

Thème :

Partie 1: Echauffement

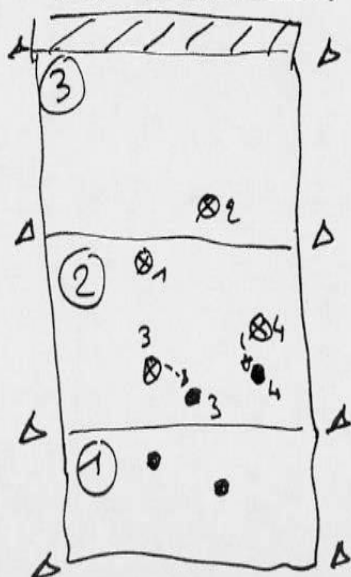
Durée: 10-15

Conduite de balle / Espace ⊕ ou ⊖
 Redoublé 18 mètres
 ≠ surface du pied 6 mètres
 ... etc

- Etirements
- Jauglages

Partie 2: Marquage / Démarquage

Durée: 20

1^{er}: Explication orale.Matériel: Ballons / plots
flaillots

- Une équipe ● attaquante
 une " ⊗ défense
 Joueurs appariés

- l'équipe ● ne se déplace
 que ds les zones ① et ②

- l'équipe ⊗ ds les zones
 ② et ③

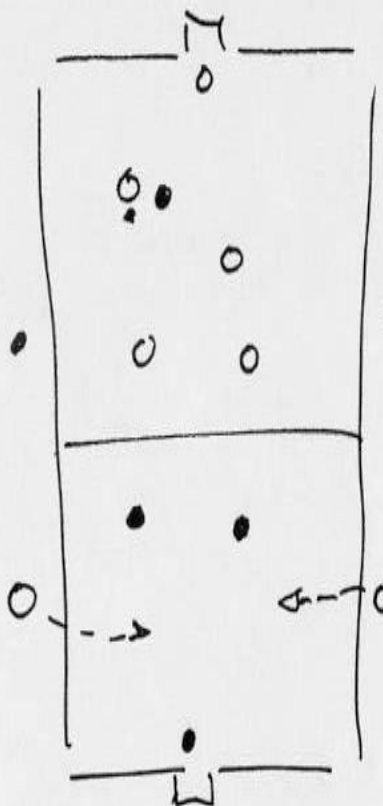
Au signal sonore: les ● tentent
 sans se faire toucher de
 regagner la zone hachurée.

Evolution: 1 ballon par
 attaquant
 Inverser les rôles.

Obj: Apprendre à marquer un joueur
 de près ou de loin selon sa position.

Partie 3: Démarquage Marché à thème

Durée: 30



- Chaque équipe se divise en
 attaquants et défenseurs. l'équipe
 possédant la balle sera considérée
 attaquante, l'autre défenseur.
 les joueurs désignés attaquants
 sont à l'extérieur du terrain.

- lorsqu'une équipe entre
 en possession du ballon, leurs
 attaquants entrent sur le demi-
 terrain

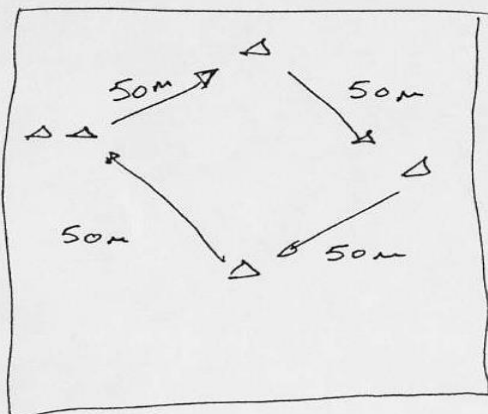
- lorsque l'équipe perd la
 balle les ATT sortent

- les défenseurs jouent sur tout
 le terrain

Obj: Apprendre à jouer avec le partenaire
 démarqué. Création du surnombre en attaque
 Evolution: Jeu libre Marquage / Démarquage

PARTIE: 1

15'

Endurance 1^{er} Test

$$3' + 3' + 4' = 10'$$

Prise du poul.

Etirements 5'

PARTIE 2 : JONGLAGE 8 à 10'

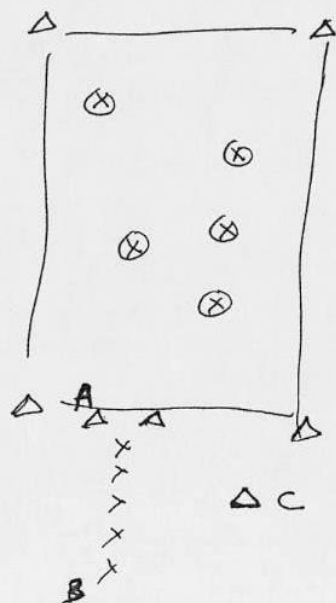
Penser à corriger.→ Progresser selon le travail du mercredi

→ Maxi en 1' (cuisse ne compte pas)

PARTIE: 3 VITESSE

15'

2 Equipes



les x lancent le ballon le
 + loin possible puis
 tente de réaliser le + de
 tour AB. les x vont
 en c jambes écartées
 passer le ballon entre les
 jambes ...

Matériel :

1 Ballon, des plots

objectif : Courir vite
 Disposition, occupation
 d'une surface.

Evolution: balles au pied

Partie 4 :

Explication du jeu à 8

Les placements.

Les systèmes 1 X 3 X 3 X 1

1 X 2 X 3 X 2

1 X 3 X 2 X 2

Jeu 20 minutes sur terrain normal,

Diriger, expliquer, corriger.

10'

- Regroupement
- Présentations
- Briefing ...

PARTIE 1

15'

Endurance

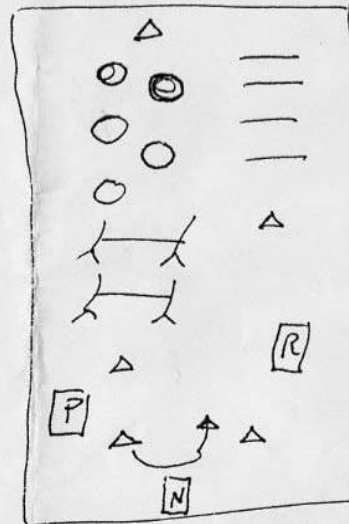
objectif → Maîtrise du rythme
 " de sa respiration
 Apprendre ou être capable
 de prendre son pouls.

Test : 3' sans s'arrêter
 + 3' sans compétition
 (être capable de parler)
 + prise du pouls
 + 3' sans s'arrêter

5'

Notions → Etirements

* Apprendre les gestes et
 méthode



Partir du plot : - Passer ds cerceaux
 par dessus la 1^{re} haie ; dessous
 la 2^{de} ...

Ⓟ pas chassés
 Ⓝ Normal
 Ⓡ A Reculons

MATÉRIEL

○	△	—	—
5	5	2	4

PARTIE 3 : Avec ballon

10'

≠ Exas en Hvr avec ballon

Trouver et : - faire rebondir à la main
 - le lancer en hauteur +
 récupération
 - idem mais avec un saut
 pour le récupérer
 par 2 → Déplacement latéral +
 envoi à la main ...

PARTIE 4 : JEU (Réduit) 4x4

4 Petits Terrains (avec plots + lignes)

Matériel : - Plots pour les buts
 - Maillots ≠ couleurs
 - Ballons

Thème: Endurance / Vitesse

Partie 1: Travail de l'endurance
par groupe de niveau
en fin du test (Tps / Distance et
poids) de la séance précédente

Durée: 15'

5^e Abdos / Etirements

Pause: Jonglages 8 avant le jeu

Partie 2:

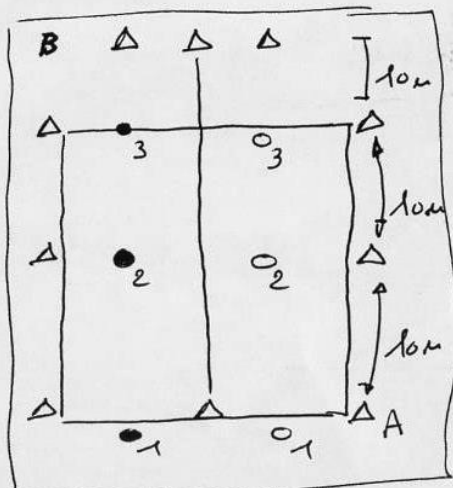
Durée: 15'

2 Equipes: "Jeu de relais"

1. au départ va toucher 2.,
2. → 3. et 3. fait le
tour du plot B et va en A
... etc

Objectif: Courir vite
- Sur courte distance
- Sur + longue "
- Dynamisme

Évolution: Distances
① tps course pas + de 7'



Partie 3: Equilibre: obj: Maîtrise des appuis

Durée: 15'

10m
Courir sur 10m et
s'arrêter équilibre PD
PG
DG (joint)

10m 2m
Courir sur 10m, appel sur
la ligne → arriver pied
Joint de cerceau

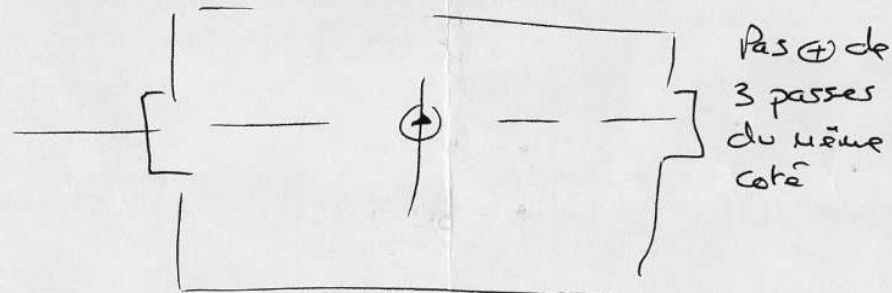
Idem mais passer de
cerceau et s'arrêter
pied joints de la 4^e

10m
S'arrêter sur la ligne +
changement de direction au
signal

Matériel: Cerceaux / lattes; plots
Évolution: Compétition à 2

Partie 4: Jeu - 10' avec Thème
- 10' jeu libre

Durée: 20'



Thème : Endurance / Vitesse / Dextérité

Partie 1 : - TEST RUFFIER... (Pour tous)
- Endurance

Durée: 15'

51: Etirements / ABSOS

8- TEST JONGLAGE Pied D
" " G } 1er Test
Tête. } début Saison

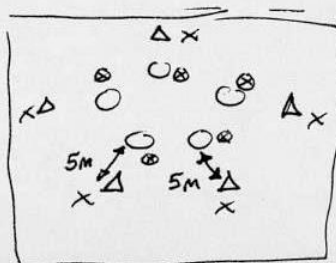
Partie 2 : Dextérité

Durée: 15'



Joueur ds cerceau. Lancer le ballon
- il le rattrape: au dessus de la tête
ou niveau poitrine
" " du ventre...

- idem mais doit taper les 2 mains au sol avant (Sans sortir du cerceau)



5 plots ; 5 cerceaux ;

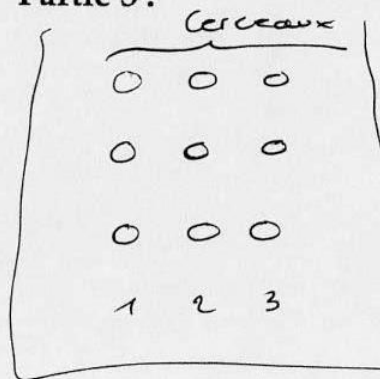
2 Equipes : x et O

le joueur O, au signal lance haut
le ballon au dessus du cerceau
et x doit le rattraper
1 point par ballon rattrapé

objectif : Vitesse de réaction
coordination

Partie 3 : Vitesse

Durée: 15'



- joueurs ds cerceaux
- 3 Rangs de 3 couleurs
Course avant, arrière
ou slalom.

Jeux : Départ à la voie
(N°) ou couleur

objectif : Libérer l'esquiver

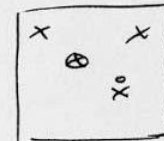
Evolution : Avec @ d'obstacle
sur parcours (plots)
+ ballon

Partie 4 : Jeu Obj : Conservation du ballon

Durée: 20'

I)

* 3 contre 1 Tps: 1' x 3 passages

Jeu en Mur!

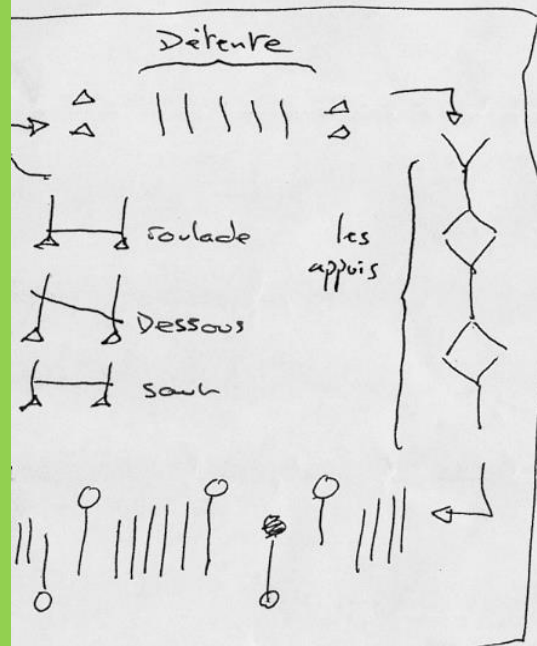
II idem mais 4 contre 2 (+ Difficile) 1a 2' x 3

Reste du temps : Match 4 x 4

PARTIE 1: Endurance 15'

$$3' + 3' + 4' = 10'$$

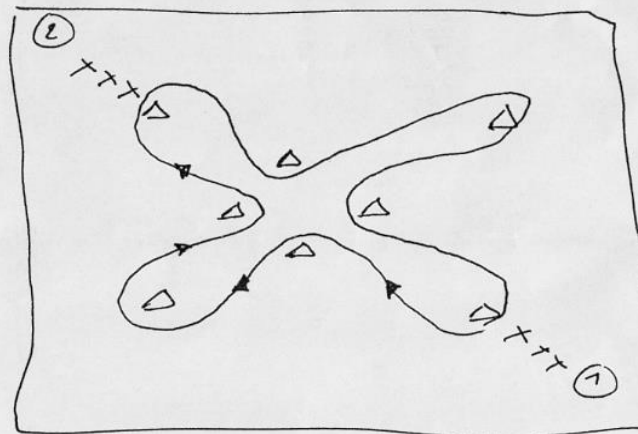
- Prise du poul
- Récupération entre chaque série (Idem que Lundi)

5' Etirements + ABDOSPARTIE 2: PSYCHOMOTRICITE 10'ParcoursParcours varié

- * Souplesse; agilité; motricité

Matériel

Plots; lattes, cerceaux
...

PARTIE 3 10'

JEUX: Les appuis (courses)
- 2 équipes

Matériel

8 Plots Δ

Evolution:

Idem mais course avec ballon.

PAUSE: JONGLAGES 8 à 10'

Les bases: Pour les meilleurs faire travailler le pied le (+) faible.

