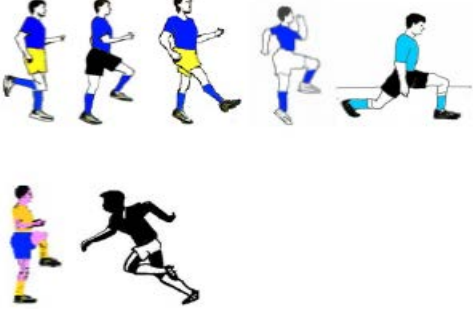
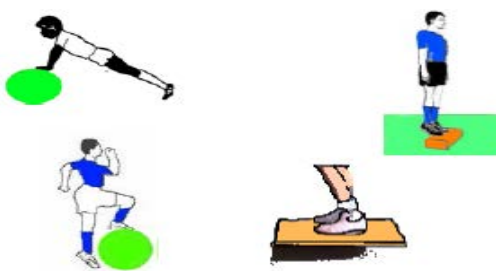
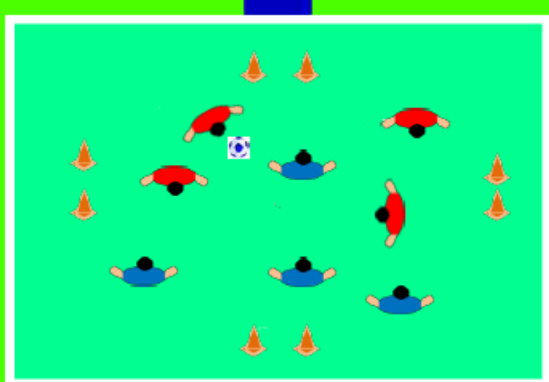
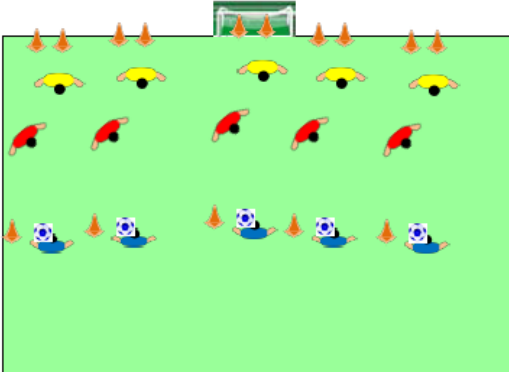
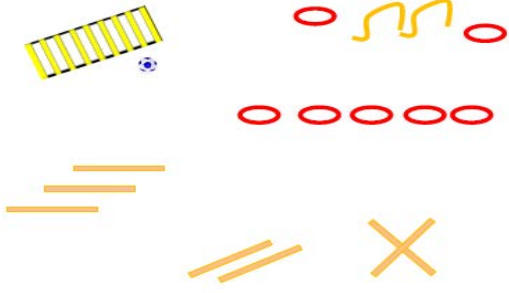
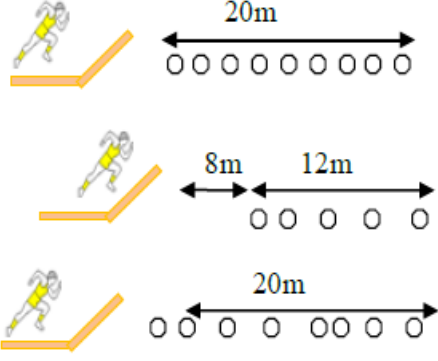
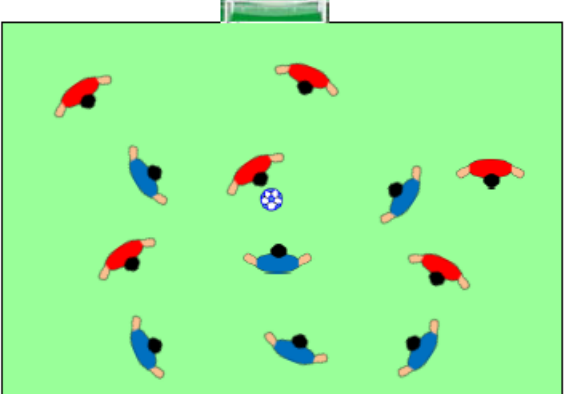
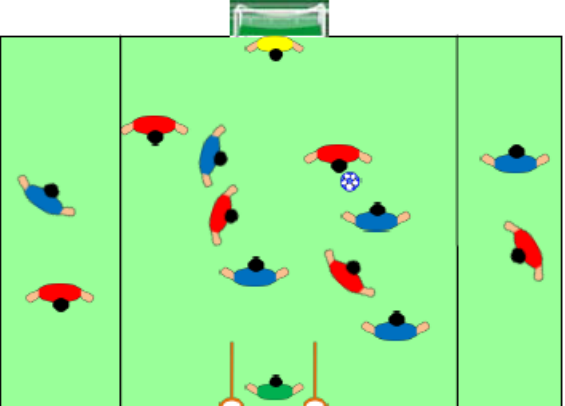


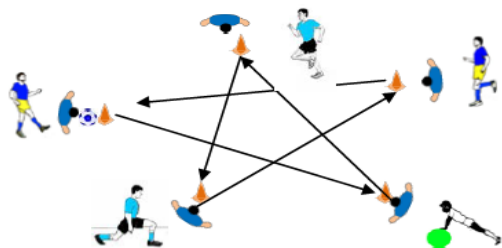
ECHAUFFEMENT	OBJECTIF
	Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville
MOTRICITE	
	OBJECTIF : Renforcement de la cheville MATERIEL : Ballons, poutre, planche de Freeman DEROULEMENT : 3 séries de 10 extensions Mains et bras tendus sur un gros ballon de manière à former un angle droit avec le reste du corps Posez le pied sur le ballon sans appuyer fort . Effectuez ensuite des petits rebonds verticaux en gardant la jambe complètement tendue. Il faut garder une grande tonicité des abdominaux pendant tout l'exercice. dans phase de contact entre le pied et le sol le talon doit se trouver le plus haut possible du sol.
JEU DIRIGE	
	OBJECTIF : Conservation collective Transition MATERIEL : 8 plots chasuble DEROULEMENT 2 équipes 7c7 Une qui conserve L'autre lorsqu' elle récupère a 5 sec pour marquer Si elle marque elle garde le ballon CRITERES DE REALISATION Assurer la conservation collective du ballon Gérer les transitions
JEU SITUATIONS	
	OBJECTIF : Amélioration de la conduite et du dribble MATERIEL : Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT/ Le joueur bleu donne le ballon au joueurs de la couleur appelée par le coach qui devient attaquant Les joueurs doivent marquer dans les petits buts CRITERES DE REALISATION : Prendre l'information sur la position du défenseur. Déséquilibrer le défenseur par une feinte, lui faire perdre ses appuis accélérer pour passer l'adversaire rester sur ces appuis / baisser le centre de gravité s'aider du bras sur l'adversaire
JEU DE DECISION	
	OBJECTIF : Créer et augmenter l'espace DEROULEMENT 6 contre 6 et 2 gardiens pour marquer il faut se servir de l'appui sur les côtés CRITERES DE REALISATION Etirer les lignes défensives jouer vers l'avant dans les espaces Occuper dans la largeur et le profondeur les espaces de jeu se positionner entre les lignes dans les intervalles

LES THEMES : TECHNIQUE la Conduite dribble TACTIQUE La Conservation Conduire ou donner (2)

	OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC(corporel interne) Prise de conscience de la cheville MATERIEL: 2 ateliers pour 14 joueurs DEROULEMENT Travail des appuis avec ballon Jonglage à 2 avec 1 puis 2 ballons CRITERES DE REALISATION
	OBJECTIF : Explosivité: positionnement du corps MATERIEL : Utilisation des coupelles varier le nombre Séries : 10 séries DEROULEMENT Exécuter une augmentation de la cadence des mouvements en s'adaptant à l'écartement progressif des obstacles et finir par un sprint. Consignes : Passer les obstacles à grande vitesse en gardant la ligne des épaules de face et inclinée vers l'avant et lever les genoux. CRITERES DE REALISATION Amortir la chute au sol avec la pointe de pied Jambe tendue pas de flexion du genou
	OBJECTIF Conservation collective Stop Ball MATERIEL 8 plots chasuble DEROULEMENT 2 équipes 7c7 Arrêter le ballon derrière la ligne Le but n'est valable que suite à une passe entredeux CRITERES DE REALISATION Assurer la conservation collective du ballon Gérer les transitions
	OBJECTIF Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL Terrain de 50 x 30 m partagée en 3 zones DEROULEMENT 4c 3 Le but ne peut être marqué qu'après une passe entre deux CRITERES DE REALISATION Rechercher le jeu sur la largeur et la conservation du ballon Accélérer les transmissions pour créer un espace
	OBJECTIF Créer et augmenter l'espace MATERIEL DEROULEMENT 6 contre 6 et 2 gardiens pour marquer il faut se servir de l'appui sur les côtés CRITERES DE REALISATION Etirer les lignes défensives jouer vers l'avant dans les espaces Occuper dans la largeur et le profondeur les espaces de jeu se positionner entre les lignes dans les intervalles

LES THEMES : TECHNIQUE la Conduite dribble TACTIQUE La Conservation Créer l'espace (3)

ECHAUFFEMENT



OBJECTIF

Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne)

Prise de conscience de la cheville

MATERIEL:

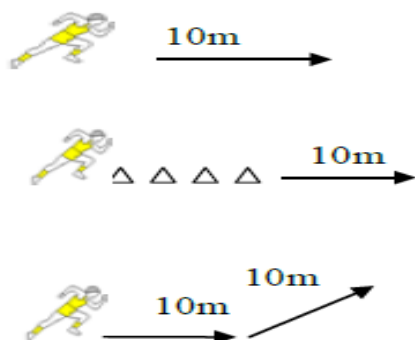
2 ateliers pour 14 joueurs

DEROULEMENT : Passe et suit et échauffement

Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée après chaque déplacement

CRITERES DE REALISATION

MOTRICITE



OBJECTIF : Explosivité: Démarrage

MATERIEL : Utilisation des coupelles varier le nombre

Séries : 10 séries

DEROULEMENT

Départ sur une jambe et sprint sur 10m. Passage par 2.

Jambe droite puis jambe Gauche

Nbre de séries ? 10 ? Récup entre les séries ? 30"

4 sauts jambes tendus au dessus de 4 cônes puis sprint sur 10m.

Passage par 2. Nbre de séries ? 10 ? Récup entre les séries ? 40".

Variante: départ saut arrière

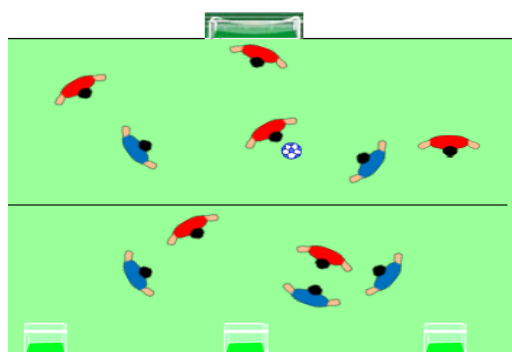
Dplct latéral sur 10m, prise d'appui, chgt de direction, sprint 10m.

Passage par 2. Nbre de séries ? 10 ? Récup entre les séries ? 1'.

Variante: Dplct latéral dans le sens opposé avec chgt de direction opposée

CRITERES DE REALISATION. Amortir la chute au sol avec la pointe de pied. Jambe tendue pas de flexion du genou

JEU SITUATIONS



OBJECTIF : Conservation collective Recherche des solutions de passe

MATERIEL : 4 plots chasubles

DEROULEMENT : 2 équipes 5c 5 Ballon part du GB

3 contre 2 dans chaque zone Passage d'un en zone offensive sur passe

A la récupération, les joueurs ont 5" pour Marquer

CRITERES DE REALISATION

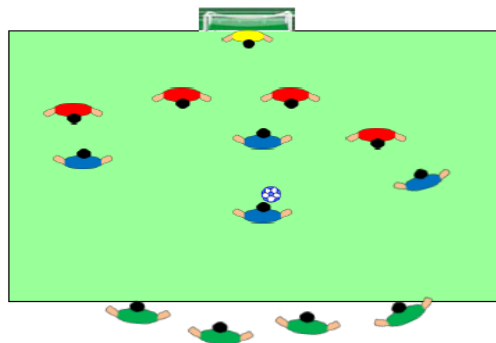
Assurer la conservation collective du ballon

Créer utiliser l'espace

Occuper l'espace en défense

Gérer les transitions

JEU SITUATIONS



OBJECTIF : Conservation : créer, utiliser occuper l'espace

MATERIEL : Terrain de 50 x 30 m partagée en 3 zones

DEROULEMENT : 3 équipes 4c 4

L'équipe qui marque reste en attaque

CRITERES DE REALISATION

Rechercher le jeu sur la largeur

Accélérer les transmissions pour créer un espace

Travail de la zone en défense (occuper l'espace)

