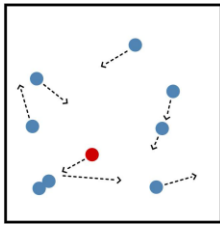
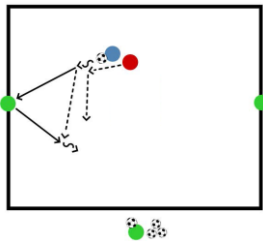
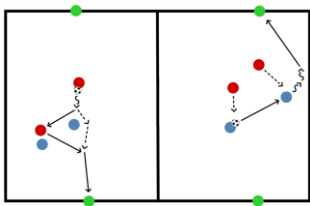
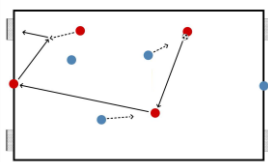
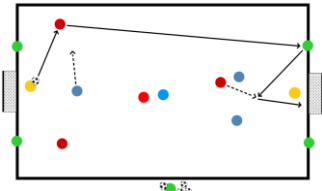
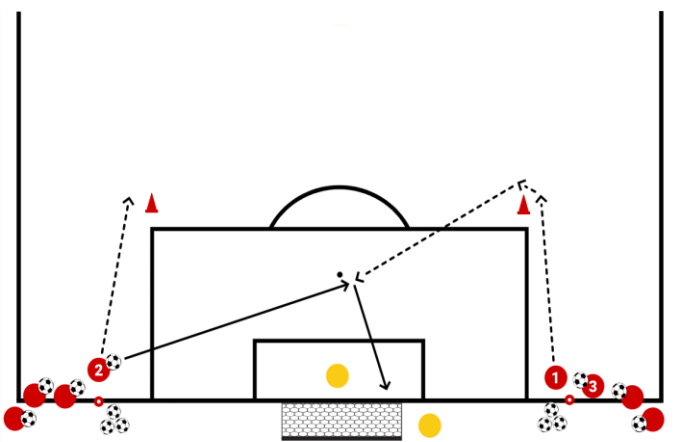
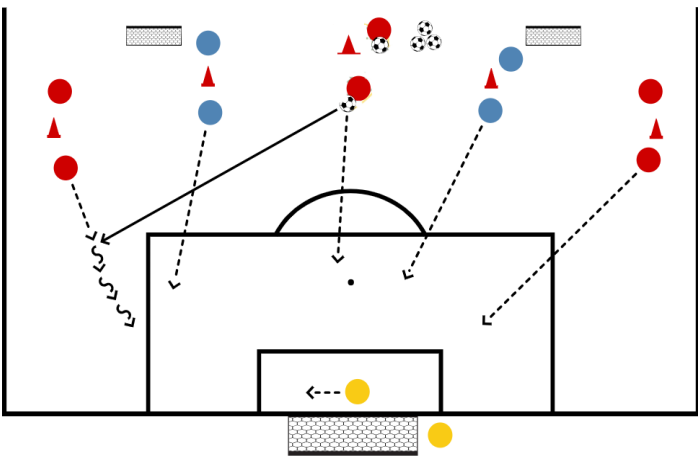


U11/U12 SEANCE JEUX ATTAQUANTS

PHASE: Attaquer	Observation • Receveur Passeur Réussite	EQUIPMENT: Ballon, Cônes, Plots	Temps 75 min
Déroulement	Schéma	Observation	
Jeu du cheval et du cavalier (jeu de chat) Terrain : 15 x 10 Organisation : Jeu de chat où les joueurs sont à l'abri lorsqu'ils grimpent sur le dos d'un autre joueur. Ils ne peuvent rester sur le dos du « cheval » que pendant 5 secondes. Lorsqu'un joueur est touché, il devient le nouveau chat. Les joueurs ne peuvent pas monter sur le même cheval deux fois de suite, et le chat n'a pas le droit d'attendre à côté d'un duo cheval-cavalier. Avec un groupe nombreux, agrandissez le terrain et ajoutez un deuxième chat.		Echauffement • Energies Enthousiasme	
- Déroulement	Schéma	Observation	
. 1 contre 1 avec appuis Zone : 15 x 10 Organisation : Deux joueurs s'affrontent en 1 contre 1 dans la zone, avec des joueurs d'appui placés sur les lignes de fond. Les joueurs tentent de conserver la possession le plus longtemps possible et peuvent utiliser les deux appuis. Rotation des joueurs toutes les 90 secondes. Les appuis ne peuvent pas se faire de passes entre eux. Variante : Les appuis peuvent se faire une passe entre eux. Jeu : Le joueur en possession du ballon marque un point lorsque le ballon passe d'un appui (ou d'un côté) à l'autre sans perte de balle. Compter les points		Technique de contrôle Protection du ballon Technique de passe Déplacement après une passe à un joueur en appui former un grand triangle	
Déroulement	Schéma	Observation	
Jeu 2 contre 2 avec joueurs d'appui Dimensions : 20 x 15 Organisation : Des groupes de six joueurs s'affrontent en 2 contre 2, avec un joueur d'appui placé sur chaque ligne de fond. Les équipes tentent de conserver la possession en s'appuyant sur ces joueurs, créant ainsi une situation de 4 contre 2. Changez les joueurs neutres toutes les 2 minutes. Les équipes marquent un point lorsqu'elles font passer le ballon d'une ligne de fond à l'autre tout en conservant la possession. Les joueurs d'appui ne peuvent se faire une passe entre eux qu'une seule fois.		Technique de réception Technique de passe Déplacement après une passe à un joueur en appui créer une large forme de losange	
Déroulement	Schéma	Observation	
Match 3 contre 3 avec joueurs d'appui Terrain : 30 x 20 Organisation : Les équipes jouent en 4 contre 4 avec de petits buts placés dans chaque coin. Chaque équipe place un joueur entre les deux buts pour servir de joueur d'appui. Si un but est marqué directement suite à une passe de ce joueur d'appui, il compte double. Changez de joueur d'appui toutes les quelques minutes. Si le ballon sort des limites du terrain, la remise en jeu s'effectue à la passe. Jeu : Comptez les points.		Technique de réception Technique de passe Déplacement après une passe à un joueur en appui : former un grand losange	
Déroulement	Schéma	Observation	
Match 5 contre 5 (4 joueurs de champ + gardien) avec joueurs d'appui Terrain : 40 x 25 Organisation : Les deux équipes s'affrontent avec quatre joueurs de champ et un gardien ; des joueurs d'appui sont placés près de chaque but. Les joueurs peuvent s'appuyer sur ces partenaires lors des phases offensives. Effectuer une rotation des équipes après quelques minutes. Si le ballon sort en touche, le remettre en jeu par une passe. Un but compte double s'il est inscrit à la suite d'une passe d'un joueur d'appui. Faire tourner les joueurs d'appui après un but ou au bout de quelques minutes. Jeu : Compter les buts		Élargir le jeu lorsque votre équipe est en possession du ballon Construire le jeu depuis le gardien de but Chercher à trouver rapidement les joueurs-relais (appuis) Se déplacer après avoir transmis le ballon à un joueur-relais, notamment pour créer une situation de jeu à trois	

