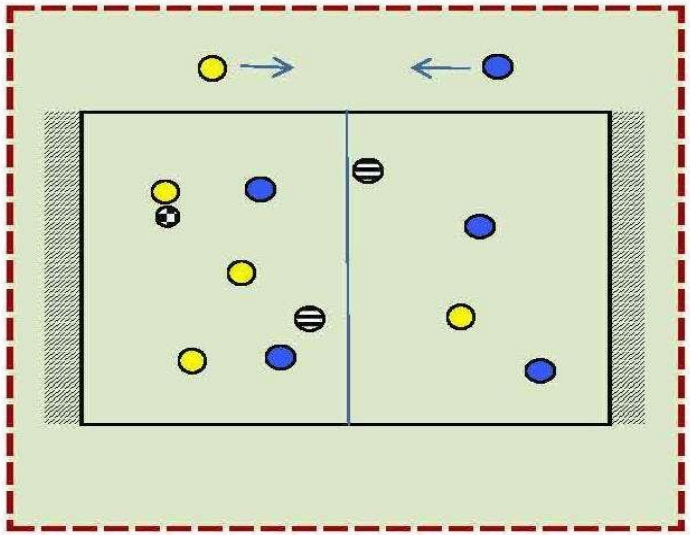
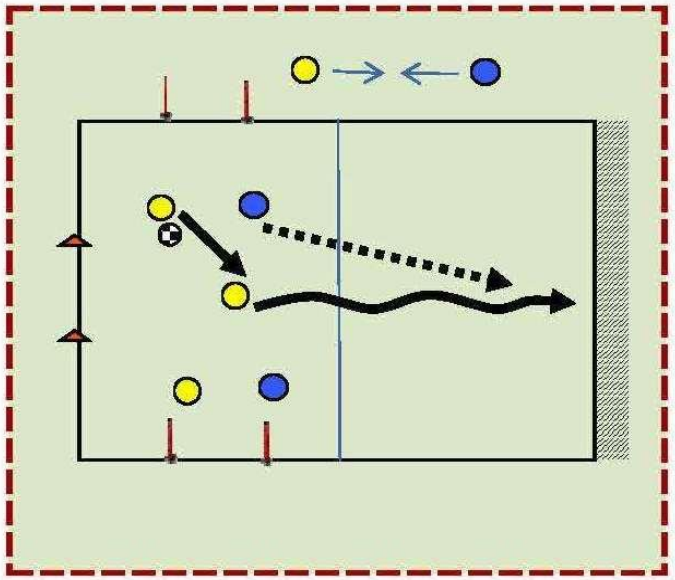
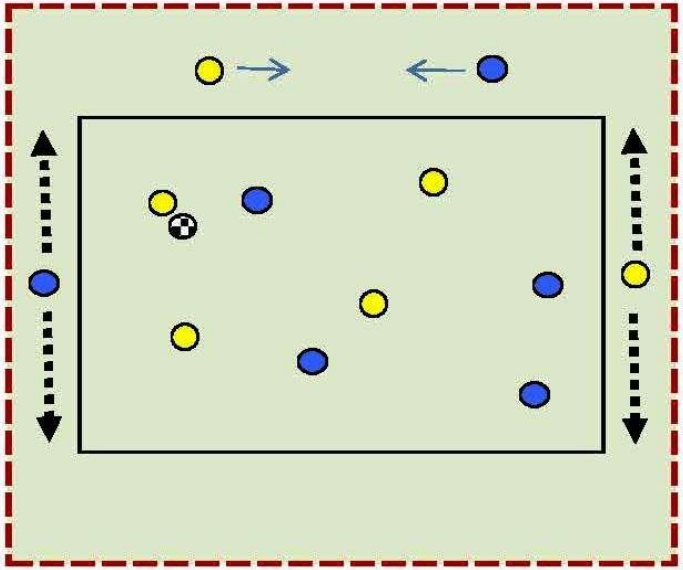
Tableau de synthèse des procédés d'entraînement Catégorie U11					
N°Jeu	**Conserver - Progresser**	**N°Sit**	Exo. Analy	**Techniques offensives de conservation - progression**	**N°Sit**
1	Avoir des solutions de passes recréer des réseaux (triangles et jeu à l'intérieur)	2	15	Prises de balle et enchaînement pour conserver ou progresser	16
3	Occuper l'espace en largeur et profondeur	4	17	Les différentes passes (courtes et longues).	18
N°Jeu	**Déséquilibrer - Finir**	**N°Sit**	19	Les conduites et enchaînements	20
4	Garder le temps d'avance pour finir l'action	6	21	Les remises et déviations	22
7	Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)	8		Utilisation du corps pour protéger le ballon.	30
N°Jeu	**S'opposer…**	**N°Sit**	Exo. Analy	**Techniques offensives de déséquilibre - finition**	
9	Se replacer sur l'axe ballon/but Défendre en permanence l'axe ballon/ but	**10**	24	Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer ou finir	25
11	Reformer le bloc équipe	**12**	26	Les différentes passes : courtes, longues, centres, dernières passes	27
13	Récupérer le ballon proche de son but.	**14**	28	Les tirs	29
				Techniques défensives Jeu de corps (le contre, la charge	31

Tache 1		**Descriptif**	**Elements pedagogiques**
Objectifs : **Avoir des solutions de passes** **Recréer des réseaux de passes** **But :** **Faire un stop-balle derrière la ligne** **Consignes :** **L'équipe en possession du ballon peut jouer avec les joueurs jokers (deux touches de balle)** **Les jokers ne peuvent pas marquer**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 4 x 4 (+2) Espaces 30 x 20		**Variables** **Stop-balle après une conduite de balle** **Stop-balle après une passe** **Méthode Pédagogique** **ACTIVE** **Laisser jouer- Observer - Questionner** **Veiller à …** Etre visible du porteur (non porteur) Voir avant (prise d'information)

Tache 2		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : Avoir des solutions de passes Donner, se déplacer, redemander **But :** Faire un stop-balle derrière la ligne Marquer dans l'une des trois portes **Consignes :** L'équipe (à 3) en possession du ballon conserve le ballon dans son camp et essaie de franchir la ligne médiane pour faire un stop-balle derrière la ligne L'équipe qui défend la ligne médiane essaie de récupérer le ballon et de marquer dans l'une des trois portes	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 3 x 2 Espaces 15 x 10		**Variables** Stop-balle après une conduite de balle Stop-balle après une passe On joue à 1 x 1 après la ligne médiane On joue à 2 x 1 après la ligne médiane **Méthode Pédagogique** **ACTIVE** **Faire répéter l'action -Questionner - Orienter** **Veiller à …** Etre visible du porteur (non porteur) Voir avant (prise d'information)

Tache 3		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : Occuper l'espace en largeur et en profondeur **But :** Faire une passe au capitaine **Consignes :** Possibilité de trouver les joueurs à l'extérieur du terrain pour écarter le jeu Les joueurs à l'extérieur peuvent trouver directement le capitaine	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 4(+1)x4(+1) Espaces 30 x 20		**Variables** **Compter le point après une passe au capitaine** **Compter le point après une passe retour du capitaine** **Méthode Pédagogique** **ACTIVE** **Laisser jouer- Observer - Questionner** **Veiller à …** Etre visible du porteur (non porteur) Voir avant (prise d'information)

Tache 4

Objectifs :

Occuper l'espace en largeur et en profondeur

But :

Faire un stop-balle derrière la ligne

Défendre la ligne médiane et marquer dans la porte

Consignes :

