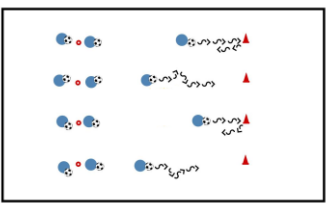
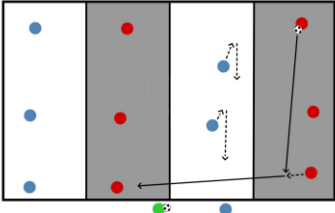
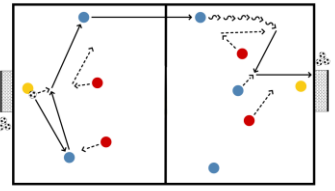
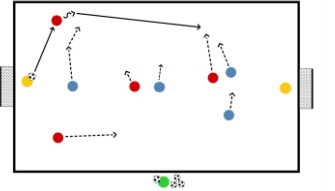
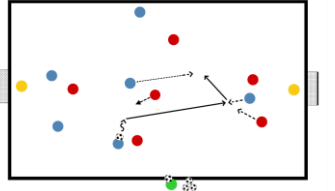
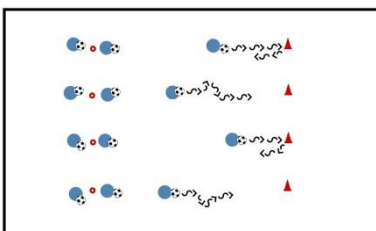
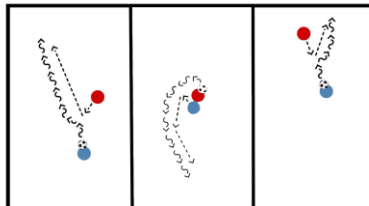
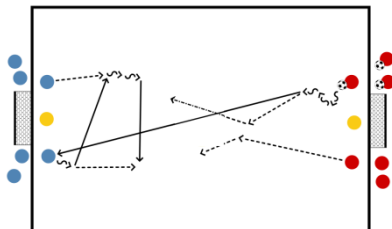
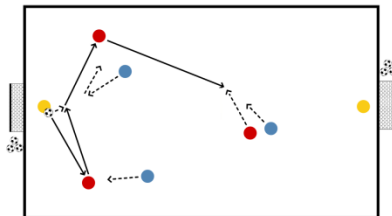
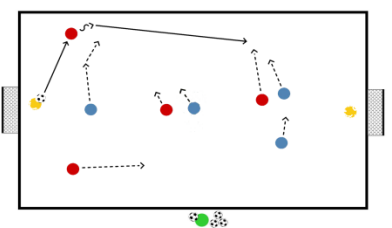


