

Thème du programme : Sans thème

Type : Saisonnier de 24 séances (2 par semaine)

Nombre de séances par semaine : 2

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Séance 1 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 9 : Dribbles et duels	Séance 17 : Le jeu sans contrôle
Séance 2 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 10 : Dribbles et duels	Séance 18 : Attaquer à 2c1
Séance 3 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 11 : Le démarquage	Séance 19 : Attaquer à 2c1
Séance 4 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 12 : Le démarquage	Séance 20 : L'orientation du jeu
Séance 5 : Les contrôles sur ballons aériens	Séance 13 : Le démarquage	Séance 21 : L'orientation du jeu
Séance 6 : Les contrôles sur ballons aériens	Séance 14 : Le démarquage	Séance 22 : L'orientation du jeu
Séance 7 : Dribbles et duels	Séance 15 : Le jeu sans contrôle	Séance 23 : Le jeu de tête
Séance 8 : Dribbles et duels	Séance 16 : Le jeu sans contrôle	Séance 24 : Le jeu de volée

Remarques :

Séance d'entraînement

Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1024 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2011 / Vitesse 10 min.

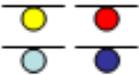
Technique : 3001 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.
 3002 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.
 3016 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5005 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

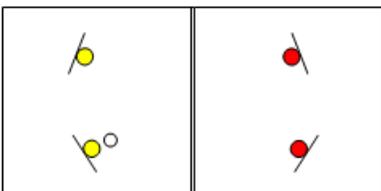
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

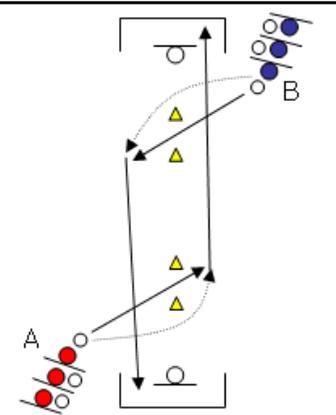
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

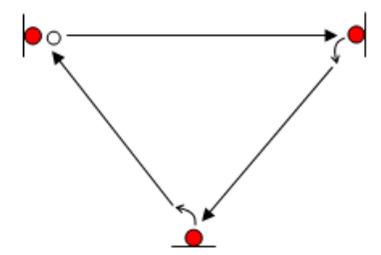
Nom de votre équipe :

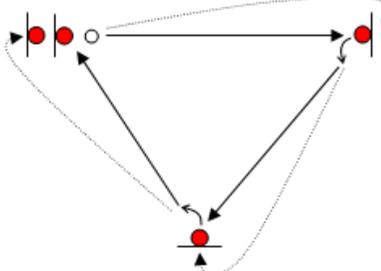
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1024		Toucher de balle		15 min.
<u>Toucher de balle</u>		<u>Tennis Ballon :</u>		
Maîtrise d'un ballon aérien		Match 2c2. Terrain : 2 carrés de 6m de côtés.		
Amélioration du toucher de balle		Au début, autorisé 2 rebonds puis limiter à 1 rebond seulement. Le rebond peut être utilisé quand on veut. On joue comme au volley-ball : 2 passes maximum puis repasser le ballon dans l'autre camp.		
Matériel : ballons, plots, filet ou barrières.		Le service, de derrière la ligne de fond, est une passe à l'adversaire. Filet = barrières, plots, fil, etc. ou espace de 3m avec plots entre les 2 camps (voir dessin)		
				
		<u>Variantes :</u>		
		<ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 1 ou 2 touches de balle - adapter les règles au niveau des joueurs - jouer à 1c1, 2c2 ou 3c3 		

Physique 2011		Vitesse		10 min.
<u>Vitesse</u>		<u>Sprint + tir :</u>		
Vitesse de course		2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs.		
Vitesse gestuelle		A passe le ballon à travers un petit but (2m) puis sprinte pour récupérer son ballon en contournant le petit but et tire au but.		
Matériel : ballons, plots.		B fait de même de l'autre côté. Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges.		
		<u>Variantes :</u>		
		<ul style="list-style-type: none"> - tir PD - tir PG 		
				

Technique 3001		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u>		<u>Contrôle + passe en triangle :</u>		
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire		Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.		
Contrôle + passe		En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.		
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.				
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.		<u>Consignes :</u>		
Matériel : ballons.		<ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 		

Technique 3002		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u>		<u>Contrôle + passe + déplacement :</u>		
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire		Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.		
Contrôle + passe		En triangle, contrôle + passe + déplacement. Le joueur prend la place du partenaire à qui il vient de passer le ballon.		
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.				
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.		<u>Consignes :</u>		
Matériel : ballons.		<ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 		

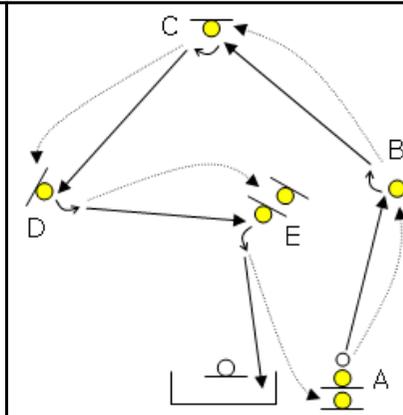
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

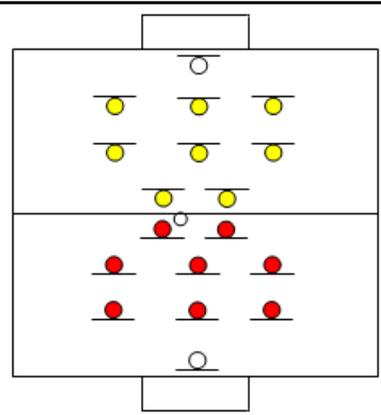
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3016	Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Parcours technique :</p> <p>Enchaînement de contrôles, de passes et de tirs. Disposition comme sur le dessin.</p> <p>A passe à B qui contrôle puis passe à C ; C contrôle puis passe à D ; D contrôle et passe à E ; E contrôle et tire au but. Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe.</p> <p>Après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, ..., E en A. Doubler les postes si nécessaire.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis 	

Match 5005	Les contrôles 20 min.	
<p>Les contrôles</p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1022 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2001 / Vitesse 10 min.

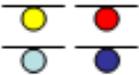
Technique : 3006 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.
 3011 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.
 3005 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5005 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

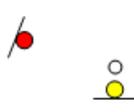
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

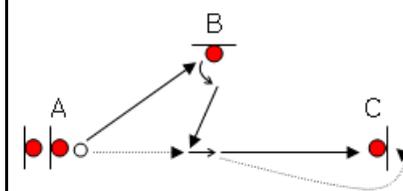
Nom de votre équipe :

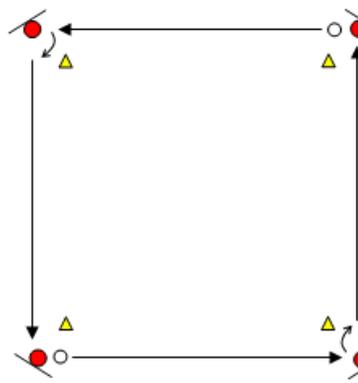
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1022	
Toucher de balle 15 min.	
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Jonglerie</p> <p>maîtrise individuelle du ballon</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Test de jonglerie :</u></p> <p>Par 2 : un joueur jongle et l'autre compte. 3 essais par joueur et par type de jonglerie. Noter et conserver les résultats.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pied droit - Pied gauche - Tête - Libre
	

Physique 2001	
Vitesse 10 min.	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, un décimètre.</p>	<p><u>Tests de vitesse :</u></p> <p>Premier test : 40m chronométré. Deuxième test : navette 4x10m chronométré. Un passage sur chaque parcours. Noter les temps pour les comparer aux tests précédents.</p>
	

Technique 3006	
Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.	
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Passe et suit :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe. A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin). Toujours contrôler le ballon avant de passer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon
	

Technique 3011	
Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.	
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + passe :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec 2 ballons par groupe. Sous forme de carré, contrôle + passe avec 2 ballons en jeu en même temps. Les deux ballons circulent dans le même sens. Effectuer les contrôles demandés par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon
	

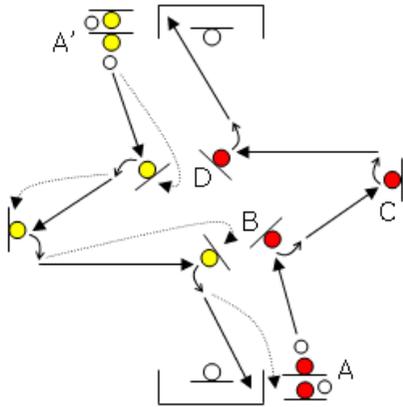
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

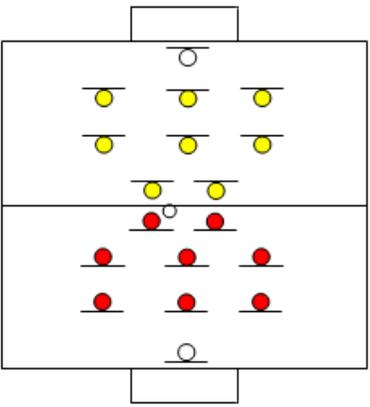
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3005		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité des contrôles, des passes et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Parcours technique :</p> <p>Deux buts se trouvent face à face à environ 25m l'un de l'autre. Enchaînements de contrôles, de passes et de tirs.</p> <p>A passe à B qui contrôle et passe à C ; C contrôle et passe à D ; D contrôle et tire au but. Après sa passe, le joueur se déplace au poste suivant : A va en B ; B va en C ; C va en D ; D va en A' ; etc.</p> <p>Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

Match 5005		Les contrôles		20 min.
<p>Les contrôles</p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1034 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2010 / Vitesse 10 min.