- ① Frapper le ballon et reprendre à la main
- ② Frapper / 1 rebond et j'avance (!) Pied ferme
Progression: Série de 2 contacts
- ③ 2 Contacts + 1 Rebond
- ④ Concours sur 20'

PARTIE 4 JEU Match 15'

Thème : Maîtrise de balle / Conduite

Partie 1: Echauffement avec ballons

Durée: 20'

Dans "18 mètres":

Conduite sans sortir des limites

- Pied DT } intérieur
- " Gch } extérieur

- arrêt sècle, repartir, changement de direction ... etc
- Jeu: sortir le ballon du copain

objectif: Découverte des surfaces de contact

Matériel: 1 Ballon par enfant

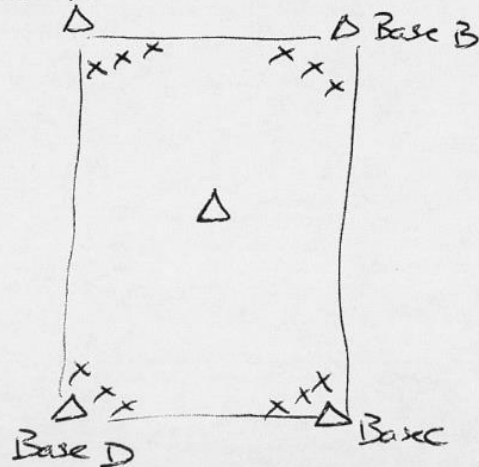
(5 Etrelements)

Evolution: Modifier l'aire de jeu

Partie 2: Conduite de balle

Durée: 20'

Base A



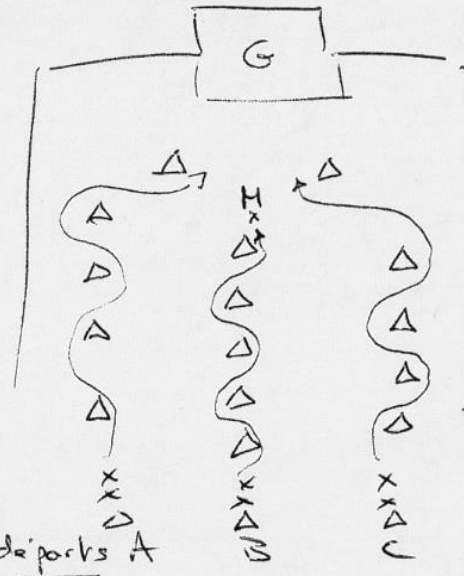
- Changement de base en passant par plot central sans toucher quiconque

obj: Maîtrise conduite en tenant compte des autres. Dissociation action - regard.

Evolution: > 1 NT, Pied

Partie 3: Conduite de balle + Frappe

Durée: 20'



3 departs:

M (Moniteur s'adresse les joueurs changent de départ à chaque fois)

Tir: pied droit
- pied gauche

Evolution: lent -

Rapide - Distance entre plots à modifier

Plots / Ballon

3 departs A

B

C

Partie 4: Jeu Sur 2 Terrains Durée: 20'

4 Equipes (selon nombre de joueurs) + gardiens

Thème: 3 Touches 10'

- Jeu libre 10'

Thème: Jeu Pressing / Marquage Rép

Partie 1: Echauffement Durée: 10'

* Passe à 10

* Technique par groupe de 4 (1 Ballon)

5' ~~2~~ Jauges

5' Etirements

Partie 2: Jeu Reduit Durée: 15'

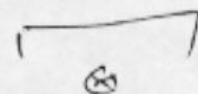
Plusieurs équipes de 3 ou 4

Jeu 4' intensif

Rép: 2'

Partie 3: Jeux Devant les buts Durée: 15'

1/2 passe / Contrôle / Pénalité



① En milieu

② Sur un centre

③ Dos au but
(6-1/2 de vitesse)

Partie 4: 15' Jeu 5/5 Durée: 10'

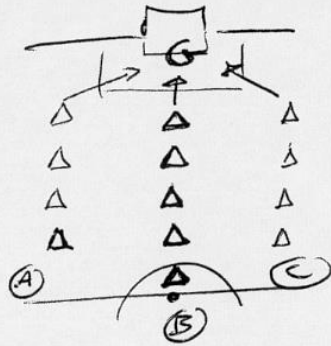
6' 3 Touches

4' Normal

Thème : Echauffement / Conduite Tir

Partie 1 :

Durée: 25'



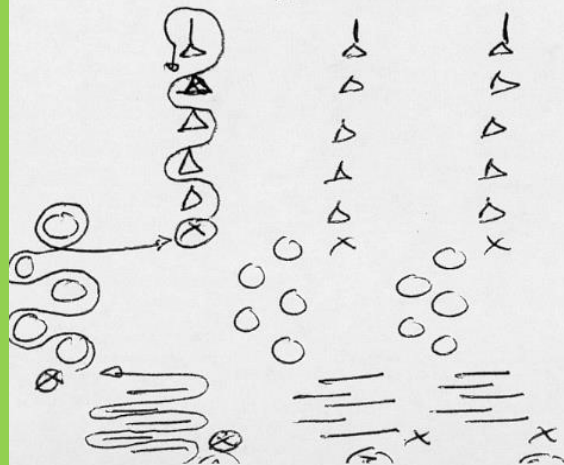
- 3 Départ
- Passer entre les plots
- + Tir
- ⚠ Au départ faire une passe au gardien
- Echauffement

Evolution : ⊕ Rapide
Espaces entre les plots
≠ + chercher à marquer

5' Etirements

Partie 2 : Course Conduite par

Durée: 20'

Equipe3 Equipes

- le 1^{er} joueur passe les lattes donne le ballon
 - le 2^{em} joueur passe les cerceaux et donne le ballon
 - le 3^{em} passe les plots
- ALLER / RETOUR
Evolution : changer les postes - Pied D^r ; pied Gauche

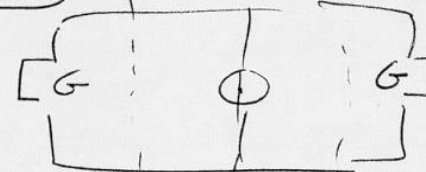
Partie 3 : Jeu : Mouvements

Durée: 30'

En fonction du placement de chacun des joueurs

- L'Equipe qui défend doit effectuer un pressing défensif dès la perte du ballon / Règle du hors jeu appliquée + objectif du contre attaque.

10' + 10' + 10' Jeu libre - Objectif :



- Remplacement
- Marquage
- Pressing
- Tous concernés par l'aspect défensif et relance rapide (contre-attaque)

Partie 4 :

Durée:

Thème : CONTROLES / CONTROLES - PASSES

Partie 1: * Echauffement

Durée: 15'

Par groupe de 3 à 4 . Déplacement

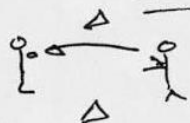
passe / contrôle / passe

Explication: les ~~x~~ contrôles
1. importance.} Pied DT
Pied Gch
(alterner)* Evolution: Avec 1 passeur

.x. Passeur Le passeur distribue à la
 ↑ 5 mètres main des ballons à ses
 x x x partenaires

le Joueur fait le contrôle ou
 amorti puis le renvoie au
 passeur → changer le passeur

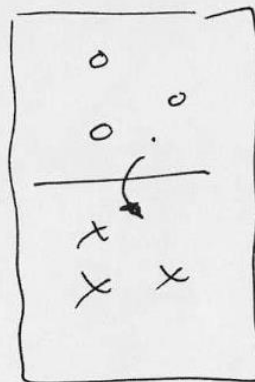
Objectif: Être capable de faire après 5 ballons
 un contrôle sur ballons aériens

Partie 2: Les ~~x~~ Contrôles + Amortis Durée: 20'① Amorti poitrine et relance
entre 2 plots② Amorti sur dessus cuisse
et relance③ " intérieur / extérieur et
relanceMatériel: 1 ballon pour 2 , plots

Obj: Découverte de tous les moyens de
 contrôles → outil d'une bonne relance

Evolution: - Amorti ou contrôle en déplacement
 - le passeur pourra se déplacer après avoir
 donné le ballon.

Partie 3: Tennis Ballon à thème Durée: 20



- chaque joueur doit
 effectuer un contrôle
 avant de passer
 avec un rebond
 autorisé / joueur.

- Engagement au fond
 du terrain par un
 service en demi-courte

Objectif: Amélioration des
 contrôles aériens

Evolution: Diminuer le nombre
 de rebonds autorisés.

5' JONGLERIE

Partie 4: Match à thème

Durée: 20'

"Contrôle obligatoire"

* Toute relance effectuée sans contrôle
 donne lieu à un coup-franc pour l'équipe
 adverse.

Objectifs: faire comprendre que le ~~ballon~~ contrôle
 assure une meilleure circulation de
 la balle, et facilite la maîtrise individuelle
 et collective du ballon.

Après entraînement: Réalisation des groupes
 de travail pour le vendredi

Thème: Contrôles - passes

Partie 1: * Echauffement :

Durée: 15'

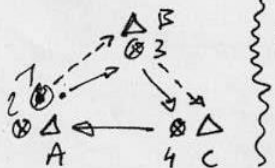
Par 2 ; Déplacement sur le terrain
passe - contrôle - passe} Pied DT
Pied Gch(!) Occupation des espaces.* Face à face : 1 → 2 Contrôle / passe

Evolution: Allonger la distance

(!) CORRIGER ; ENCOURAGER

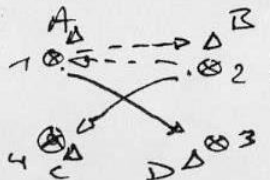
Partie 2: Passe / Contrôle / passe

Durée: 20'

obj: Découverte des
surfaces de
contact pour les
passes* Passe du cou de pied par dessus un
obstacle (plot)

* Passe intérieur du pied :

- @1 passe à @3 et suit en B
- @3 contrôle passe à @4 et suit en C
- @4 contrôle passe à @2 et suit en A

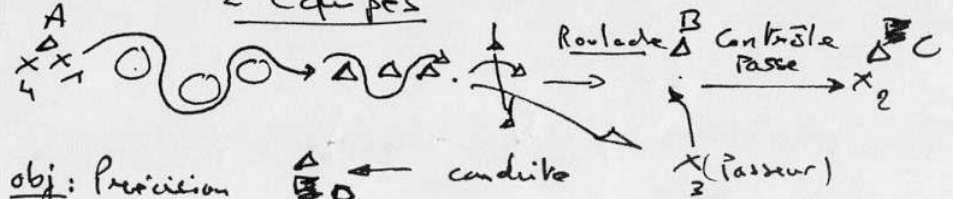


* Passe extérieur du pied

- @1 passe à @3 et se rend en B pendant que @2 passe à @4... etc

Partie 3: Coordination / Contrôle / passe Durée: 20'

2 Equipes

obj: Précision
ds le geste
contrôle ch *
passe

X1 par / après le plot passe à X2, après la roulade X2 repasse à X1 qui effectue un contrôle et une passe à X2, X2 contrôle et passe à X3 qui conduit jusqu'en C, qui passe à X4 qui attend au départ... etc

Evolution: Course relais par équipe de 2 ou 3 (selon effectif).

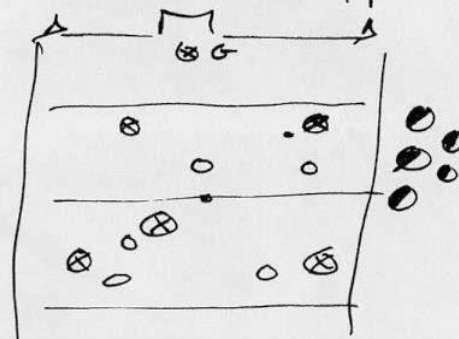
5' JONGLERIES

Partie 4: Jeu à thème

Passe / Contrôle / passe

Durée: 20'

(intérêt du marquage et démarquage).



le jeu se déroule en continué

3 Equipes. 5 contre 5

- les @ et O veulent de marquer 1 but (5 points) Sans se faire déposséder du ballon Une passe = 1 point

lorsque il y a interception du ballon l'équipe sort remplacé par les @

abi. Haramei 1 but par la conservation

Thème : Sensations ≠ Touchés de balle

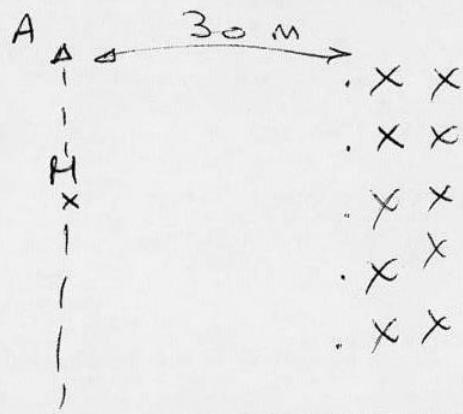
Partie 1 :

Durée: 15'

- Avec dessus du pied (avant arrière)
- Faire rouler la balle à gauche et à droite avec pied DT et GCH en partant du dessus du pied (cours de pied)
- Pied sur ballon et faire rouler vers l'extérieur et le ramener pour l'autre pied avec l'intérieur du pied
- Semelle arrière et petit coup de pied (pied DT et GCH)
- Prendre le ballon pied gauche (Semelle) faire rouler extérieur (changement de direction)
- Déplacement avec ballon, arrêt semelle faire passer derrière le pied d'appui... etc

Partie 2 : Conduite de balle

Durée: 20'

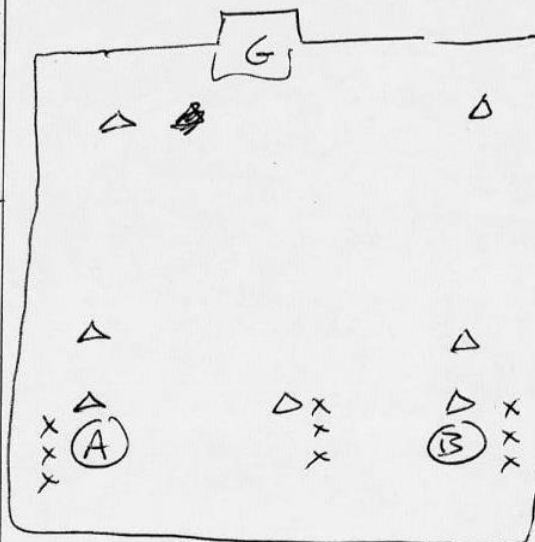


- Travail par vague
- Déplacement vers le Moniteur (M)
- les joueurs orientent leurs déplacements en fonction des indications données par (M) (Droite gauche, Tout droit).
- les joueurs arrivent en A, demi-tour conduite pour donner aux joueurs de la 2^e vague.

Obj: Conduite / Réagir vite / lacher du regard le

Partie 3 : Conduite / Centre

Durée: 20'



- Départ en (A) et (B) par 2
- Débordement + Centre
- Repense / Fir pour le joueur du centre

Obj: Conduite
 - lever la tête
 - Centre précis

Evolution : Quand le Centre est au 2^e emploi faire partir un défenseur pour mettre la pression sur centreur.

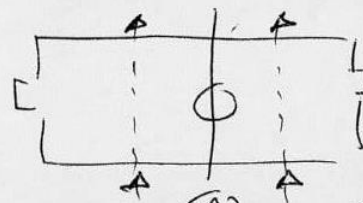
Partie 4 : Jeu : Respect des postes

Durée: 20'

4 Équipes + Gardiens

Jeu avec respect des postes

+ 10' avec jeu ou zone pas
 ⊕ de 2 Touchés

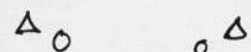
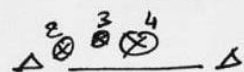


(A) Zone à 2 Touchés

Thème: PASSE / CONTRÔLE / PASSE

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'



- Les O se passent la balle.
- Essayer de toucher la balle et passer le relais à l'autre etc...
 - Compter le nb total de passes que les O obtiennent.

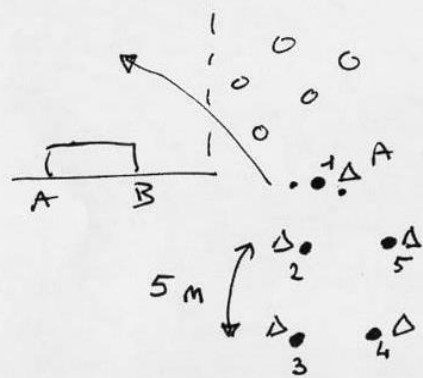
INVERSER LES RÔLES

obj: Réaliser une passe sous opposition. Contrôler collectivement la balle.

Evolution: Augmenter le nombre de O
Au départ placer 2 joueurs •

Partie 2: PASSE / CONTRÔLE / PASSE

Durée: 20'

inverser les rôles

MATOS: 7 Plots; 2 Ballons

obj: Maîtriser technique Passe/c/passe de balle. Totaliser le nb

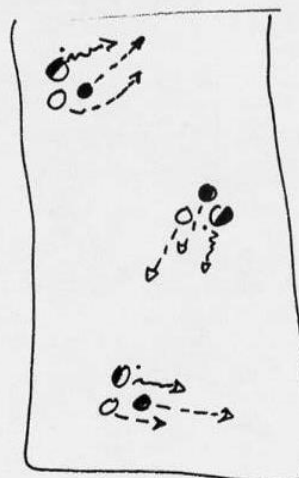
2 Equipes.