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Créer et augmenter l'espace

Prendre de la vitesse

MATERIEL : 2 buts Chasubles

DEROULEMENT : 6 contre 6 et 2 gardiens

Pour marquer il faut que le ballon contourne le plot

CRITERES DE REALISATION

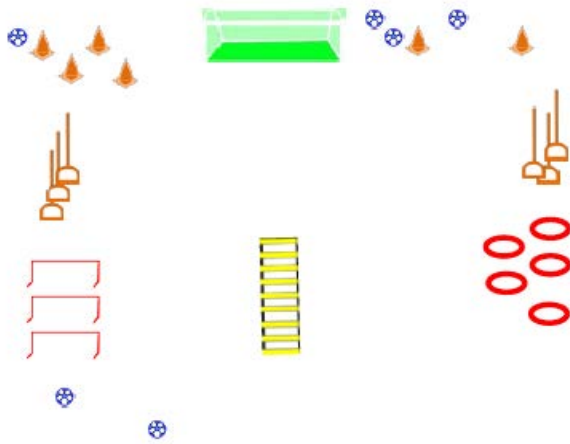
organiser la circulation du ballon,

Porteur du ballon : Créer ou conserver les alternatives de choix

Jeu court, jeu long

LES THEMES : TECHNIQUE la Conduite dribble TACTIQUE La Conservation Fermer l'espace (4)

ECHAUFFEMENT et MOTRICITE



OBJECTIF

Elévation de la température TM (Muscle) et TC(corpoel interne) Prise de conscience de la cheville et Travail des appuis et fréquence gestuelle

MATERIEL

5 passages par atelier

Séries : 5 séries

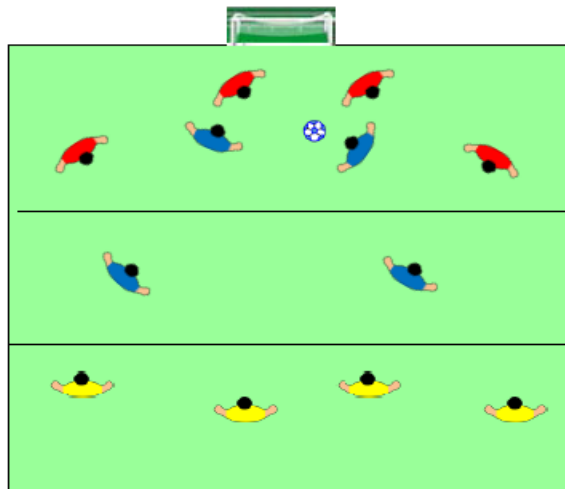
DEROULEMENT

CRITERES DE REALISATION

Amortir la chute au sol avec la pointe de pied

Jambe tendue pas de flexion du genou

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Créer et augmenter l'espace

Resserrer l'espace autour du porteur du ballon

MATERIEL : 8 plots chasuble

3 zones de 15m

DEROULEMENT : 3 équipes 4 c 4

Les équipes externes marquent 1 point

- il font 3 passes dans leur zone et passe le ballon à l'équipe placée dans l'autre zone externe

Les joueurs de la zone centrale essayent de récupérer le ballon lors qu'ils l'ont récupéré ils remplacent l'équipe qui l'a perdu

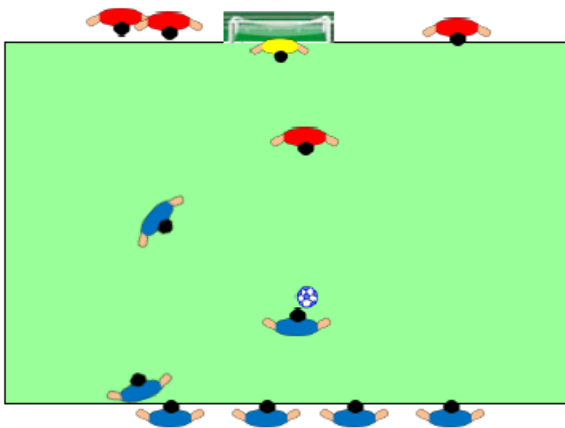
CRITERES DE REALISATION

Etirer les lignes défensives

jouer vers l'avant dans les espaces

Occuper dans la largeur et le profondeur les espaces de jeu se positionner entre les lignes dans les intervalles

JEU PRECONDITIONNE OU SITUATION



OBJECTIF

Amélioration le 2 C1

MATERIEL

Terrain de 50 x 30 m partagée en 3 zones

DEROULEMENT

2 attaquants contre un défenseur

CRITERES DE REALISATION

Rechercher le jeu sur la largeur et la conservation du ballon

Accélérer les transmissions pour créer un espace

JEU DE DECISION



OBJECTIF

Amélioration de la prise de décision sur pressing adverse

MATERIEL

DEROULEMENT : 6 contre 6 et 2 gardiens

Pressing obligatoire sur le porteur du ballon

CRITERES DE REALISATION

Attaque

Enchaîner en passe et suit, en redemande

Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

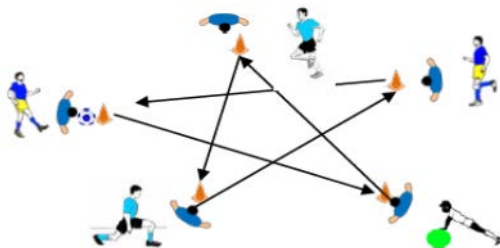
Défense

- Empêcher de prendre de la vitesse

Presser l'adversaire

LES THEMES : TECHNIQUE la Conduite dribble TACTIQUE La Conservation Fermer l'espace (5)

ECHAUFFEMENT et MOTRICITE



OBJECTIF

Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville et Travail des appuis et fréquence gestuelle

MATERIEL

5 passages par atelier

Séries : 5 séries

DEROULEMENT

CRITERES DE REALISATION

Amortir la chute au sol avec la pointe de pied
Jambe tendue pas de flexion du genou

MOTRICITE



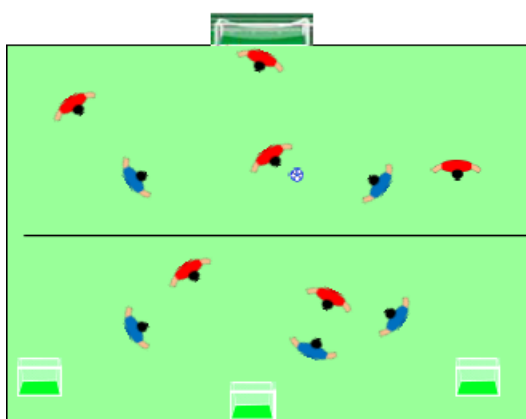
OBJECTIF

MATERIEL corde à sauter

DEROULEMENT : Sauter les deux pieds joints, Remonter les genoux à chaque tour, pour muscler la partie inférieure de la sangle abdominale, entre le nombril et le pubis... Une zone particulièrement difficile à travailler et souvent négligée.

CRITERES DE REALISATION

JEU REDUIT



OBJECTIF : Conservation collective Recherche des solutions de passe

MATERIEL : 4 plots chasubles

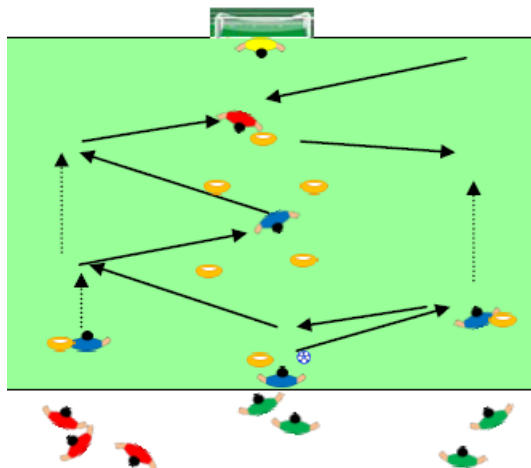
DEROULEMENT : 2 équipes 5c 5

Ballon part du GB

3 contre 2 dans chaque zone Passage d'1 en zone offensive sur passe A la récupération, les joueurs ont 5" pour Marquer

CRITERES DE REALISATION. Créer utiliser l'espace
Occuper l'espace en défense
Gérer les transitions

EXERCICE OU SITUATION



OBJECTIF : Conservation : créer , utiliser occuper l'espace
Amélioration de la passe en situation de jeu

MATERIEL

Terrain de 50 x 30 m

DEROULEMENT

Le joueur en position de fixe passe à l'ailier qui lui remet, le fixe passe à l'autre ailier qui remet à un joker dans l'espace délimité par des plots

Le joker passe au pivot qui lui remet Le joker passe à l'ailier dans sa course qui centre sur le pivot ou l'autre ailier

CRITERES DE REALISATION

Insister sur les prises de balle, les contrôles et la rapidité de transmission

JEU A THEME TACTIQUE



OBJECTIF

Créer et augmenter l'espace

Prendre de la vitesse

MATERIEL

2 buts Chasubles

DEROULEMENT

6 contre 6 et 2 gardiens

Pour marquer il faut que le ballon contourne le plot

CRITERES DE REALISATION

organiser la circulation du ballon,
Porteur du ballon : Créer ou conserver les alternatives de choix Jeu court, jeu long)

LES THEMES : TACTIQUE La Conservation Conduire ou donner (6)

ECHAUFFEMENT et MOTRICITE



OBJECTIF

Elévation de la température TM (Muscle) et TC(corporel interne) Prise de conscience de la cheville

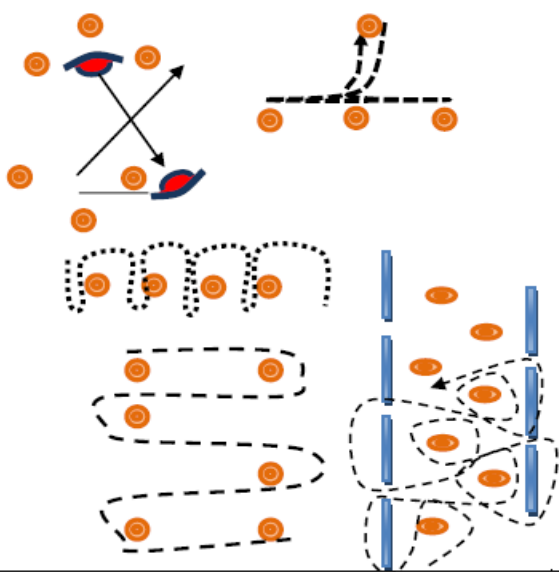
MATERIEL:

2 ateliers pour 14 joueurs

DEROULEMENT

CRITERES DE REALISATION

MOTRICITE



OBJECTIF

Motricité avec le ballon

MATERIEL

30 coupelles, 7 barres courtes

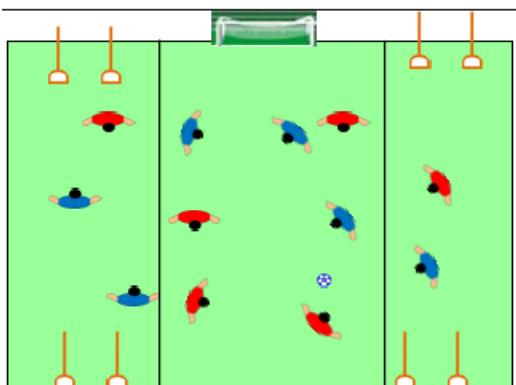
DEROULEMENT

Atelier A :

Prise de balle et enchaînement

CRITERES DE REALISATION

EXERCICE OU SITUATION



OBJECTIF

Créer et augmenter l'espace

MATERIEL:

Terrain 50m x 35m

DEROULEMENT

1. Marquer dans un but adverse

2. Marquer dans un but puis dans l'autre

3. marquer dans les 4 buts

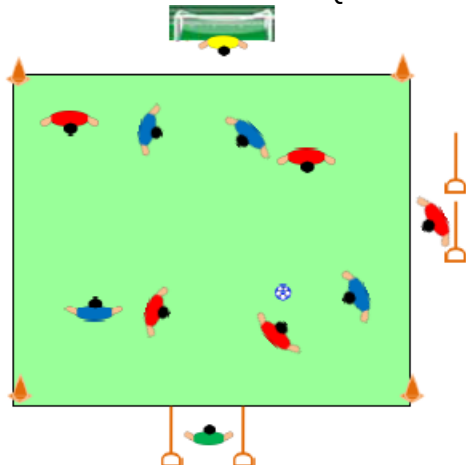
CRITERES DE REALISATION

Etirer les lignes défensives

jouer vers l'avant dans les espaces

Occuper dans la largeur et le profondeur les espaces de jeu se positionner entre les lignes dans les intervalles

JEU A THEME TACTIQUE



OBJECTIF : Créer un temps d'avance par le démarquage

MATERIEL: Utiliser une zone de 35 x 25.

DEROULEMENT : Deux équipes de quatre joueurs chacune avec pour objectif de marquer dans un des petits buts de trois mètres de large qui sont défendus par des goals neutres. L'équipe en possession de la balle tente de marquer dans le but de son choix, l'autre équipe essaiera de l'en empêcher.