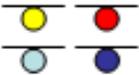
Technique : 3007 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.
 3026 / Les contrôles orientés au sol à 180° 15 min.
 3027 / Les contrôles orientés au sol à 180° 15 min.

Match : 5005 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

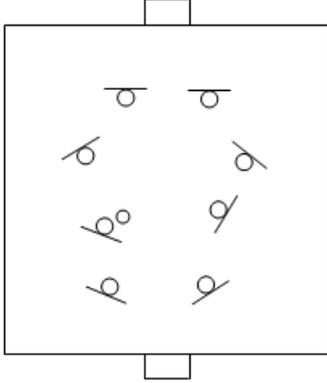
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

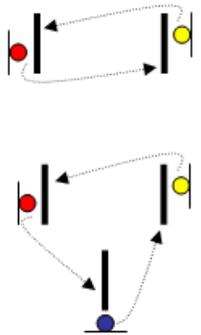
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

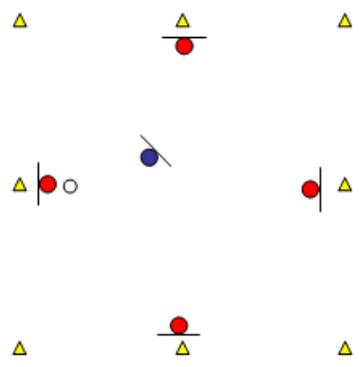
Nom de votre équipe :

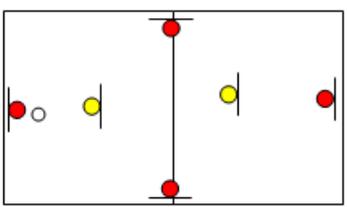
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1034		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Match 4 contre 4 sans chasuble :</p> <p>Terrain de 35x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds - prendre ses informations 		

Physique 2010		Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Matériel : piquets.</p>	<p>Vitesse de réaction :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs puis 3 joueurs.</p> <p>Deux joueurs se trouvant à 3m l'un de l'autre tiennent chacun un piquet.</p> <p>Au signal, lâcher son piquet et rattraper celui de l'autre avant qu'il ne tombe.</p> <p>Même jeu par 3.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - signal sonore (au top) - signal visuel : au départ d'un joueur déterminé et dans le sens qu'il a choisi 		

Technique 3007		Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe (avec présence d'un adversaire)</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Taureau 4 contre 1 :</p> <p>Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5.</p> <p>Quatre joueurs tentent de garder la maîtrise du ballon contre un défenseur. Le joueur qui perd le ballon devient défenseur.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 touches de balle obligatoires - ne pas s'éloigner à plus de 1m de son plot <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carré de 10m de côté - Carré de 7m de côté 		

Technique 3026		Les contrôles orientés au sol à 180° 15 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 180°</p> <p>Les contrôles orientés pour jouer vers l'avant (avec ou sans protection du ballon)</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : stopper intérieur pied droit et emmener intérieur pied gauche ; intérieur pied droit derrière la jambe d'appui et emmener intérieur pied droit ; intérieur pied droit et emmener intérieur pied droit ; extérieur pied droit et emmener extérieur pied droit. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Taureau 4 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs avec un ballon pour 6.</p> <p>4 joueurs tentent de garder la maîtrise du ballon contre 2 taureaux : chaque taureau doit rester dans son carré respectif.</p> <p>Les attaquants sont libres de se déplacer où ils veulent à l'intérieur du terrain.</p> <p>2 touches de balle obligatoires.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 touches de balle obligatoires - contrôles orientés à la réception de chaque passe - passes précises et dosées 		

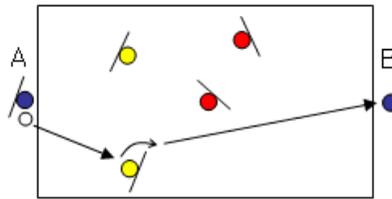
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

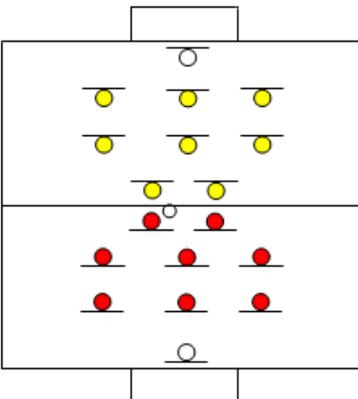
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3027	
Les contrôles orientés au sol à 180°	
15 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 180°</p> <p>Les contrôles orientés pour jouer vers l'avant (avec ou sans protection du ballon)</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : stopper intérieur pied droit et emmener intérieur pied gauche ; intérieur pied droit derrière la jambe d'appui et emmener intérieur pied droit ; intérieur pied droit et emmener intérieur pied droit ; extérieur pied droit et emmener extérieur pied droit. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p>Taureau 4 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs avec un ballon pour 6. Terrain de 10x8m. 3 équipes de 2 joueurs.</p> <p>2 contre 2 au milieu du terrain avec 2 joueurs jokers (A et B) sur les côtés (voir dessin).</p> <p>Les jokers jouent toujours avec l'équipe qui a le ballon. Pour marquer, transmettre le ballon de A à B (ou de B à A).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les contrôles à 180° pour marquer rapidement. - passes précises et dosées 

Match 5005	
Les contrôles	
20 min.	
<p>Les contrôles</p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p> 

Séance d'entraînement

Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1001 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2015 / Coordination 10 min.

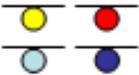
Technique : 3030 / Les contrôles orientés en mouvement 15 min.
3028 / Les contrôles orientés en mouvement 15 min.
3031 / Les contrôles orientés en mouvement 20 min.

Match : 5005 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1001		Exercice technique 15 min.	
<p>Exercice technique</p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Conduite + Passe :</p> <p>Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon. Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer - 2 touches (contrôle + passe) 		

Physique 2015		Coordination 10 min.	
<p>Coordination</p> <p>Appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Feinte</p> <p>Matériel : chasubles (1 couleur).</p>	<p>Appuis et vivacité :</p> <p>Former des groupes de 2 joueurs. Chaque joueur a une chasuble placée dans son dos (à moitié dans son short). Duel : essayer de prendre la chasuble de l'autre tout en gardant la sienne. Un point marqué à chaque fois qu'on attrape la chasuble. Matches de 1'. Changer d'adversaire.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de chasuble : pour marquer, toucher l'un des pieds de son adversaire 		

Technique 3030		Les contrôles orientés en mouvement 15 min.	
<p>Les contrôles orientés en mouvement</p> <p>Les contrôles au sol en pleine course</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle : lors du contrôle, le ballon doit rester dans les pieds.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle en mouvement + passe :</p> <p>Former 2 colonnes de joueurs (A et B). Intervalles de 5m entre les portes. Portes de 2m. A passe dans la course de B juste avant la première coupelle ; B contrôle intérieur pied droit et passe dans la course de A à travers la porte ; A contrôle intérieur pied gauche et passe dans la course de B à travers la porte suivante ; etc. A chaque passage, A et B changent de position pour travailler pied droit et pied gauche.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - contrôler de l'intérieur du pied - passes précises et dosées - portes de 2m 		

Technique 3028		Les contrôles orientés en mouvement 15 min.	
<p>Les contrôles orientés en mouvement</p> <p>Les contrôles au sol en pleine course</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle : lors du contrôle, le ballon doit rester dans les pieds.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle dans la course :</p> <p>4 joueurs et 2 ballons par atelier. A passe dans la course de B ; B contrôle dans sa course et conduit le ballon jusqu'en C (dans le même temps, C a passé dans la course de D qui a contrôlé et conduit le ballon jusqu'en A). Après leur passe, A et C vont respectivement en A et D. B passe dans la course de C et D passe dans la course de A ; A et C contrôlent, etc...</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - contrôler de l'intérieur du pied - changer de sens pour utiliser pied droit et pied gauche 		

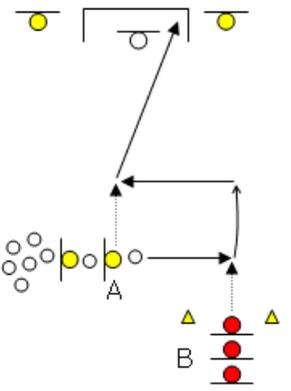
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

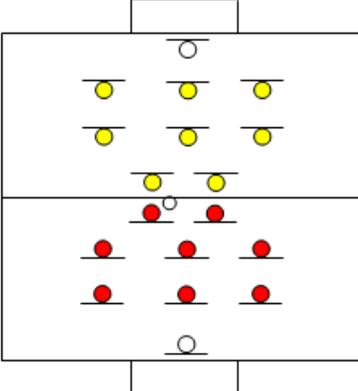
Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3031		Les contrôles orientés en mouvement		20 min.
<p>Les contrôles orientés en mouvement</p> <p>Les contrôles au sol en pleine course</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle : lors du contrôle, le ballon doit rester dans les pieds.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle dans la course + tir :</p> <p>A passe dans la course de B qui contrôle intérieur pied droit puis passe latéralement dans la course de A qui contrôle intérieur pied gauche et frappe pied gauche (voir dessin). Idem de l'autre côté pour frapper pied droit.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide contrôle + tir - passes précises et dosées 			

Match 5005		Les contrôles		20 min.
<p>Les contrôles</p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1031 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2007 / Vitesse 10 min.