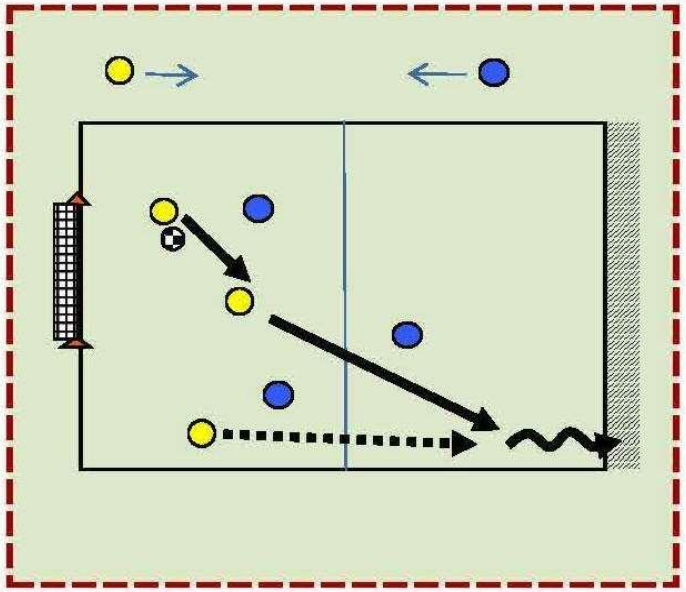
L'équipe (à 3) en possession du ballon essaie de franchir la ligne médiane pour trouver un partenaire en zone offensive et faire un stop-balle derrière la ligne

Trouver l'espace libre en zone offensive

L'équipe qui défend la ligne médiane essaie de récupérer le ballon et de marquer dans la porte

Durée
12' à 15'
Nbre de joueurs
3 x 2 (+1)
Espaces
15 x 20

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Stop-balle après une conduite de balle

Stop-ball après une passe

On joue à 1 x 1 après la ligne médiane

On joue à 2 x 1 après la ligne médiane

Le troisième défenseur reste en permanence dans la zone défensive

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action -Questionner - Orienter

Veiller à ...

Etre visible du porteur (non porteur)

Voir avant (prise d'information)

Tache 5

Objectifs :

Garder le temps d'avance pour finir l'action

But :

Marquer dans les portes excentrées à partir des zones offensives

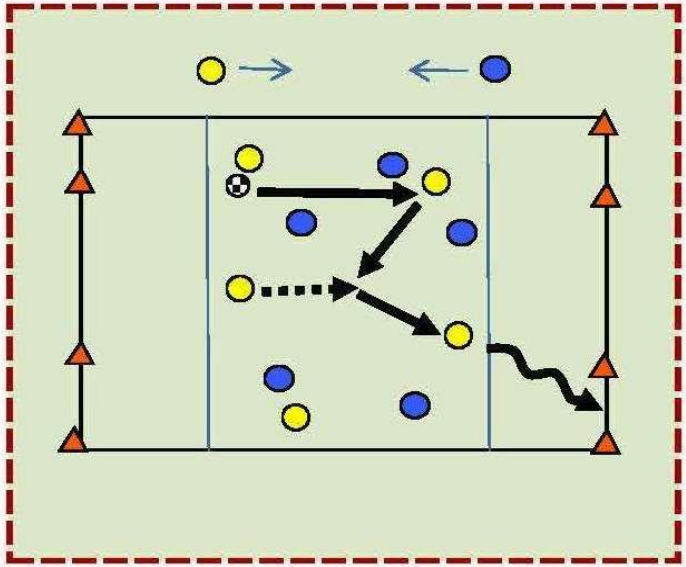
Consignes :

Interdit de pénétrer dans les zones offensives tant que le ballon n'y est pas

Hors-jeu à partir de la ligne qui délimite la zone de finition

Durée
12' à 15'
Nbre de joueurs
5 x 5
Espaces
40 x 20

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Marquer en conduite de balle dans les portes

Marquer après une passe dans les portes

Jouer à 1 x 1 en zone de finition

Jouer à 2 x 1 en zone de finition

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer- Observer - Questionner

Veiller à ...

Etre visible du porteur (non porteur)

Voir avant (prise d'information)

Tache 6

Objectifs :

Garder le temps d'avance pour finir l'action

But :

Marquer 1 but à 3x1 malgré le retour du défenseur en retard (10m)

Consignes :

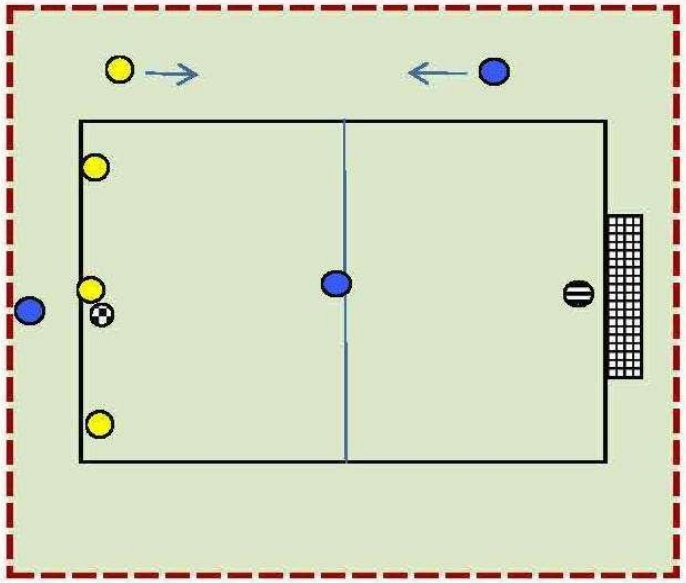
Prendre de la vitesse, fixer et donner au partenaire libre

Masquer ses intentions

Rechercher la prise de risque en zone de finition

Durée	Nbre de joueurs	Espaces
12' à 15'	3 x 1 (+1)	30 x 20

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Varier la position des joueurs offensifs
Varier la source du ballon
Varier la position du défenseur en retard
On ne défend pas en zone défensive
On joue à 1 x 1 après la médiane
On joue à 2 x 1 après la ligne médiane
On joue à 3 x 2 jusqu'au bout de l'action

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action -Questionner - Orienter

Veiller à …

Ne pas être hors-jeu
Aller vite

Tache 7

Objectifs :

Changer de rythme de jeu (temps forts et temps faibles)

But :

Marquer en une touche dans le but sans gardien

Consignes :

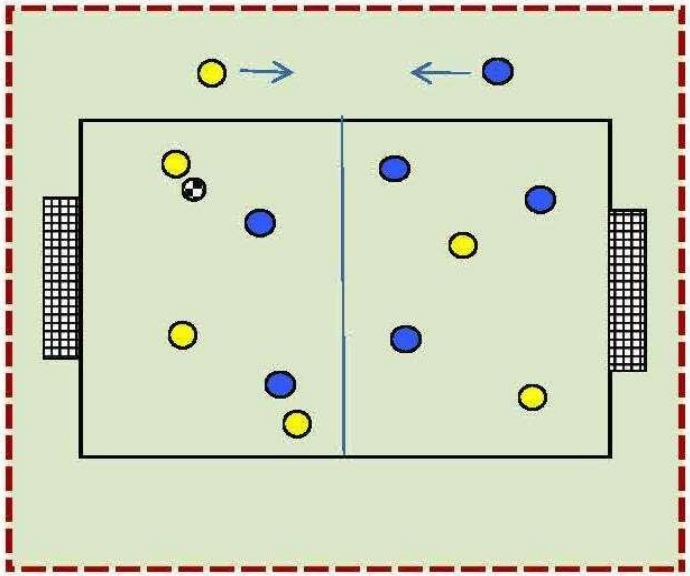
Conserver le ballon et trouver le joueur libre pouvant marquer en un touche

Se rendre disponible pour le porteur

Changer de rythme par la vitesse de passes

Durée	Nbre de joueurs	Espaces
12' à 15'	5 x 5	30 x 20

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Le but compte double si tous les joueurs sont dans la moitié offensive.