CRITERES DE REALISATION

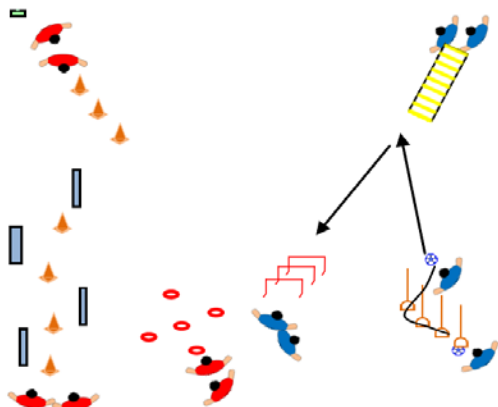
se démarquer en appui entre les lignes en rupture d'alignement

se démarquer en soutien en mouvement

se démarquer en appel

LES THEMES : (Tech) la Conduite dribble (Tact) La Conservation Créer l'espace (7)

ECHAUFFEMENT et MOTRICITE



OBJECTIF

Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

MATERIEL:

2 ateliers pour 14 joueurs

DEROULEMENT

2 groupes de joueurs effectuent un travail moteur sur chaque atelier de 3 séries d'obstacles

CRITERES DE REALISATION

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration des dissociations bras jambes

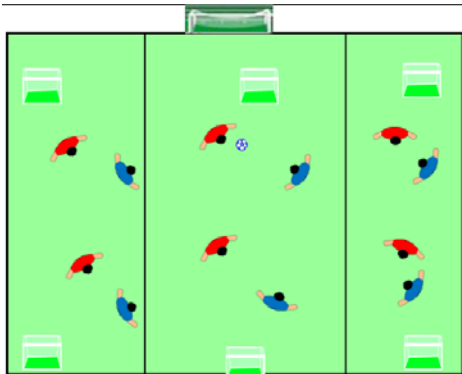
MATERIEL :: Cordes

DEROULEMENT

Sauter à la corde en changeant à chaque saut les appuis au sol

CRITERES DE REALISATION

JEU REDUIT



OBJECTIF : Conservation collective Recherche des solutions de passe

MATERIEL : 4 plots chasubles

DEROULEMENT

2 équipes 6 c 6

3 contre 2 dans chaque zone Passage d'un en zone offensive sur passe

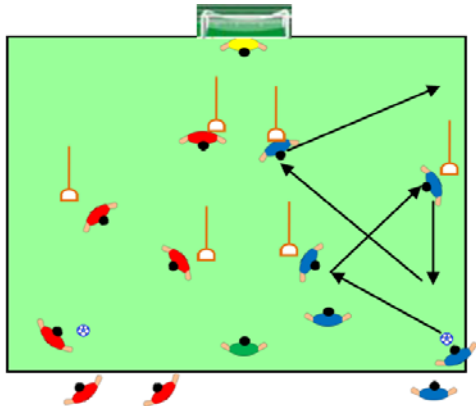
CRITERES DE REALISATION

Assurer la conservation collective du ballon

Créer utiliser l'espace

Occuper l'espace en défense

EXERCICE OU SITUATION



OBJECTIF

Conservation : créer, utiliser occuper l'espace

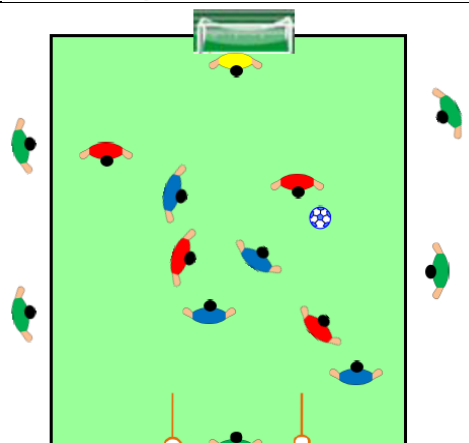
Amélioration de la passe en situation de jeu

MATERIEL

Terrain de 50 x 30 m

DEROULEMENT

CRITERES DE REALISATION organiser la circulation du ballon, se démarquer en appui entre les lignes en rupture d'alignement se démarquer en soutien en mouvement se démarquer en appel



OBJECTIF

Créer et augmenter l'espace

Prendre de la vitesse

MATERIEL

2 buts Chasubles

DEROULEMENT

4 contre 4 et 2 gardiens

Pour marquer il faut utiliser un appui qui remet sur une touche

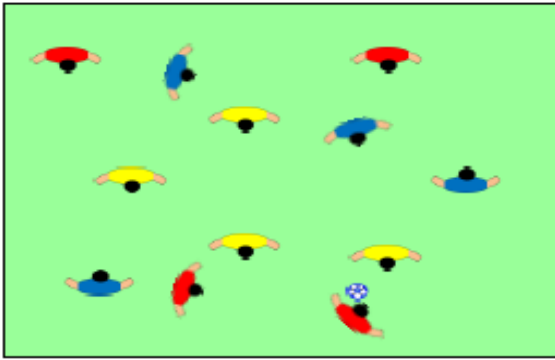
CRITERES DE REALISATION

organiser la circulation du ballon,

Porteur du ballon : Créer ou conserver les alternatives de choix Jeu court, jeu long)

LES THEMES : (Tech) la Conduite dribble (Tact) Assurer La Conservation (8)

ECHAUFFEMENT



OBJECTIF : Conservation collective Recherche des solutions de passe

MATERIEL : Rectangle de 20 mètres sur 30, Chasuble et ballon

DEROULEMENT : 8 contre 4

Les deux équipes (bleu et vert) doivent se faire dix passes consécutives. Le but est la recherche du démarquage continu et la recherche des trois solutions prévues.

CRITERES DE REALISATION

Assurer la conservation collective du ballon

Créer utiliser l'espace

Occuper l'espace en défense

Gérer les transitions

MOTRICITE



OBJECTIF : Améliorer l'explosivité

MATERIEL : Rectangle de 20 mètres sur 30, Chasuble et ballon

DEROULEMENT

1 = Face à Face, l'équipe A donne le départ. (2 passages et inverser le départ, c'est à l'équipe B de donner le départ).

2 = Face à Dos, l'équipe B est de dos par rapport à l'équipe A, et l'équipe B donne le départ. (2 passages et inverser le départ, c'est à l'équipe A de donner le départ)

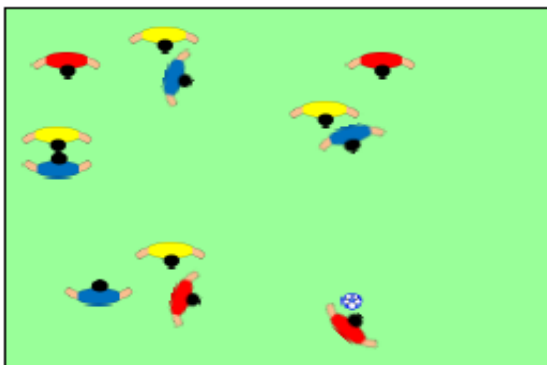
3 = Les 2 équipes sont Dos à Dos et le PP/Coach est entre les 2. Je touche l'épaule du côté où les joueurs doivent partir. Ex : Je suis de dos on me touche l'épaule Gauche, je partirai du côté Gauche. (2 passages).

4 = Toujours en duel, Dos à dos, j'annonce la couleur ils doivent aller dans la porte colorée citée. (2 passages).

5 = Départ de 4 joueurs en même temps, Face à Face, au coup de sifflet ils démarrent. (2 à 4 passages).

CRITERES DE REALISATION

JEU REDUIT



OBJECTIFS : Etre vu

MATERIEL : Rectangle de 20 mètres sur 30,

DEROULEMENT DU JEU : 8 contre 4

Chaque joueur marqué doit rester immobile, Pendant ce temps, le joueur qui n'est pas marqué doit se faire voir, c'est -à dire occuper les espaces libres. Les marquages sont changés pendant le jeu

CRITERES DE REALISATION

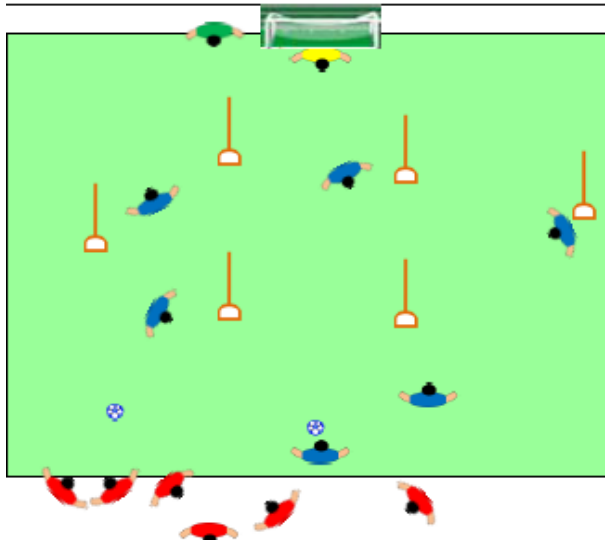
Assurer la conservation collective du ballon

Créer utiliser l'espace

Occuper l'espace en défense

Gérer les transitions

EXERCICE OU SITUATION



OBJECTIFS : Construire une attaque et optimiser les placements

MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 9 plots, 6 + un gardien de but.

DEROULEMENT

Suite à un long dégagement du gardien, les attaquants doivent construire une attaque sans toucher les plots (en comptant le hors-jeu) le plus rapidement possible et marquer . Imposer un nombre de passes minimum Limiter le temps

Limiter le nombre de touches (2 puis 1) organiser une compétition (l'équipe la plus rapide à marquer)

CRITERES DE REALISATION

Assurer la conservation collective du ballon organiser la circulation du ballon, Porteur du ballon : Créer ou conserver les alternatives de choix Jeu court, jeu long)

LES THEMES : (Tech) la Conduite dribble (Tact) La Conservation Créer l'espace (9)

ECHAUFFEMENT
Autonome avec et sans ballon

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville
MATERIEL: Ballon

MOTRICITE



OBJECTIF
Améliorer la Vivacité (explosivité)
MATERIEL
6 haies basses 4 cerceaux
Echelle double
4 coupelles, 2 cônes, 2 piquets
DEROULEMENT
1 fréquence gestuelle travail avec échelle
2 Démarrage + sprint
3 Réponse à un stimuli visuel
CRITERES DE REALISATION
Rechercher l'explosivité dans la décision

JEU REDUIT



OBJECTIF
Conservation collective Recherche des solutions de passe
MATERIEL
4 plots chasubles
DEROULEMENT
Introduire un nouveau ballon dans le cours du jeu
Le premier ballon devenant inutile .
Réorganisation des 2 équipes en fonction de la nouvelle situation
CRITERES DE REALISATION
Assurer la conservation collective du ballon
Créer utiliser l'espace
Occuper l'espace en défense
Gérer les transitions

EXERCICE OU SITUATION



OBJECTIF
Conservation : créer, utiliser occuper l'espace
Amélioration de la passe en situation de jeu
MATERIEL : Terrain de 50 x 30 m
DEROULEMENT : 4c4
Dégagement du gardien
Jeu en shadow (ombre et soleil)
Jeu avec défenseur actif
CRITERES DE REALISATION organiser la circulation du ballon, se démarquer en appui entre les lignes en rupture d'alignement se démarquer en soutien en mouvement se démarquer en appel

JEU A THEME TACTIQUE



OBJECTIF
supériorité• numérique ponctuelle.
MATERIEL:
Jeu 6 contre 6 (ou plus)
DEROULEMENT
Lorsqu'un joueur perd la balle (interception, mauvaise passe etc.) il doit sortir du terrain pour aller toucher un plot et revenir dans le jeu par le but adverse. Pendant ce temps l. , l'équipe en situation offensive et en supériorité• numérique , essaie de marquer .
CRITERES DE REALISATION
ballon,
d'alignement
se démarquer en appel

LES THEMES : TACTIQUE La Conservation Conduire ou donner (10)

ECHAUFFEMENT

Initiative coaching

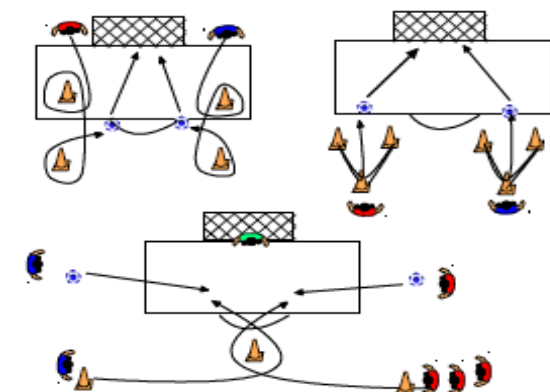
OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

MATERIEL: 2 ateliers pour 14 joueurs

DEROULEMENT

CRITERES DE REALISATION

MOTRICITE VITESSE



OBJECTIF

Améliorer la vitesse gestuelle

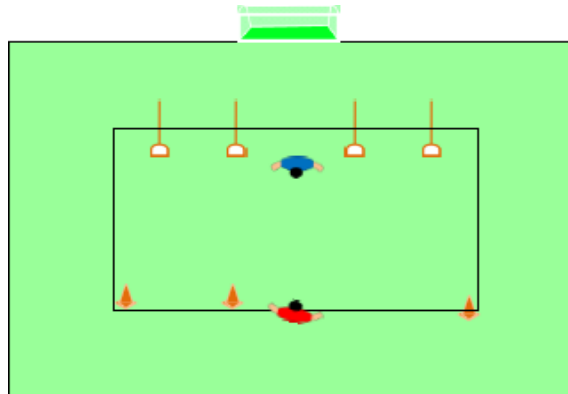
MATERIEL:

2 ateliers pour 14 joueurs

DEROULEMENT

CRITERES DE REALISATION

MOTRICITE



OBJECTIF

Vivacité

MATERIEL

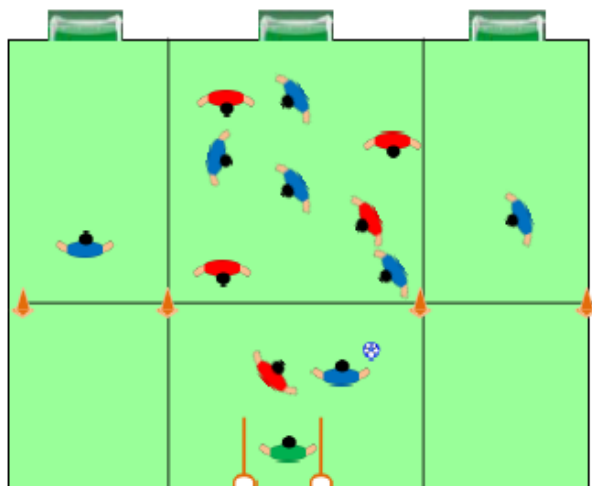
DEROULEMENT

Course en miroir

Duels et passage entre 1 des 2 portes

CRITERES DE REALISATION

JEU D'APPLICATION



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

MATERIEL: Zone médiane : 6 contre 4 zone de finition : 1 contre 1

DEROULEMENT : Les rouges marquent dans une des 3 portes 1 des 4 rouges peut venir défendre dans la zone défensive

Les 4 milieux rouges ne peuvent pas défendre dans la zone qui se situe dans le couloir opposé au ballon. Possibilité de revenir en zone défensive lorsque le précédé par passage dans une porte côté. ballon franchit la ligne de déséquilibre Les bleus démarrent avec le ballon. Possibilité de passer en zone offensive lorsque le ballon franchit la ligne de déséquilibre. 3 touches en zone de préparation sauf pour le joueur qui décide de franchir la porte côté en conduite.