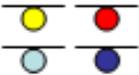
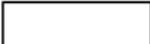
Technique : 3034 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 15 min.
3038 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.
3039 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.

Match : 5005 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 40

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

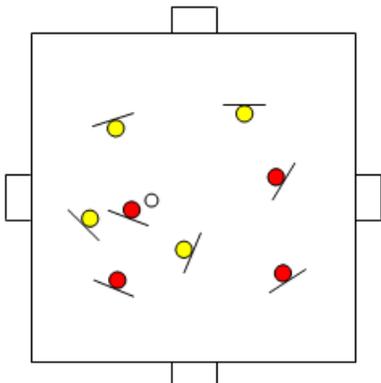
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

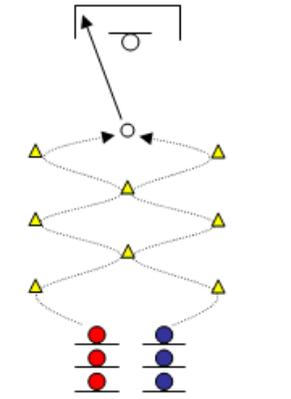
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

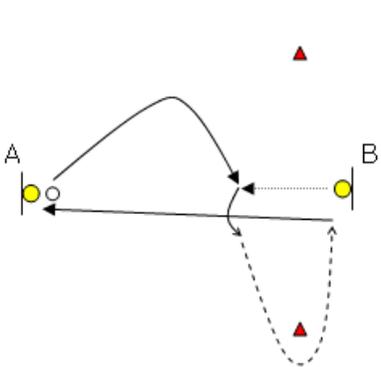
Nom de votre équipe :

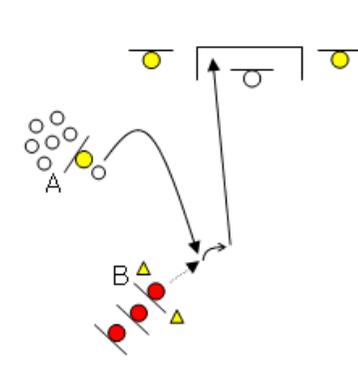
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1031		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain.</p> <p>On peut marquer sur tous les buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - remplacer les touches par des corners 		

Physique 2007		Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vivacité</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vitesse</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Duel pour le ballon :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.</p> <p>Au signal sonore, les joueurs sprintent en allant toucher les coupelles du slalom avec la main : le premier arrivé au ballon tire.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 		

Technique 3034		Les contrôles orientés sur ballons aériens 15 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle orienté + passe :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B contrôle orienté, conduit autour de la coupelle et passe à A.</p> <p>Travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

Technique 3038		Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie. Qualité de la frappe de balle.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle orienté + tir :</p> <p>A lance le ballon à B ; B effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : ballon venant de la gauche et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : ballon venant de la droite et tir pied gauche</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens - enchaînement rapide contrôle + tir 		

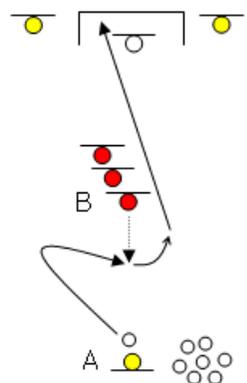
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

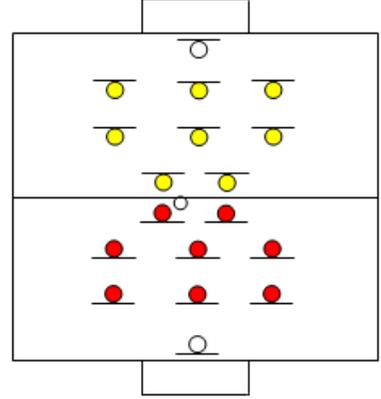
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3039		Les contrôles orientés sur ballons aériens		20 min.
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur les prises de balle sur ballons aériens.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Contrôle orienté + tir :</p> <p>A lance le ballon à B ; B, qui est dos au but, effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : contrôle orienté et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle orienté et tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 touches de balle si possible : une pour contrôler et une pour frapper - enchaînement rapide contrôle + tir - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens 		

Match 5005		Les contrôles		20 min.
<p>Les contrôles</p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1023 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2002 / Vitesse 10 min.

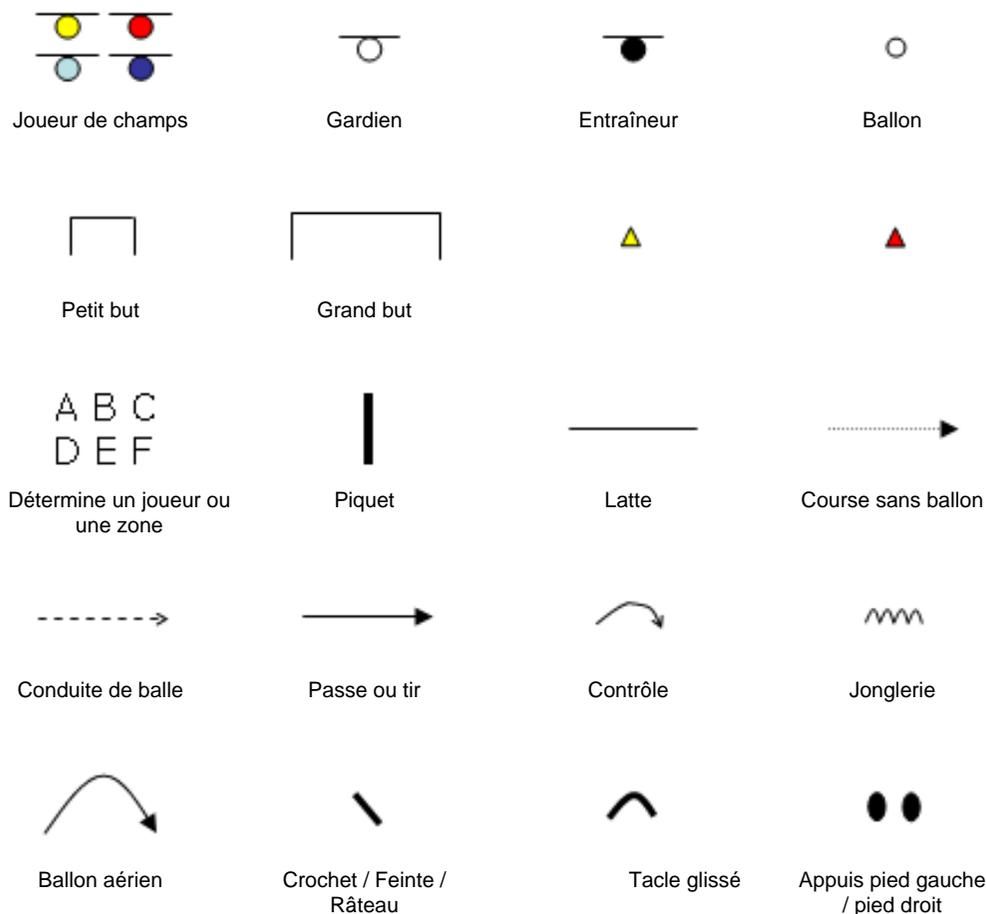
Technique : 3037 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 10 min.
3041 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.
3042 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.