- 1 Equipe de passeurs (•)
- 1 " de saboteurs (O)
- 1 • en possession du ballon frappe le ⊕ loin et simultanément déclenche la circulation du 2nd ballon entre les •.

les O doivent récupérer et poser le ballon en AB sur des passes (2 Touches max. Maîtriser technique Passe/c/passe de balle). Totaliser le nb

Partie 3: P/C/P + opposition.

Durée: 20'



- Passe ds le sens du déplacement d'un joueur suite à un appel.

Groupe de 3.

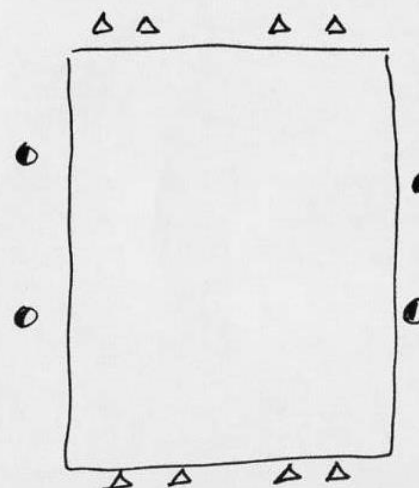
- 1 Joueur contrôle la balle
- Appelle soit O, ou •. le joueur appelle et • doit transmettre ds sa course O tente d'intercepter. etc...

objectifs: Adapter sa geste technique à un appel de balle en tenant compte de la vitesse de course du partenaire et du déplacement. ⊕ Contrôle en course.

5' JOUGLERIE

Partie 4: Jeu 4x4

Durée: 20'



les O jouent relais pour les 2 équipes O et •.
L'équipe qui encadre un but devient équipe relais. Contrôle imposé

MATOS: 8 plots / 1 Ballon

obj: Adapter la circulation par le surnombre.
- Jeu latéral pour créer des espaces
Contrôle (Hauteur de

Thème: LE TIR (La Frappe)

Partie 1: Échauffement 5' (Conduite
balle) Durée: 15'

* Situation 1: [x] x Bassin face au
x but
x Ballon arrêté

Sans gardien

* Situation 2: Décalage du ballon
Ballon en Mvt (!) Prendre son lps

* Situation 3: Frappe en Mvt

[x] G ↑ Δ x x x
M (Moniteur)

! - Pied d'appui
- Bassin
- Corps
Corriger et
cadrer les frappes

Partie 2: LE TIR en Mouvement (Mvt) Durée: 15'

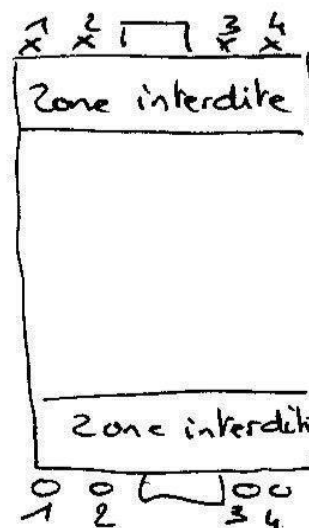
* Situation 4: Frappe en Mvt avec ou sans contrôle

[x] G j ← Δ x x x x
x M Δ Passe au pied de l'educateur

* Situation 5: Passe / Remise / Frappe

[x] G Δ Δ Δ Δ x x x x - Conduite
M x Δ Δ Δ Δ - Passe
- Remise
- Frappe

Partie 3: Jeu "Béret shoot" = Durée: 15'



- Au signal le Moniteur (M)
lance le ballon au milieu
du terrain après avoir
appelé deux numéros.

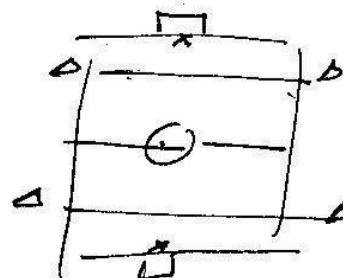
Le joueur gagnant est celui
qui réussit à marquer
ds le but adverse.
Chaque tir est effectué
au delà de la zone
interdite (3 à 4 m du but)

Matos: Maillots; Ballons; Flots
objectif: Frapper après s'être
débarrassé d'un
évolution: Gardien adverse.

5' Jonglages

Partie 4: Jeu Match? Durée: 30'

Avec thème: But sur frappe en
dehors d'une zone délimitée

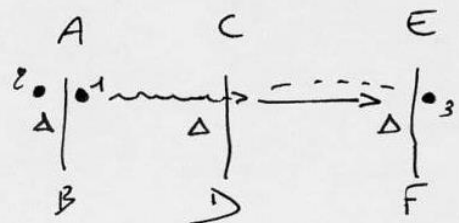


15' avec thème
15' jeu libre

Retour au calme

Thème : LA PASSE.Partie 1: Conduite de balle → PASSE
(Echauffement).

Durée: 15'



- o₁ Conduit sa balle jusqu'à la ligne CD, passe à o₃ et va se placer derrière lui en EF. o₃ fait la même chose (vers AB).

* MATOS : 1 Ballon pour 3 joueurs

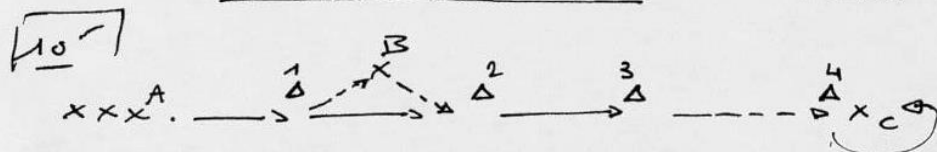
* objectifs : Conduite passe - contrôle sans interruption

⚠ INSISTER sur qualité de la PASSE.

* Evolution : Pied DT ; Pied Gch et surface de contact.

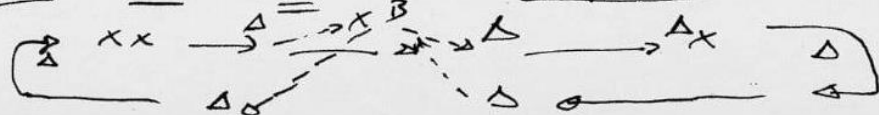
Partie 2: Passe en Mouvement

Durée: 20'



A passe à B qui repasse à A ; A conduit jusqu'au 3^e plot et passe à 4 qui part. etc...

Obj: - Passe ds les pieds du joueur recevs
- Passe et réception dans la course (Relayer)

10' idem mais avec aller / Retour.Partie 3: Jeu Passe à 10.
(Au pied)

Durée: 20'

Sur 1/2 Terrain

- 2 Equipes

1^{er} Temps : (exemple) 8 contre 4
situation de réussite2^e Temps : 6 Contre 6

objectif: faire

- 10 passes sans interception

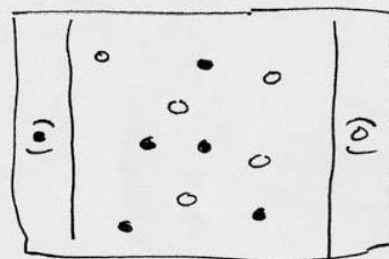
- 1 Point à chaque fois où 10 passes sont réussies.

- Mouvement déplacement

5' JONGLERIE

Partie 4: Jeu « Ballon Zone »

Durée: 20'



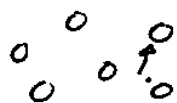
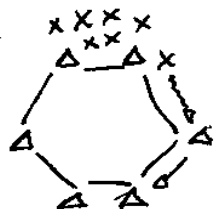
* Terrain réduit : Une zone but par équipe (pied dessus). Il faut amener le ballon dans la zone adverse par conduite-passe (Dribble interdit) → Ballon à l'adversaire en cas de dribble.

Obj: Assurer la progression du ballon soit en conduite, soit en passe.

Thème : Conduite + Tir / Volée / ½ Volée

Partie 1 : - Échauffement avec ballon Conduite balle Durée: 15'

Coordination



Matos : Plots / ballons

* les o se font des passes
les x font le tour de la "maison" tout en annonçant le nom du porteur du ballon. x1 touche la b. sain de x2 ... etc

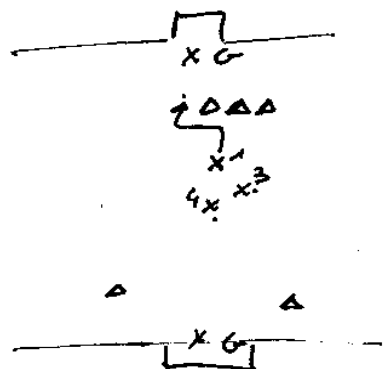
- Chronométrer le hs

- Si un joueur n'est pas nommé : 2 secondes de pénalités

obj : Courir et garder la vision de ballon et du joueur

Partie 2 : Travail en circuit

Durée: 25'



x1 : Contourne les plots et frappe

x3 : x2 va vers x3. x3 évite x2 et frappe

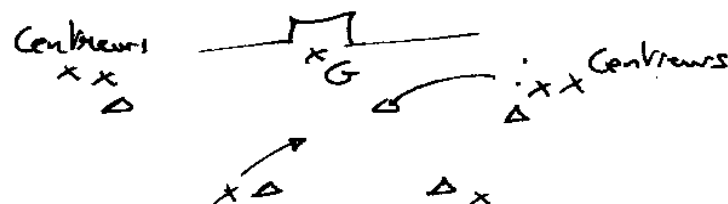
x4 : Va vers gardien et frappe

Matos : Plots ; 3 buts ; 1 ballon par joueur

objectif : Être à l'écran que représente un adversaire

Partie 3 : Volée ½ Volée

Durée: 20'



Travail volée ½ volée

(!) Explications : → le centreur : lever la tête regarder ou se brasser son collègue

l'attaquant : Regarder le centreur et agir en fct du centreur

Evolution : Centreur en mouvement pied dt et Gd.

Partie 4 : Jeu "Marquer sur ?" Durée: 25'

- Volée ou ½ Volée 2 points
- Frappe 1 point

Thème: JEU DE TÊTE / LE TIR.

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

- Conduite de balle (Pied DT " Gch ... etc)
- Passes courtes / longues + Contrôles obligatoires

Conduite balle ⊕ rapide avec changement de direction (au signal verbal / ou visuel).

④ 5' Etirements
5' Jonglage

objectif: Maîtrise de balle
Passe / Contrôle.

Partie 2: Jeu de Tête

Durée: 20'

Explication du jeu de tête

* 4 Ateliers.

② Δ x x x Δ Jeu Tête normal
↑ ↑ ↑
Δ x x x Δ par 2

① Δ x Δ - Jeu de tête sur un centre DT ou Gch
x x x
Δ x Δ
x

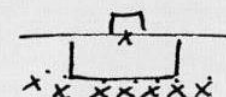
MATOS: Ploks / Ballons / Barres
objectif: Jeu tête + Dribble.

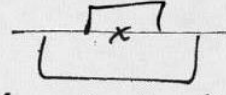
③ x^A
A lance le ballon à la main pour B qui se détend et frappe la balle 10 fois

④ Δ x^A
Ax lance la balle pour B. Qui fait à chaque fois le tour du côté solo.

Partie 3: LE TIR

Durée: 20'

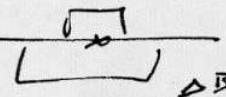
①  - Chaque joueur tir (passe) au gardien
Echauffement (Rapide)

②  Idem Après 8'alon

Δ Δ Δ Δ
Δ Δ Δ Δ
Δ Δ Δ Δ
x x x x
x x x x

objectif: Frappe
pied DT / pied Gch
④ du gardien.

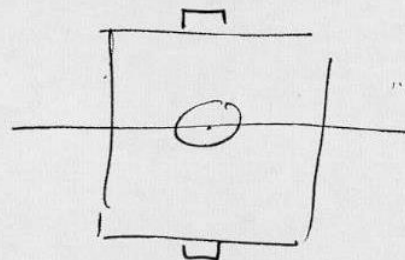
MATOS: Ploks / Ballons

③  Par 2. Echange de passes
1 joueur va en accélérant en B pour contrôle / Centre en rebond
- le 1er joueur 1 contrôle et frappe

Partie 4: Jeu Libre

Durée: 20'

- On repart de derrière, obligatoirement.
- On marque uniquement sur une frappe ou centre ⊕ tête



obj: Relance
+ frappe et
jeu de tête

Thème: TIR AU BUT + Coordination

Partie 1: Échauffement

Durée: 15'

Par groupe de 10 / 5 Contre 5

Passe à 10. Sur zone limitée par des plots

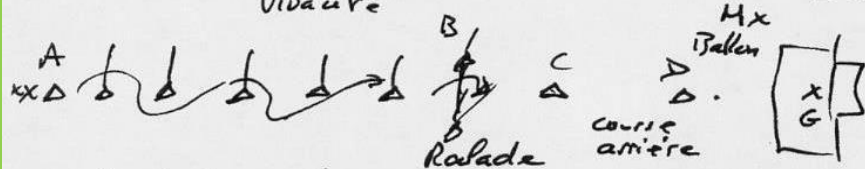
obj: Maîtrise de balle / Contrôle / passe + Mouvement 2 fois 7'

5' Étirements

5' Jonglage

Partie 2: Coordination + tir

Durée: 20'



2 Ateliers face au but (A côté de l'autre)

(A) 1er Salon (Vivacité)

(B) 2nd Roulade avant(C) 3rd Course marche arrière(D) 4th Demi-tour contrôle / frappe

Mx (le joueur) passer le ballon au pied

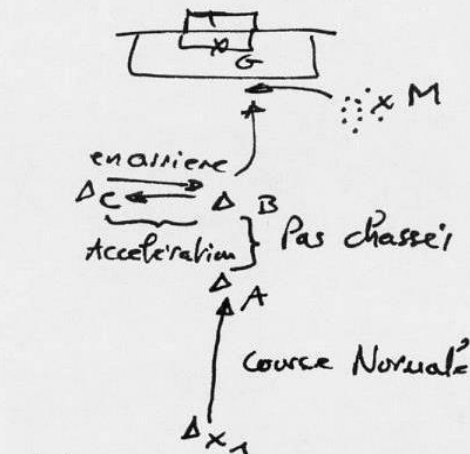
1) Départ alterné.

MATOS: Plots
- Cones
- Maillots
- Ballons

Partie 3: Tir en mouvement

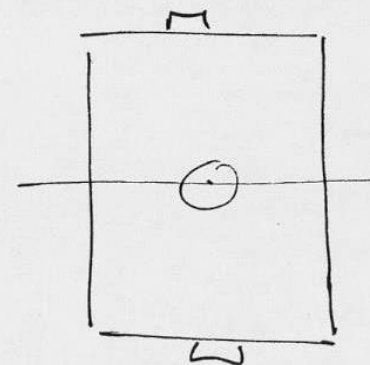
Durée: 20'

10' + 10'

obj: Coordination
- Vivacité
- Frappe en Mouvement.
(- 5 passages)

- x1 Park en course normale
- de A à B en pas chaut
- de B à C Vitesse il touche le plot C et se part en arrière jusqu'au plot B
- Arriver à B il accélère vers le but pour frapper la balle donnée par un joueur (ou Moniteur)

Partie 4: Jeu (Remarque collective) / Durée: 20'



1 But = 4pts (point)

1 remarque collective au-delà de la ligne médiane = 2 points

1 Interception dans le camp adverse = 1 point.

obj: obliger les joueurs à remarquer le ballon collectivement / s'appliquer de la

Thème : 2 Groupes : Bilan + mise en application

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

- Conduite balle" pied DT + Gdt, ...
- Passe / Contrôle / passe.
- Echange à 2 (sans faire tomber le ballon)
- Jeu Tête. (à 2 / ou (3))

5' Etirements

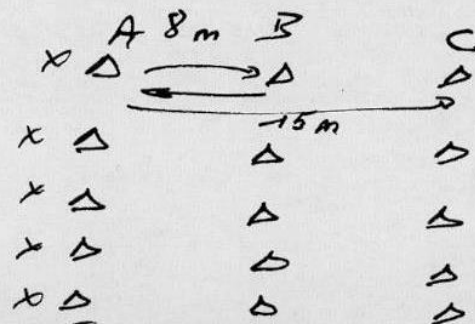
5' Jouglages

Partie 2: Vitesse

Durée: 15'

Course relais (Tous les joueurs ensemble)

! On commence à 50% échauffement



- Départ en A
- Touche en B
- revient en A et
- Va en C
- (5 passages)

- Finir sur course

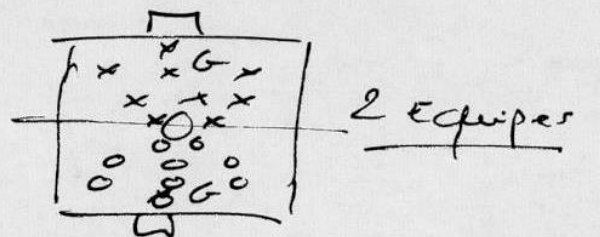
relais

Essayer d'arriver à la fin de la course

Partie 3: Jeu (les groupes)

Durée: 20'

- Explication de la relance (Gardiens + positionnement Gardien et défenseurs)
- Les touches
- Les Corners
- Repli Défensif
- Mise en place d'une attaque sur relance ou récupération.