Possibilité de passer dans une porte côté soit en conduite soit sur un appel après avoir transmis le ballon à l'attaquant

CRITERES DE REALISATION

JEU A THEME TACTIQUE



OBJECTIF : supériorité• numérique ponctuelle.

MATERIEL:: Jeu 6 contre 6 (ou plus)

DEROULEMENT

Lorsqu'un joueur perd la balle (interception, mauvaise passe etc.) il doit sortir du terrain pour aller toucher un plot et revenir dans le jeu par le but adverse. Pendant ce temps l'équipe en situation offensive et en supériorité• numérique, essaie de marquer.

CRITERES DE REALISATION

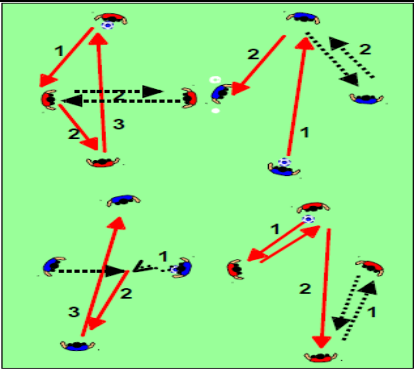
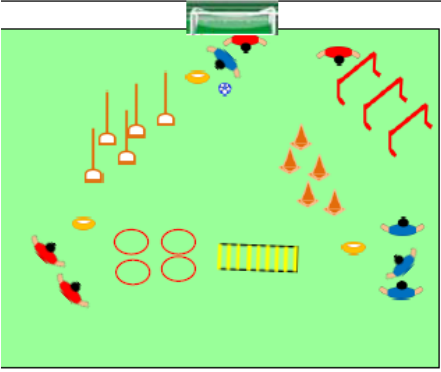
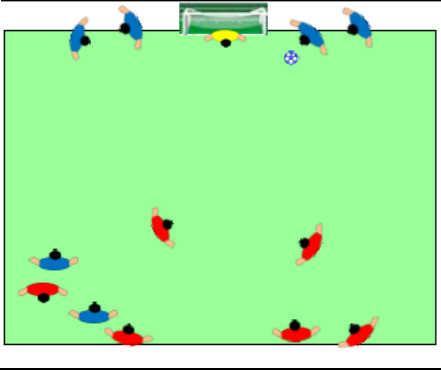
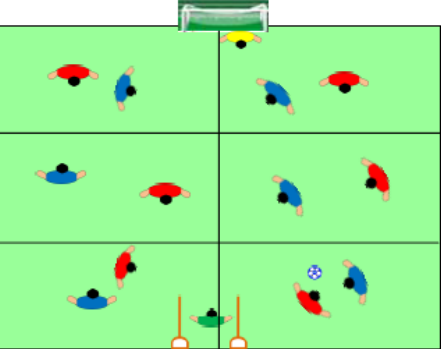
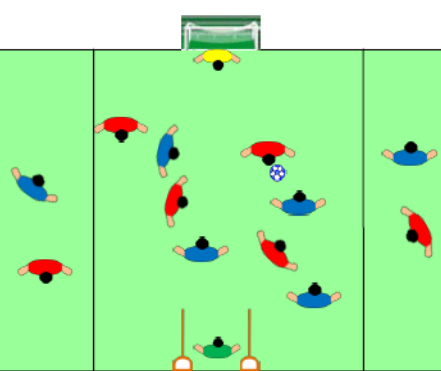
ballon,

d'alignement

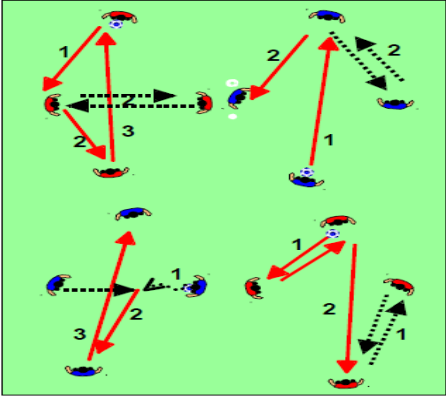
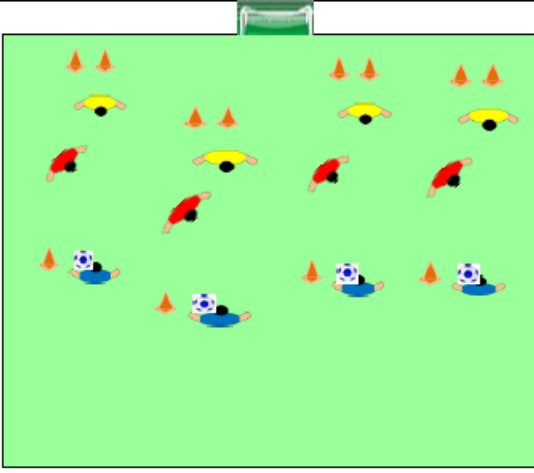
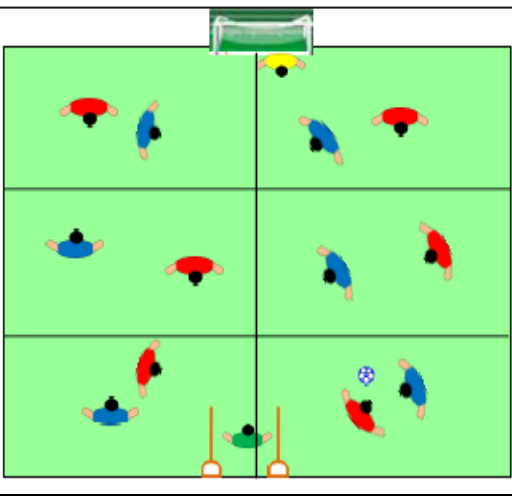
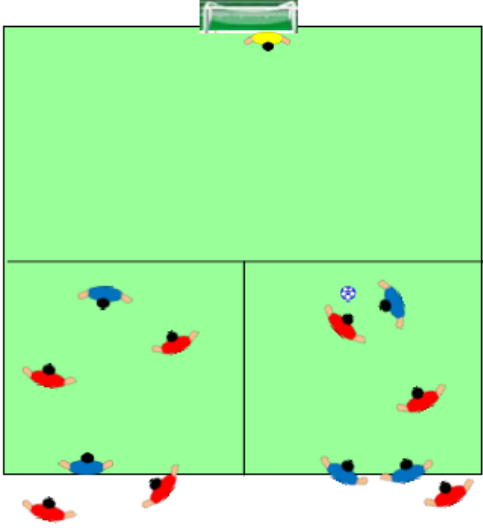
se démarquer en appel

EXEMPLE DE SEANCE CYCLE 2

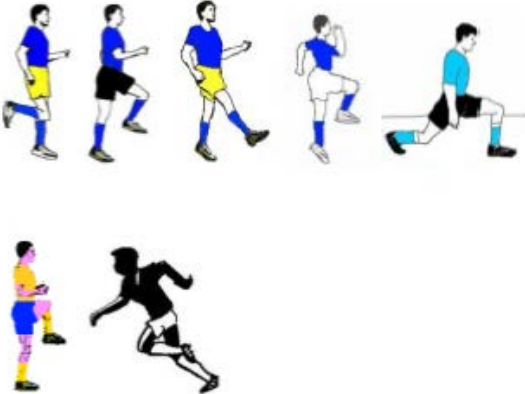
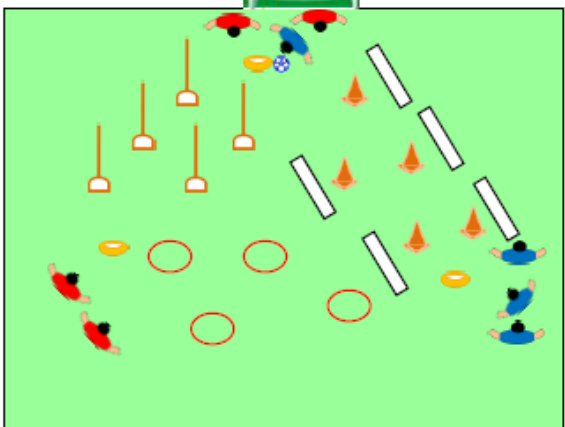
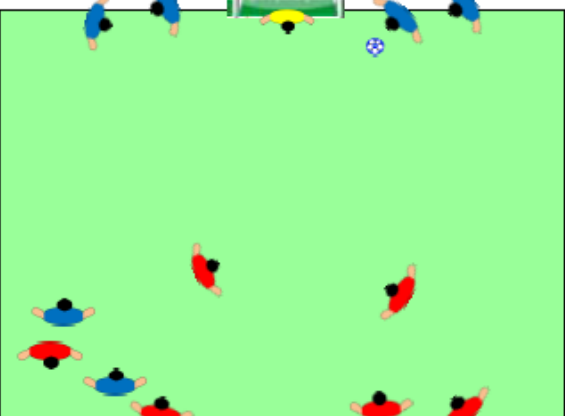
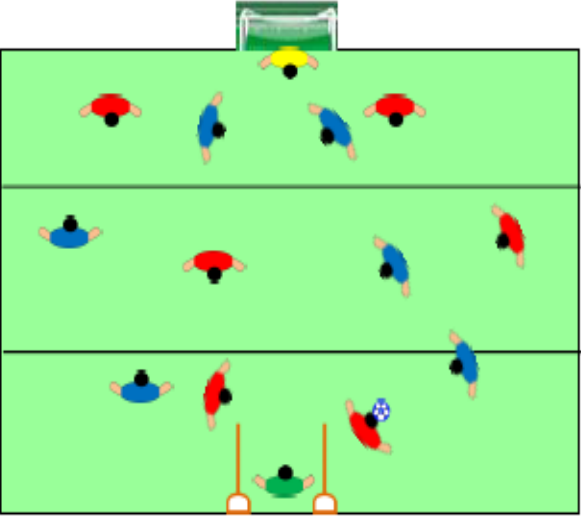
LES THEMES : TACTIQUE La Conservation Conduire ou donner (1)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	travail de passe et va avec permutation – MATERIEL – ORGANISATION 1/2 Terrain 2 groupes par demi-terrain DEROULEMENT : Les joueurs sont placés en losange. Interdiction de permuter entre les 2 pointes du losange A/ Permutation des joueurs sans passe au préalable. B/ Permutation sur conduite de balle avec écran COACHING : Insister sur la rapidité d'exécution (vitesse de jeu) et la fluidité des habiletés (passe, frappe, enchaînement) CRITERE DE REUSSITE Passes correctes et permutations correctes
MOTRICITE	OBJECTIF
	MATERIEL DEROULEMENT 1. Slalom 2. Sauts verticaux Echelle 3. slalom très court 4. Haies dissociations CRITERES DE REALISATION
JEU DIRIGE	OBJECTIFS :
	Construire une attaque et optimiser les placements MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts Durée : 15 - 25 minutes DEROULEMENT : Le défenseur fait une passe à un joueur et vient en défense. Les attaquants essaient de marquer CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception). Récupérer le ballon après un duel Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir
JEU SITUATIONS	OBJECTIFS :
	Recherche du 1 contre 1 MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts 6 c 6 DEROULEMENT Chaque joueur est dans une zone il peut changer dès qu'il a donné le ballon Variante : le joueur qui perd le ballon sort CRITERES DE REALISATION
JEU DE DECISION	OBJECTIFS :
	Recherche du 1 contre 1 MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts 6 c 6 DEROULEMENT Chaque joueur est dans une zone il peut changer dès qu'il a donné le ballon Variante : le joueur qui perd le ballon sort CRITERES DE REALISATION