U11/U12 SÉANCE JEUX ATTAQUANTS

séance 2	Observation: Conduite de balle / Tir et finition Protection de balle / Centre	Equipement Ballon, plots, cônes	Temps: 75 min.
Déroulement		Schéma	Observation
Finition sur centres (exercice en croix) Dimensions : 40 x 25 Organisation : Formez deux files sur la ligne de fond, juste à l'extérieur de la surface de réparation. Placez deux grands cônes aux angles de la surface. Le joueur sans ballon part de la ligne de fond, contourne le cône et reprend un centre effectué par le joueur situé de l'autre côté. Après avoir centré, les joueurs effectuent à leur tour la course vers le cône pour reprendre le centre suivant, et ainsi de suite. Après le tir, les joueurs récupèrent leur ballon et rejoignent l'autre file. Utilisez le pied gauche et le pied droit pour les centres et les tirs. Jeu : Comptabilisez les scores par équipe et en individuel. Echauffement du gardien avant exercice			Centre Timing des appels de balle Tirs et finition Échauffement du gardien de but
Déroulement		Schéma	Observation
Exercice 3 contre 2 vers le but Dimensions : 50 x 30 Organisation : Trois attaquants se placent à environ 25 m du but : un au centre et un sur chaque aile. Les deux défenseurs se positionnent entre le joueur central et les ailiers, tandis que gardien occupe son but. L'attaquant central lance l'action en faisant une passe à l'un des deux ailiers. Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent marquer dans les deux petits buts. Si le ballon sort par une ligne de touche, le jeu reprend par une remise en jeu à la main. La séquence se termine lorsque le ballon franchit la ligne de fond. Après quelques minutes, les joueurs changent de rôle : les défenseurs deviennent attaquants. Variante : Ajouter un attaquant central supplémentaire pour passer à un 4 contre 2 vers le but. Jeu : Former deux équipes et compter les points.			Donner le ballon dans la course de l'ailier Centrer depuis la ligne de fond Créer une occasion de but Veiller à ce qu'il y ait toujours un attaquant entre la zone des six mètres et le point de penalty Tirer et marquer la transition après la récupération ou la perte du ballon

Déroulement	Schéma	Observation
4 contre 3 vers le but Dimensions : 50 x 30 Organisation : Quatre attaquants se placent à 30 m du but (un avant-centre, un milieu offensif et deux ailiers). Trois défenseurs se placent à 15 m du but (un défenseur central et deux latéraux). Le milieu offensif transmet le ballon à un ailier pour lancer le 4 contre 3. Si le ballon sort par la ligne de touche, le jeu reprend par une touche. Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent marquer dans les deux petits buts. La séquence se termine lorsque le ballon franchit la ligne de fond. Après quelques minutes, les joueurs changent de poste. Jeu : Formez deux équipes et tenez le score.		Transmettre le ballon dans la course de l'ailier Écarter le jeu Centrer Se créer une occasion de but Tirer et marquer Transition après la récupération ou la perte du ballon
Déroulement	Schéma	Observation
Exercice 5 contre 4 + gardien, terrain large Dimensions : 50 x 30 Organisation : Les cinq attaquants se positionnent avec deux ailiers, un avant-centre et deux milieux offensifs. L'équipe en défense compte trois défenseurs et un milieu de terrain. Pour lancer le jeu, le gardien transmet le ballon (au pied ou à la main) à l'un des deux milieux offensifs. Les règles habituelles du football s'appliquent. L'équipe en défense peut marquer dans les trois petits buts situés à l'extrémité opposée. La séquence se termine lorsque le ballon franchit la ligne de fond ou qu'un but est marqué. Après quelques minutes, les joueurs changent de poste.		Écarter le jeu Centrer Se créer une occasion de but Tirer et marquer Transition après la récupération ou la perte du ballon
Déroulement	Schéma	Observation
Match 7 contre 7, grands buts Dimensions du terrain: 60 x 40 Organisation : Former deux équipes pour un match à 7 contre 7 (6 joueurs de champ + gardien), les deux équipes évoluant en système 1-2-3-1. Règles du football classique. Jeu : Compter les buts.		Écarter le jeu Centrer le ballon Se créer une occasion de but Tirer et marquer