Partie 4:

Durée:

Thème: LE DRIBBLE

Partie 1: Échauffement

Durée: 15'

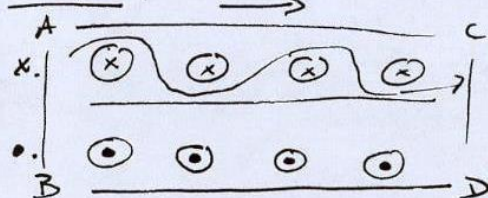
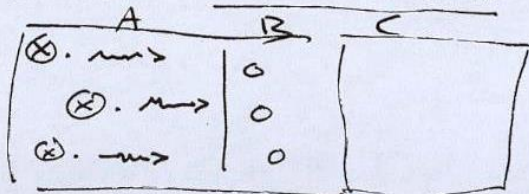
- Conduite de balle
- Maîtrise technique (à 2 ou 3)

Coordination

5' Étirements
5' Jonglages

Partie 2: DRIBBLE

Durée: 20'

1^{er} exo:2^{em} exo: Jeu du buisson

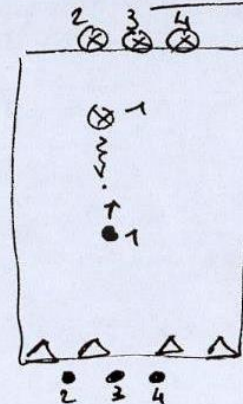
1^{er} le joueur essaie de passer ds le couloir. Il doit contourner les cerceaux

2^{em} Un joueur dans chaque cerceau, qui essaie de prendre le ballon sans sortir

les X essaient de franchir la zone B sans se faire prendre le ballon
Matos: Ballons/cerceaux

Partie 3: Dribble Déséquilibre

Durée: 20'



Joueurs appariés. X doit essayer de marquer un but ds l'un des 2 buts. Après avoir dribblé (sans affrontement physique)

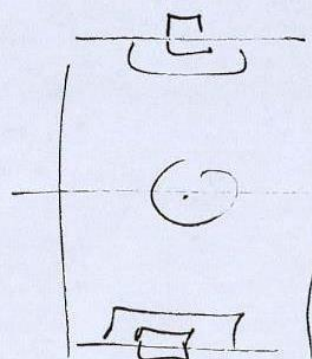
Obj: Création d'un déséquilibre de l'adversaire par: un changement de rythme et de direction qui amènera à la recherche du contre-pied.

Evolution: Faire surgir le défenseur par le côté du terrain

Matos: Plots; ballons.
Maillots

Partie 4: Jeu (2 équipes)

Durée: 20'



A thème: Provoquer par le dribble

! DS zone offensive

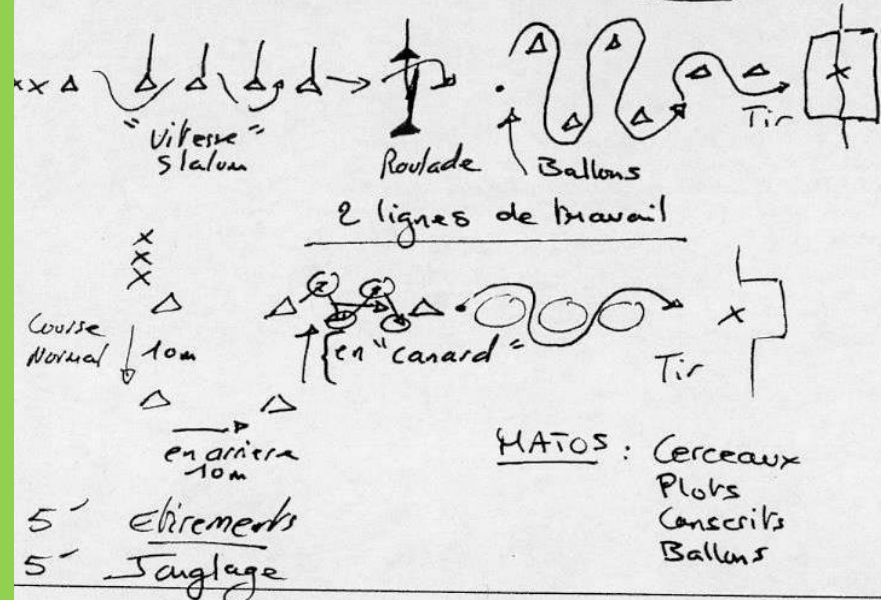
→ Relance du gardien et des défenseurs

10' Jeu normal

Thème: CONDUITE DRIBBLE / DRIBBLE.

Partie 1: Echauffement; Coordination

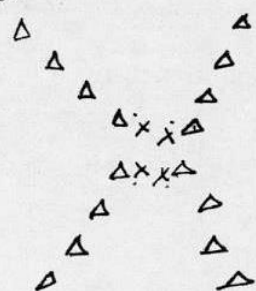
Durée: 20'



Partie 2: CONDUITE DRIBBLE

Durée:

1er

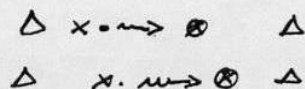


- Dribble entre les plots. Retour en ligne droite
- Adapter l'écartement des plots.

obj: Amorce du dribble. Travail des 2 pieds

(crochets; grands ponts; rakeaux)

MATOS: Plots; Ballon

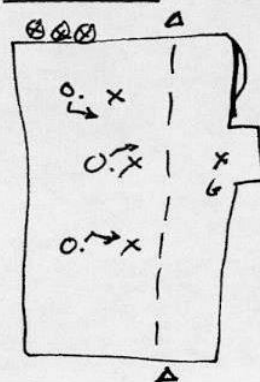
2^e Cas:

Par 2. Duel; dribble pour aller faire tomber le plot adverse.
Tps travail = tps repos après 2 passes

Partie 3: Conduite dribble 2x10'

Durée: 20'

3 Equipes



Chaque équipe passe: attaquant; défenseur; en récupération sur le côté.

obj: Dribble + tir avant la limite

(!) obligation pour les défenseurs d'avancer.

MATOS: Maillots; plots; ballons.

Partie 4: Jeu: Organisation collective en défense

Durée: 20'

10' Jeu à thème: Consigne défensive

* Repli dans sa moitié de terrain dès la perte du ballon

⊕ Marquage

obj: Découverte de la notion de repli permettant:

- la lecture de l'attaque adverse
- Préparation au marquage

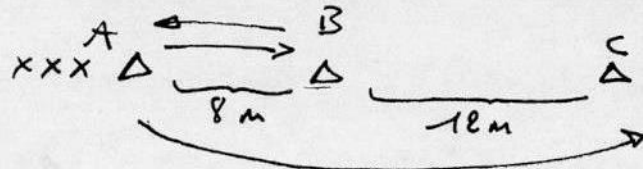
Thème : Jeu réduit / opposition

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

- Passe / contrôle / passe (Passe courte / Passe longue)
- Échange "aérien" Tête / Cuisse / pied

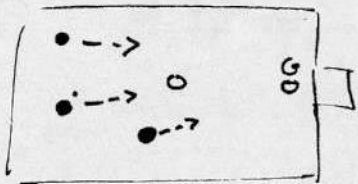
Vitesse : Relais (Début échauffement 50%)
3 séries / 3 passages



Entre séries : Étirements

Partie 2: Jeu en triangle / opposition

Durée: 15'

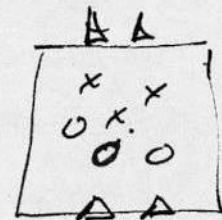


obj: Mobilité
Appui, soutien,
Disponibilité

- Jeu en terrain réduit en 3 Contre 1 (+ 1 gardien)
 - Les Attaquants tentent de marquer un but
- consigne => Former constamment un triangle avec le porteur

Partie 3: Jeu réduit **3x5'**

Durée: 15'

3 Contre 3 + Récupération

obj: Maîtrise de balle
Mouvement
Disponibilité

MATOS: Plots / Ballons

Partie 4: 2 Groupes : situation match

Durée: 20'

Jeu 9/9

10' Thème: 3 Touches

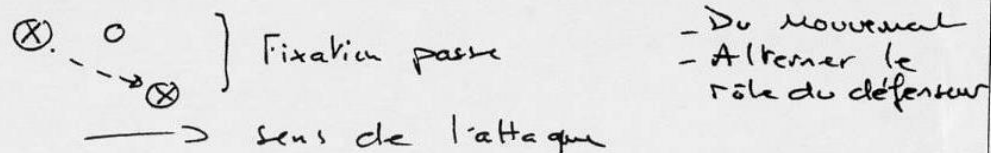
10' " : Libre

! Balance
Jeu en appui
Marquage

Thème : Utilisation et création d'espaces libres

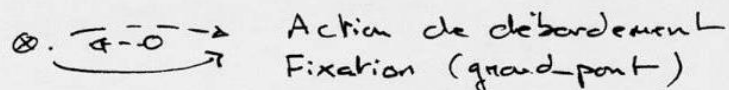
Partie 1: Fixation passe / au débordement Durée: 15'

* Par 3:

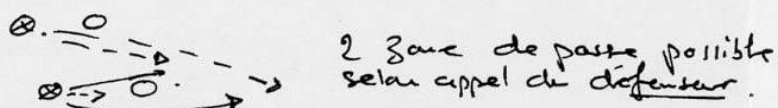


Consignes: - Porteur du ballon - fixer le défenseur
- Défenseur - harceler le porteur.

* Par 2:

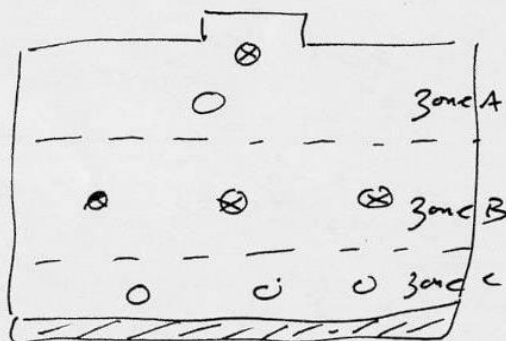


* Par 4:



Partie 2: Passe dans l'intervalle

Durée: 20'



- changement des rôles toutes les 5'

obj: Mvt; passes; contrôle. dynamique.

2 Equipes: O et X

Terrain 3 zones.

les joueurs en C doivent passer au joueur en zone A qui doit marquer.

- les adversaires en zone B doivent intercepter et aller poser le ballon ds la partie hachurée = (1 point)

! 2 Touches de balles.

Partie 3: Jeu. (Composition des groupes Durée: 25'
(Sur 2 Terrains) A/B).

4 gardiens: Jeu au poste (structure

* Jeu à trois: 3 Touches - offensif
- milieu
- et Défensif).

- Jeu libre.

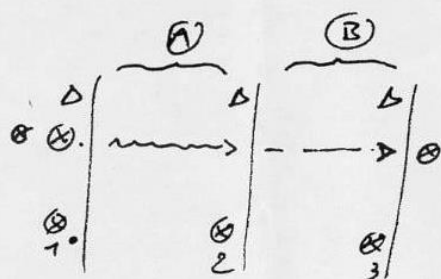
IMPOSER REPLI DEFENSIF POUR TOUTE L'EQUIPE QUI N'A PAS LE BALLON (Attente de la phase offensive adverse)

Partie 4: Rappel 3 (ORAL) + Tableau. Durée:

Thème : CONTRÔLE - PASSE

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

1^{er}

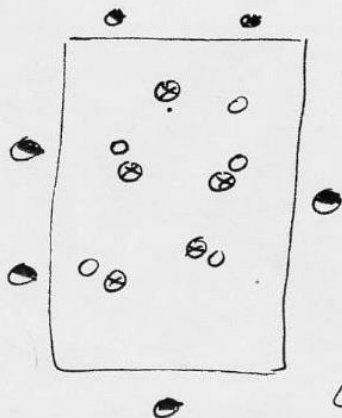
zone (A): Centre
 zone (B): 1^{er} plot,
 Passe au joueur, qui
 fait la même chose

2^{en}: le joueur 1
 passe à 2 Contrôle
 orienté / passe à 3.
 etc
 (changer les postes)

5' Etirements
 5' Tangles

Partie 2: PASSE - CONTRÔLE - PASSE

Durée: 20'



3 Equipes: 1 Neutre placée
 à l'extérieur du terrain.

les $\otimes$ et $\circ$ essaient de se
 faire 5 passes de suite pour
 marquer un point en se
 servant des $\bullet$

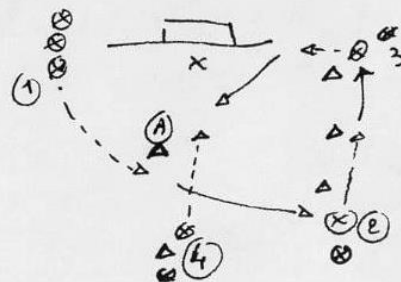
(!) Dribble interdit / Contrôle imposé

obj: Amélioration de la circulation du
 ballon par utilisation du surnombre.

Partie 3: CONTRÔLE - PASSE

2x10'

Durée: 20'



Fonctionnement

- 1 va en 2
- 2 " en 3
- 3 " en 4

Évolution: Changer de côté

Matos: Plots / Maillots / ballons

- ① - Course. Au plot (A).
 Passe au joueur en (2).
 Contrôle orienté / Course
 Passe pour le joueur en
 (3) Contrôle orienté
 Centre pour (4) (Tir)

Obj: Maîtriser: Précision
 de la passe Courte ou
 longue. $\otimes$ Contrôle
 orienté

Partie 4: Jeu:

Durée: 20'

10' Jeu à thème : 3 Touches

10' Normal

Thème : APPUI - SOUTIEN

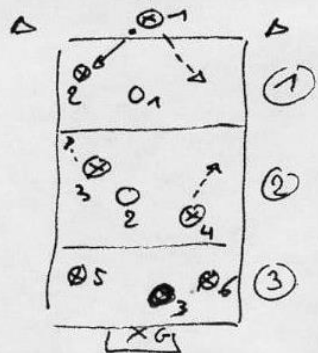
Partie 1: Echauffement

Durée: 10'

Par 2 ou 3 Echange de ballon
(Passe / Contrôle / passe)
(Jeu aérien / Tête arrêtée ... sans
faire tomber le ballon.)

Partie 2: Appui - Soutien

Durée: 20'



- les Défenseurs 0:
01 ds les zones 1/2/3
02 " " " 2/3
03 " " " 3

« Jeu des aides »

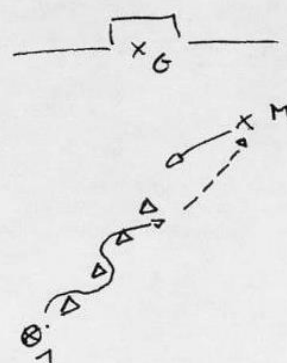
- les attaquants ⊗ tentent de marquer un but en s'aidant de ses collègues fixés dans une zone

⊗₂ zone 1⊗₃ et ⊗₄ " 2⊗₅ et ⊗₆ " 3⊗₁ ds les 3 zones.

obj: Appui - Soutien

Partie 3: CONDUITE / PASSE / TIR

Durée: 60'



- le joueur ① part en conduite.
Slalom passe au joueur qui vient pour contrôle + tir

- Evolution: Passe (Reprise) aérienne pour contrôle
⊕ reprise Volée ou $\frac{1}{2}$ Volée.