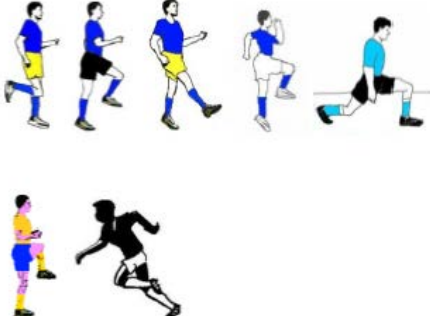
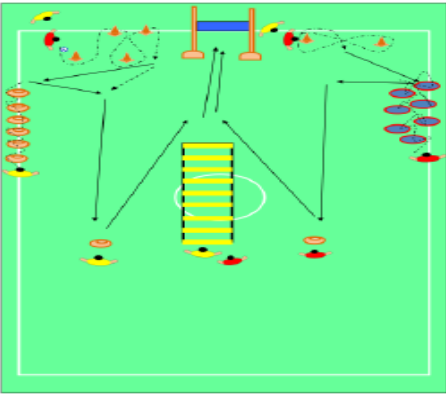
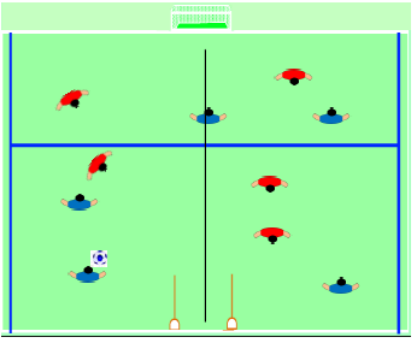
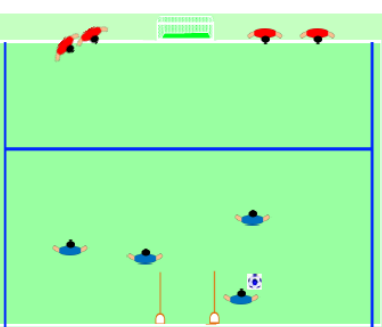
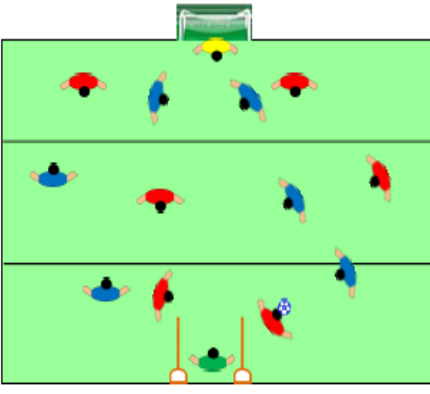
LES THEMES : TACTIQUE La Conservation Conduire ou donner (2)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	travail de passe et va avec permutation – MATERIEL – ORGANISATION 1/2 Terrain 2 groupes par demi-terrain DEROULEMENT : Les joueurs sont placés en losange. Interdiction de permuter entre les 2 pointes du losange A/ Permutation des joueurs sans passe au préalable. B/ Permutation sur conduite de balle avec écran COACHING : Insister sur la rapidité d'exécution (vitesse de jeu) et la fluidité des habiletés (passe, frappe, enchaînement) CRITERE DE REUSSITE Passes correctes et permutations correctes
EXERCICE OU SITUATION	OBJECTIF
	Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL/Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT Le joueur bleu donne le ballon au joueurs de la couleur appelée par le coach qui devient attaquant Les joueurs doivent marquer dans les petits buts CRITERES DE REALISATION prendre l'information sur la position du défenseur déséquilibrer le défenseur par une feinte, lui faire perdre ses appuis accélérer pour passer l'adversaire rester sur ces appuis baisser le centre de gravité s'aider du bras sur l'adversaire
JEU DIRIGE	OBJECTIFS :
	Recherche du 1 contre 1 MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts 6 c 6 DEROULEMENT Chaque joueur est dans une zone il peut changer dès qu'il a donné le ballon Variante : le joueur qui perd le ballon sort CRITERES DE REALISATION ☐ Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) ☐ Récupérer le ballon après un duel ☐ Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information ☐ Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir
JEU SITUATIONS	OBJECTIFS :
	Recherche du 1 contre 1 MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts 6 c 6 DEROULEMENT Chaque joueur est dans une zone il peut changer dès qu'il a donné le ballon Variante : le joueur qui perd le ballon sort CRITERES DE REALISATION

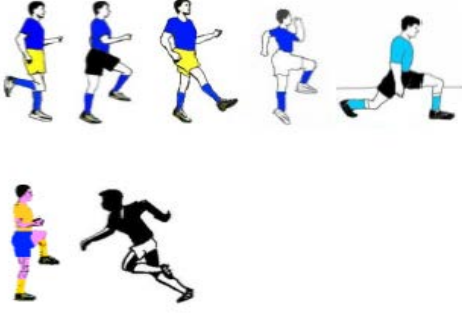
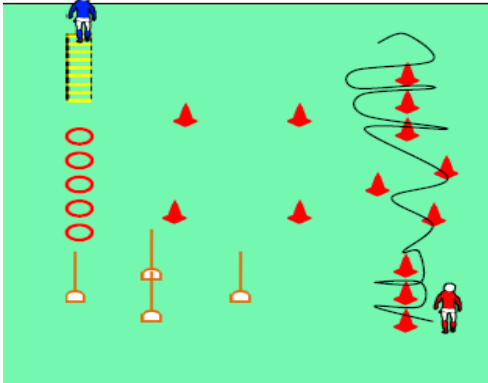
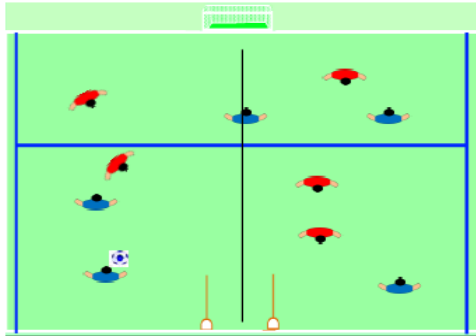
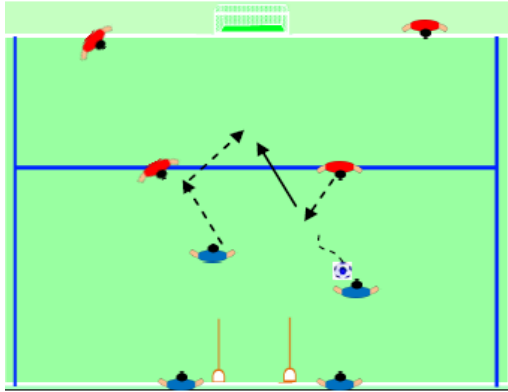
LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (3)

ECHAUFFEMENT 	OBJECTIF : OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville MATERIEL: DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville
MOTICITE 	OBJECTIF MATERIEL DEROULEMENT 1. Slalom 2. Sauts verticaux Echelle 3. slalom très court 4. Haies dissociations CRITERES DE REALISATION
SITUATION 	OBJECTIFS : Construire une attaque et optimiser les placements MATERIEL, ORGANISATION : 1/2 terrain, 2 buts Durée : 15 - 25 minutes DEROULEMENT Le défenseur fait une passe à un joueur et vient en défense Les attaquants essaient de marquer CRITERES DE REALISATION □ Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir
JEU A THEME TACTIQUE 	OBJECTIF Rechercher l'appel, l'appui et le soutien d'un partenaire pour conserver le ballon Créer un temps d'avance par le démarquage MATERIEL DEROULEMENT 6 contre 6 et 2 gardiens Jeu au sol obligatoire Passer d'une zone à l'autre sur 1 passe. Tous les ballons donnés d'une zone inférieure doivent être joués en une touche CRITERES DE REALISATION se démarquer en appui entre les lignes en rupture d'alignement se démarquer en soutien en

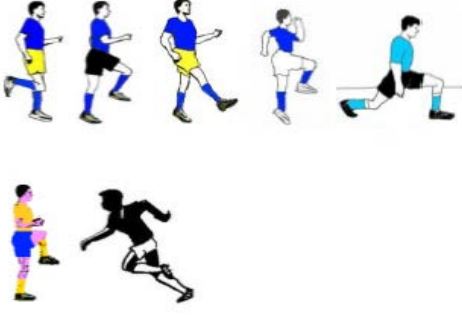
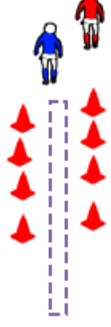
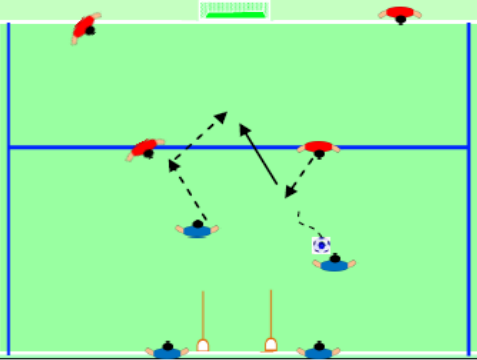
LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (4)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville MATERIEL: DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville
MOTICITE	OBJECTIF
	Motricité MATERIEL : Ballons, poutre, planche de Freeman DEROULEMENT CRITERES DE REALISATION
JEU REDUIT	OBJECTIF
	Le 2 contre 2 MATERIEL 8 plots chasuble DEROULEMENT 5 C 5 sans gardiens 2 contre 2 dans chaque couloir et 1 joueur joker par équipe CRITERES DE REALISATION Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir
EXERCICE OU SITUATION	OBJECTIF/ Amélioration de la conduite et le dribble
	MATERIEL Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT : 5 c 5 avec gardiens Rechercher les 2 c 2 CRITERES DE REALISATION Harceler le porteur et repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition Harceler pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information
JEU	OBJECTIF
	Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL : Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel Marquer les receveurs potentiels

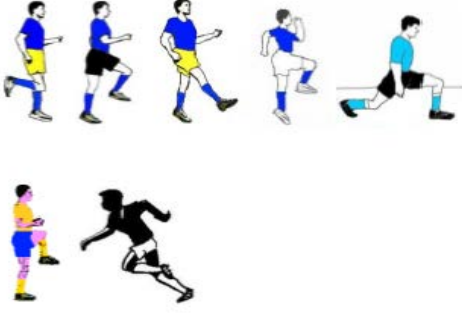
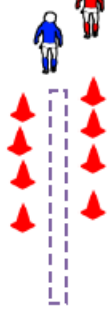
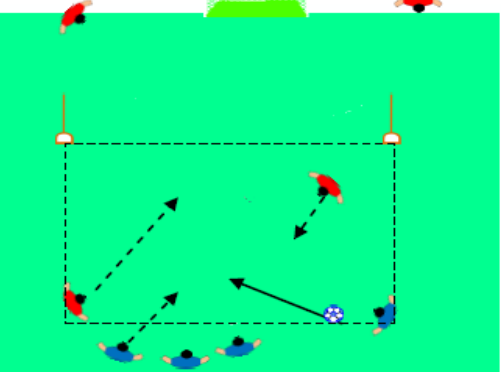
LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (5)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville MATERIEL: DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville
MOTICITE	
	OBJECTIF Motricité MATERIEL Ballons, poutre, planche de Freeman DEROULEMENT Parcours 1 avec ballon Parcours 2 sans ballon 1c1 dans le carré CRITERES DE REALISATION
JEU REDUIT	
	OBJECTIF Le 2 contre 2 MATERIEL 8 plots chasuble DEROULEMENT 5 C 5 sans gardiens 2 contre 2 dans chaque couloir et 1 joueur joker par équipe CRITERES DE REALISATION Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir
EXERCICE OU SITUATION	
	OBJECTIF Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel
JEU	
	OBJECTIF Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT 2 c 2 L'équipe qui prend un but sort et est remplacée par 2 joueurs de l'équipe CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel

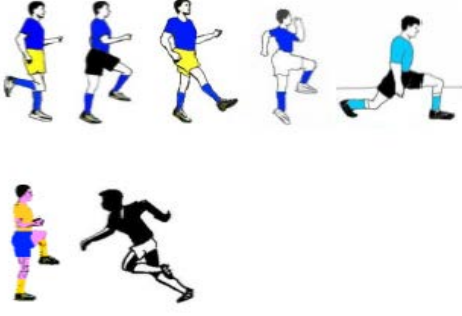
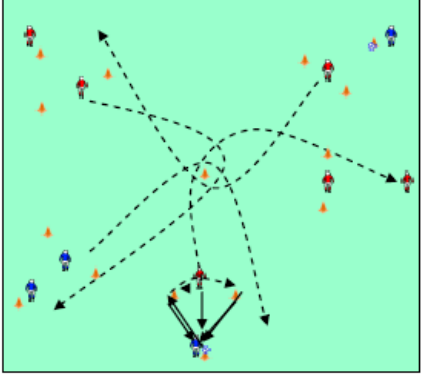
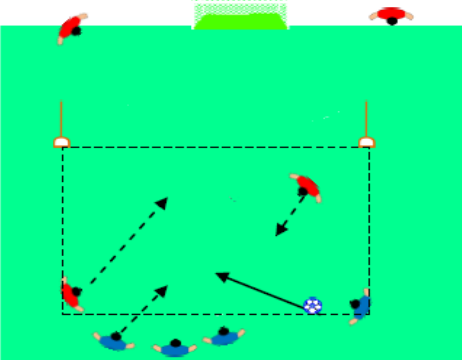
LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (6)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville MATERIEL: DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville
MOTICITE	OBJECTIF
	Motricité MATERIEL Ballons , poutre, planche de Freeman DEROULEMENT 3 séries de 3 Saut cloche pied avec marquage du blocage Saut avec demi tour et blocage Avancer le ballon à la hauteur des plots avec la semelle et arrêter avec l'autre pied Saut cloche pied et 1/4 de tour et réception en volée ballon CRITERES DE REALISATION
JEU REDUIT	OBJECTIF
	Conservation rapide MATERIEL 8 plots chasuble DEROULEMENT 4 c 4 avec 4 appuis CRITERES DE REALISATION Rechercher le joueur libre Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir
EXERCICE OU SITUATION	OBJECTIF
	Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel
JEU	OBJECTIF
	Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT : 2 c 2 L'équipe qui prend un but sort et est remplacée par 2 joueurs de l'équipe CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel

LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (7)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville MATERIEL: DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville
MOTICITE	
	OBJECTIF Motricité MATERIEL Ballons, poutre, planche de Freeman DEROULEMENT 3 séries de 3 Saut cloche pied avec marquage du blocage Saut avec demi-tour et blocage Avancer le ballon à la hauteur des plots avec la semelle et arrêter avec l'autre pied Saut cloche pied et 1/4 de tour et réception en volée ballon CRITERES DE REALISATION
JEU REDUIT	
	OBJECTIF Conservation rapide MATERIEL 8 plots chasuble DEROULEMENT 4 c 4 avec 4 appuis CRITERES DE REALISATION Rechercher le joueur libre Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir
EXERCICE OU SITUATION	
	OBJECTIF : Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL : une zone de 20 X 15 m côte à côte, dans l'axe du terrain DEROULEMENT : 2 contre 2 dans la partie finition + un gardien Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes matérialisée par deux constri-foot. Les défenseurs, défendent, ils doivent sortir le ballon de leur zone. CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel
JEU	
	OBJECTIF Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT : 2 c 2 Les attaquants marquent dans le but Les défenseurs marquent dans les deux portes CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel

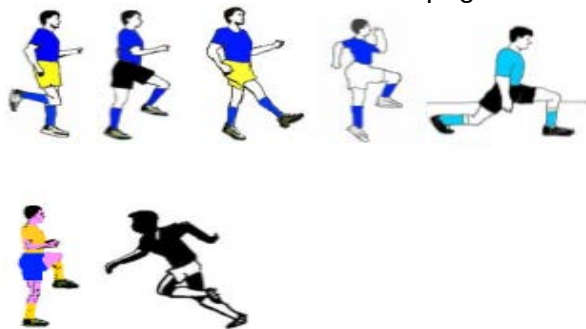
LES THEMES : TEC la Conduite dribble / TAC La Conservation Conduire ou Donner (8)

ECHAUFFEMENT	OBJECTIF :
	OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville MATERIEL: DEROULEMENT Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allongé de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas CRITERES DE REALISATION. Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle Bien utiliser la pointe de pied et renforcer la cheville
MOTICITE	
	OBJECTIF : Respect du rythme, concentration sur le mouvement, apprentissage des perceptions, MATERIEL: 10 coupelles ou plots DEROULEMENT : 2 joueurs par atelier. Echange de balle avec contrôle et passe rapides alternativement pied droit pied gauche. Le joueur qui fait la passe prend la place de l'autre qui change d'atelier CRITERES DE REALISATION bien se positionner face au ballon rester souple lever la tête, regarder la cible faire une passe à un coéquipier, dans le sens perpendiculaire des épaules claquer sa passe après la passe, être en mouvement, ne pas rester statique s'écarter des adversaires pour recevoir le ballon tourner le corps pour faire face au ballon Garder une tension musculaire dans la jambe et "bloquer" la cheville, être sur ses appuis regarder le ballon
JEU REDUIT	
	OBJECTIF Conservation rapide MATERIEL 8 plots chasuble DEROULEMENT 4 c 4 avec 4 appuis CRITERES DE REALISATION Rechercher le joueur libre Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir
EXERCICE OU SITUATION	
	OBJECTIF : Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL : une zone de 20 X 15 m côte à côte, dans l'axe du terrain DEROULEMENT 2 contre 2 dans la partie finition + un gardien Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 4 mètres matérialisée par deux constrifoot. Les défenseurs, défendent les 2 buts CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein. Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception). Récupérer le ballon après un duel
JEU	
	OBJECTIF Amélioration de la conduite et le dribble MATERIEL Terrain de 20 x 50 m DEROULEMENT : 2 c 2 Les attaquants marquent dans le but Les défenseurs marquent dans les deux portes CRITERES DE REALISATION Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel

EXEMPLE DE SEANCE CYCLE 3

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (1)

Echauffement commun à toutes les pages suivantes

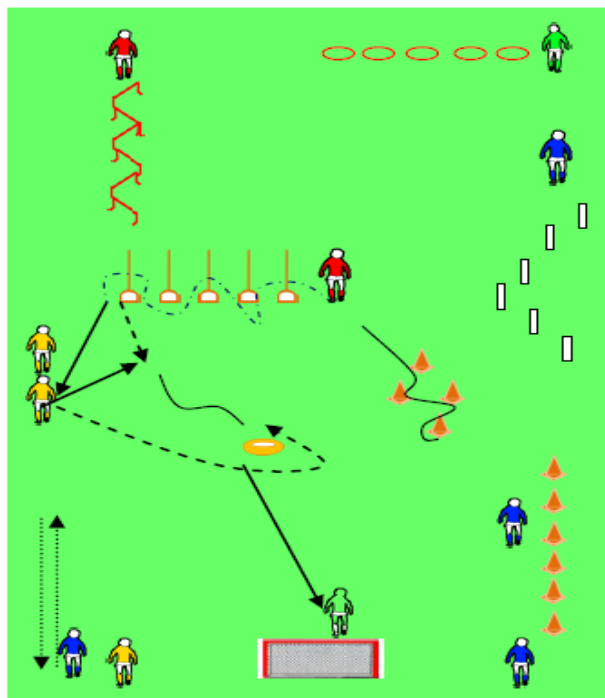


OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC(corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT
Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION
Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF: Amélioration de la coordination et de la force explosive

ORGANISATION MATERIEL Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT : Atelier 1 4 sauts jambes tendues
Bare : Skipping 1 step, 2 step, Bunny drop , In out
Remise de la balle Duel 1c 1 Vitesse navette 10 m

- Atelier 2 Assis puis 5 sauts en extension
- Conduite in out semelle, intérieur In out Deux pieds
- Conduite changt direct sans arrêter le ballon
- Equilibre sur 1 piedTravail de foulée

COACHING! Insister sur les éléments psychomoteur (appuis, la maîtrise du ballon Rechercher la qualité

SITUATION



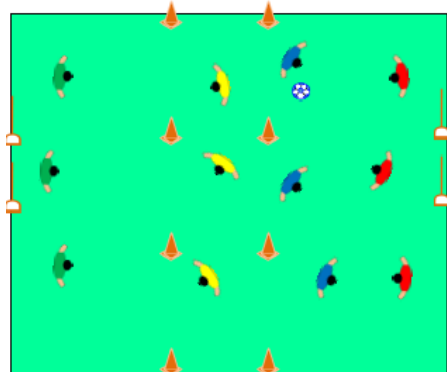
OBJECTIF: Amélioration de la vitesse de jeu

MATERIEL: Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT: 3 équipes de 4
L'équipe marque un point lorsque le ballon est passé à un appui

CRITERES DE REALISATION □ Améliorer la vitesse d'exécution en présence d'adversaire □ Enchaîner en passe et suit , en redemande □ Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but □ Changer de rythme (jeu dans les intervalles , circulation rapide du ballon)

JEU REDUIT



OBJECTIF: Gagner un temps d'avance

MATERIEL: 8 plots chasuble

DEROULEMENT: 4 équipes de 3
Au départ les bleus attaquent les rouges
En cas récupération ou but le ballon est relacé sur les jaunes qui attaquent les verts. L'équipe bleu gêne la reliance. Lorsque le ballon est au jaune les rouges viennent en zone médiane et les bleus en zone défensive

CRITERES DE REALISATION: se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée conserver haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (2)

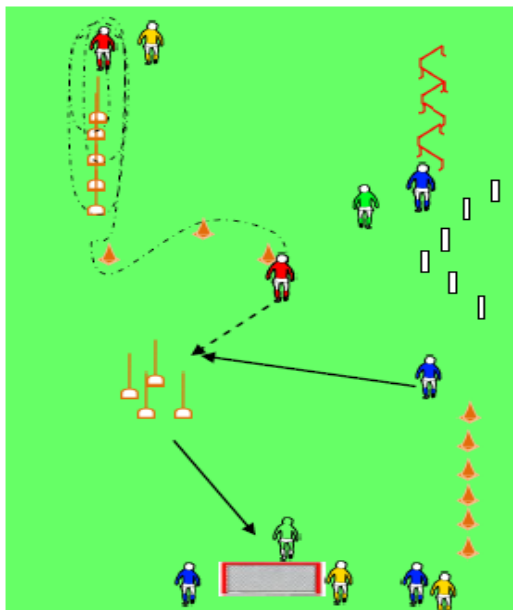
ECHAUFFEMENT reprendre la base commune. Page 1

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC(corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT: Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration de la coordination et les changements de direction

ORGANISATION MATERIEL: Terrain 40 m x 20 m

Durée 2x 6 minutes

DEROULEMENT : 2 groupes

Groupe A: conduite de balle entre les piquets puis conduite rapide au deuxième plot retour en arrière avec la semelle puis conduite rapide au 3 ième plot puis passe au pivot qui remet frappe au but. Le joueur prend la place du pivot. Le pivot fait des foulées bondissantes puis se place derrière le groupe B

Groupe B: Dribble du plot puis retour semelle Conduite rapide jusqu'à la ligne de but. Saut de haies Prend place dans le groupe A

COACHING: Insister sur les éléments psychomoteur (appuis, la maîtrise du ballon et la rapidité de transmission) Rechercher la qualité

SITUATION



OBJECTIF: Amélioration de la vitesse de jeu

MATERIEL

Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT: 3 équipes de 4

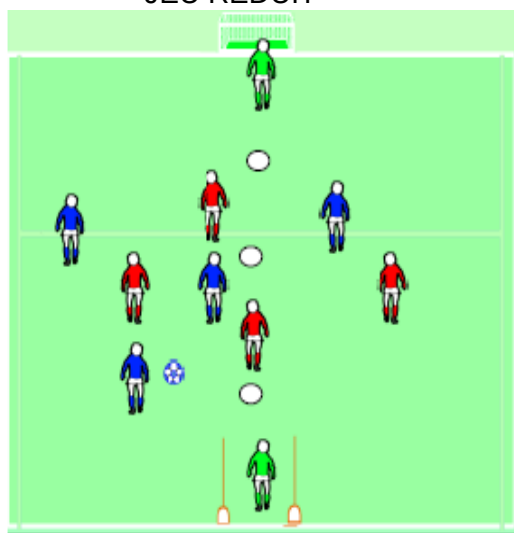
L'équipe marque un point lorsque le ballon est passé à un appui

CRITERES DE REALISATION □ Améliorer la vitesse d'exécution en présence d'adversaire

Enchaîner en passe et suit, en redemande □

Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but. Changer de rythme (jeu dans les intervalles, circulation rapide du ballon)

JEU REDUIT



OBJECTIF: Gagner un temps d'avance

MATERIEL: 8 plots chasuble

DEROULEMENT: 4 c 4

Rechercher la supériorité numérique en jouant à 3

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée

conserver haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (3)

ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC(corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF :

Amélioration de la coordination et les changements de direction

ORGANISATION MATERIEL

Terrain 40 m x 20 m

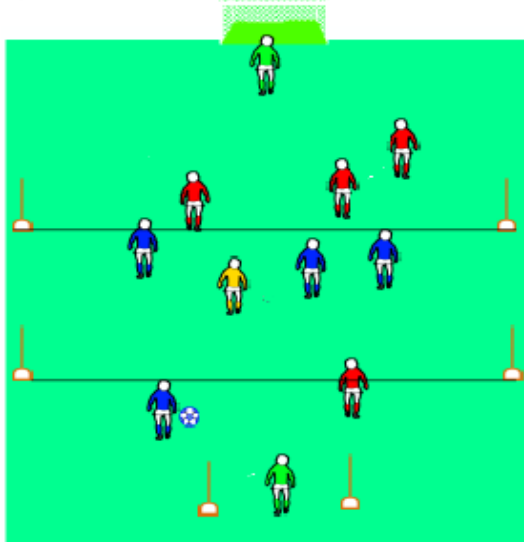
Durée 2x 6 minutes

DEROULEMENT :

Conduite, passe

COACHING

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Amélioration de la vitesse de jeu

MATERIEL 6 constris ballon

Terrain de 30 x 30 m

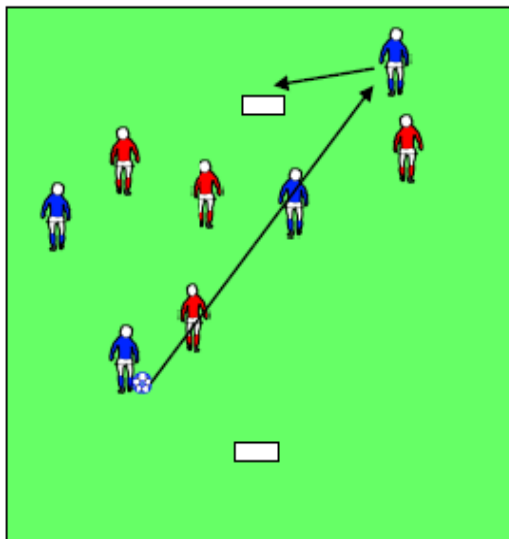
DEROULEMENT

2 équipes de 4 + 1 joker

Passer par le joueur pivot avant de marquer

CRITERES DE REALISATION Améliorer la vitesse d'exécution en présence d'adversaire Enchaîner en passe et suit , en redemande Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but Changer de rythme (jeu dans les intervalles , circulation rapide du ballon)

