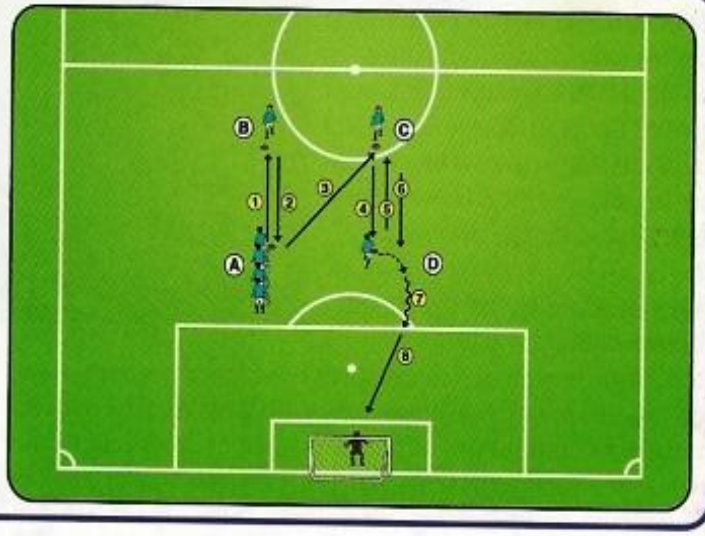
Exercice d'enchaînement + finition (U15)

Travail analytique. Voici 3 situations de type analytique, observées durant notre séjour et proposées aux joueurs appartenant à la catégorie U15.

SEQUENCE 1

Le joueur **A** transmet à **B** (1) qui lui remet en 1 touche (2). **A** contrôle et passe (2 touches) à **C** (3) qui a également 2 touches pour donner **D** (4) lequel remet en 1 touche (5) avant de partir dans la profondeur. **C** ressert **D** en 1 touche (6) qui enchaîne et frappe au but (7 et 8).

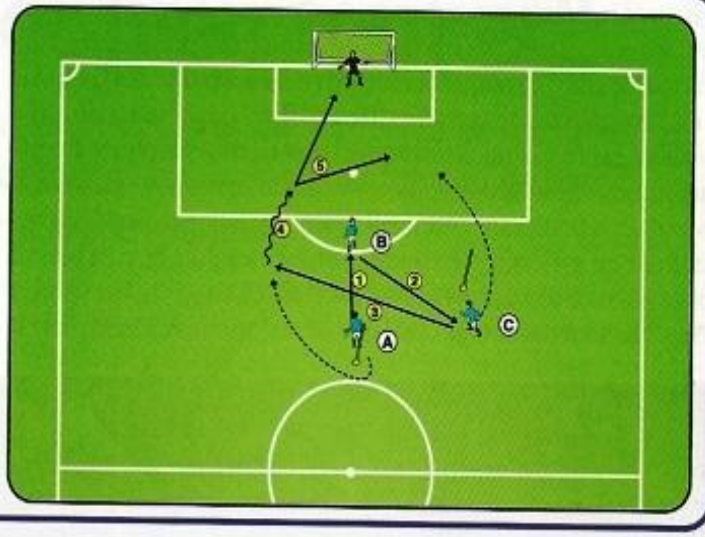
Travail analytique assez simpliste mais avec beaucoup d'intensité dans les enchaînements contrôle-passe et de qualité dans les remises en 1 touche. Utilisation de l'appui-soutien (**A** avec **B** et **C** avec **D**), du jeu en 1 ou 2 touches et de la "dernière passe" dans la profondeur, comme dans tous les jeux que nous avons pu observer, quelle que soit la catégorie !



SEQUENCE 2

Le joueur **A** transmet à **B** (1) puis contourne le jalon placé derrière lui avant d'effectuer un appel en profondeur. Pendant ce temps et toujours en 2 touches maxi, **B** donne à **C** (2) qui sert **A** dans la profondeur (3) avant de contourner le plot placé devant lui, par l'extérieur, et de proposer une solution à **A** dans la zone de finition. **A** enchaîne (4) et choisit de frapper au but ou de servir **C** (5).

Là encore apparaissent l'appui-soutien (**A** avec **B**), le jeu en 1 ou 2 touches de balle et la recherche de la profondeur dans la zone de finition. Outre l'intensité dans les enchaînements et la qualité des passes ("claquées"), on insiste ici sur les changements de rythme (**A** et **C**).



SEQUENCE 3

Le joueur **A** transmet à **B** (1) qui donne à **C** en 2 touches de balle maxi (2). **C** joue en appui sur **A** qui s'est déporté sur la droite (3) lequel joue en soutien avec **B** (4) qui lui aussi est venu solliciter une passe avant de transmettre en 1 ou 2 touches à **D** parti dans la profondeur (5). **D** enchaîne et frappe au but (6 et 7).