MATER: Plots

Partie 4: Jeu : Constituer des groupes
selon Week-end

Durée: 15'

Jeu Normal

① Relance. Repartir de dernière
Gardien + Défenseur.

Thème : Endurance / Coordination / Jeu

Partie 1: Endurance

Durée: 20'

2x7'

- Prise du pouls
 - Etirements (Rappel)
- Entrée les 2 Series de 7'

- Abdos Series : 3x15 $\frac{2x1}{(5')}$
- ⚠ - genoux pliés (Toucher les genoux avec les mains).
- Dos bien à plat

* Présenter les objectifs à atteindre collectivement (3 équipes). (Ds le jeu)

Partie 2: Coordination

Durée: 15'

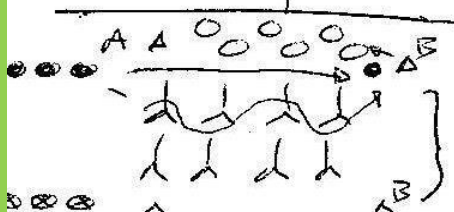
- ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ - Passer la balle entre les jaunes pour le joueur de derrière (Aller-retour)
- ○ ○ ○ ○ ○

HATOS: Ballas
Cerceaux
Pots

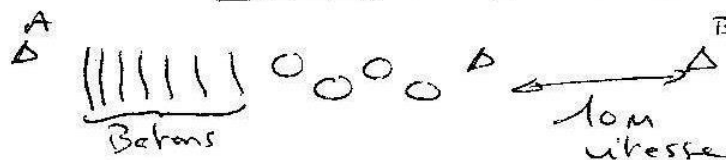
Evolution: Course relais

Passer le ballon par le dessus et sur les cotés.

A vers B: Touche longue
B revient par les cerceaux avec le ballon

Partie 3: Vitesse / Coordination

Durée: 15'



De A vers B.

- Travail de la vitesse et coordination.

- * 1^{er} Départ Debout (3 Passages)
- * 2^{em} Départ Assis (3 ")
- * 3^{em} Départ Couché (3 ")

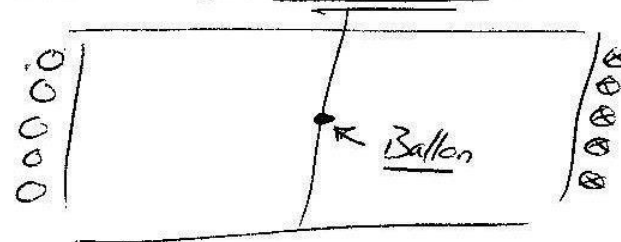
⚠ REUP entre chaque passage = au ps @
Active → Etirements

Partie 4: Jeu

Durée: 20'

- * 10' Passé à Dix, à la main.

- * 10' Jeu du beret



obj: Ramener le ballon de son camp.

Thème : Dextérité / Coordination

Partie 1 : Echauffement

Durée: 15'

- Conduite de balle Pied DT/Gch
Changement direction + Rapide au signal
- Jonglages (5) Pied et tête
Pied / Tête / Poitrine ... etc (enroule du Test)

Partie 2 : Dextérité / Coordination

Durée: 15'

- ①
② Ds cerceaux / lancer son ballon au dessus et le rattraper sans sortir.

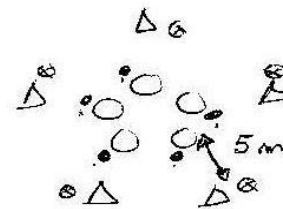
Obj: Vision
du corps et
du ballon

- au dessus de la tête
- à la poitrine
- du ventre
- Pr & près du sol

- ③ idem mais taper les mains au sol
④ : faire un jeu: Tour et rattraper
⑤ : idem mais faire un saut latéral:
- latéral droit / gauche / avant / arrière.

Partie 3 : Dextérité / Coordination

Durée: 15'



Matos : Cerceaux
pôles
Ballons

obj: Maîtrise du déplacement et thème de réaction.

les joueurs O, sont prêts des cerceaux avec un ballon. Le lancer en hauteur au top du moniteur et les joueurs O partent récupérer le ballon avant qu'il touche le sol.

Evolution: les joueurs O sont faces aux cerceaux. Après: de dos Augmenter les distances

Partie 4 : Jeu

Durée: 20'

Application: Relance gardien et arrières

10' : 3 Touches

10' : Jeu libre.

Thème : La Relance / Le Pressing

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

Football 7- avec thèmes

- 1 Ballon ds le groupe qui circule à la main (Joueur / ce joueur à l'appel du nom)
- Par deux Épaule contre Épaule

Partie 3: Travail du pressing

Durée: 15'

Individuel et Collectif

Sans se lier

1^{er} Individuel Par 2

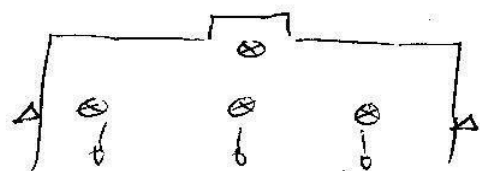
- Relance du gardien sur défenseur
- Qui essaye de ramener le ballon ds Rond central

2^{en} par groupe

Travail par lignes / Pressing obligatoire arrière latéraux

Partie 2: Travail Relance

Durée: 15'

Du gardien

- 1 gardien
- 1 ligne d'arrière

2 groupes:
Conduite + tir
Sans opposition

↳ avec //

obj: Après Tir

Ⓢ Relance du gardien et défenseurs

Evolution: Changer défense + attaquants

Partie 4: Jeu par groupe

Durée: 20'

10' Ⓢ Relance (sans opposition)

Ⓢ Pressing à partir des deux

10' Jeu libre

Thème: Contrôles / Passes + Tests "Foot challenge"

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

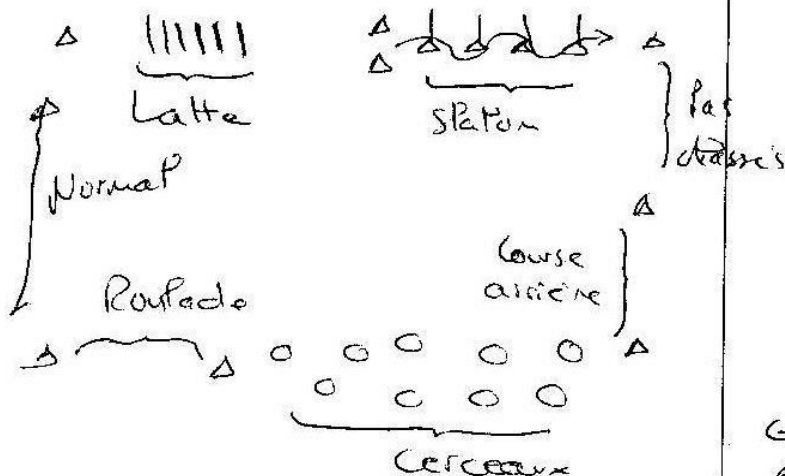
Circuit:

* 1 groupe de 16 u → Conduite pied DT / Gch
jungle ... etc

* 1 groupe sur circuit

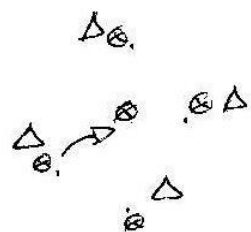
2 x 7'

⊕ Etirements



Partie 2: Contrôle passes

Durée: 15'



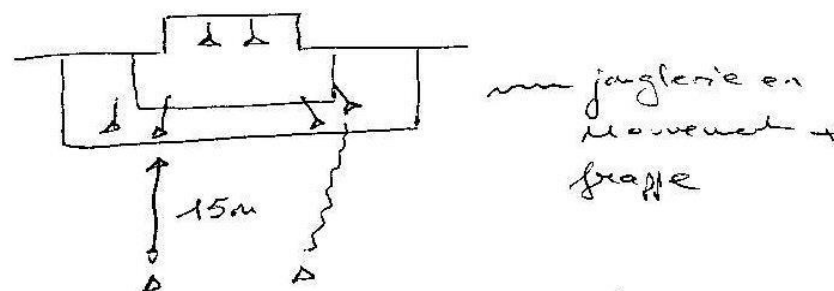
1 joueur au milieu / les autres aux plots.
Passe le ballon au joueur du centre qui contrôle et passe. Au bout de 5 passes de chaque joueur tourner.

Obj: Chaque joueur @ la passe et le contrôle.
Contrôle aérien, contrôle au pied, passe à l'opposé.

Partie 3: Test Foot challenge

Durée: 15'

* Parcours jaglé chronométré suivi d'une frappe croisée de volée ou demi volée.



⊖ 3s si ob (zone extérieur)
⊖ 1s si but ds l'axe
⊕ 1s si pas but

MATOS

Plots
Balle
Consignes

Partie 4: Jeu

Durée: 80'

- 10' Sur 2 grands buts
Thème: Condition de Match

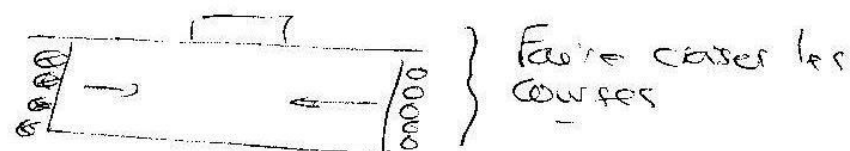
- 10' Sur petits buts
3 Touches & balle.

Thème : CONDUITE DE BALLE (Passe / Tir)

Partie 1 : Echauffement

Durée: 15'

Ds 18 mètres Pied DT / Gch
... etc



3' Jonglages : pied et tête

Partie 2 : Conduite balle passe

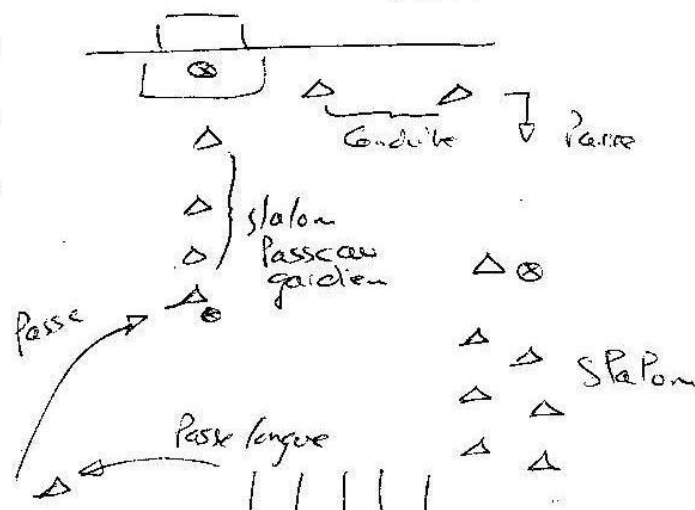
Durée: 20'

⑤ Pied dt et gauche

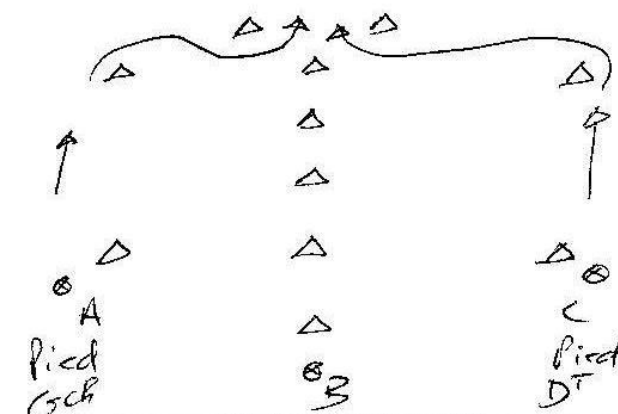
Evolution :

- Changer de sens
- Finir sur Tir

MATOS : Plots
+ lattes + ballons

Partie 3 : Conduite - Tir

Durée: 20'



⚠ Relance du gardien sur le joueur qui vient de tirer

3. Départs

Alterner
- 5 passages en
① ② et ③

Evolution : ⊕

de rythme.
et joueur qui part derrière pour essayer de récupérer le ballon (pression)

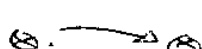
Partie 4 : Jeu

Durée: 20'

Thème : Conduite et tir + Dribble/Tir

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

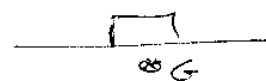
Par ② 

2 joueurs. 1 qui avance et qui joue sur son collègue qui recule et fait un contrôle.

- Passes longues et courtes (Varier les distances et surfaces de contrôle)

Partie 3: Conduite / Dribble

Durée: 20'



Dég

MATOS

- Ballas

- Pôrs



- Jouer en (A) part en conduite

- Dès un premier temps le défenseur se livre sans opposition

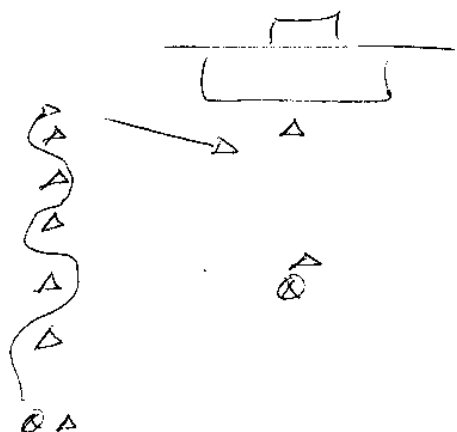
- 2^{es} Tps opposition réelle.

Evolution (suite)

2 Défenseurs (de des zones) donc 2 joueurs à éliminer

Partie 2: Conduite / Phase / Tir

Durée: 20'



Côté DT et gauche

- Centrer en secteur
- Relever les plots pour passer en profondeur

Partie 4: Jeu Condition Match

Durée: 20'

THEME:

- Jeu libre dans son camp
- Jeu à 2 Touches en phase offensive (qd adverse)

Obj: Mouvement / Vivacité et relance propre de l'arrière.