JEU DE DECISION



OBJECTIF

Gagner un temps d'avance

MATERIEL : 8 plots chasuble planche

DEROULEMENT : 4 c 4

Marquer en touchant la planche par l'arrière

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée conservé haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (4)

ECHAUFFEMENT

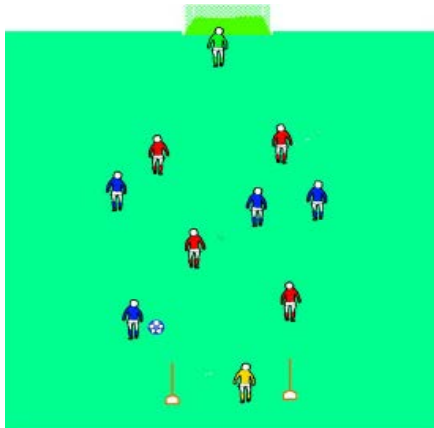
OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville
DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas
CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



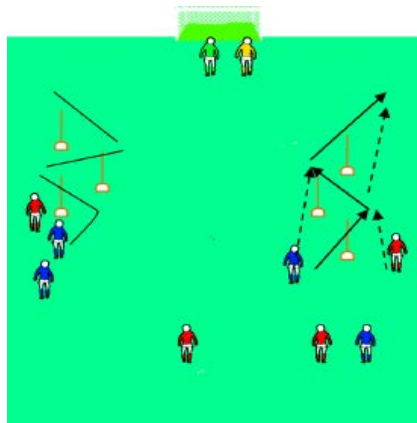
OBJECTIF : Amélioration de la vitesse et les changements de direction
ORGANISATION MATERIEL : Terrain 40 m x 20 m
DEROULEMENT : 2 circuits par atelier travail par défi
 Conduite, passe frappe
 Frappe après slalom Slalom, passe slalom, frappe
 Course décélération conduite course décélération
 conduite frappe Vitesse
COACHING

JEU DIRIGE



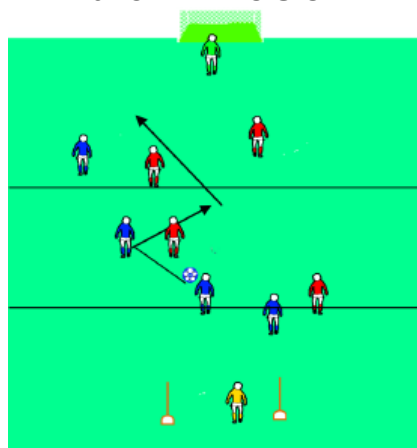
OBJECTIF
 Amélioration du jeu en donne redemande
MATERIEL : Terrain de 30 x 30 m
DEROULEMENT
 2 équipes de 4
 Rechercher le 1-2 1 point
 But sur 1-2 : 3 points
CRITERES DE REALISATION
 d'exécution en présence d'adversaire
 passe et suit , en redemande
 balle en mouvement vers le but
 (jeu dans les intervalles , circulation rapide du ballon)

JEU PRE-CONDITIONNE



OBJECTIF
 Gagner un temps d'avance : passe sur appel dans le dos
MATERIEL
 8 plots chasuble
DEROULEMENT
 3 équipes 4 c 4
 Les zones latérales sont interdites aux défenseurs
CRITERES DE REALISATION
 se démarquer dans le dos des adversaires

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : passe entre 2 sur appel croisé
MATERIEL : 8 plots chasuble
DEROULEMENT/ 3 équipes 4 c 4
 Les zones latérales sont interdites aux défenseurs
 Réaliser une 1:2 1 point
 Réaliser 1-2 + passe croisée 2 points
 Réaliser 1-2 + but : 3 points
 Temps dans la zone centrale 5 secondes
CRITERES DE REALISATION
 se démarquer dans le dos des adversaires associé à une passe entre 2 croisée , conserver haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (5)

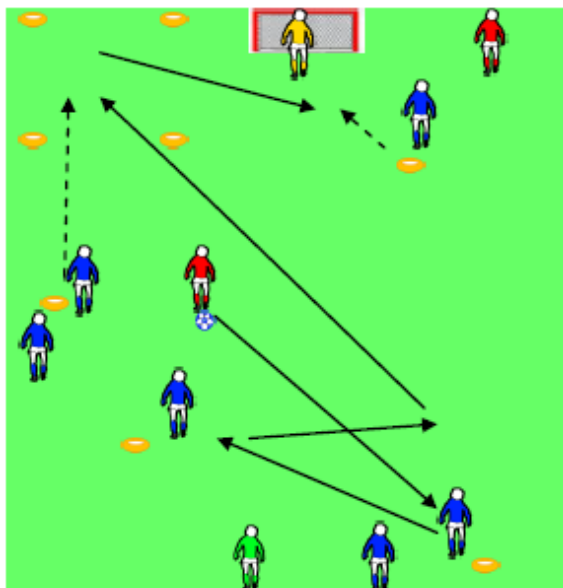
ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF :

Amélioration de la vitesse

ORGANISATION MATERIEL

Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT

4 joueurs placés suivant le schéma et 2 défenseurs

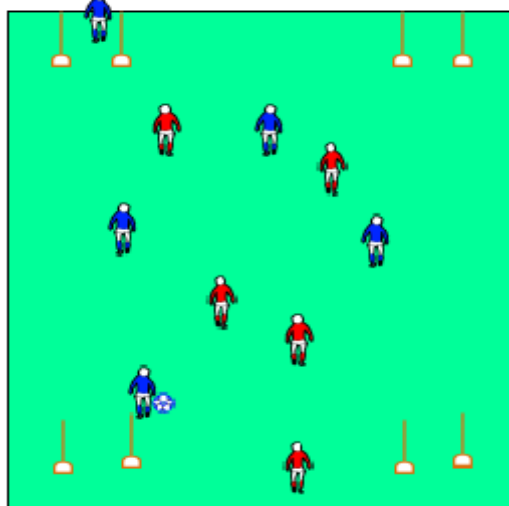
VARIANTE

2 défenseurs partent au coup de sifflet du coach

COACHING

Insister sur les accélérations et les contrôles en mouvement

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL

Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT

2 équipes de 5 joueurs

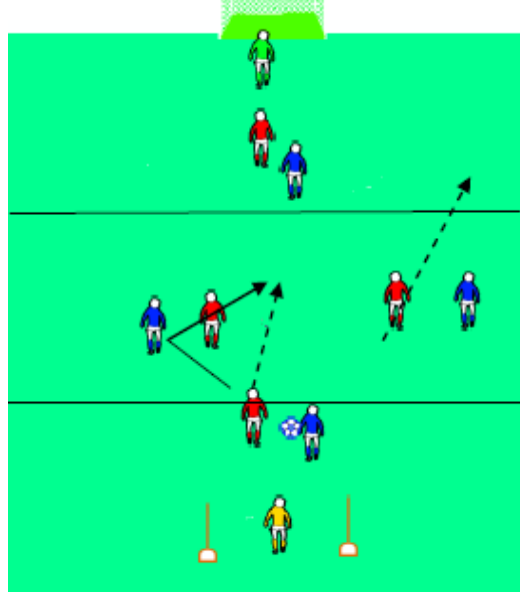
Les équipes doivent marquer en passant le ballon à un joueur placé derrière les buts

CRITERES DE REALISATION

☐ se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

☐ se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée
les défenseurs

JEU DE DECISION



OBJECTIF

Gagner un temps d'avance : passe entre 2 sur appel croisé

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT

3 équipes 4 c 4

Zone de défense : 1

Zone centrale : 2

Zone attaque : 1

Un milieu peut venir aider le défenseur

Un milieu peut rentrer en zone d'attaque s il reçoit le ballon dans la course

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

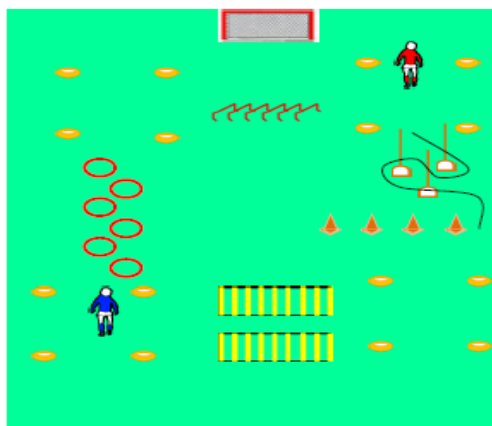
se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (6)

ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville
DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas
CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration de la coordination
ORGANISATION MATERIEL

Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT : 2 ou 3 joueurs par carré

Carré 1 jonglage à 3

Carré 2 1 ballon chacun conduite

Carré 3 Echange en mouvement

Carré 4: jeu de tête

Changement direction +Placement de hanche

Fréquence gestuelle

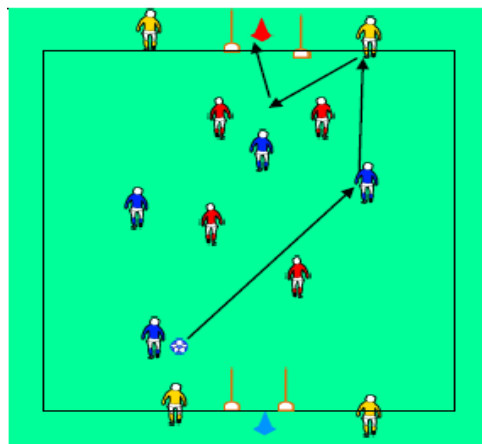
Foulées bondissantes avec appuis marqués

Dissociations segmentaires + Pliométrie

Toutes les 10 secondes un joueur quitte un carré

COACHING

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL

Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT

3 équipes de 4

Les pivots axiaux jouent seulement avec 1 équipe

Le but n'est valable que sur une remise d'un des 2 pivots

CRITERES DE REALISATION

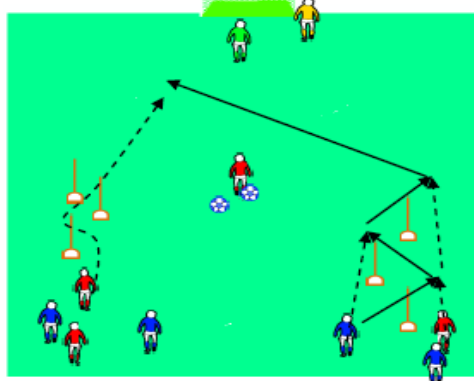
se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée

défensives

☐ conseil

JEU PRECONTIONNE



OBJECTIF

Prendre de la vitesse

MATERIEL

8 plots chasuble

DEROULEMENT

Par groupe de 3

CRITERES DE REALISATION

Enchaîner en passe et suit , en redemande

Renverser le jeu

Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : changement du jeu

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT : 5 c 5 ou 6 c 6

Interdit de jouer dans la zone centrale

But marqué sur un changement de jeu 3 points

CRITERES DE REALISATION

jouer vers l'avant dans les espaces profonds dans le dos de la défense

Augmenter l'espace surtout en profondeur,

fixer dans la zone par un jeu vertical pour décaler dans une zone moins dense

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (7)

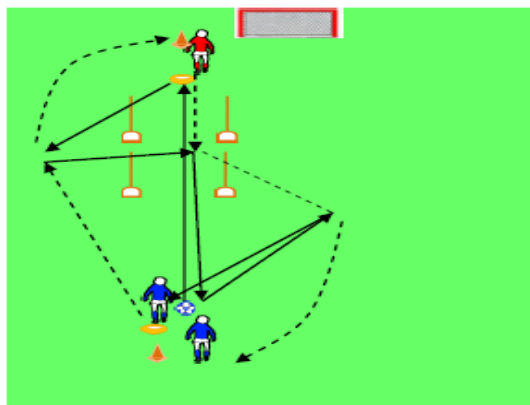
ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF :: Amélioration de la coordination

ORGANISATION MATERIEL : Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT :

Toutes les 10 secondes un joueur quitte un carré

COACHING ☐ Passer avec le pied

hanche en direction du joueur ciblé et le genou au-dessous du ballon Ouvrir son corps (angle) vers l'avant pour jouer le une-deux Communication verbale et visuelle

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL

Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT

2 équipes de 4

Les pivots latéraux jouent avec les 2 équipes

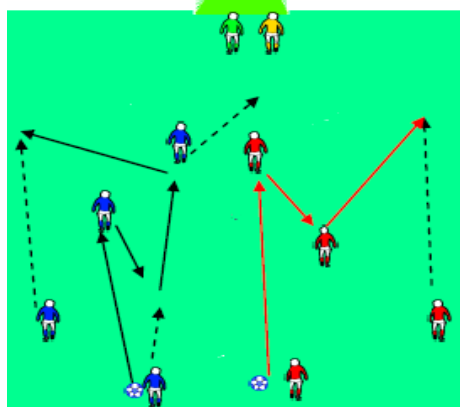
Faire progresser le ballon d'un pivot à un autre et revenir

CRITERES DE REALISATION : se démarquer en appel

dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée conservé haut entre les lignes défensives

JEU PRECONTIONNE



OBJECTIF

Prendre de la vitesse

MATERIEL

8 plots chasuble

DEROULEMENT

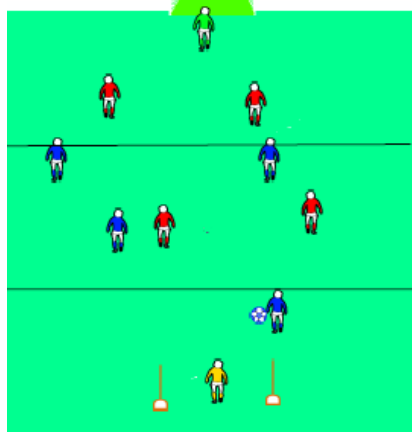
Il y a deux cheminements. - sur les côtés : le milieu défensif donne au milieu excentré qui lui redonne en une ou deux touches. Le 6 donne à l'attaquant qui dévie pour le latéral droit qui a dédoublé dans le dos du milieu excentré. Centre et finition. - dans l'axe : le 6 trouve l'attaquant en diagonale qui joue un une-deux avec le second attaquant. Finition.