Match : 5005 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

Légende



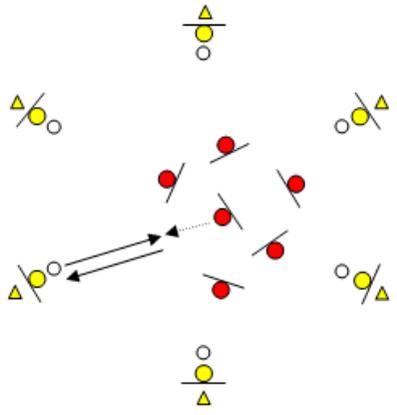
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

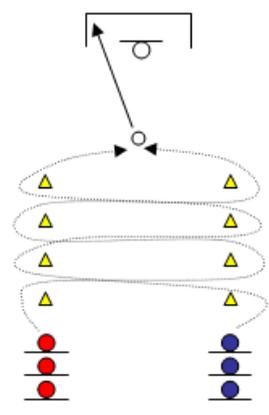
Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

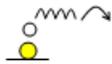
Nom de votre équipe :

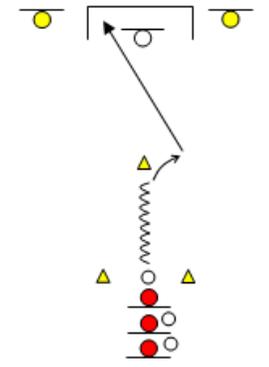
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1023		Toucher de balle 15 min.	
<p>Toucher de balle</p> <p>Demander le ballon</p> <p>Remise en une touche</p> <p>Amorti</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Remises en une touche et amortis :</p> <p>Faire 2 groupes de joueurs. Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 15m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle.</p> <p>Les rouges trottent et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur.</p> <p>Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.</p> <p>Enchaînements techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - remise en une touche (sur ballon au sol) - remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête) - contrôle poitrine + remise du pied - etc. 		

Physique 2002		Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Duel pour le ballon :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.</p> <p>Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe sprinte en contournant les coupelles du slalom : le premier arrivé au ballon tire.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.</p> <p>Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 		

Technique 3037		Les contrôles orientés sur ballons aériens 10 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</p> <p>Se concentrer sur le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Contrôle orienté :</p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur jongle et effectue les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaîner contrôle + conduite sur 3-4m 		

Technique 3041		Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.	
<p>Les contrôles orientés sur ballons aériens</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie et l'enchaînement contrôle + tir.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle orienté + tir :</p> <p>Le joueur jongle en direction du but et effectue un contrôle orienté juste avant les coupelles et tire au but.</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : contrôle orienté et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle orienté et tir pied gauche</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide contrôle + tir - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens 		

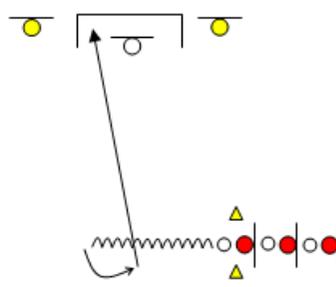
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

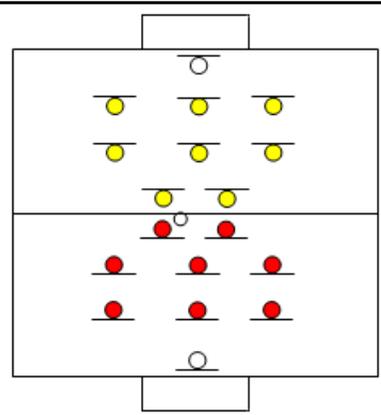
Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3042		Les contrôles orientés sur ballons aériens		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie et l'enchaînement contrôle + tir.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + tir :</u></p> <p>Le joueur jongle parallèlement par rapport au but puis effectue un contrôle orienté dans la direction opposée et tire au but en pivot.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : contrôle orienté et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle orienté et tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>- enchaînement rapide contrôle + tir</p> <p>- travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens</p>			

Match 5005		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 9 contre 9 :</u></p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1029 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2005 / Vitesse 10 min.

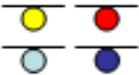
Technique : 3065 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.
 3067 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.
 3066 / Les techniques de dribble et de débordement 20 min.

Match : 5012 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1029		Jeux réduits		15 min.
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2005		Vitesse		10 min.
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Course - Relais :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les lignes de plots. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe cherche le ballon placé sur la deuxième ligne et le ramène à la première ligne ; puis il repart chercher le ballon à la troisième ligne et l'amène dans les bras du joueur suivant. Celui-ci va replacer le ballon à la deuxième ligne puis revient chercher le deuxième ballon à la première ligne et le ramène à la troisième ligne. Il revient donner le relais au troisième joueur en lui tapant dans la main. Et ainsi de suite... En alternance, les joueurs ramènent ou replacent les ballons.</p> <p>L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches.</p>			

Technique 3065		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p>Les techniques de dribble et de débordement</p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Crochets :</p> <p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur. Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire). Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement net de direction 			

Technique 3067		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p>Les techniques de dribble et de débordement</p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Crochets - Relais :</p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3. A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc. Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle 			

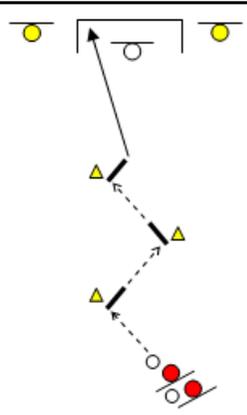
Thème de la séance : Dribbles et duels

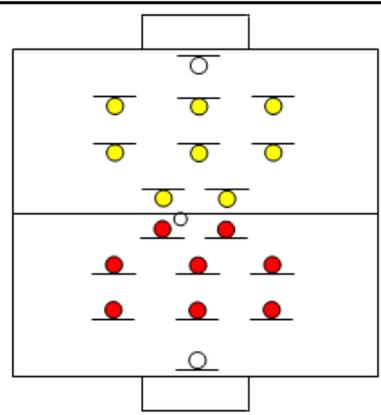
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3066	
Les techniques de dribble et de débordement 20 min.	
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Crochet + tir</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochet + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un crochet devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier crochet.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle 

Match 5012	
Le dribble et les duels 20 min.	
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 9 contre 9 :</u></p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p> 

Séance d'entraînement

Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1006 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2018 / Vitesse-coordination 10 min.

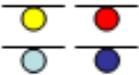
Technique : 3074 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.
 3077 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.
 3081 / Les techniques de dribble et de débordement 20 min.

Match : 5012 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1006		Exercice technique 15 min.	
Exercice technique	Conduite en levant la tête :		
<p>Conduire le ballon</p> <p>Protéger son ballon</p> <p>Jouer dans les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p>	<p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer. 1 point par but marqué. Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30". Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon dans les pieds - conduire en levant la tête 		

Physique 2018		Vitesse-coordination 10 min.	
Vitesse-coordination	Jeu du miroir :		
<p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : plots.</p>	<p>Mettre en place plusieurs terrains composés de 2 carrés (7m de côté). 2 joueurs par terrain. Les 2 joueurs sont face à face chacun au milieu de leur carré respectif. A dirige le jeu : A court et va toucher un plot avec la main. B joue le reflet de A. Aller doucement au début puis vite quand le jeu est bien compris. Changer les rôles toutes les 30".</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A doit toujours aller toucher un plot - A et B sont toujours face à face <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - B tente d'imiter A mais quand A avance B doit reculer et quand A recule B doit avancer 		

Technique 3074		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
Les techniques de dribble et de débordement	Feintes :		
<p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur. Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire). Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque feinte - mettre de la vérité dans la feinte 		

Technique 3077		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
Les techniques de dribble et de débordement	Feintes :		
<p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe. A a le ballon devant ses pieds. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts. B tente d'empêcher A de marquer. Ca joue dès que A a touché le ballon.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant - le défenseur marque s'il touche l'attaquant 		

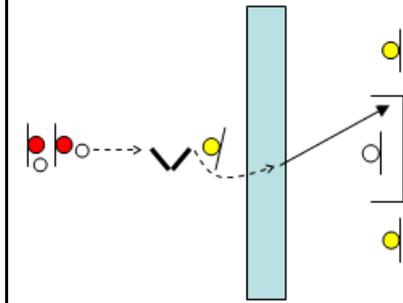
Thème de la séance : Dribbles et duels

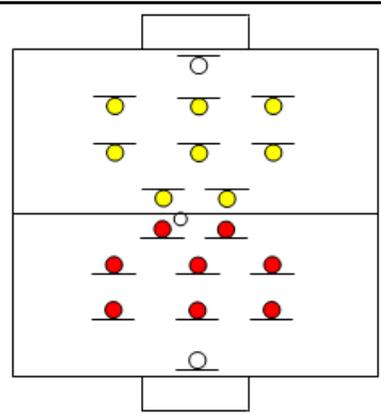
Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3081	
Les techniques de dribble et de débordement 20 min.	
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Feinte + tir</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant. Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre. Recherche d'efficacité dans le tir.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Feintes + 1c1 + tir :</u></p> <p>Un défenseur se trouve juste devant une zone de tir dans laquelle il n'a pas le droit de pénétrer. L'attaquant tente d'éliminer le défenseur et doit tirer au but quand il est dans la zone de tir (3m).</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser des feintes pour éliminer son adversaire - le défenseur est actif - chercher à marquer
	

Match 5012	
Le dribble et les duels 20 min.	
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 9 contre 9 :</u></p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>
	

Séance d'entraînement

Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1004 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2012 / Coordination 10 min.