U11/U12 Phase défensive

PHASE: Défensive N°1	• THÈME / POINTS CLÉS : Mise sous pression rapide sur le porteur du ballon Réduire collectivement l'espace de jeu	Matériels: Ballons, plots, cônes	Temps: 75 min.
Dérroulement	Schéma	Objectif	
1 contre 1, feinte et pivot Terrain : 20 x 15 Organisation : Former des groupes de deux ou trois joueurs partant des cônes. Les joueurs conduisent le ballon jusqu'au grand cône, effectuent une feinte de 1 contre 1, puis pivotent et reviennent en conduite de balle. Ils réalisent des feintes et des pivots qu'ils maîtrisent déjà tout en intégrant un ou deux nouveaux. Variante : Après son passage, le joueur transmet le ballon au joueur suivant. Les joueurs annoncent à voix haute la feinte et le pivot à exécuter. Jeu : Course en relais.		Technique de dribble Gestes techniques en 1 contre 1 Technique de pivotement / de changement de direction Technique de passe (intérieur du pied) Technique de contrôle.	
Dérroulement	Schéma	Objectif	
3 contre 2 : Défendre sur le jeu long Terrain : 25 m x 15 m Organisation : Diviser le terrain en quatre zones. Trois joueurs sont placés dans chaque zone, mais l'un d'eux doit en sortir pour défendre. L'équipe en possession fait circuler le ballon d'une zone à l'autre en contournant les deux défenseurs. Ces derniers tentent de « fermer la porte » et d'intercepter le ballon. Une fois le ballon récupéré, le troisième joueur réintègre la zone et l'action se poursuit en 3 contre 2 dans le sens inverse. Faire tourner les joueurs entre les zones. Jeu : L'équipe marque un point à chaque transmission réussie entre deux lignes d'attaque. L'équipe totalisant le plus de transmissions l'emporte.		Mettre une pression rapide sur le ballon Rester connectés et se déplacer ensemble latéralement. Assurer une couverture mutuelle Empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant	
Dérroulement	Schéma	Objectif	
Exercice 3c2 vers 3c3 – Dimensions : 25 x 15 Organisation : L'équipe en attaque commence avec deux joueurs et le gardien dans sa propre moitié de terrain face à deux défenseurs. Dans l'autre moitié, trois attaquants affrontent deux défenseurs et un gardien. Le jeu débute dans la moitié défensive, les attaquants cherchant à transmettre le ballon à un coéquipier situé dans l'autre moitié. Une fois la passe réussie, les attaquants peuvent tenter de marquer. Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent passer dans l'autre moitié de terrain pour créer une situation de 4c2 + gardien. Si le ballon sort des limites du terrain, la remise en jeu s'effectue par une passe ou en dribblant. Jeu : Disputer deux manches de cinq minutes, changer de camp et noter le score.		Mettre une pression rapide sur le porteur du ballon Réduire collectivement l'espace de jeu Assurer une couverture mutuelle Empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant	
Dérroulement	Schéma	Objectif	
Terrain de jeu (5 contre 5) : 40 x 25 Organisation : Deux équipes s'affrontent en 5 contre 5 (4 joueurs de champ + gardien), en débutant avec un dispositif 2-1-1. Lorsque le ballon sort des limites du terrain, le jeu reprend par une conduite de balle ou une passe. Jeu : Compter les buts.		Mettre une pression rapide sur le porteur du ballon Réduire collectivement l'espace de jeu Assurer une couverture mutuelle Empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant	
Dérroulement	Schéma	Objectif	
Match à 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.		Mettre une pression rapide sur le porteur du ballon Assurer une couverture mutuelle Réduire l'espace de jeu lorsque l'adversaire a le ballon Élargir le jeu lorsque votre équipe a le ballon	

U11/U12 Phase Défensive

PHASE: Defensive N°2	THÈME / POINTS CLÉS : Contrer les tirs. Glissades, tacles Protéger son propre but	Matériels: Ballons, plots, cônes	Temps: 75 min.
Déroulement	Schéma	Objectif	
1 contre 1 : feinte et pivot Zone : 15 x 10 Organisation : former des groupes de deux ou trois joueurs partant des cônes. Les joueurs conduisent le ballon jusqu'au grand cône, effectuent une feinte de 1 contre 1, puis un pivot avant de revenir en conduite de balle. Ils réalisent des feintes et des pivots qu'ils maîtrisent déjà tout en en intégrant un ou deux nouveaux.		Technique de dribble Mouvements en un contre un Technique de pivot Technique de passe (intérieur du pied) Technique de réception (avant)	
Déroulement	Schéma	Objectif	
Tournoi 1 contre 1 jeu sur ligne de but: terrain 24 x 12 Organisation : Créez plusieurs terrains de 12 x 8 pour disputer une série de matchs en 1 contre 1 d'une durée de 60 à 90 secondes. Un but est marqué en franchissant la ligne de fond en conduite de balle, tout en gardant la maîtrise du ballon. Si le ballon sort des limites du terrain, les joueurs le remettent en jeu en conduite de balle. Après chaque match, les joueurs changent d'adversaire. Tout le monde s'affronte au moins une fois. Comptez les points : G 3 points N, 1 point P, 0 point		Technique de défense en 1 contre 1 Glissades, tacles Protéger son but	
Déroulement	Schéma	Objectif	
2 contre 2, grands buts terrain : 20 x 15 Organisation : Les équipes se placent sur les lignes de fond opposées, avec une file de joueurs à chaque poteau. L'équipe en défense transmet le ballon aux attaquants pour lancer le 2 contre 2. Après chaque passage, les joueurs changent de côté. Jeu : Comptez les buts marqués. Quelle paire en inscrit le plus ?		Technique de défense en un contre un Glissades et tacles Contrer les tirs Protéger son but	
Déroulement	Schéma	Objectif	
4 contre 4 (3 + gardien) Terrain : 30 x 20 Organisation : Match en 4 contre 4, avec deux équipes composées de trois joueurs de champ et d'un gardien. Lorsque le ballon sort des limites du terrain, la remise en jeu s'effectue par une conduite de balle ou une passe. Jeu : Compter les buts.		Technique défense 1x1 Glissades et tacles Contrer les tirs Protéger son propre but Réduire l'espace de jeu lorsque l'adversaire a le ballon	
Déroulement	Schéma	Objectif	
Terrain de jeu (5 contre 5) : 40 x 25 Organisation : Deux équipes s'affrontent en 5 contre 5 (4 joueurs de champ + gardien), en débutant avec un dispositif 2-1-1. Lorsque le ballon sort des limites du terrain, la reprise du jeu s'effectue par une conduite de balle ou une passe. Jeu : Compter les buts.		Technique défense en 1x1 Glissades et tacles Contrer les tirs Protéger son propre but Réduire l'espace de jeu lorsque l'adversaire a la possession. Élargir le jeu lorsque son équipe a la possession	