CRITERES DE REALISATION

☐ Enchaîner contrôle passe

☐ Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : vitesse de jeu

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT : 3 équipes 4 c 4

Conservation dans les zones défensives

2 touches en zone centrale

1 touche en zone de finition

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée, conserver haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle en mouvement TACTIQUE La Conduite du jeu (8)

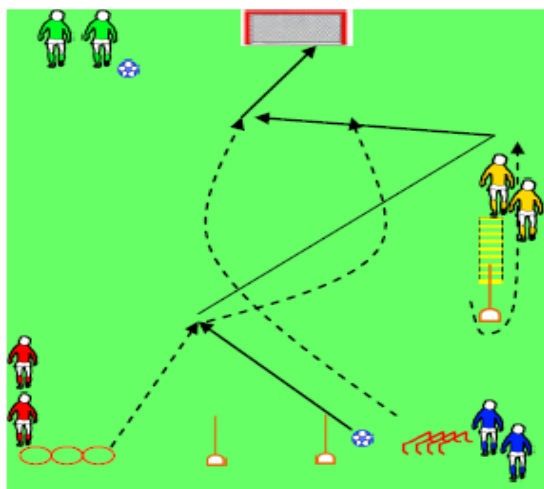
ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration de la coordination d'un groupe

ORGANISATION MATERIEL : Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT : 2 joueurs (défenseur rouge + attaquant bleu) démarrent en même temps en effectuant un exercice de coordination (1 et 2 sur le dessin). Le joueur 3 (jaune) démarre à l'opposé en effectuant un exercice de coordination et un changement de direction autour du piquet en direction du but. Le joueur 2 (en bleu) passe au joueur 1 (en rouge). Le joueur 1 passe si possible en une touche de balle sur le côté dans la course du joueur 3 (ailier). Le joueur 3 centre dans la surface de but pour les joueurs 1 et 2 qui ont croisé leurs courses (un au premier poteau, l'autre au second). Aussitôt après avoir tiré au but, le joueur 4 (vert) démarre à partir de la ligne de but et joue un 2v1 avec le joueur 2 (en bleu). Le joueur 1 (en rouge) devient défenseur et se replace au centre. Les deux joueurs bleus attaquent le but à l'opposé (sur la ligne médiane) contre le joueur rouge.

JEU DIRIGE



OBJECTIF : Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL : Terrain de 30 x 30 m

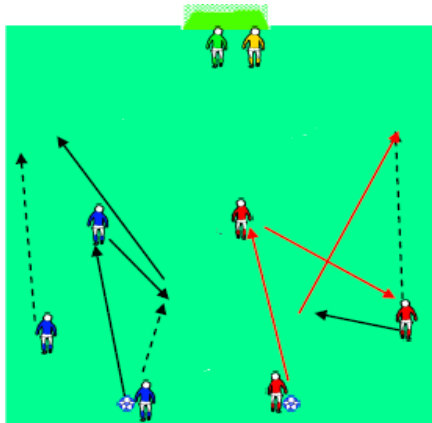
DEROULEMENT : 5c5

L'équipe qui perd le ballon fait sortir 2 joueurs

CRITERES DE REALISATION

- ☐ se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée conserver haut entre les lignes défensives

JEU PRECONTIONNE



OBJECTIF : Prendre de la vitesse

MATERIEL : 8 plots chasuble

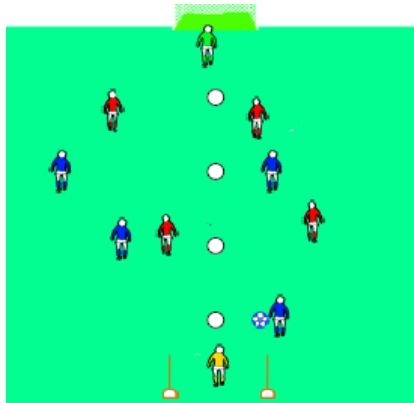
DEROULEMENT

Le demi défensif passe au demi offensif qui remet sur l'ailier.

CRITERES DE REALISATION

Enchaîner contrôle passe Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Prendre de la vitesse : Créer un surnombre offensif en mouvement

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT : 3 équipes de 4

Une ligne médiane coupe le terrain en deux

2 contre de chaque côté

1 joueur de l'équipe attaquante a le droit de changer de zone

CRITERES DE REALISATION : jouer d'un côté puis renverser de l'autre. Fixer un défenseur à l'intérieur pour décaler un partenaire lancé. joueur combiné en écran

LES THEMES: TACTIQUE La Conduite du jeu (9)

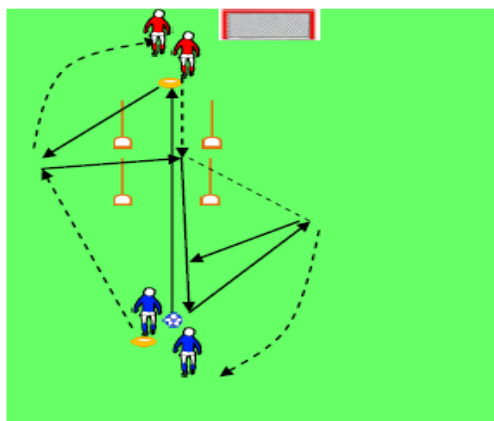
ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration de la coordination (positionnement du corps) et du 1-2

ORGANISATION MATERIEL : Terrain 40 m x 20 m

4 piquets et 2 coupelles

DEROULEMENT :

Le joueur bleu donne au rouge qui lui remet sur le côté. Le joueur bleu remet au joueur rouge après sa course. Le joueur rouge doit prendre de la vitesse et redonner en 1 touche à l'autre joueur bleu qui lui remet sur le côté.

COACHING

direction du joueur ciblé et le genou au-dessous du ballon
son corps (angle) vers l'avant pour jouer le une-deux

Communication verbale et visuelle

JEU DIRIGE



OBJECTIF : Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL : Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT

2 équipes de 4

Les pivots latéraux jouent avec les 2 équipes

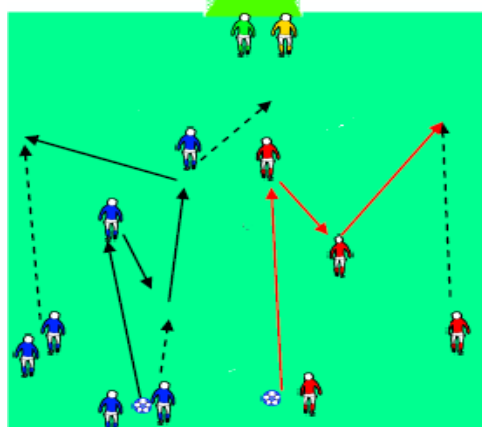
Faire progresser le ballon d'un pivot à un autre et revenir

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée.
Conserver haut entre les lignes défensives

JEU PRECONTIONNE



OBJECTIF : Prendre de la vitesse

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT

Il y a deux cheminements sur les côtés : le milieu défensif donne au milieu excentré qui lui redonne en une ou deux touches. Le 6 donne à l'attaquant qui dévie pour le latéral droit qui a dédoublé dans le dos du milieu excentré. Centre et finition. - dans l'axe : le 6 trouve l'attaquant en diagonale qui joue un une-deux avec le second attaquant. Finition.

CRITERES DE REALISATION

Enchaîner contrôle passe

Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : vitesse de jeu

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT : 5c5

Le but n'est valable que si toute l'équipe est en zone d'attaque

Dès la perte du ballon tous les joueurs sauf 1 doivent revenir dans leur zone.

CRITERES DE REALISATION

conserver haut entre les lignes défensives

se replacer dès la perte du ballon avec pressing sur le porteur

LES THEMES: TACTIQUE La Conduite du jeu (10)

ECHAUFFEMENT

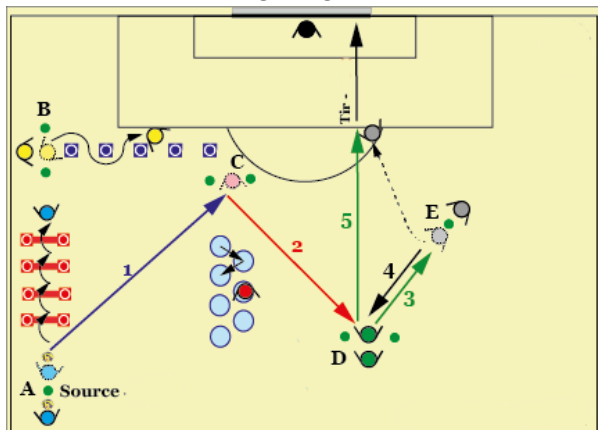
OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée

Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

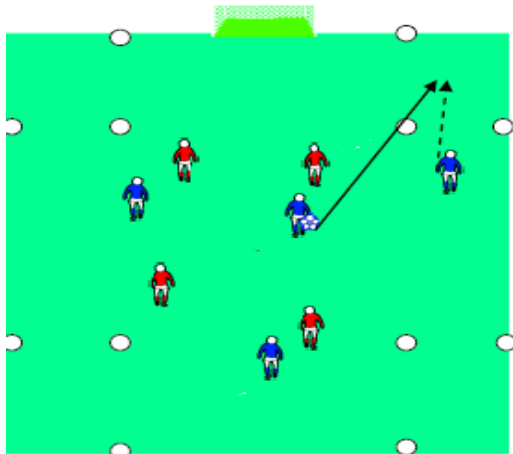
CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



Positionner 4 ou 5 joueurs avec un ballon chacun au poste A (Source). Placer 1 joueur aux plots B, C, E et 2 joueurs au plot D. L'exercice débute ainsi : le joueur A adresse une passe (1) pour le joueur C et s'élance vers l'obstacle constitué de haies placé devant lui qu'il franchit par succession de sauts (pieds joints) jusqu'au plot B. Quand le joueur A fait la passe, c'est le signal pour le joueur B qui s'élance également. Il traverse un certain nombre de portes situées devant lui (travail des appuis) pour rejoindre le poste C. Le joueur C reçoit donc la passe de A, il remet instantanément pour le joueur D, puis il franchit les cerceaux, contourne le cône et se positionne au plot D. Le joueur D prend appui sur le joueur E. Ce dernier remet en profondeur pour le joueur D qui tire. Le joueur D se repositionne au plot E et le joueur E récupère la balle et va se positionner au poste A (source).

JEU DIRIGE



OBJECTIF : Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL : Terrain de 50 x 30 m

12 coupelles pour limiter 4 carrés de 5/5 m

DEROULEMENT : 2 équipes de 5 ou 6 joueurs

Aucun joueur ne doit rester dans les carrés.

Le joueur qui fait appel dans un carré et qui reçoit le ballon

marque 1 point et l'équipe garde le ballon

Les défenseurs ne peuvent défendre dans les carrés

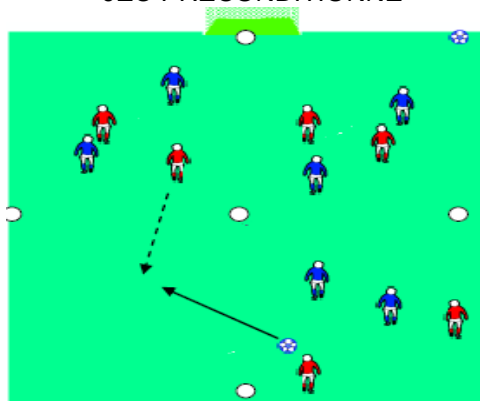
CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe

croisée

JEU PRECONDITIONNE



OBJECTIF : Prendre de la vitesse

MATERIEL : Terrains de 50 x 40 m coupés en 4 terrains de 25x 20 m 8 plots chasubles

DEROULEMENT

1 zone doit rester vide

Les joueurs sont répartis dans les 3 autres rectangles

Dès qu'un joueur fait un appel dans la zone vide alors les joueurs doivent changer de zone

Dès qu'une équipe a utilisé les 4 zones elle marque 1 point

CRITERES DE REALISATION

Enchaîner contrôle passe

Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : vitesse de jeu

MATERIEL : Terrain de 50 sur 40m

2 zones latérale de 5m

DEROULEMENT : 5c5

Les défenseurs ne peuvent défendre dans les zones latérales de leur camp

Les attaquants peuvent utiliser les zones latérales offensives

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe

croisée