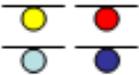
Technique : 3084 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.
 3085 / Les techniques de dribble et de débordement 20 min.
 3086 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.

Match : 5012 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

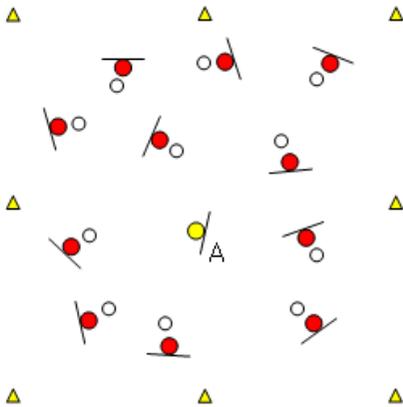
Thème de la séance : Dribbles et duels

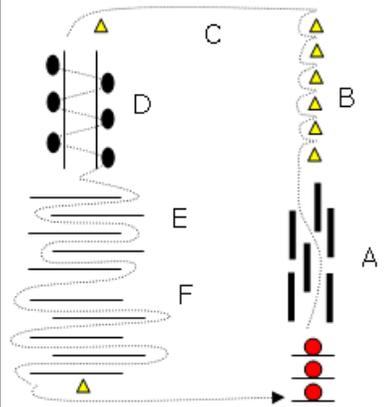
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

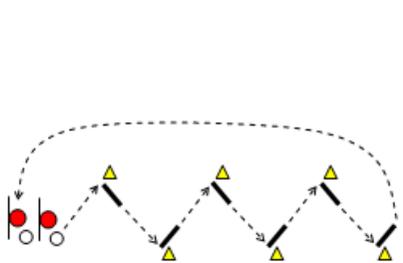
Nom de votre équipe :

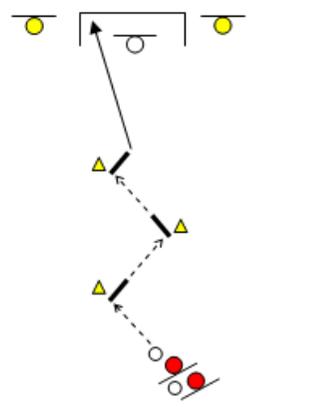
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1004		Exercice technique 15 min.	
<p>Exercice technique</p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Techniques de dribble</p> <p>Chercher les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Conduite en levant la tête :</p> <p>Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de faire sortir les ballons de l'aire de jeu. Quand un joueur perd le ballon, il devient défenseur avec A. Le vainqueur est le dernier joueur à toujours avoir son ballon. Faire plusieurs manches.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - augmenter la taille du terrain - diminuer la taille du terrain 		

Physique 2012		Coordination 10 min.	
<p>Coordination</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : plots, piquets, lattes.</p>	<p>Parcours de coordination :</p> <p>En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours (voir dessin) en respectant les consignes suivantes.</p> <p>Consignes du parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"> A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche C : course en arrière D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux) E : pas chassés entre les barres vers l'avant F : pas chassés entre les barres en arrière 		

Technique 3084		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
<p>Les techniques de dribble et de débordement</p> <p>Les râteaux</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution de l'enchaînement semelle + contact.</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Râteaux :</p> <p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur. Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé par l'entraîneur devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire). Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque râteau - rapidité dans l'exécution des râteaux 		

Technique 3085		Les techniques de dribble et de débordement 20 min.	
<p>Les techniques de dribble et de débordement</p> <p>Les râteaux</p> <p>Râteau + tir</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution de l'enchaînement semelle + contact</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Râteau + tir :</p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un râteau devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier râteau.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - râteau libre - râteau demandé par l'entraîneur - râteau différent à chaque coupelle <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide râteau + frappe à la dernière coupelle 		

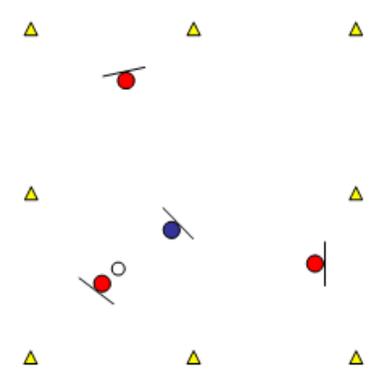
Thème de la séance : Dribbles et duels

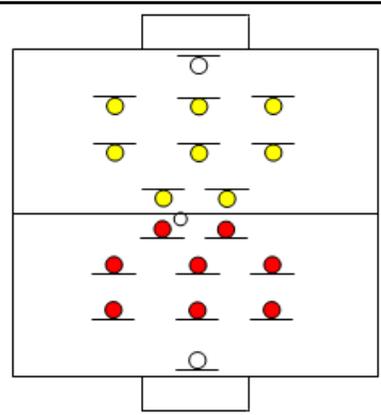
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3086	
Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution de l'enchaînement « semelle + contact »</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Taureau 3 contre 1 (5x5m) :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe.</p> <p>Trois joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un joueur taureau.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p>Petite surface (carré 5x5m).</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu libre : la petitesse de la surface de jeu va obliger les joueurs à utiliser toutes sortes de râteaux pour conserver le ballon. - Encourager les joueurs à prendre des risques.
	

Match 5012		
Le dribble et les duels 20 min.		
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 9 contre 9 :</u></p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1030 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2003 / Vitesse 10 min.

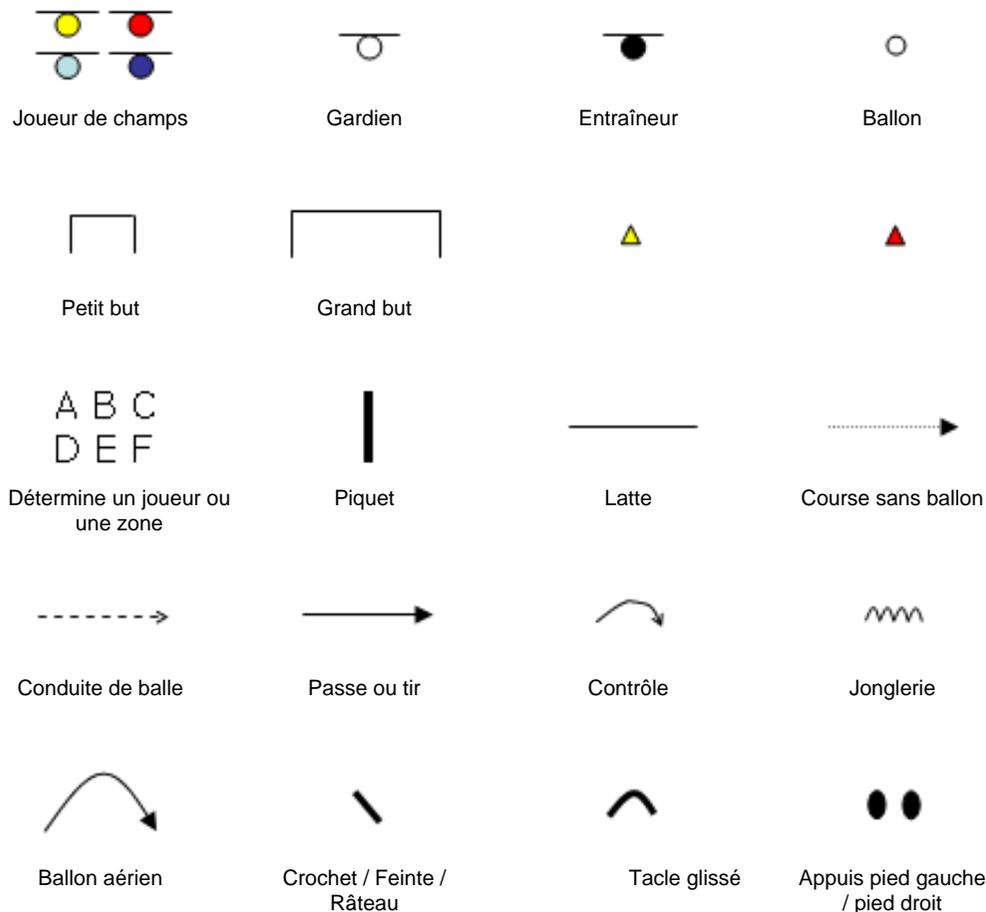
Tactique : 4026 / Le dribble et les duels 15 min.
4038 / Le dribble et les duels 15 min.
4040 / Le dribble et les duels 15 min.