Bonifier l'attaque placée

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer- Observer - Questionner

Veiller à …

Etre visible du porteur (non porteur)
Voir avant (prise d'information)
Garder une équipe équilibrée

Tache 8

Objectifs :

Changer de rythme de jeu (tps forts temps faibles)

But :

Marquer 1 but après une passe d'un appui vers l'un des deux buts

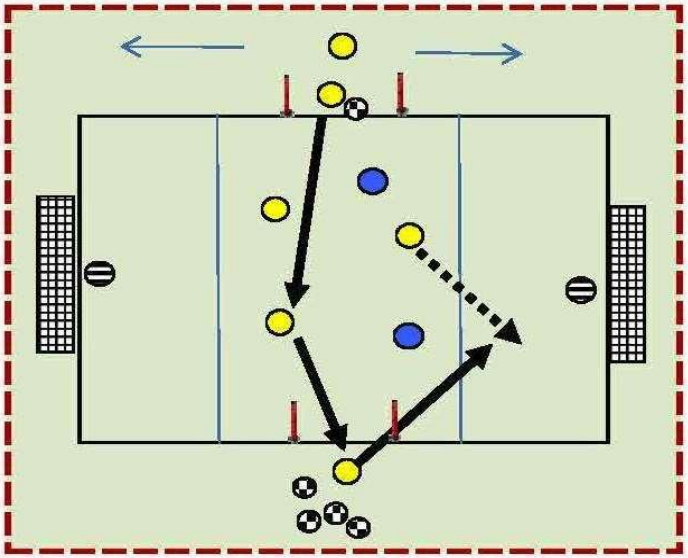
Consignes :

Conserver le ballon en zone centrale, trouver un appui et marquer dans l'une des deux zones offensives

Pour les défenseurs, récupérer le ballon en zone centrale et défendre le but attaqué

Durée	12' à 15'
Nbre de joueurs	3 x 2 (+2 G)
Espaces	30 x 20

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Déterminer préalablement le côté de l'attaque

Choisir le côté de l'attaque en fonction de la passe

Le but marqué est égale au nombre de passes réalisées dans le temps faible de conservation

On joue à 1 x 0 en zone de finition

On joue à 1 x 1 en zone de finition

On joue à 2 x 1 en zone de finition

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action -Questionner - Orienter

Veiller à …

Etre visible du porteur (non porteur)

Ne pas être hors-jeu

Tache 9

Objectifs :

Se replacer sur l'axe ballon/but

Protéger son but

But :

Marquer en stop-balle en zone 1, 3 (1pt) ou en zone 2 (5pts)

Consignes :

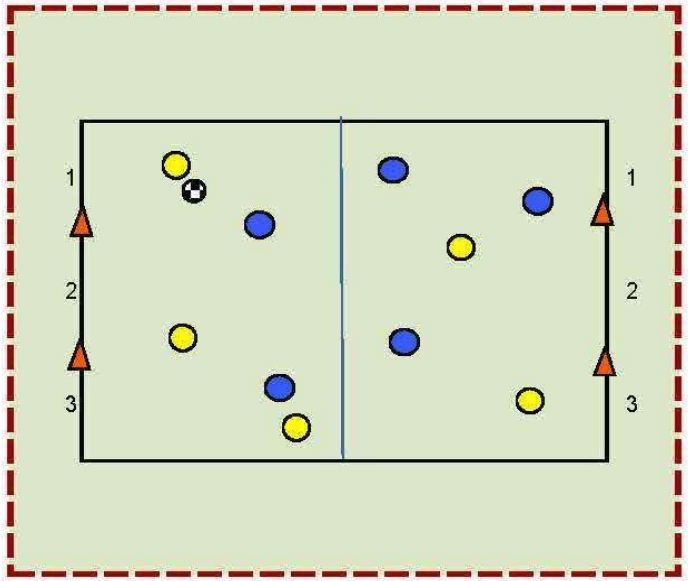
Se replacer sur l'axe ballon/but

Ne pas se faire éliminer

Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse

Durée	12' à 15'
Nbre de joueurs	5 x 5
Espaces	30 x 20

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Ne pas marquer deux fois de suite dans la même porte

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer- Observer - Questionner

Veiller à …

La réaction à la perte du ballon

Tache 10

Objectifs :

Se replacer sur l'axe ballon/but

But :

Marquer 1 but après un stop-balle en zone 1 et 3 (1pt) ou après une passe en zone 2 (5pts)

Consignes :

Monter rapidement pour cadrer le porteur et l'orienter sur un côté

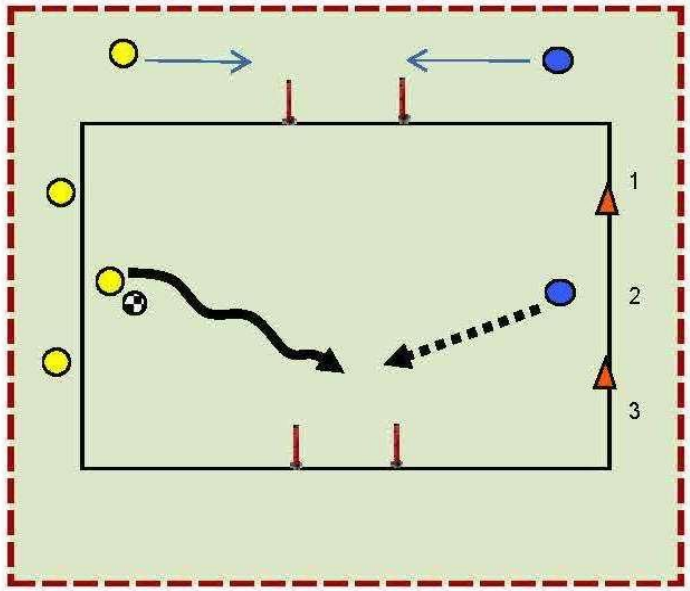
Ne pas se faire éliminer

Défendre en priorité l'axe

Relancer dans les portes latérales

Durée	12' à 15'
Nbre de joueurs	1 x 1 2 x 1 3 x 2
Espaces	20 x 15

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Varier la position de départ de l'attaquant

Varier la position initiale du défenseur

Varier les oppositions de 1x1 à 2x3

Donner un temps pour marquer

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action -Questionner - Orienter

Veiller à …

Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'informations

Tache 11

Objectifs :

Reformer le bloc équipe

Protéger son but

But :

Marquer en stop-balle en zone 1, 3 (1pt) ou en zone 2 (5pts) passe au capitaine

Consignes :