Thème : Jeux Réduits 1^{er} du Hors-jeu

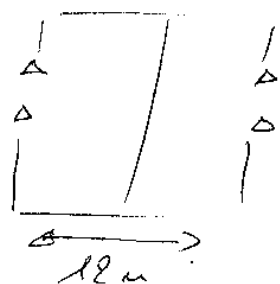
Partie 1 : Echauffement

Durée: 15'

- Passe à 10 à la main (4-)
- Au pied (4-)

① -> Faire les groupes, dès le départ

Partie 2 : Jeux Réduits 3x3 Durée: 15'



Tps: 3x5'

Récupération en tirements

Partie 3 : 1^{er} du Hors-jeu

Durée: 15'



△ - ● - ● - ● △

- * 3. Défenseurs
- * 1. Demi
- * 1. Gardien
- * 4. Attaquants

- Répéter les situations offensives pour favoriser la récupération et relance et sortie des défenseurs de la zone des Hors-jeu

obj: Faire remonter les lignes défensives dès la récupération du ballon ou relance faite
Mettre adversaire en position de Hors-jeu

Partie 4 : Jeu: Condition Match Durée: 10'

application des règles du Hors-jeu.

obj: Constater si Défenseurs se servent de cette règle
Si attaquants ne se mettent pas en position de H. jeu

Thème : Coordination Vitesse

Partie 1 : Échauffement

Durée: 15'

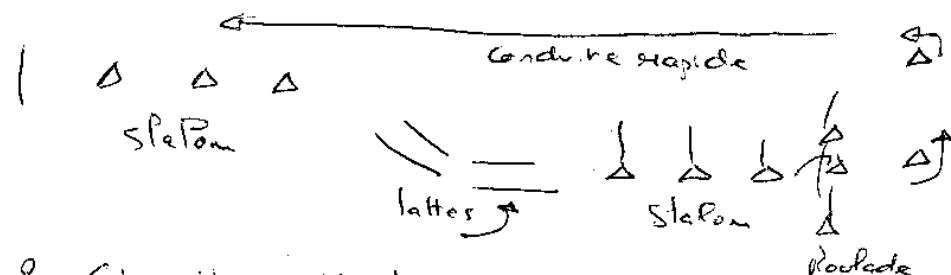
- 5' Conduite passe par 2
- 10' par 3
- Passe à la main Contrainte de B
- et passe (maise) à A qui contrainte
- idem avec B (lettre du syllabe)

5' jonglages Tête Pied

Étirements

Partie 2 : Coordination / Conduite

Durée: 20'

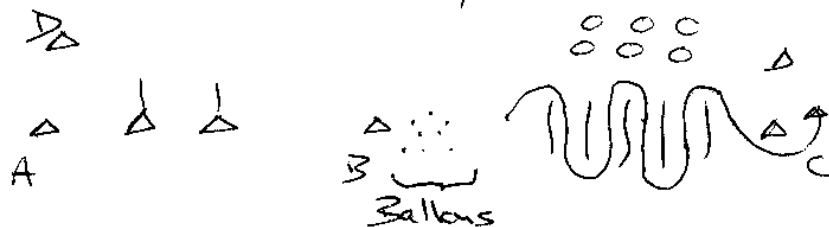


2 Circuits identiques

- 1^{er} : Passage sans course relais
- 2^{em} : " en course-relais (2 équipes)

Partie 3 : Coordination / Vitesse

Durée: 20'



2 Circuits : 3x5' de Travail

- 1^{er} vitesse 50%
- * Préparation éléments entre chaque série

Partie 4 : Jeu libre

Durée: 20'

Thème : Tests Fiche + Test challenge foot
Partie 1 : (Conduite balle, Frappe balle)
Durée : 15'

Echauffement

10' par 2
 5' jonglage

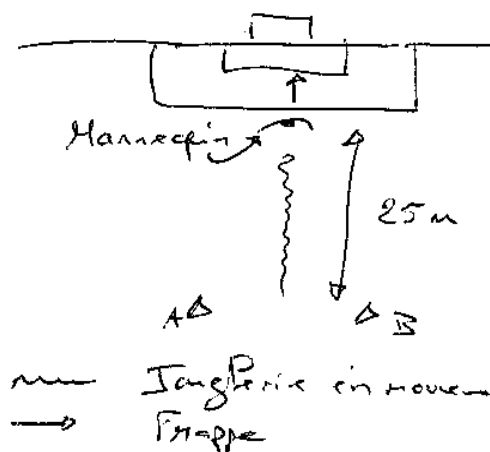
Partie 2 : Test Fiches SCO
 + Conduite de balle
Durée : 20'
 + Frappe de balle

Partie 3 : Test "Foot challenge" **Durée :** 20'
Maîtrise du ballon : 4th Test

Parcours jongler chronométré suivi frappe volée ou demi-volée après avoir lobé un mannequin.

Matos : Plot
 Ballon
 Mannequin

- Départ en AB



Partie 4 : Jeu **Durée :** 25'

* 10' Jeu réduit 3 Contre 3

* 15' Jeu Normal

Constitution des groupes du week-end

DATE :

TEST FOOT 2

N : 35

Thème : Tests Foot challenge Test 5

Partie 1 : + Thèmes Recul / frein
Appui - Soutien Durée: 10'

Echauffement footing en
groupe 8'
3' étirement

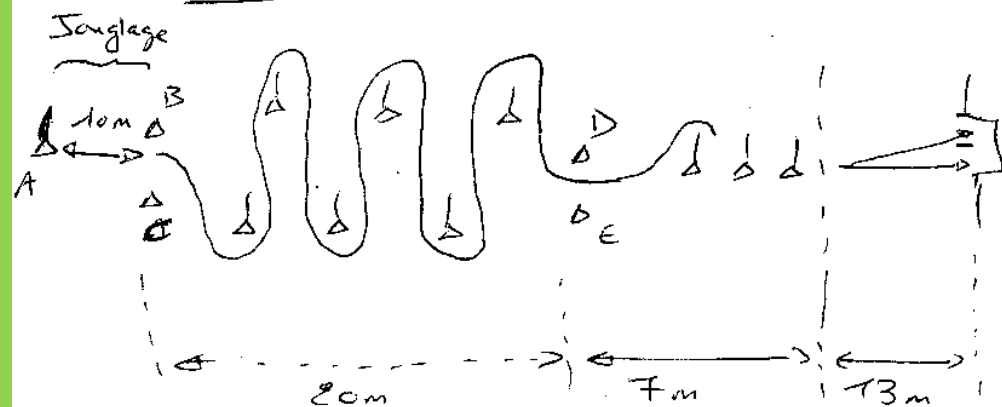
Partie 3: Jeu réduit

Durée: 15'

4 Contre 4 } (W) du recul / frein
sur petits buts

Match de 5' } Sans intensité
+ Récupération

Partie 2: Test (5): Conduite balle en Durée: ~~10'~~
Slalom suivie d'une passe (parcours
chronométré)

Partie 4: Jeu Par Groupe du
Week-end

Durée: 30'

(W) - Recul / frein

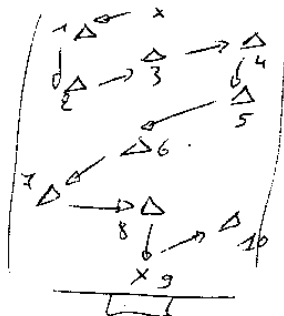
(W) - Appui / Soutien

Thème : PASSE / CONTRÔLE / PASSEPartie 1: Echauffement

Durée: 10'

avec ballon8' Jong Pages } Tête
PiedPartie 2: PASSE / CONTRÔLE / PASSE

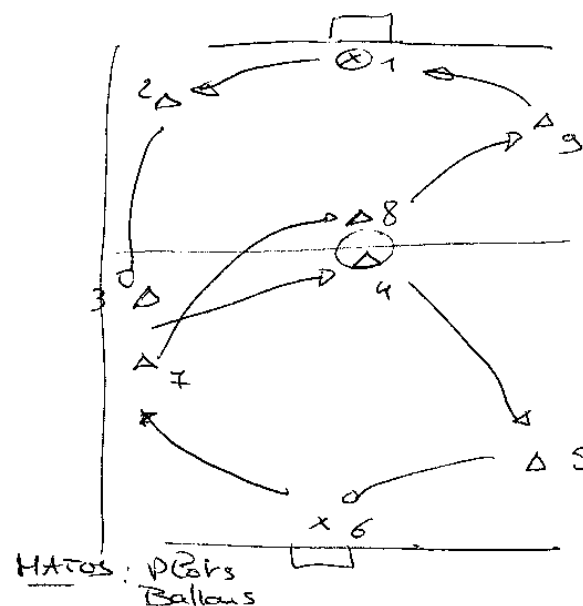
Durée: 20'

Court:2 Gardiens → Contrôle passe
2 x 10' (Relance au pied)Avec 11^s ballons.

Matos: Flots / Ballons

- 1^{er} Tps ds un sens jusqu'au joueur 10
- 2^{en} Tps Circuit fermé

Selon nombre de joueurs disponibles

Partie 3: idem mais Passe longues Durée: 20'

Matos: Flots / Ballons

2 Gardiens

2 x 10'

Circuit fermé

- Evolution;
 - Changer les postes
 - Finir par frappe sur gardien
- obj: @ contrôles orienter passe

Partie 4: Jeu (Normal)

Durée: 20'

Thème : Test challenge foot N° 3

Partie 1 : + (w) Jeu de tête

Durée: 10'

Echauffement

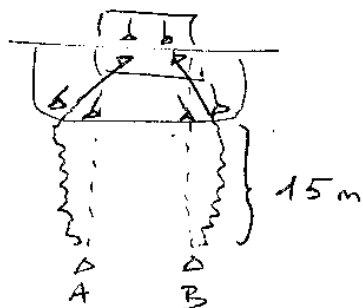
- Passe / Contrôle / passe

5 Jauglages

Partie 2 : Test challenge foot N° 5

Durée:

* Parcours jauglé chronométré suivi d'une frappe croisée de volée ou demi-volée.



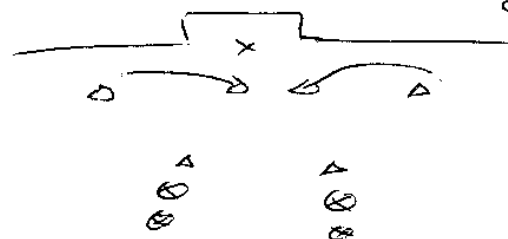
un parcours jauglé
 —> frappe

⊕ Test N° 2 Enchaînement } pied / tête / poitrine

Partie 3 : Jeu de Tête

Durée: 25'

- Par 2 : Echauffement (échange de balle)

- Devant le but : lancer le ballon à la main.Partie 4 : Jeu : par groupe (weekend)

Durée: 25'

10' Jeu en 3-2-3

10' Jeu en 3-3-2

- Explication des ≠ dispositifs et la raison

Thème : Interceptions "Tacles"

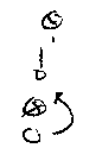
Partie 1: Echauffement

Durée: 10'

- 5' Course
- 5' Coordination avec ballon par équipe (passage de la balle entre les jambes, à la main ... etc course relais).

Partie 2: 1- Interception

Durée: 15'

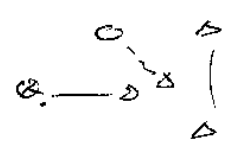
Par 3 : ①  Passe / interception du pied

② idem mais jeu aérien avec interception de la tête.

Evolution: Demander ④ d'opposition

Partie 3: Travail et explication du Tacle de récupération

Durée: 15'

- ① par 2 :  le joueur lance le ballon au pied - le deuxième doit récupérer avec un tacle par un tacle

② Doser la passe

- 2^{em} Conduite de balle simple (lent) et travail du tacle (récupération)
- 3^{em} 1 continue 1 Ramener la balle de son camp.

Partie 4: Jeu par Groupe Week-end

Durée: 35'

Application: Revers frein
- Interception

DATE :

JEU COORDINATION

N : 39

Thème : JEUX DE COORDINATION

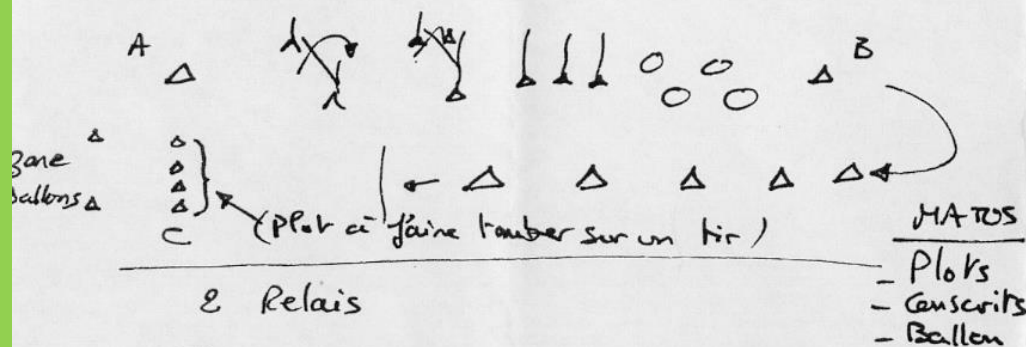
Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

* PASSE A DIX 2x5'
5' Etirements janglage.

Partie 2: Coordination / Conduite

Durée: 20'



1^{er} Temps : Sans course De A vers B sans ballon . Et de B vers C conduite

2^e Temps : (+) de rythme (course)

⚠ Accélérer après le saut des plots.

Partie 3: Coordination / Un contre un Durée: 20'



* 2 Joueurs par équipe en 11-11s.

Stalon jusqu'à B avec ballon

Stalon causcrit le 1^{er} sur le ballon devient

attaquant - l'autre défenseur.

Départ

* 1 Gardien

(qd le 1^{er} joueur prend le ballon il se doit de faire le tour d'un des plots D ou G).

Partie 4: Jeu (selon effectif)

Durée: 20'

Reduit ou 9/9

Explication du newt-frein

(Pas vu la semaine passée).

: TIR / + Exo PREDATOR Cwp.

Echauffement

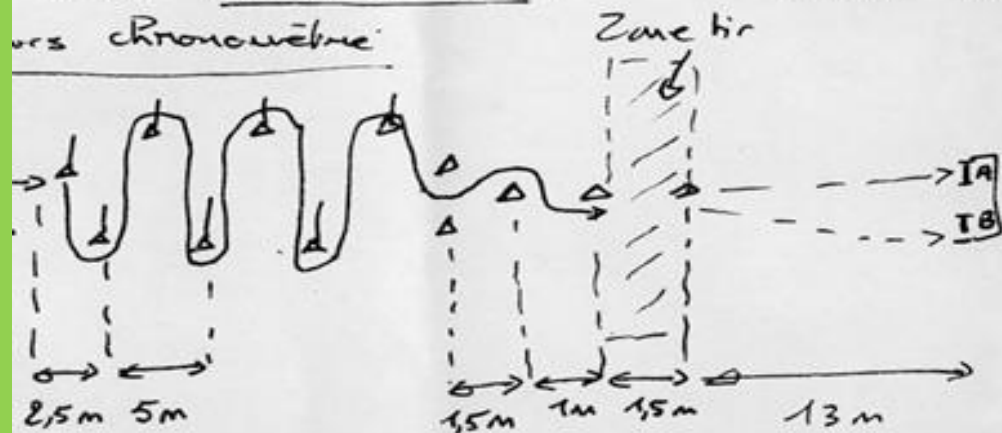
Durée: 15'

2 par 2 - Passes courtes / longues
Contrôle

- 1 contour 1 double /
Travail double . grand pont
... etc
Faible rythme

Exo PREDATOR . CWP .
urs chronométré:

Durée: 20'



Marques de la zone A ou B, +15 si à côté
-15 si des les

Partie 3: LE TIR.



PLATOS: Pl. 13

Evolution: Piel DT er Ger

Du
1er : Conduite
puis tir au
2e tirps : Passe o
B
Contrôle
Tic
Sans oij

gen ips avec

Obj: Travail de
frappe de
et de la
neut contrôle. frappe

Partie 4: Jeu (par groupe)

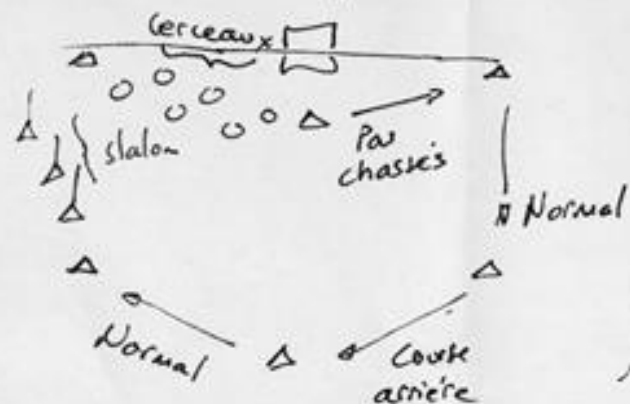
Du

- * Travail vivacité de le jeu (Mouvement)
- * Présence physique sur adversaire (pressing).