Match : 5012 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende



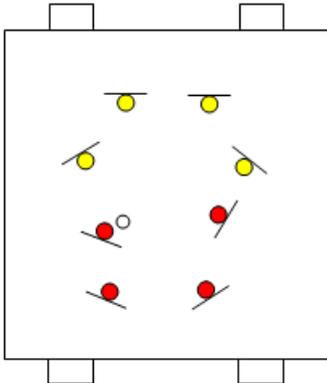
Thème de la séance : Dribbles et duels

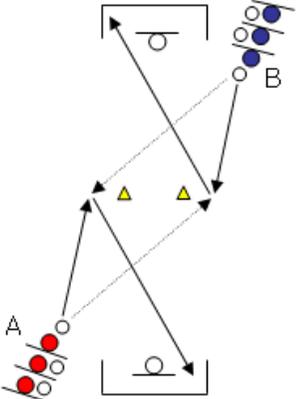
Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

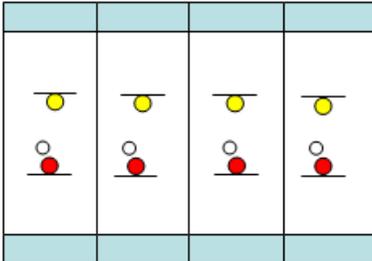
Nom de votre équipe :

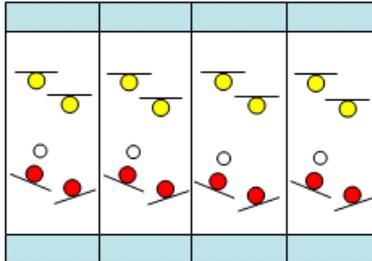
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1030		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 		

Physique 2003		Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Sprint + tir :</p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs. A passe le ballon pour B et B passe le ballon pour A. Après leur passe, A et B sprintent pour récupérer le ballon de leur adversaire et tirent au but (sans contrôle). Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passer devant soi + sprint en diagonale (dessin) - passer en diagonale + sprint tout droit 		

Tactique 4026		Le dribble et les duels 15 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Duel 1 contre 1 stop-ball :</p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités. Duels 1 contre 1 sur chaque terrain. Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse. Matches de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 		

Tactique 4038		Le dribble et les duels 15 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Matches 2 contre 2 :</p> <p>Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités. Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre. Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse. 3' par match. Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain. <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées - inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1 - demander aux joueurs de prendre des risques 		

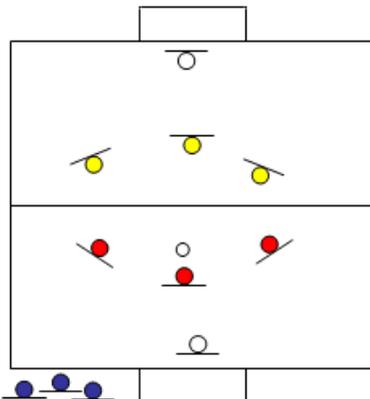
Thème de la séance : Dribbles et duels

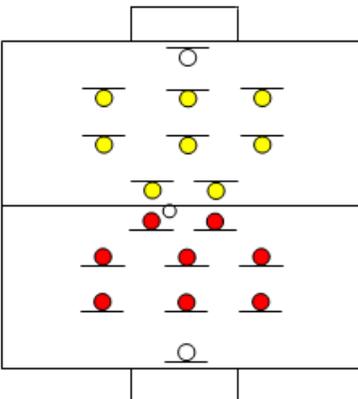
Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4040	
Le dribble et les duels	
15 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p>Match 3 contre 3 + gardiens :</p> <p>Trois équipes de 3 joueurs. Terrain de 26x20m avec buts rapprochés. Match 3 contre 3 + les gardiens. Une équipe en attente.</p> <p>Matches de 3'. Surface réduite avec buts rapprochés. Les joueurs se trouvent constamment en zone de finition où on accorde une priorité au tir et au dribble.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - quand il y a corner, le gardien de l'équipe qui a le corner relance à la main - quand il y a 6m, le gardien relance à la main - après un but, le gardien relance à la main - inciter les joueurs à prendre des risques : tirer au but et dribbler, jouer les situations de 1 contre 1 

Match 5012	
Le dribble et les duels	
20 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p> 

Séance d'entraînement

Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1020 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2019 / Vitesse-coordination 10 min.

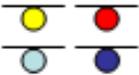
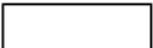
Tactique : 4008 / Le démarquage 15 min.
4002 / Le démarquage 15 min.
4004 / Le démarquage 15 min.

Match : 5033 / Le démarquage 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

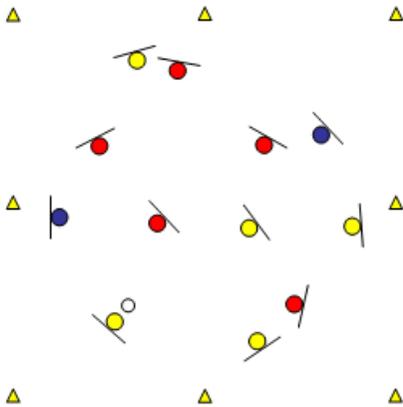
Thème de la séance : Le démarquage

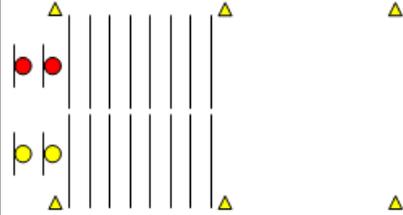
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

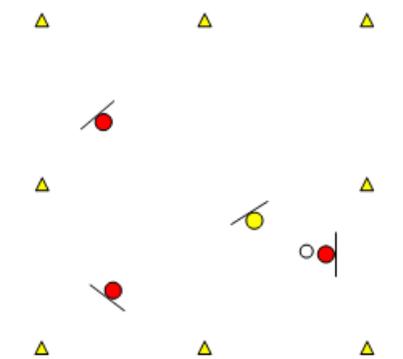
Nom de votre équipe :

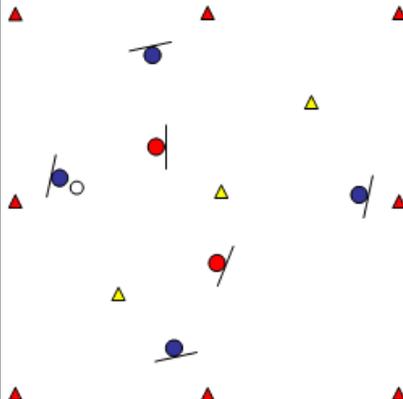
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1020		Jeu tactique 15 min.	
Jeu tactique	Conservation du ballon :		
Démarquage	Deux équipes de 5 joueurs s'opposent sur un terrain de 40x35m.		
Passe	Deux joueurs jokers (Bleu) jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon.		
Contrôle	1 point marqué après 7 passes consécutives sans perte de balle. Changer les jokers régulièrement.		
Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).	Variante :		
	- après 7 passes consécutives, chaque passe supplémentaire donne un point		

Physique 2019		Vitesse-coordination 10 min.	
Vitesse-coordination	Techniques de course + sprint :		
Techniques de course	Disposer 8 lattes espacées de 50cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.		
Sauts	Consignes des passages :		
Vitesse de course	- un appui entre les lattes : très rapide		
Matériel : lattes, plots.	- 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide		
	- sauts pieds joints entre les lattes		
	- sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut		
	- course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes		
	- cloche pied droit		
	- cloche pied gauche		

Tactique 4008		Le démarquage 15 min.	
Le démarquage	Taureau 3 contre 1 (7x7m) :		
Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :	Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. Un terrain de 7x7m par groupe. Trois joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un joueur taureau qui tente de le récupérer.		
- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.	Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.		
- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.	Consignes :		
- Se donner, se créer un espace de liberté.	- guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est		
- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.	- aider le porteur du ballon		
Matériel : ballons, plots.			

Tactique 4002		Le démarquage 15 min.	
Le démarquage	Taureau 4 contre 2 :		
Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :	Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (avec une diagonale) par groupe. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Chaque taureau doit rester dans son triangle.		
- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.	Variantes :		
- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.	- l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau.		
- Se donner, se créer un espace de liberté.	- seul le joueur qui perd le ballon devient taureau		
- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire.	Consignes :		
Matériel : ballons, plots.	- guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est		
	- aider le porteur du ballon		

Thème de la séance : Le démarquage

Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4004	
Le démarquage	
15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Taureau 4 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 20x10m (deux carrés de 10x10m accolés) par groupe. Quatre joueurs (se trouvant à l'extérieur des carrés) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Chaque taureau doit rester dans son carré. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 2 ou 3 touches de balle

Match 5033	
Le démarquage	
20 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>

Séance d'entraînement

Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1033 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2009 / Vitesse 10 min.

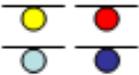
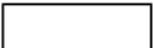
Tactique : 4012 / Le démarquage 15 min.
4006 / Le démarquage 15 min.
4019 / Le démarquage 15 min.