Outre l'appui-soutien, le jeu en 1 ou 2 touches et la recherche de la profondeur pour finir, toujours là, l'accent est mis ici sur le mouvement et notamment la sollicitation du porteur. Ce sont **A** et **B** qui sollicitent l'appui et le soutien respectivement avec **C** et **A**.

FIGURE 1 : Jeu du miroir

Dans un carré coupé en deux ou en utilisant une ligne de la surface de réparation, le joueur bleu doit imiter les déplacements du joueur rouge comme s'il s'agissait d'un miroir. Dans les passages suivants : gestes avec les gras, les jambes, avec ballon...

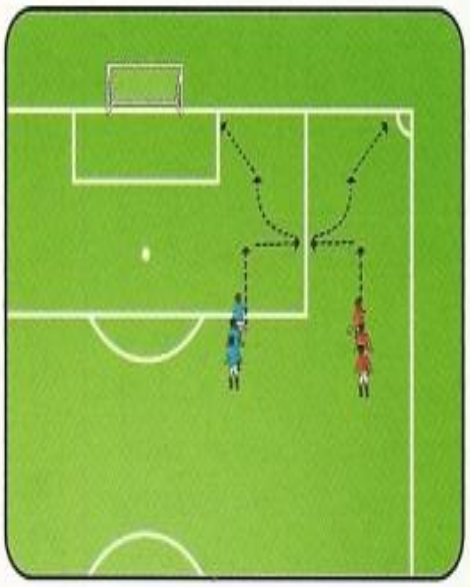
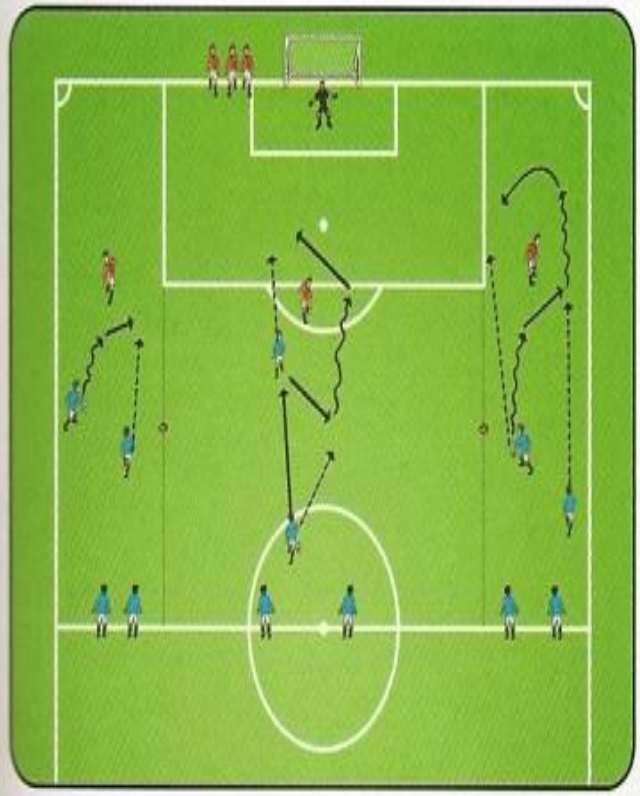


FIGURE 2 : Situation d'infériorité numérique



Jeu à 6 contre 3. Le terrain est découpé en 3 zones. Les joueurs sont fixes dans leur zone. On joue à 2 contre 1 dans l'axe et dans les couloirs. Possibilité de travailler uniquement par séquence de 2 contre 1 (une fois dans un couloir, une fois dans l'axe...). Dès que l'action est terminée, 6 autres attaquants démarrent contre 3 autres défenseurs. Variante : positionner un défenseur dans le rond central qui revient défendre dans son camp dès la première passe de l'attaquant.

FIGURE 3 : Exercice de frappe avec contrainte d'espace et de temps

Après sa remise de la tête (**2**) consécutivement à une passe de la main (**1**), le joueur dos au but se retourne pour être à la réception d'une passe adressée "main pied" (**3**). Il a 2 touches pour marquer (**4**).

FIGURE 4 : Circuit préférentiel à vide

Mise en place de routine de circulation du ballon avec finition sur les attaquants.

FIGURE 5 : Travail de duel

Duel à 2 contre 2 dans une zone médiane avec possibilité pour les 2 défenseurs qui récupèrent le ballon d'enchaîner vite vers l'avant pour marquer.