



N° DE SÉANCE		PHASE DE JEU	ACTIVATION - EXERCICES TECHNIQUES
CATÉGORIE	U15G	PRINCIPE DE JEU	
DATE	06/10/2021	MOYENS ACCOCIÉS	

Joueurs	Gardien	Ballon	Buts	Jalons	Cônes	Cerceaux	Couppelles	Autres	déplacement	conduite	passee / tir						

ORGANISATION	OBJECTIF	COMPOTEMENTS ATTENDUS	SURFACE	DURÉE	SÉQUENCE	EFFECTIF
	ATELIER CONTRÔLE - PASSE ET PASSES ET SUIT					
	BUT(S)					
	CONSIGNES	VARIABLES				
		CRITÈRES DE RÉUSSITE				

Contrôle Passe libre puis imposer

- Etre sur la pointe des pieds
- Utiliser la bonne surface de contact

Passe et Suit : avec 1 ballon puis 2 ballons.

- Orientation des épaules
- Prises de balle orientées

ORGANISATION	OBJECTIF	COMPOTEMENTS ATTENDUS	SURFACE	DURÉE	SÉQUENCE	EFFECTIF
	ATELIER DE PRISE DE BALLE ET ENCCHAÎNEMENTS					
	BUT(S)					
	CONSIGNES	VARIABLES				
	Passe au sol et enchaînements dribbles puis finition - Passe prise de ballon et enchaînements slalom puis finition - Orientation du corps - Etre dynamique sur la prise de balle et enchaînements Mettre du rythme dans ses courses	CRITÈRES DE RÉUSSITE				

Passe aérienne

Passe au sol

ORGANISATION	OBJECTIF	COMPOTEMENTS ATTENDUS	SURFACE	DURÉE	SÉQUENCE	EFFECTIF
	APPUI - SOUTIEN					
	BUT(S)					
	CONSIGNES	VARIABLES				
	Appui - soutien pour trouver le joueur plus haut et ainsi de suite jusqu'à la porte de coupelles Etre en mouvement - Lever la tête - Orientation des épaules du joueur qui fais la remise - Prise d'info pour chercher le 3ème joueur	CRITÈRES DE RÉUSSITE				

ORGANISATION	OBJECTIF	COMPOTEMENTS ATTENDUS	SURFACE	DURÉE	SÉQUENCE	EFFECTIF
	TECHNIQUE INDIVIDUELLE ET PRISE D'INFOS					
	BUT(S)					
	CONSIGNES	VARIABLES				
	1mn30 par carré ensuite on tourne. Atelier maîtrise aérienne être en mouvement autour du porteur. Atelier prise d'infos (être en mouvement, faire des courses football, toujours regarder le porteur du ballon, orienté ses prises de balle)	CRITÈRES DE RÉUSSITE				

Carré Jonglerie Individuelle
(Libre - Toutes surfaces de contact)

Maîtrise du ballon aérien
(4 joueurs 1 ballon puis 1 deuxième ballon)

Prise d'infos - déplacements