Match : 5033 / Le démarquage 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : Le démarquage

Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1033		Jeux réduits		15 min.
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 3 contre 3 :</p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m).</p> <p>Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but.</p> <p>Match à 3c3 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2009		Vitesse		10 min.
<p>Vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitesse de course Vitesse de réaction Vitesse de gestuelle <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Résister au retour de l'adversaire :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs : B se trouve à 30m face au but. A se trouve 7m derrière lui avec le ballon.</p> <p>A passe le ballon entre les jambes de B puis tente d'empêcher B de marquer.</p> <p>Quand B voit le ballon passer entre ses jambes il sprinte pour le récupérer et va marquer en résistant au retour de A.</p> <p>Passer chacun son tour en A et en B.</p> <p>Remarque :</p> <p>Un atelier pour permettre de récupérer complètement entre les passages.</p>			

Tactique 4012		Le démarquage		15 min.
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Le damier :</p> <p>Terrain de 20x15m découpé en carrés de 5x5m.</p> <p>Deux équipes de 6 joueurs occupent le terrain comme sur le dessin. Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles.</p> <p>L'équipe en possession du ballon tente de le conserver.</p> <p>L'équipe qui réussit à faire 10 passes consécutives marque 1 point.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - le joueur a 4" pour donner le ballon - communication orale interdite 			

Tactique 4006		Le démarquage		15 min.
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p>Jeu 8 contre 4 :</p> <p>Faire 3 équipes de 4 joueurs. Terrain de 25x25m.</p> <p>4 contre 4 à l'intérieur du terrain.</p> <p>L'équipe en possession du ballon tente de le conserver avec l'aide de 4 joueurs extérieurs qui jouent toujours avec l'équipe qui a le ballon.</p> <p>Changer les équipes au milieu toutes les 3'.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs extérieurs sont limités à deux puis une touches de balle - les joueurs extérieurs ne peuvent pas se passer le ballon - seules les passes entre les joueurs intérieurs comptent 			

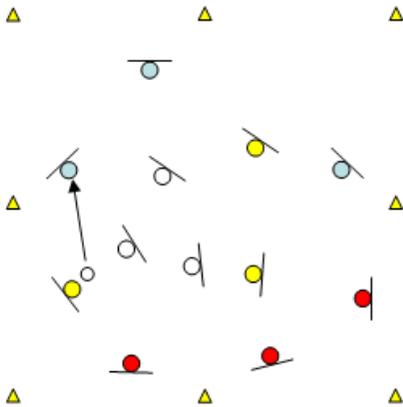
Thème de la séance : Le démarquage

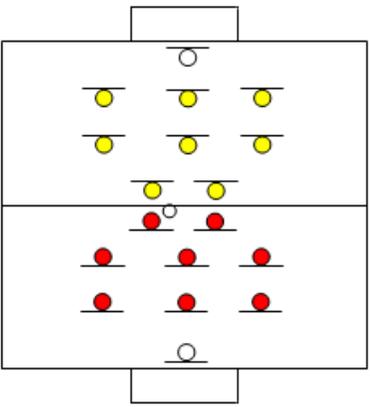
Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4019	
Le démarquage	
15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (4 couleurs).</p>	<p>Taureau collectif 9 contre 3 :</p> <p>Terrain de 35x25m. 4 équipes de 3 joueurs.</p> <p>Trois équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau.</p> <p>L'équipe qui perd le ballon devient taureau.</p> <p>Dessin : Rouge, Turquoise et Jaune jouent ensemble contre Blanc.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rechercher la sécurité - jouer le ballon là où il y a le moins d'adversaires - rechercher et créer de l'espace
	

Match 5033	
Le démarquage	
20 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>
	

Séance d'entraînement

Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1025 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2016 / Coordination 10 min.

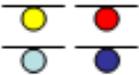
Tactique : 4007 / Le démarquage 15 min.
4011 / Le démarquage 15 min.
4021 / Le démarquage 15 min.

Match : 5033 / Le démarquage 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : Le démarquage

Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1025		Toucher de balle		15 min.
<p>Toucher de balle</p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Tir au but de volée</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p>Jonglerie /2 + tir :</p> <p>Au milieu du terrain, par groupes de 2 joueurs avec 1 ballon pour 2. Jongler à deux vers le but. A 10-15m du but, un des deux joueurs frappe de volée.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - 2 touches de balle (contrôle + passe) - 1 touche de balle 		

Physique 2016		Coordination		10 min.
<p>Coordination</p> <p>Appuis</p> <p>Fréquence</p> <p>Matériel : lattes ou coupelles.</p>		<p>Exercices d'appuis :</p> <p>Des barres (ou coupelles) sont disposées sur le terrain à intervalles réguliers (environ 50cm).</p> <p><u>Consignes de course :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 appuis (1 pied droit + 1 pied gauche) entre les coupelles - avancer de 2 coupelles puis reculer d'une ; avancer de 2 coupelles puis reculer d'une ; etc. <p><u>Variantes :</u></p> <p>Premier exercice : le joueur fait face au parcours Deuxième exercice : le joueur se déplace latéralement</p>		

Tactique 4007		Le démarquage		15 min.
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Taureau 4 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (divisé en 3 zones) par groupe. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Le terrain est divisé en trois zones. 2 joueurs se trouvent dans la zone A et 2 dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu.</p> <p>Quand le ballon se situe dans la zone A, un des deux taureaux peut pénétrer dans la zone A (idem si le ballon est dans la zone B).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau. - seul le joueur qui perd le ballon devient taureau 		

Tactique 4011		Le démarquage		15 min.
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Taureau 5 contre 3 :</p> <p>Terrain de 20x20m avec une zone de 5x5m au milieu.</p> <p>5 joueurs (4 à l'extérieur + 1 à l'intérieur de la zone) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre 3 joueurs taureaux qui tentent de le récupérer (ils ne peuvent pas pénétrer dans la zone). Changer le rôle des joueurs régulièrement.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 point par passe faite au joueur du milieu sans perdre la maîtrise du ballon - le joueur du milieu est limité à une touche de balle 		

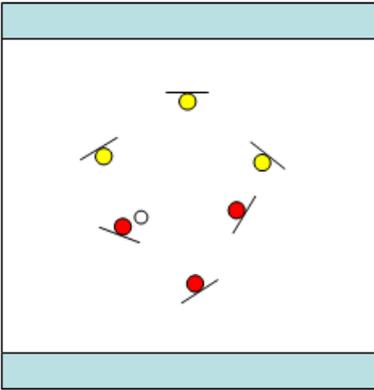
Thème de la séance : Le démarquage

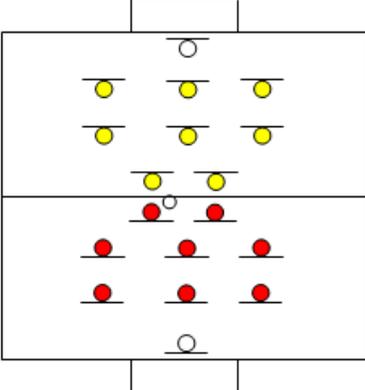
Plan de séance : Plan libre

Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4021		Le démarquage		15 min.
Le démarquage		Jeu dirigé stop-ball 3 contre 3 :		
<p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Par équipes de 3 joueurs. Terrain de 20x25m plus large que long avec en-but aux deux extrémités. Match 3 contre 3. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse. Demander aux joueurs d'aider le porteur du ballon et de lui offrir constamment des solutions. Changer d'adversaire toutes les 3' s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - 2 touches de balle maximum 		
				

Match 5033		Le démarquage		20 min.
Le démarquage		Match 9 contre 9 :		
<p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>		
				

Séance d'entraînement

Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1032 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2011 / Vitesse 10 min.

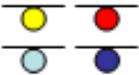
Tactique : 4015 / Le démarquage 15 min.
4016 / Le démarquage 15 min.
4020 / Le démarquage 15 min.

Match : 5033 / Le démarquage 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : Le démarquage

Plan de séance : Plan libre

Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1032		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 3 contre 3 :</p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 		

Physique 2011		Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Sprint + tir :</p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs.</p> <p>A passe le ballon à travers un petit but (2m) puis sprinte pour récupérer son ballon en contournant le petit but et tire au but.</p> <p>B fait de même de l'autre côté.</p> <p>Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tir PD - tir PG 		

Tactique 4015		Le démarquage 15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p>Attaques par vagues 3 contre 2 :</p> <p>Par équipes de 3 joueurs.</p> <p>L'équipe Rouge (3 joueurs) attaque l'équipe Bleu (2 joueurs + un gardien). L'équipe Jaune est en attente au milieu de terrain.</p> <p>Quand l'action est terminée : l'équipe Bleu se place en attente derrière l'équipe Jaune ; l'équipe Rouge défend ; l'équipe Jaune attaque.</p> <p>Si la défense récupère le ballon, relancer dans les pieds d'un joueur de l'équipe en attente.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - demander au porteur du ballon d'aller fixer la défense - demander aux autres joueurs d'écarter sur les côtés pour créer de l'espace 		

Tactique 4016		Le démarquage 15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Attaquer à 3 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un terrain de 35x30m avec deux grands buts par groupe.</p> <p>L'équipe Rouge (3 joueurs) attaque l'équipe Bleu (2 joueurs + 1 gardien). Quand l'action est terminée : l'équipe Rouge se replace en défense (2 joueurs + 1 gardien) ; l'équipe Bleu attaque (3 joueurs).</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de contre-attaque (en cas de récupération du ballon, transmettre celui-ci à son gardien), laisser l'équipe adverse se reposer 		

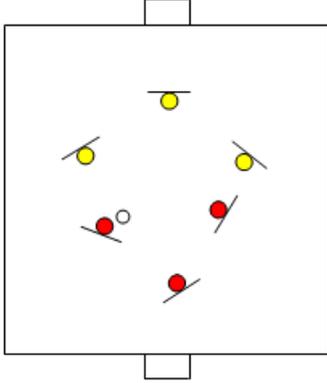
Thème de la séance : Le démarquage

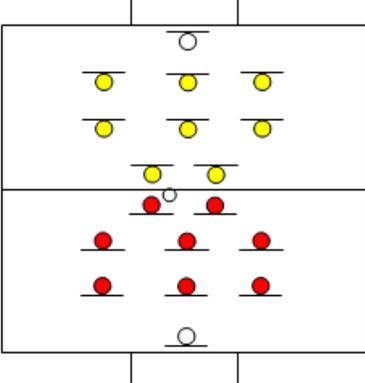
Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4020	
Le démarquage	
15 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu dirigé 3 contre 3 :</p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2-3m). Match 3 contre 3. Demander aux joueurs d'aider et d'offrir constamment des solutions au porteur du ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - arrêter le jeu pour expliquer et démontrer si nécessaire
	

Match 5033	
Le démarquage	
20 min.	
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>
	

Séance d'entraînement

Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1007 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2004 / Vitesse 10 min.