U11/U12 Phase Défensive

PHASE: Pression sur le porteur du ballon. Defensive N°3 Réduire l'espace de jeu Assurer une couverture mutuelle Contrer les tirs,	THÈME / POINTS CLÉS :	Matériels: Ballons, plots, cônes	Temps: 75 min.
Déroulement	Schéma	Objectif	
Attrape-le ! Zone : 20 m x 15 m Organisation : Les joueurs travaillent par deux avec un ballon. L'un d'eux tient le ballon d'une main, le bras tendu. L'autre joueur s'empare du ballon et s'enfuit en courant. Le premier joueur tente de le toucher avant qu'il n'atteigne la ligne de fond. Variante : Inverser les rôles.		Réactivité Enthousiasme	
Déroulement	Schéma	Objectif	
Zone de jeu (passes) 3 contre 1 : 20 x 12 Organisation : Deux joueurs s'affrontent en 1 contre 1 sur un terrain étroit, avec deux attaquants neutres placés sur les lignes de fond. Les neutres peuvent se faire des passes entre eux. Le joueur en phase offensive marque un point en transmettant le ballon d'un joueur neutre à l'autre. Jeu : Disputer des manches de deux minutes : l'équipe		Pression rapide sur le ballon Technique de passe Technique de contrôle Ouverture du jeu	
Déroulement	Schéma	Objectif	
2 contre 2 + 2, petits buts Surface : 20 x 20 Organisation : Les joueurs s'affrontent en 2 contre 2 et tentent de marquer dans les petits buts situés aux coins. Les attaquants peuvent s'appuyer sur les deux joueurs neutres placés entre les petits buts, créant ainsi une situation de 4 contre 2. Si le ballon sort des limites du terrain, la remise en jeu s'effectue à la passe. Effectuer une rotation des joueurs toutes les 2 à 3 minutes.		Mettre une pression rapide sur le porteur du ballon Réduire collectivement l'espace de jeu Assurer une couverture mutuelle Contrer les tirs, tacler, effectuer des tacles glissés	
Déroulement	Schéma	Objectif	
5 contre 4, grands et petits buts. Terrain : 40 x 25 . Organisation : L'équipe de cinq joueurs évolue avec un gardien de but dans un dispositif 1-2-1-1 et cherche à marquer dans les petits buts placés à l'extrémité opposée. L'équipe de quatre joueurs évolue dans un dispositif 2-1-1. Lorsque le ballon sort des limites du terrain, l'équipe de cinq joueurs le remet en jeu par une passe. L'équipe de quatre joueurs peut remettre le ballon en jeu par une passe ou en dribblant. Jeu : Compter les buts.		Mettre une pression rapide sur le porteur du ballon Réduire collectivement l'espace de jeu Assurer une couverture mutuelle Contrer les tirs, tacler, effectuer des tacles glissés	
Déroulement	Schéma	Objectif	
Match à 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.		Mettre une pression rapide sur le porteur du ballon Réduire collectivement l'espace de jeu Assurer une couverture mutuelle Contrer les tirs, tacler, effectuer des tacles glissés	