Se replacer sur l'axe ballon/but

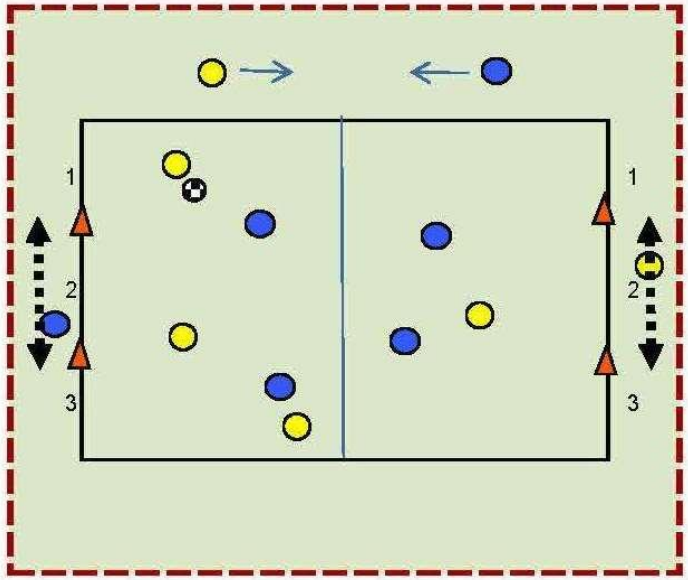
Ne pas se faire éliminer

Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse

Interdire la passe au capitaine

Durée	12' à 15'
Nbre de joueurs	4(+1)x4(+1)
Espaces	30 x 20

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Le capitaine reste en zone centrale (5pts)

Le capitaine peut se déplacer sur les trois zones (3pts)

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer- Observer - Questionner

Veiller à …

Prendre l'information sur le joueur dans son dos

Tache 12

Objectifs :

Reformer le bloc équipe

But :

Marquer 1 but après un stop-balle en zone offensive après une passe ou après une conduite

Consignes :

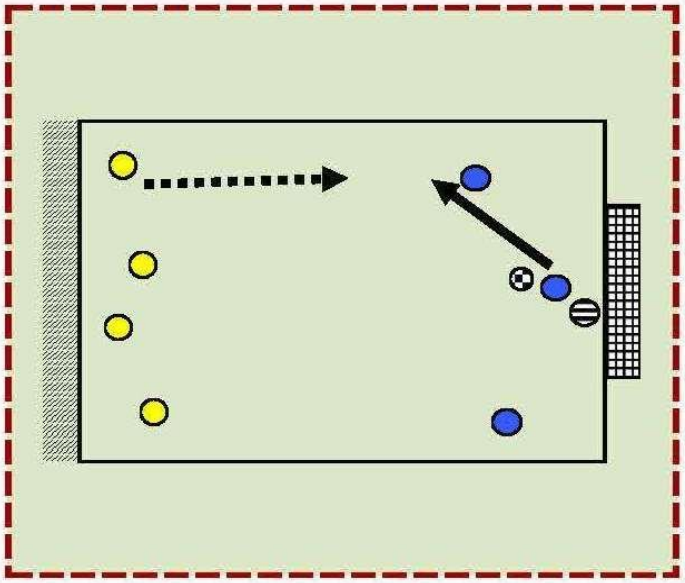
Se replacer vite à la perte du ballon

Reformer le bloc équipe

Pour les déf : ○, défendre la ligne et attaquer le but adverse dès la récupération du ballon

Durée	Nbre de joueurs	Espaces
12' à 15'	4 x 3(+1)	20 x 30

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Varier la position de départ des attaquants

Varier la position initiale des défenseurs

Donner un temps pour marquer

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action -Questionner - Orienter

Veiller à …

Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'informations

Tache 13

Objectifs :

Récupérer le ballon proche de son but

Protéger son but

But :

Marquer par une passe au capitaine en zone 1, 3 (1pt) ou 2 (5pts)

Consignes :

Se replacer sur l'axe ballon/but

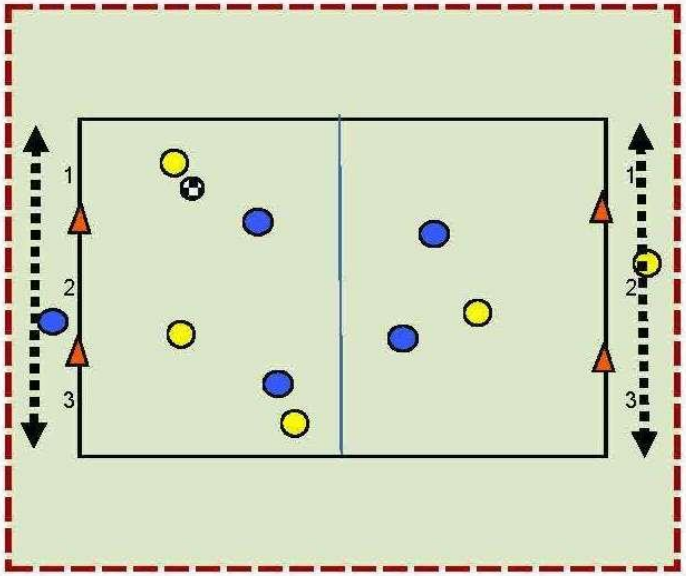
Ne pas se faire éliminer

Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse

Interdire la passe au capitaine

Durée	Nbre de joueurs	Espaces
12' à 15'	4(+1)x4(+1)	30 x 20

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Le point est marqué après une passe au capitaine

Le point est marqué après une passe retour du capitaine

Le capitaine est remplacé par le passeur

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer- Observer - Questionner

Veiller à …

Prendre l'information sur le joueur dans son dos

Tache 14

Objectifs :

Récupérer le ballon proche de son but

Harceler le porteur

But :

Marquer tous les buts possibles

Protéger son but et relancer sur le côté

Consignes :

1 ballon par joueur , puis 3 ballons si 3 buts marqués, 2 ballons si 2 buts marqués. Terminer avec un ballon pour 4 attaquants.

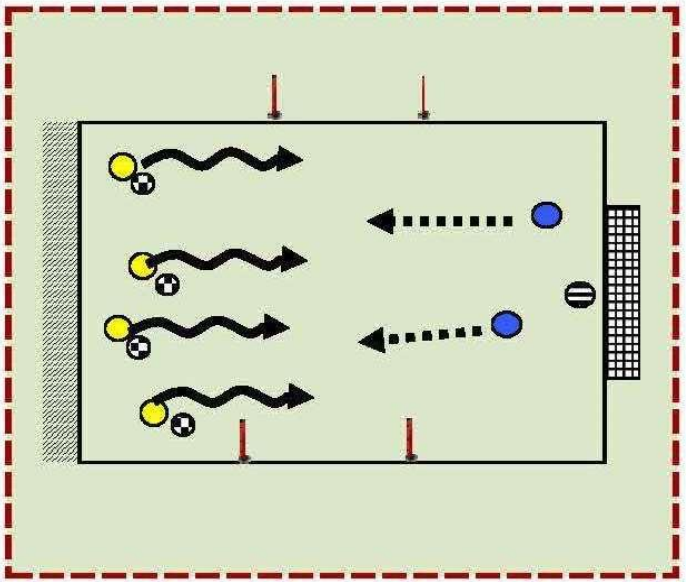
Récupérer le ballon sur des temps de passes (interception)

Récupérer le ballon après un duel

Empêcher la finition

Durée
12' à 15'
Nbre de joueurs
4 x 2(+1)
Espaces
20 x 30

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Varier la position de départ des attaquants

Varier la position initiale des défenseurs

Donner un temps pour marquer

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action -Questionner - Orienter

Veiller à …

Ne pas être sur les talons(défenseur)

Etre positionné de 3/4 (défenseur)

Tache 15

Objectifs :

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver et progresser

But :

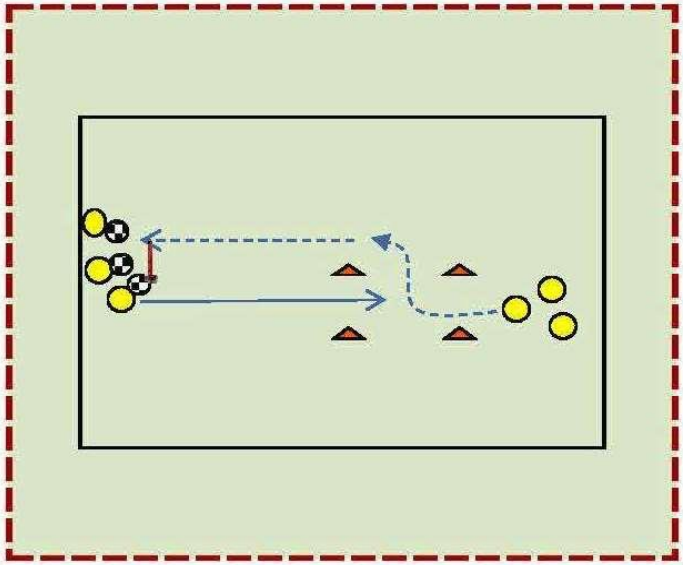
Orienter sa prise de balle vers une une porte prédéfinie

Consignes :

Faire la passe après l'attaque de balle.