Thème: Jeu tête / (u) vivacité (1^{er} intention)

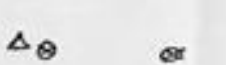
Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

2 x 6'
+ EchauffementMATOS: PLOs
Cerveaux
conservés
Ballons

Partie 2: Jeu tête

Durée: 20'

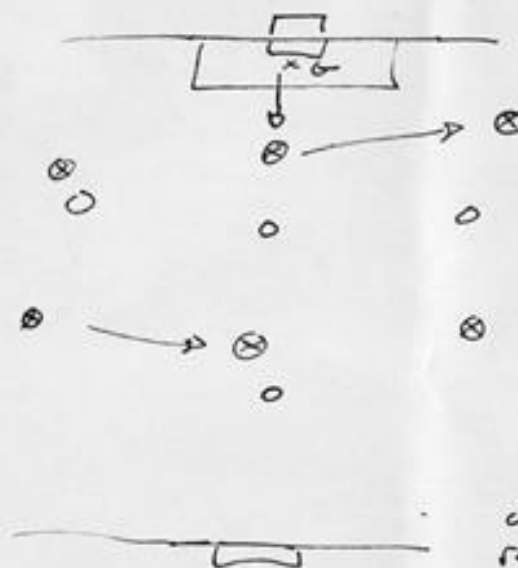
- ① 2 par 2 : Essayer de ne pas faire tomber le ballon
- ② 2 par 2  Travailler détente avec lance à la main
- ③ Devant le but



Marqueur lance à la main
Marqueur de la tête
Evolution: OPPOSITION

Partie 3: Jeu → vivacité
Contrôle / passe / et va (opposition)

Durée: 20'



- * Relance du gardien.
- Alternativement côté DT ou gch par libero.
- Contrôle passe des latéraux
- Situation de match?
- Finir sur attaquants
- obj: Mettre en situation difficile les arrières pour relance adaptées. (explications à donner)

Partie 4: Jeu Précipité du week-end

Durée: 15'

10' Jeu speed 4/4

5 à 10' Jeu 3/3

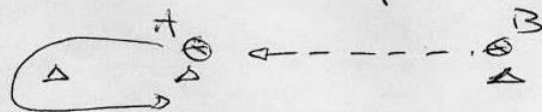
- 3 Touches (5')
- Normal (5')

Thème : Real Frein / ~~Jeu en Triangle~~ ^{Le Tir}Partie 1: Echauffement

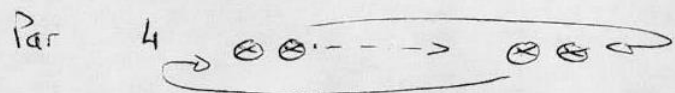
Durée: 15'

Par 2

- Passe contrôle passe en mouvement



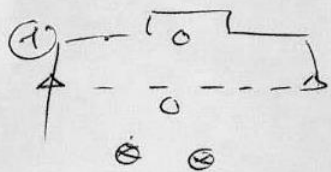
Faire le tour du plot - Contrôle - passe



2/2 ≠ Contrôle Poitrine / arrière / pied DT et Gauche.

Partie 2: Real Frein

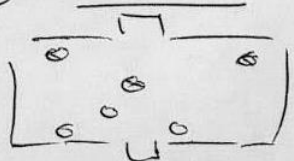
Durée: 20'



2 contre 1 : Demander au défenseur d'avoir une attitude à ralentir la progression des ATT.

et d'accélérer à l'approche de la ligne médiane pour jouer le hors jeu.

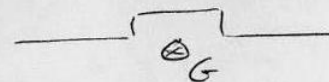
(2) sur 2 buts



3 contre 3 avec 1 joueur qui est en opposition → real frein afin de ralentir l'attaque

Partie 3: Le Tir

Durée:



(1) Face au but.
Le ballon devant un plot.
Décaler le ballon et frapper.
(pied DT et gauche)

(2) idem mais avec opposition (1 défenseur)
Conduite / dribble / frappe.

Partie 4: Jeu

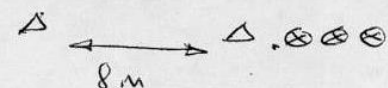
Durée: 20'

Réduit ou Normal (selon Terrain)

Thème: Dominante Vitesse / Coordination

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'



Plusieurs équipes

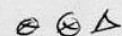
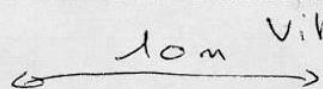


- Aller / Retour avec ballon

* Conduite pied D / Pied Gch

* Faire se rebeller le ballon à la main à l'aller le ramener ds les mains ... etc (en arrière).

Partie 2: Vitesse / Jauglage Durée: 20'



plusieurs équipes

Evolution: mettre des cerceaux

- vitesse pure 4/4

- Le 1^{er} part en vitesse prendre le ballon sur le plot. Le donne au 2^{em} qui doit le remettre sur le plot et lever tête ds la main

Recup Active: Jauglages

Partie 3: Jeu 2/2

Durée: 20'

Intensif mais récupération



2' de jeu

Recup

changement des équipes

Partie 4: Jeu Normal

Durée: 15'

Thème: Jeu : Réduit / Mise en situation

Partie 1: Echauffement

Durée: 15

- 7- Jeu du Toto par équipe de (5)
- 7- Jeu "Technique pure" par (5)
Ne pas faire tomber le ballon

Partie 3: Travail : Organisation
offensive et défensive

Durée: 20

par Groupe du week-end

- Relance
- Débordement / Centre
- Jeu en appui. Soutien.

Partie 2:

4/4 Jeu

Durée: 20

Terrain réduit

2x8

Terrain 10m par 6. * Récupération
* Echec

Partie 4:

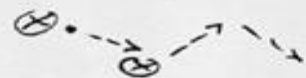
Jeu Normal

Durée: 20

Par groupe

CONTROLE EN MOUVEMENT / PASSERauflement

Durée: 15'

Echange de balle
(Pied DT; Pied Gch).

Touche à la main du joueur en (C)
le joueur en (A) avance en (B)
Contrôle passe. Il revient en (A)
10 passages

Touches
et
maîtrise

Evolution: Remettre le ballon sans
que celui-ci touche le
sol.

TION

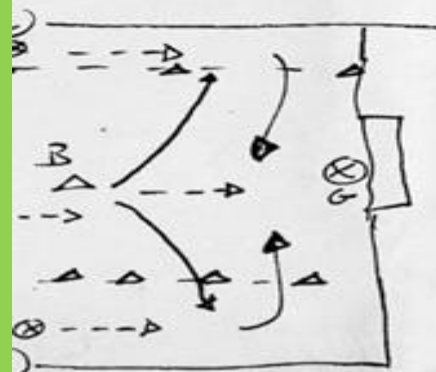
• (A) (B) (C) (D) (E) (F) (G) (H) (I) (J)
• x x x x x x x x } Passer le ballon entre les
jambes / sur les coudes /
par dessus...

Contrôle en Mut.

Durée: 20'

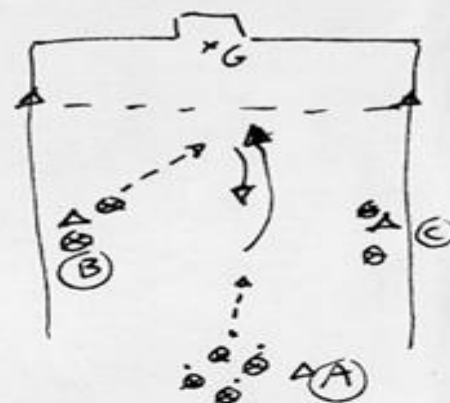
Serie

DT / Pied Gch (Faire test) 50 Pied DT / Gch
20 Tête



Le joueur en (A) part en (B)
passe longue sur l'aile
C ou D. Le joueur centre.
Contrôle Tir

Obj: Contrôle en Mut +
passe

Partie 3: CONTROLE EN MUT

Le joueur en (A)
sa passe pour
qui part en (B)
(Passe en pied
la zone)
Contrôle et
appui pour
qui: Contrôle

MATOS: Plots / Maillots / Ballons

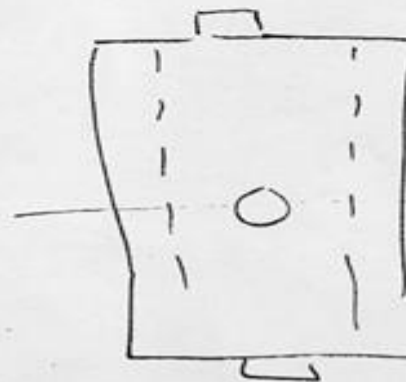
Obj: Maîtrise de la passe en Mut (pied)
" du contrôle en Mut.

Partie 4: Jeu

10- TITRE: 2 zones pour les centres

- Jouer obligatoirement
centres

Alterner les joueurs



10- Jeu libre

(!) Pas le droit
de la zone
(de rentrer).

Thème : AÉROBIE + Coordination

Partie 1:

Echappement

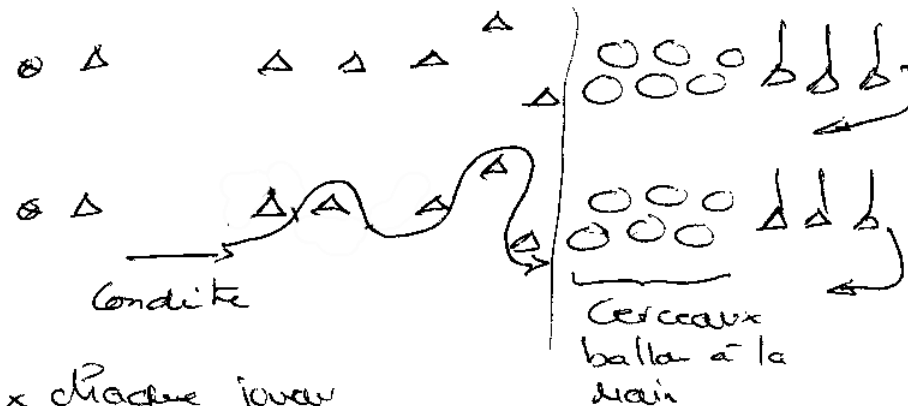
Durée: 20'

- 1 x 10' Aerobie
- Echappement + Muks avec ballon (W du bassin, penche les jambes... etc)
- Abdos

Partie 3: Coordination avec ballon

(W) @ de 20'

Durée: 10'

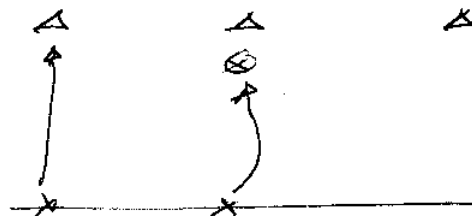
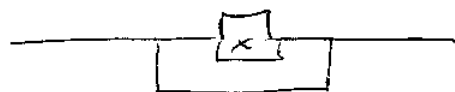


- 2x chaque joueur
- 1 à 2 séries

Conduite de ballon au sol

Partie 2: Passe / Contrôle orienté + tir

Durée: 20'



- 3 zones de passage à travailler
- passe / Contrôle + conduite tir

Partie 4: Jeu à 9

Durée:

2x 20' Pour ceux qui ne jouent pas le week-end
(Contre ceux qui jouent)
Pour eux Jeu 10' seulement

Thème : LE TIR / AUA. ALA coïncidence CAPACITÉ
Coordination vitesse

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

- 5' Conduite balle... etc
- 10' Passe à 10

Ehirement

5' Jaug Pages

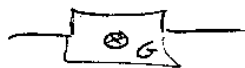
MATOS :
Pôles
Lattes
Cerceaux
Maillets
Ballons

Partie 2: TIR

Durée: 20'

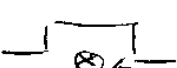
1^{er} Cas: Conduite passe au gardien

2^e Cas:



Moniteur Revenir

3^e Cas:



1 Joueur pour conduite / Tir
2^e Joueur sans ballon qui
doit revenir pour défendre

Partie 3: Coordination / Libère

Durée: 15'

10' de (W) à 85 à 100%

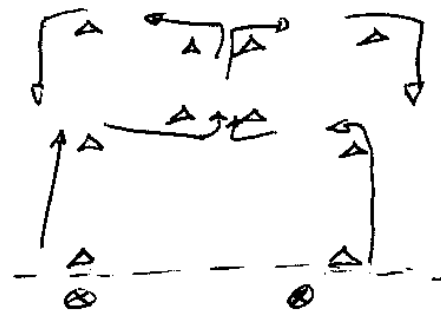
Repetitions : 4 fois



Series : 2 fois

Recupération:

longues entre series (90 puls/min)



Grait de travail
Distance en
fonction des 10'
de travail

* Départ assis / couché
... etc

Evolution: lattes / cerceaux...

Partie 4: Jeu à 9

Durée: 20'

10': 3 touches de balle

* Insister sur le mouvement et
vivacité

10': Jeu libre

Thème : Rappel Recul frein / Marquage Démarquage

Partie 1:

Echauffement

Durée: 10'

- * Coordination par équipe avec ballon 5'
- * 5' "Rugby" : Jeu à la main
Poser le ballon ds zone but adverse.

Partie 2: Exo Recul-frein
Marquage / Démarquage

Durée: 15'

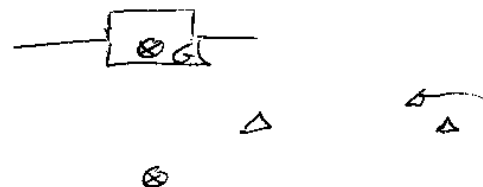
① Marquage / Démarquage

explication en fonction des
Mouvements de l'équipe adverse

② Le Recul frein → pour interception
et relance

Partie 3: Contrôle Mvt / tir

Durée: 15'



1^{er} Cas : Débordant centre
Enchaînement Contrôle / Tir

2^{es} Cas : Dos au but

3^{es} Cas : Repense Volée / $\frac{1}{2}$ Volée

Partie 4: Jeu Groupe du
Week-end

Durée: 15'

9/9 Application des consignes
Mvt

Mouvement / Appui / Sortie
Vivez-le!

① Arrêter et corriger

Thème :

Partie 1: Echauffement

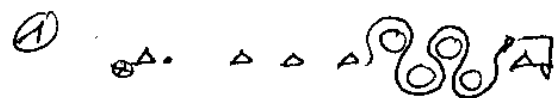
Durée: 10'

15' : "Rugby"

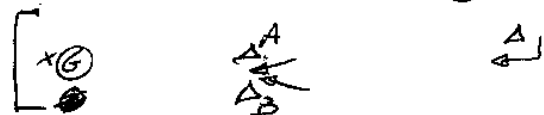
5' : Parc à 10

Partie 2: Coordination avec ballon

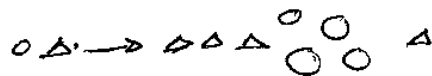
Durée: 15'



2 équipes



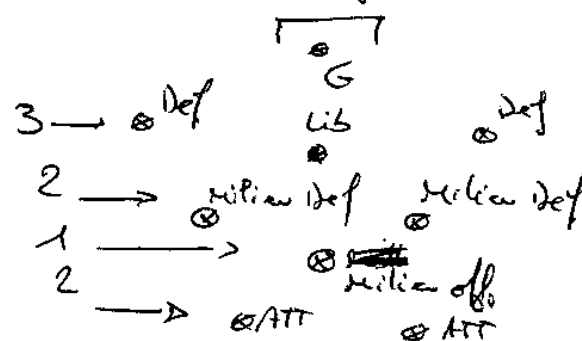
* Finir en passant la porte A-B et frapper



② Même chose Mais Moniteur envoie le ballon en l'air pour contrôle de départ.

Partie 3: Phases de jeu

Durée: 15'



① ≠ façon de se positionner

Ici aspect défensif des 2 milieux latéraux en phase de récept.

et enchaînement phase offensive.

② Ballons longs sur défense pour imposer jeu haut et pression sur défense → imposer l'équilibre. passe ou dégagement selon situation

Partie 4: Jeu réduit

Durée: 15'

Selon Nombre de joueurs

5x5 Petits buts.

