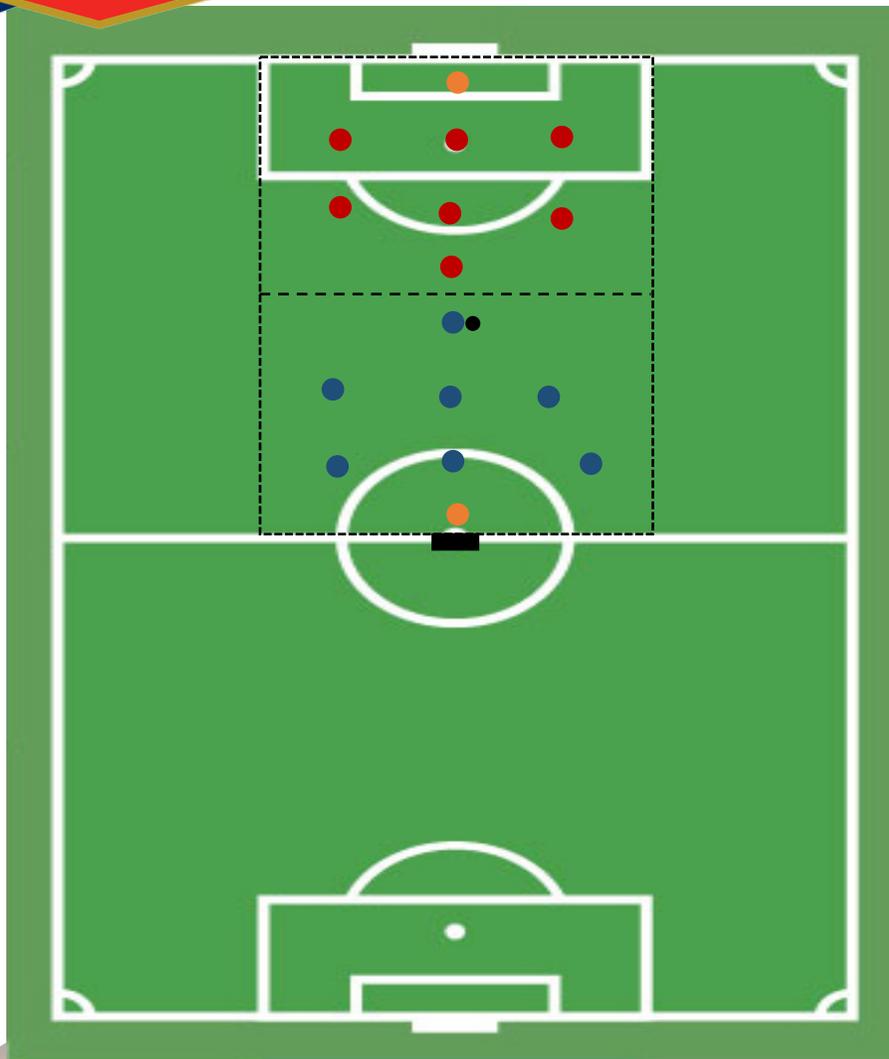
Consigne : Organisation en 3 3 1. Jeu libre dans la zone défensive et jeu en 2 touches maximum en zone offensive. Règle du jeu appliquée à la médiane. Relance du gardien dans sa moitié défensive.

Critères de réalisation

- Le joueur le plus proche du ballon doit sortir cadrer pour interdire la prise de vitesse ou le jeu long et réduire la prise d'information
- Adapter sa vitesse de course lors du cadrage pour arriver ni trop tôt, ni trop tard et ne pas se faire éliminer.
- Se replacer rapidement vers l'intérieur du terrain
- Contrôler les appels des receveurs et être à distance d'intervention.