Durée
12' à 15'
Nbre de joueurs
5
Espaces
30 x 20

Descriptif



Elements pedagogiques

Variables

Varier le point de départ du receveur pour l'attaque de balle

Laisser le choix de la prise de balle (PD;PG;Intérieur;Exterieur)

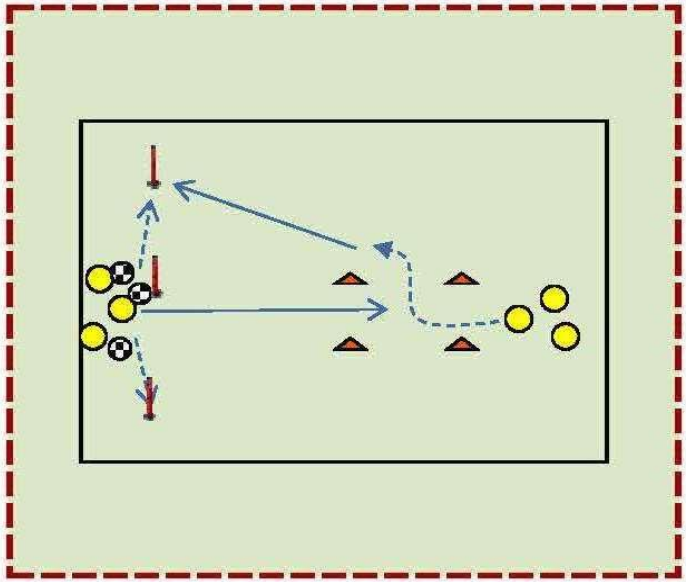
Méthode Pédagogique

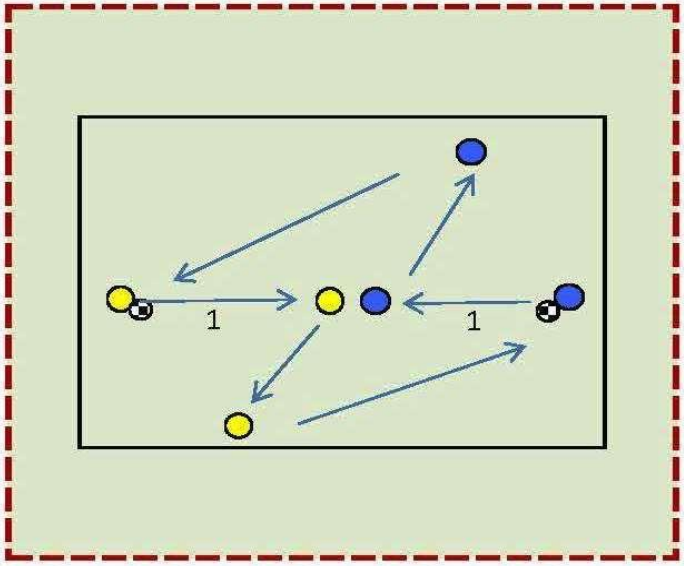
DIRECTIVE

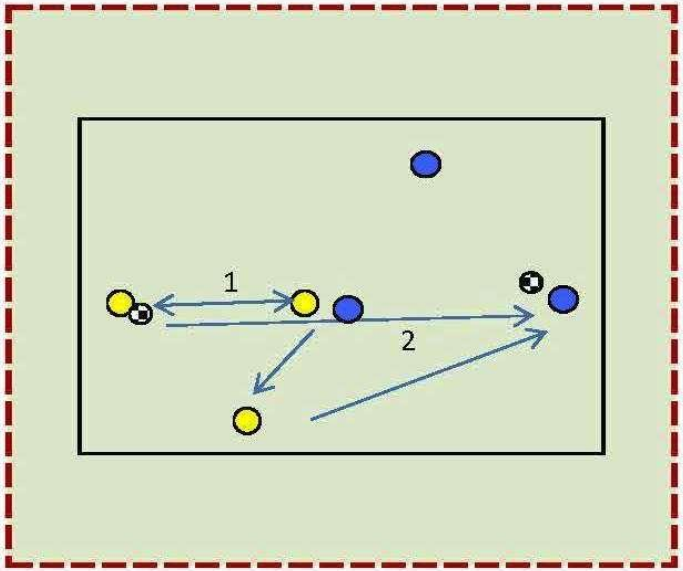
Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes

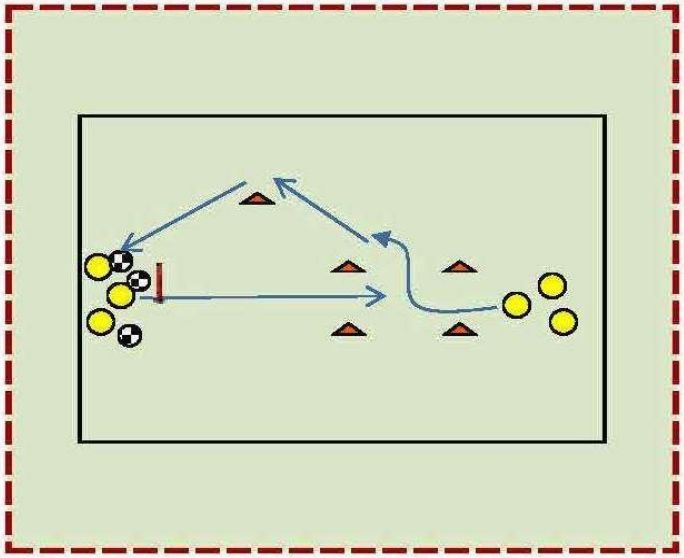
Veiller à …

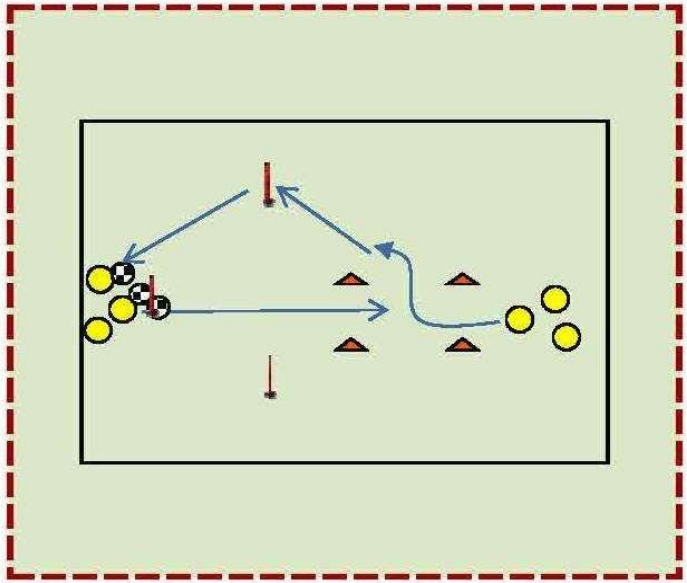
Attaquer le ballon

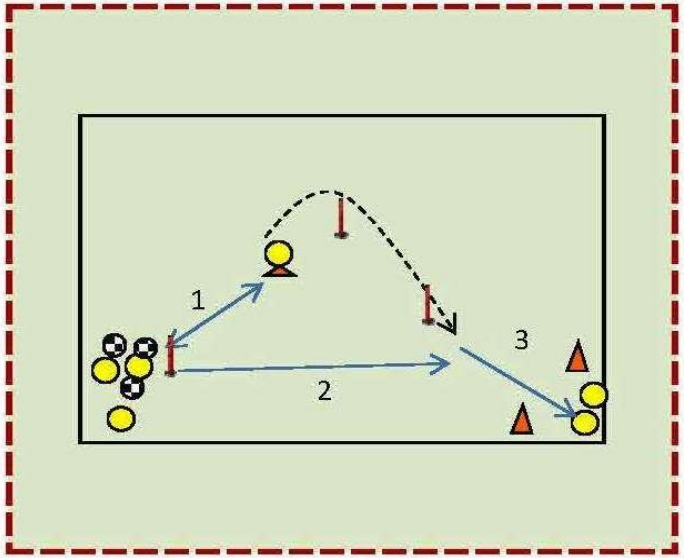
Tache 16		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver et** progresser **But :** **Orienter sa prise de balle en fonction de l'appel du partenaire** **Consignes :** **Attaquer le ballon dans la zone pour effectuer la prise de balle**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 6 Espaces 30 x 20		**Variables** Varier le point de départ du receveur pour l'attaque de balle Laisser le choix de la prise de balle (PD;PG;Intérieur;Exterieur) Laisser les joueurs au poste (ou faire un passe et va) **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Attaquer le ballon** **Prendre l'information sur le partenanire**

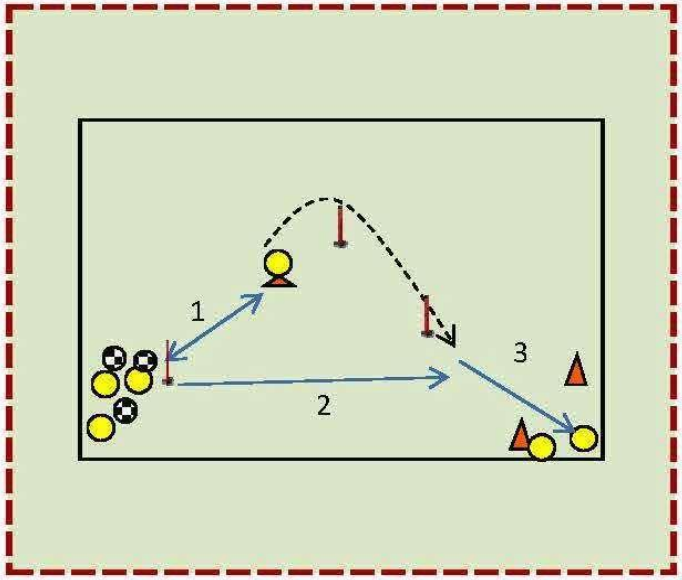
Tache 17		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les passes courtes** **But :** **Réaliser un circuit de passe simple** **Consignes :** **Réaliser le circuit en 2 à 3 touches de balle par joueur**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 6 Espaces 30 x 20		**Variables** Enchaîner prise de balle et passe Laisser les joueurs au poste pour répéter le même type de passe plusieurs fois. **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Ajuster ses appuis en fonction de la passe**

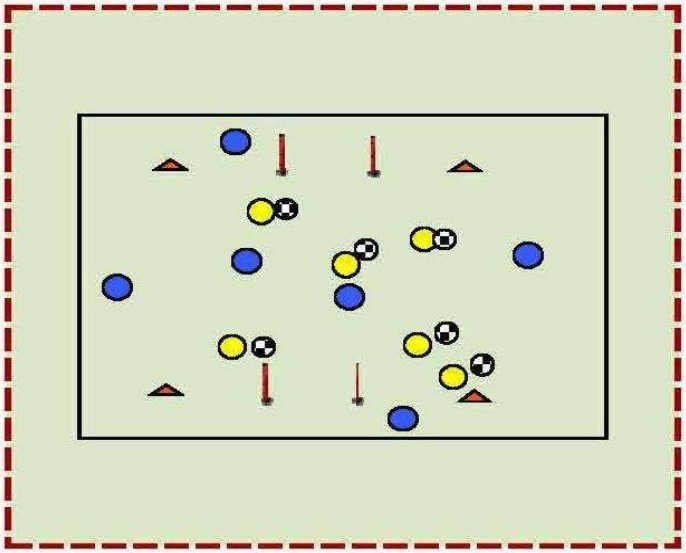
Tache 18		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les passes courtes et longues** **But :** **Réaliser un circuit de passes simples** **Consignes :** **Alterner jeu court, jeu long en fonction du circuit choisi par le deuxième joueur**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 6 Espaces 30 x 20		**Variables** **Après un appui-remise jouer long par-dessus pour le troisième** **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Doser les passes selon l'objectif visé**

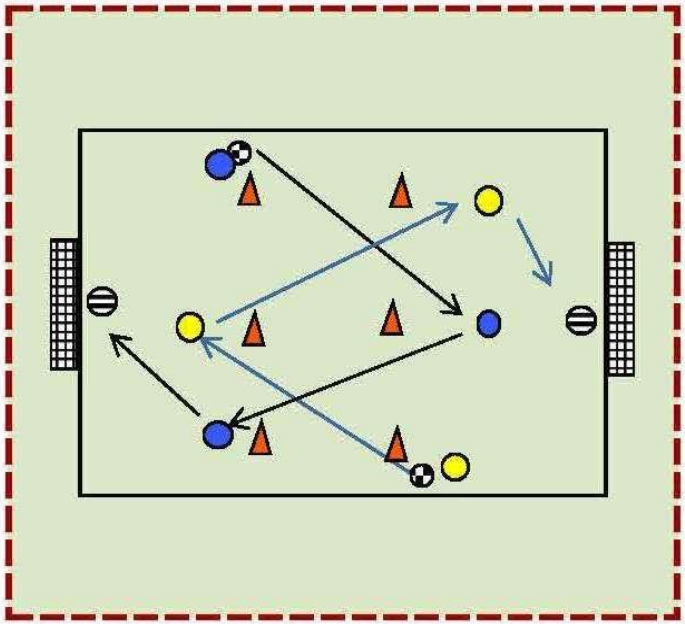
Tache 19		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les conduites de balle et enchaînements pour conserver et progresser** **But :** **Faire un écran dans la zone** **Réaliser un parcours prédéfini en conduite de balle** **Consignes :** **Lever la tête, regarder loin**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 6 Espaces 30 x 20		**Variables** **Varier le point de départ du receveur pour l'attaque de balle.** Imposer le pied de conduite de balle Varier les allures de conduite de balle. **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Toucher le ballon sur chaque appui**