Thème : Vitesse

Jeu réduit

Partie 1 :

Aérobic (Footing)

Durée: 15'

2x 7'

5' Jauglage
+ Etirements

Partie 2 : Vitesse Puissance

Durée: 15'
20'

(W) de 0 à 7'

- Répétitions 3 fois

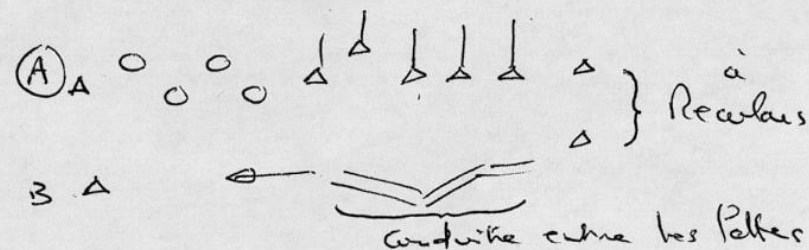
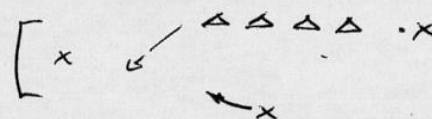
- Series 4 "

En vitesse
NavetteRécupération : 1'40" à 2'20

Partie 3 :

CoordinationDurée: 15'
20'

10'

* Circuit coordination avec ballon* Conduite | Paire | Contrôle | frequePartie 4 : Jeu Réduit

Durée: 20'

4x45' de jeu
2' Récup

Thème: Test PREDATOR / Jeu Reduit

Partie 1:

Durée: 15'

Footing pour les absents du lundi
+ visite 0^h à 7^h de (W)

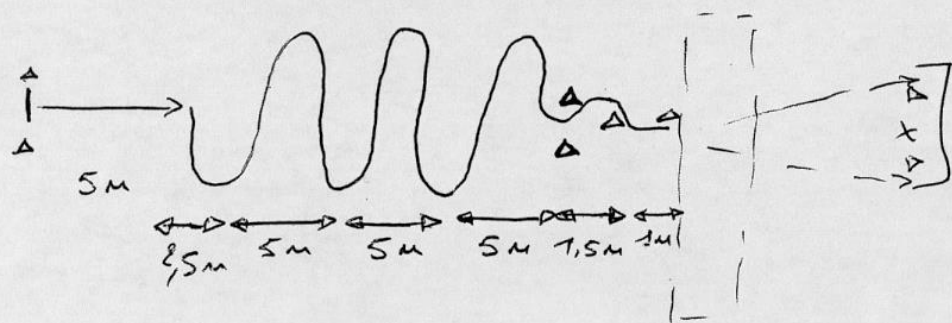
Les autres: Echauffement
conduite de
balle ... etc
Jeu du Toro

(5) Sauplège.
5' Etirement

Partie 2: TEST PREDATOR CUP

Durée: 20'

* Conduite balle station + passe.

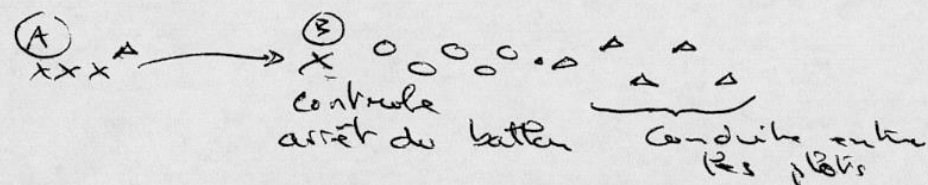


PARCOURS CHRONOMETRE

1.5m 13m

Partie 3: Coordination / Passe / Contrôle

Durée: 20'



* le joueur (A) envoie à la main une balle en hauteur, le joueur (B) doit l'arrêter par terre (sans balle) ds les cerceaux. Stationner entre les plots avec la balle (après retour) repasser les cerceaux faire la passe au joueur (A) qui a son tour vient ~~conduire la balle~~ au (B) ... etc
Jeu relais 2x 10' + Repos Recup

Partie 4: Jeu Reduit

Durée: 20'

(10')

Thème :

Partie 1: Echauffement

Durée: 10'

Technique : se déplacer en
groupe d'un côté du terrain
à l'autre sans faire tomber
le ballon
idem mais fixe

5' JonglagePartie 2: Jeu Reduit

Durée: 15'

4x4

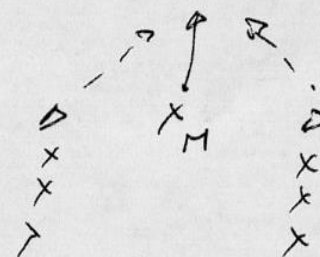
2x7'

Partie 3: 1/1 devant les
buts

Durée: 15'



Attaque / Défense

évolution2c2
3c3 / Par équipe

Partie 4: Jeu 9/9

Durée: 15'

Thème :

Partie 1 :

Echauffement

Durée: 10'

* 2 par 2 1. Ballon
Contrôle Grosse / Petite
... etc

5' Juggling

5' Exercices

Partie 2: Vitesse Puissance

Durée: 15'

(u) 0 à 7" 100%

3 fois

3 Series

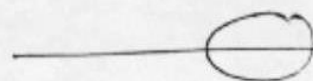
RECAP : Longue (x 20)

Partie 3: Le Tir Volee / $\frac{1}{2}$ Volee

Durée: 15'



(1) la Volee
Centre de la
droite / Gauche
Reprise de volée



(2) Idem
mais $\frac{1}{2}$ Volee
et dos au
but Contrôle /
Reprise

Partie 4:

Jeu

Durée: 15'

Thème: Volee $1\frac{1}{2}$ volee + Tête

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

Jeu du loup
dans espace réduit
avec 1 Ballon.

* 5' Jaylage

* 5' Echauffement

Partie 2: Puissance (vitesse)

Durée: 15'

* Pour ABS du lenti
0 à 7" de (W) 3 fois / 3 series
Recul longue (x 20).

* 1/1 Recul. Frein

⊙

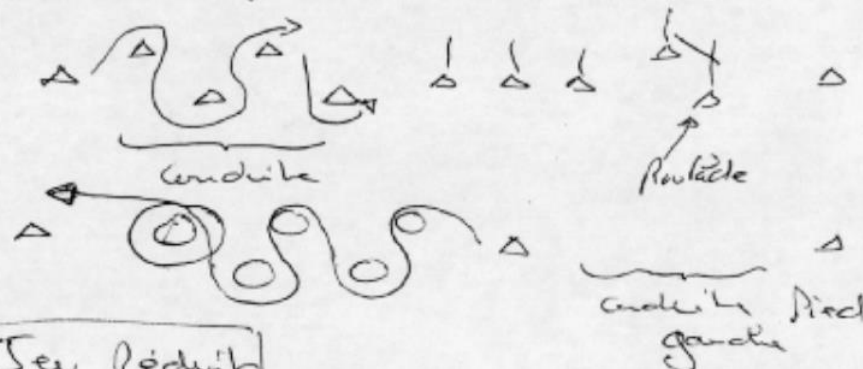
⊙ ↑

Partie 3: Jeu réduit

Durée: 15'

+ Coordination (circuit)

Coordination



Jeu Réduit

4x4 ou 3x3 5'

Partie 4: Jeu 9/9

Durée: 15'

3 Touches

Thème :

Recul-Frein

Partie 1: Entraînement

Durée: 15'

10' Toro

5' Technique à 2

5' Jauges

5' Exercices

Partie 2: REUL-FREIN

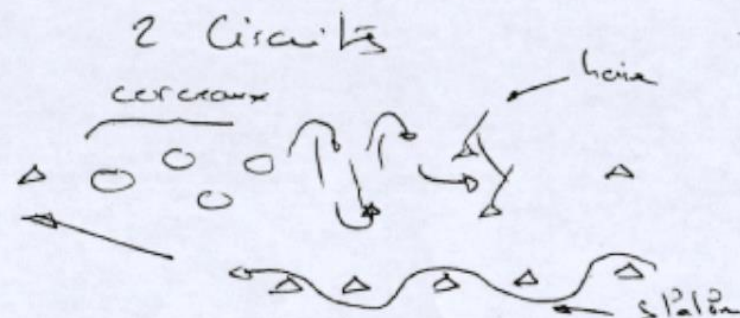
Durée: 15'

Sous forme de jeu à trois

Consigne: A RESPECTER. lors de la perte de la balle le joueur le plus près du porteur doit gêner la relance adverse → "Attitude de fixation flottante" → les autres se replacent collectivement avant de tenter la récupération.

Partie 3: Vitesse / Coordination / conduite de balle

Durée: 15'

1^{er} Tps : Normal / découverte.2^e Tps : Course relais.

Partie 4:

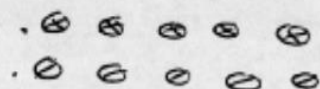
Jeu / Rebut

Durée: 15'

ou 9/5 (selon effectif)

Thème: SEANCE 1^{ère} Heure Mar**Partie 1:** Echauffement**Durée:** 15'

Technique par groupe de 4/5

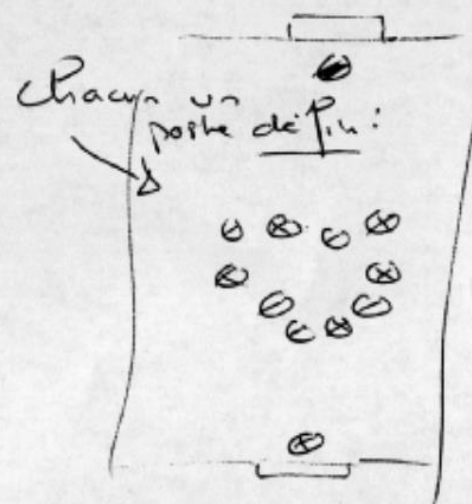
④ Coordination
relais5' Jonglage
5' Etirements**Partie 2:** Jeu Reduit**Durée:** 15'

5/5

5' Jeu

2' Repos / Recup active

5' Jeu

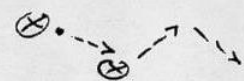
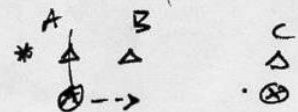
3 TouchesTravail jeu en mouvement / Vivacité
ds la jeu (solution)**Partie 3:** Jeu de "Bouquet"**Durée:** 15'2 Equipes / 2 ButsDépart:Tous au centre
Technique la
balle ne doit
pas tomber
→ qd balle au
sol celui qui
recupère lance
le jeuobj: Placer
sur le terrain après récupération. départ
de l'action offensive.**Partie 4:**15' Jeu 3 Touches **Durée:** 15'

9/9.

Thème : CONTROLE EN MOUVEMENT / PASSEPartie 1: Echauffement

Durée: 15'

* Par 2

Echange de balle
(Pied D^r ; Pied G^{ch}).

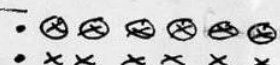
Touche à la main du joueur en (C)
le joueur en (A) avance en (B)
Contrôle passe. Il revient en (A)
10 passages

Evolution : Remettre le ballon sans
que celui-ci touche le
sol.

! travailler toutes
les surfaces
(visse ; poitrine
pied ...)

* COORDINATION

5'



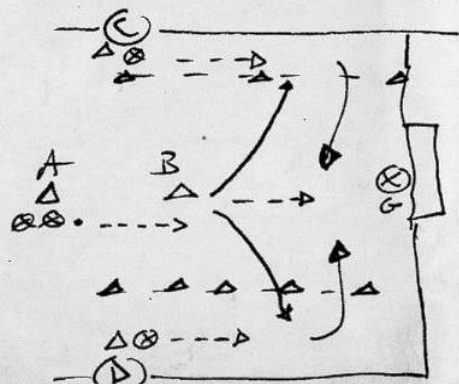
Passer le ballon entre les
jambes / sur les cotés /
par dessus...

Partie 2: Contrôle en Mvt.

Durée: 20'

⑤ JONGLERIE

Pied D^r / Pied G^{ch} (Faire test) 50 Pied D^r/G^{ch}
20 Tête

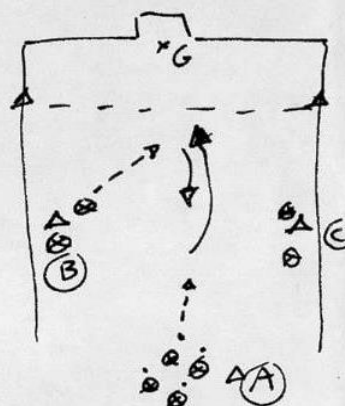


Le joueur en (A) part en (B)
passe large sur l'aile
C ou D. Le joueur centre
Contrôle Tir

obj: Contrôle en Mvt +
passe

Partie 3: CONTROLE EN MUT

Durée: 20'



Le joueur en (A) déclenche
sa passe pour le joueur
qui part en (B) ou (C).
(Passe en profondeur avant
la zone). Le joueur
contrôle et joue en
appui pour le passeur
qui CONTROLE-TIR

MATOS: Plots / Maillots / Ballons

obj: Maîtrise de la passe en Mvt (précision)
" du contrôle en Mvt.

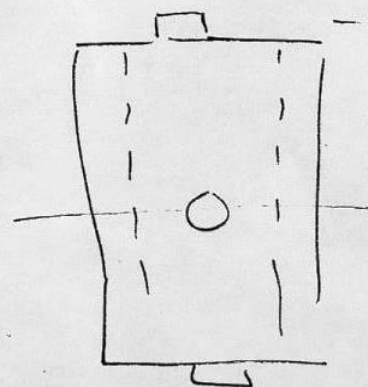
Partie 4: Jeu

Durée: 20'

10- THEME: 2 zones pour les centres

- Jouer obligatoirement sur les
centres

Alterner les joueurs sur les ailes

10- Jeu libre

! Pas le droit d'attaquer
de la zone des centres
(de rentrer).

DATE :

TEST 1

N° A

Thème : Endurance / Vitesse (Test)

Partie 1: Endurance

Durée: 15'

10 à 11 course.

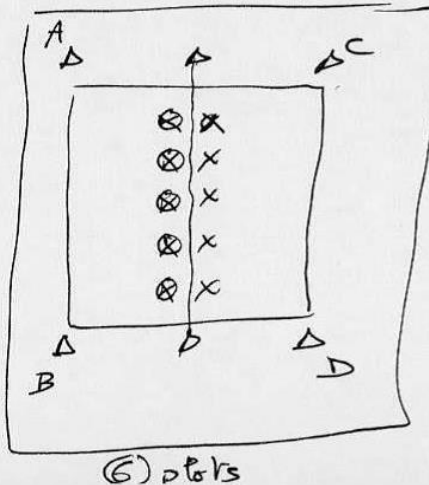
RETOUR AU CALME
GAINAGE 10 MINUTES

Partie 3: Test Vitesse des fiches Durée: 15'

Partie 2: Vitesse

Durée: 15'

Jeu du "Château - Chinois"



2 Equipes: Dos à Dos
1 Equipe CHATEAU l'autre CHINOIS.
X et O doivent passer la ligne AB ou CD sans se faire toucher.
obj: travail vitesse, attentif
position pré-dynamique
vitesse réaction
évaluation: Position de départ
accroupis; assise...

Partie 4: Jeu Rappel du placement Durée: 20'

Sur terrain normal 9x9 ou 8x8 selon

→ explication des ≠ mouvements effectif
d'équipe, possible.

Selon: on possède ou on ne possède pas

LE BALLON.

Thème: Tests des fiches

Partie 1: Echauffement

Durée: 15'

- Conduite balle pied DT / Gch
- Passe / contrôle / passe
- Juggling (pied ; ch tête)

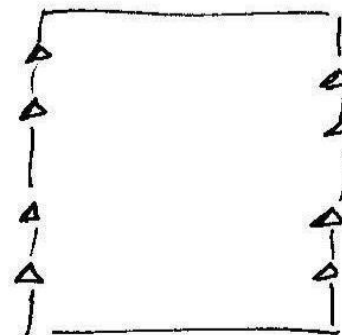
Partie 2: Tests

Durée:

- Juggling en Mch / es m
 - Conduite de balle
 - Frappe de balle
-
- Détente 5 enjambées
 - Force Poutrière de Kouché
 - Navette

Partie 3: Jeu réduit

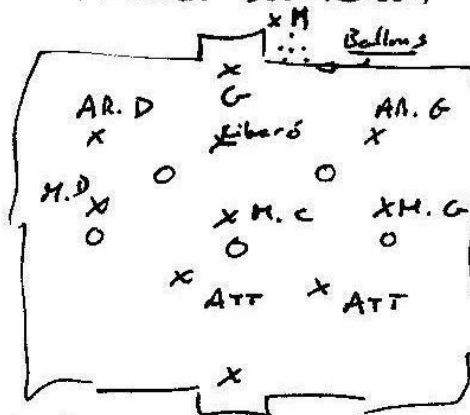
Durée:



- 2 buts (petits)
- 3 Touches de balle

Partie 4: 2 Groupes (prépa Week-end) Durée:

Travail sur terrain : Relance à partir du gardien



- Sans opposition
- Avec opposition

Pour la relance le moniteur crée plusieurs situations ; Sortir le gardien ; gardien balle à la main ; pour relancer

! Demande des défenseurs ; jeu actif ; finir les actions