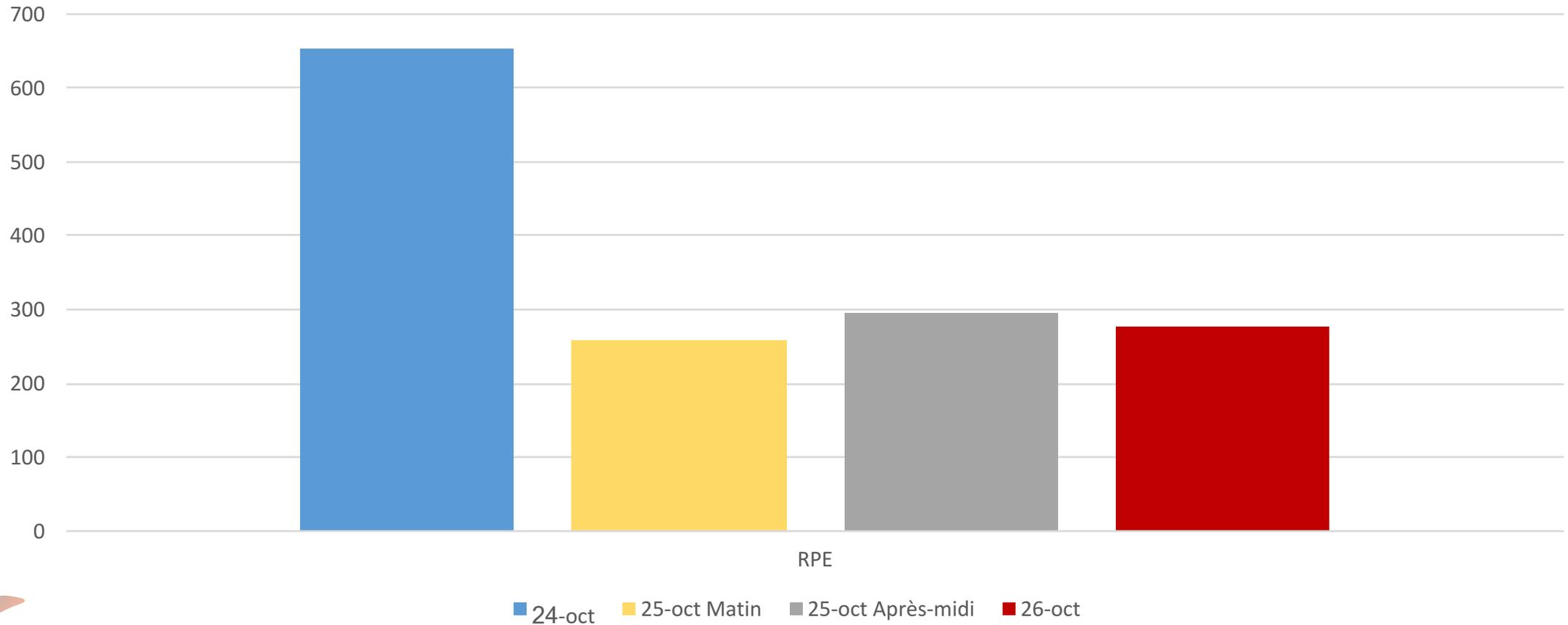
Évolution

- Si récupération haute, jeu libre dans la zone offensive
- Si récupération haute dans les 5 secondes qui suivent la perte, 1 pt accordé.





Charges d'entraînement



Antoine Pielack



CONTRÔLE DES CHARGES D'ENTRAÎNEMENT



Objectif

L'OUTIL CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT

- La RPE permet de suivre l'état de fatigue du groupe lors de chaque séance.
- Tous les joueurs s'auto-évalueront à la fin des séances sur 10 points.



Echelle de notation des joueurs

INDICE DE LA SÉANCE

INDICE DE FORME

<i>Très en forme</i>	5
<i>En forme</i>	4
<i>Forme moyenne</i>	3
<i>Fatigué</i>	2
<i>Très fatigué</i>	1
<i>Carbonisé</i>	0



10	<i>Très difficile +</i>
9	<i>Très difficile -</i>
8	<i>Difficile +</i>
7	<i>Difficile -</i>
6	<i>Moyen +</i>
5	<i>Moyen -</i>
4	<i>Facile +</i>
3	<i>Facile -</i>
2	<i>Très facile +</i>
1	<i>Très facile -</i>
0	<i>Repos</i>



Calcul de la charge

RPE	Séances
700-750	<i>Match</i>
500-700	<i>Séance très élevée (risque de fatigue)</i>
350-500	<i>Séance élevée</i>
200-350	<i>Séance modérée</i>
< 200	<i>Séance légère</i>
0	<i>Repos</i>

RPE	Semaine
> 2500	<i>Semaine très élevée (baisse de perf : surmenage)</i>
1900 -2500	<i>Semaine élevée</i>
1500-1900	<i>Semaine modérée</i>
700-1500	<i>Semaine légère</i>

RPE = Indice de la séance x Temps effectif de la séance