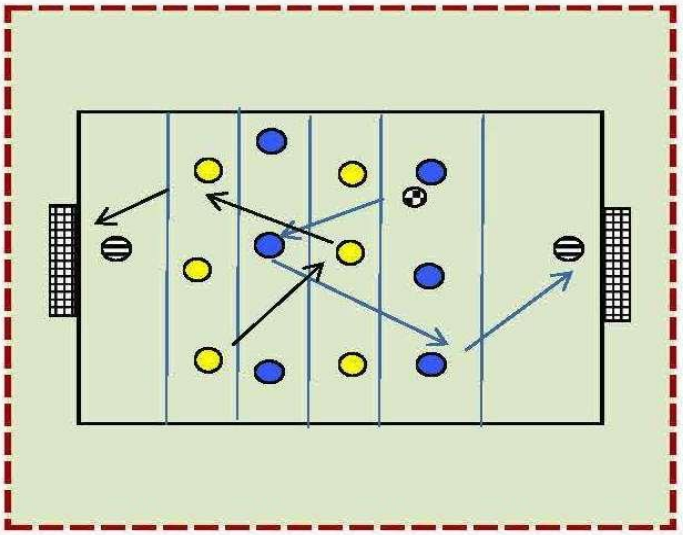
Tache 20		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les conduites de balle et enchainements pour conserver et progresser** **But :** **Faire un écran dans la zone** **Réaliser un parcours semi défini en conduite de balle** **Consignes :** **Lever la tête, regarder loin**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 6 Espaces 30 x 20		**Variables** **Varier le point de départ du receveur pour l'attaque de balle.** Laisser le choix du pied de conduite de balle Laisser le choix pour un retour par la droite ou la gauche Varier les allures de conduite de balle. **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Toucher le ballon sur chaque appui** **Prendre l'information sur le partenanire**

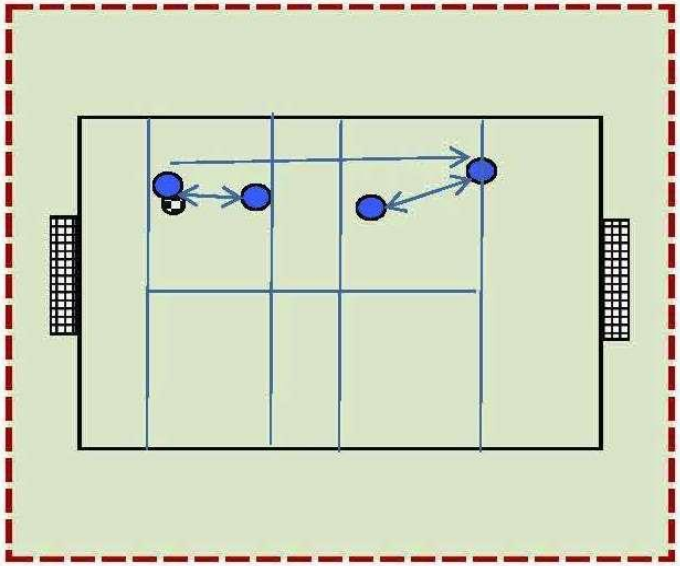
Tache 21		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les remises et déviations** **But :** **Après un appui remise, faire un appel de balle avant de remiser un ballon dans une porte** **Consignes :** **Ne pas tourner le dos au ballon** **Varier les allures de courses** **Timing passe/appel de balle**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 4 x 4 (+2) Espaces 30 x 20		**Variables** **Imposer un enchainement de passe au sol** Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Toujours regarder le ballon pendant le déplacement**

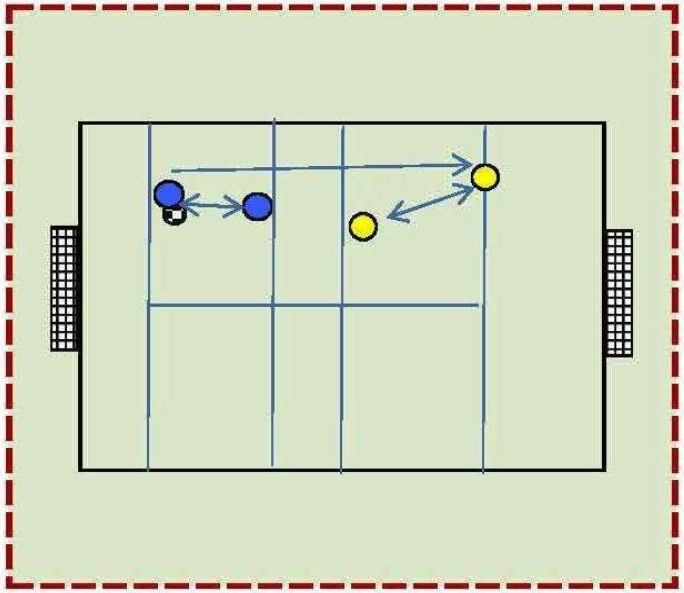
Tache 22		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les remises et déviations** **But :** **Après un appui remise, faire un appel de balle avant de remiser un ballon dans une porte** **Consignes :** **Ne pas tourner le dos au ballon** **Varier les allures de courses** **Timing passe/appel de balle**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 4 x 4 (+2) Espaces 30 x 20		**Variables** **Varier le premier ballon pour la remise (passe au sol, ballon à mi-hauteur, etc…)** Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Toujours regarder le ballon pendant le déplacement**

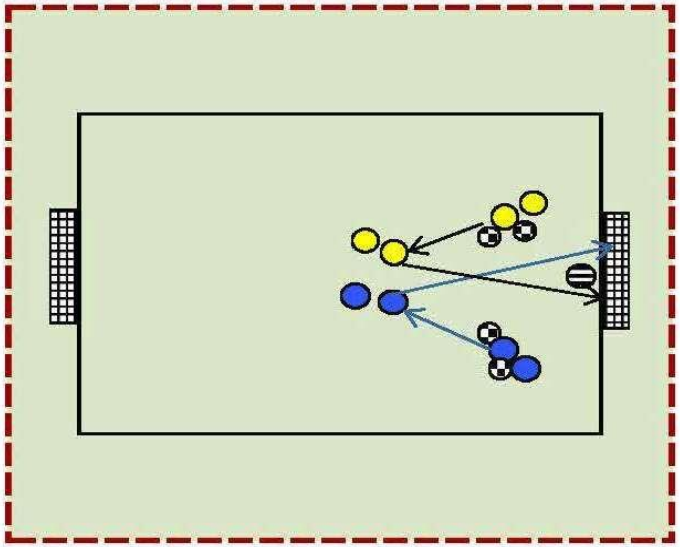
Tache 23		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Utiliser son corps pour protéger le ballon** **But :** **Conserver individuellement le ballon** **Pour le défenseur : récupérer le ballon et marquer dans l'un des deux buts** **Consignes :** **Proteger le ballon avec son corps (garder le défenseur dans son dos)**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 12 Espaces 30 x 20		**Variables** **Varier le point de départ des défenseurs** **donner un temps pour conserver (15")** Interdiction pour les ○ de jouer en une touche de balle (après la perte de leur ballon) **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Utiliser ses bras dans la limite du règlement**

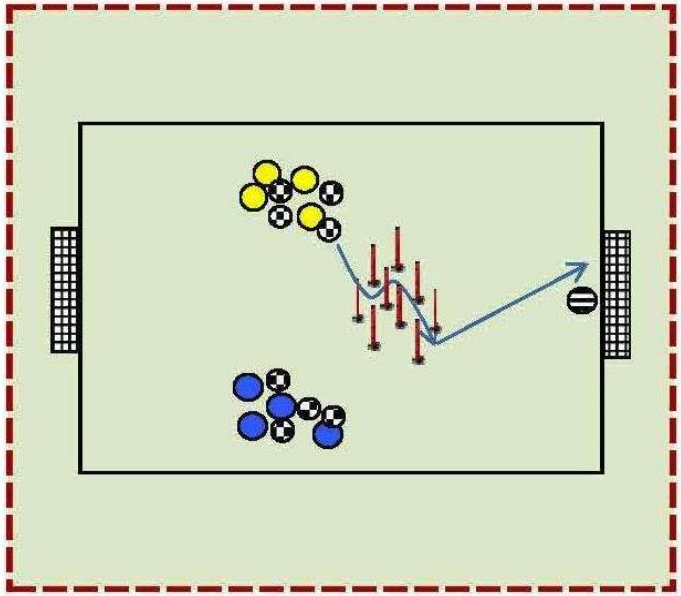
Tache 24		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les prises de balle et enchaînements** **But :** **Echanger le ballon (jeu en 1 touche interdit) et marquer le plus vite possible** **Consignes :** **Le ballon doit circuler derrière les plots** **Laisser le ballon en mouvement**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 6 Espaces 30 x 20		**Variables** **Imposer les prises de balle et le pied pour la passe** **Faire x aller-retour avec le ballon au sol avant de marquer** **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Doser sa passe** **Orienter ses appuis vers la cible**

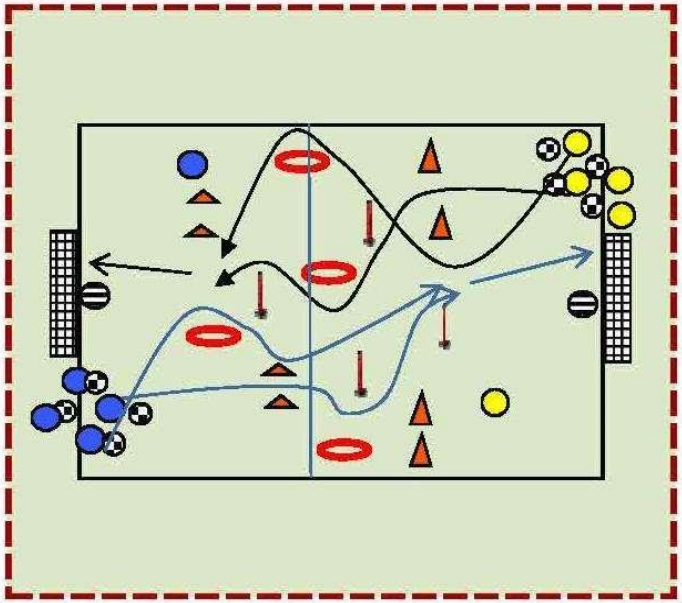
Tache 25		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les prises de balle et enchaînements** **But :** **Echanger le ballon (jeu en 1 touche interdit) et marquer le plus vite possible** **Consignes :** **Prendre l'info avant de recevoir** **Laisser le ballon en mouvement** **On peut jouer entre joueur de la même ligne**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 6 x 2 Espaces 30 x 20		**Variables** **La passe pour traverser la ligne des** peut se faire en **une touche.** **Changer de zone après avoir donner le ballon** **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Etre visible du partenaire**

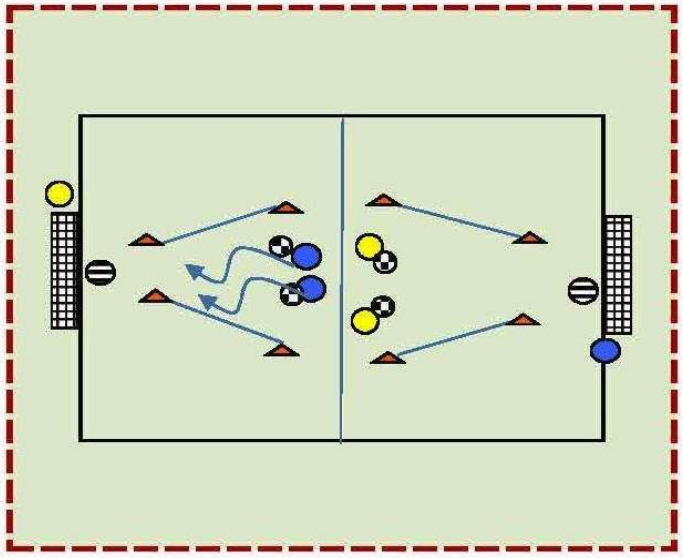
Tache 26		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : Enchaîner différents types de passes **But :** Réaliser le plus d'échanges en 2 min. **Consignes :** Laisser le ballon en mouvement Echanger le ballon à 4 (rechercher la précision et le dosage des passes)	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 4 Espaces 30 x 20		**Variables** Changer de rôle après le jeu long. **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes **Veiller à …** Ne pas être trop proche l'un de l'autre pendant l'échange de balle

Tache 27		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : Enchaîner différents types de passes **But :** 1 point, si le ballon est maîtrisé avant de toucher le sol ou si le ballon donné sort des limites 1 point, à l'autre équipe si le ballon n'est pas maîtrisé **Consignes :** Laisser le ballon en mouvement Echanger le ballon à 2x2 (rechercher la précision et le dosage des passes) Rechercher la mise en difficulté de l'adversaire	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 2 x 2 Espaces 30 x 20		**Variables** Changer de rôle après le jeu long. 2 touches obligatoires **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes **Veiller à …** Ne pas être trop proche l'un de l'autre pendant l'échange de balle

Tache 28		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les tirs** **But :** **Marquer sur une frappe en une touche** **Consignes :** **Passe au sol face au frappeur** **Prise d'élan et frappe sans contrôle** **plat de pied**	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 9 Espaces 30 x 20		**Variables** **Répéter 5 fois le geste en restant au poste** **Changer de rôle et d'angle/but** **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Prendre l'information dans le but avant la frappe** **Bien positionner le pied d'appui**

Tache 29		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : **Améliorer les tirs** **But :** **Marquer sur une frappe après conduite** **Consignes :** **Varier les angles de frappes** **Prise d'élan et frappe dès la sortie des plots** **Choisir entre la frappe cou de pied ou** plat de pied	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 9 Espaces 30 x 20		**Variables** **Répéter 5 fois le geste en restant au poste** **Changer de rôle et d'angle/but** **Frapper PD et PG** **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** **Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes** **Veiller à …** **Changer de rythme après les plots** **Prendre l'information dans le but avant la frappe**

Tache 30		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : Améliorer les dribbles et enchaînements **But :** Franchir les obstacles et le défenseur avant de frapper au but (Choisir son parcours) **Consignes :** Réaliser correctement les parcours avant la frappe Faire partir 2 attaquants en même tps Le défenseur ne joue que dans la moitié offensive	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 10 Espaces 30 x 20		**Variables** Alterner le vite et le lent dans la conduite Varier les parcours à chaque passage Adapter sa conduite/au défenseur **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes **Veiller à ...** Toucher le ballon à chaque appui

Tache 31		Descriptif	Elements pedagogiques
Objectifs : Se replacer sur l'axe ballon but Jeu de corps **But :** Défendre le but **Consignes :** Monter cadrer le porteur Ralentir la progression de l'attaquant Récupérer le ballon Faire partir deux attaquants	Durée 12' à 15' Nbre de joueurs 6 Espaces 30 x 20		**Variables** Rester défenseur durant 5 ballons Varier la position de départ du défenseur **Méthode Pédagogique** **DIRECTIVE** Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes **Veiller à ...** Ne pas se jeter Etre de 3/4 pour défendre et reculer