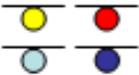
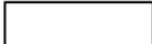
Technique : 3088 / Le jeu sans contrôle 10 min.
3094 / Le jeu sans contrôle 10 min.
3111 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Match : 5019 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1007		Exercice technique		15 min.
Exercice technique	Le une-deux :			
<p>Une-deux</p> <p>Demander le ballon dans la course</p> <p>Appel de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain (30x30m). Groupes de 2 joueurs et un ballon pour 2. L'objectif est de réaliser des 1-2. Pour qu'un 1-2 soit valable, il faut passer à son partenaire et recevoir le ballon dans sa course après avoir contourné un autre joueur. 1 point par 1-2 correctement réalisé.</p> <p>Exemple : A et B sont ensemble. A passe à B ; B remet en une touche pour A qui récupère le ballon après avoir contourné un autre joueur.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tous les joueurs doivent être en mouvement - passer et accélérer pour solliciter le 1-2 - être précis dans les remises en une touche de balle 			

Physique 2004		Vitesse		10 min.
Vitesse	Duel en sprint :			
<p>Réaction à un signal sonore</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots. Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible : sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne. 1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			

Technique 3088		Le jeu sans contrôle		10 min.
Le jeu sans contrôle	Passes sans contrôle :			
<p>Passes sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage + précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - garder le ballon au sol 			

Technique 3094		Le jeu sans contrôle		10 min.
Le jeu sans contrôle	Passes sans contrôle :			
<p>Passes sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>En carré : A passe à B qui passe à C qui passe à D.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle.</p> <p>L'entraîneur annonce quel pied utiliser : pied droit ou pied gauche.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - garder le ballon au sol 			

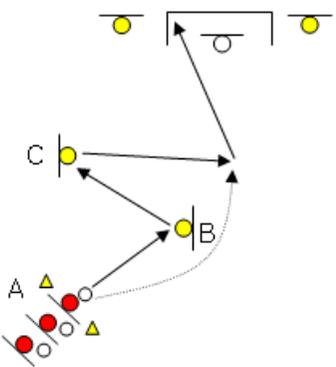
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

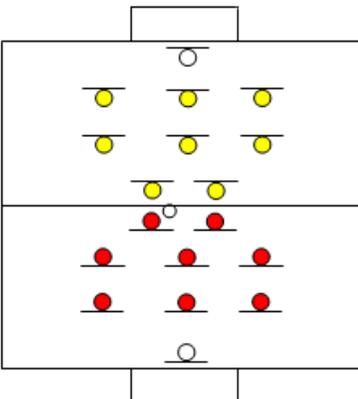
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3111		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur la qualité des frappes de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Tir sans contrôle :</p> <p>A passe à B puis court en passant dans le dos de B ; B passe à C ; C passe à A qui tire au but.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : de l'autre côté : frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs sont limités à une touche de balle - précision et dosage dans les passes - changer les postes régulièrement : tireurs ; remiseurs ; ramasseurs 			

Match 5019		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

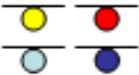
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2017 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3095 / Le jeu sans contrôle 3092 / Le jeu sans contrôle 3109 / Le jeu sans contrôle	15 min. 15 min. 20 min.
<u>Match</u> :	5019 / Le jeu sans contrôle	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

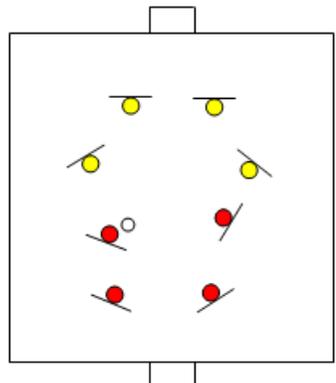
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

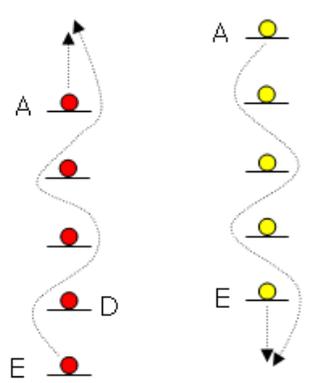
Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

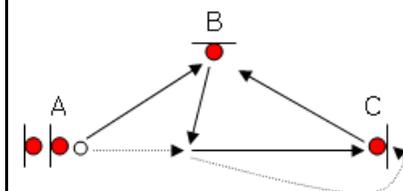
Nom de votre équipe :

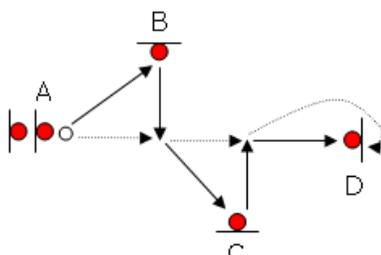
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1029		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 		

Physique 2017		Vitesse-coordination 10 min.	
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Vitesse</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : aucun.</p>	<p>Courses en slalom :</p> <p>Par groupes de 5 ou 6 joueurs.</p> <p>Deux variantes (voir dessin) :</p> <p>En rouge : les joueurs trottaient doucement l'un derrière l'autre en laissant un intervalle de 2-3m entre eux. Au signal sonore, le dernier coureur (E) slalome le plus vite possible entre les joueurs et se place devant A. Au deuxième signal sonore D fait de même ; etc.</p> <p>En bleu : même principe qu'avant mais les joueurs trottaient en arrière. Au premier signal sonore, c'est A qui slalome en arrière le plus vite possible entre les joueurs et se place derrière E ; etc.</p>		

Technique 3095		Le jeu sans contrôle 15 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passes sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Passes sans contrôle :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>A passe à B qui remise dans la course de A ; A passe à C. C passe à B qui remise dans la course de C, etc.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle. Changer B régulièrement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon - garder le ballon au sol 		

Technique 3092		Le jeu sans contrôle 15 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passes sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Passes sans contrôle :</p> <p>Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5.</p> <p>A passe à B qui remise dans la course de A ; A passe à C qui remise dans la course de A ; A passe à D et se place derrière D. D effectue le même parcours que A dans le sens inverse. Changer les postes régulièrement.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sans contrôle (une touche de balle) - être sur ses appuis au moment de recevoir le ballon - attaquer son ballon 		

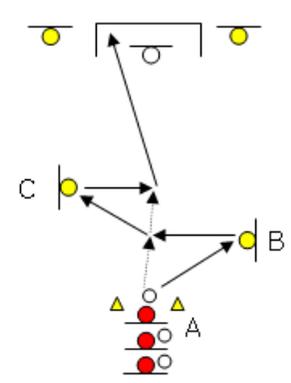
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

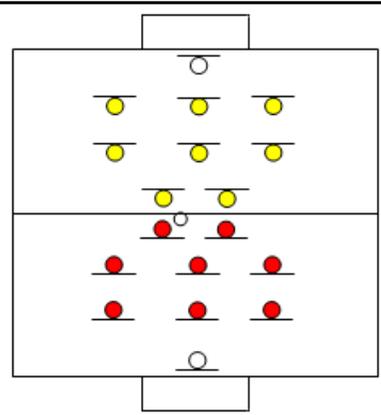
Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3109		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passe et remise sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité de la frappe et être attentif à la position du corps lors de la frappe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Tir sans contrôle :</p> <p>A passe à B ; B remise dans la course de A ; A passe à C qui remise dans la course de A ; A frappe au but.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs sont limités à une touche de balle - utiliser le pied droit et le pied gauche pour passer et tirer - changer les postes régulièrement 			

Match 5019		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1014 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2008 / Vitesse 10 min.

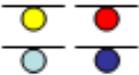
Technique : 3090 / Le jeu sans contrôle 15 min.
3097 / Le jeu sans contrôle 15 min.
3115 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Match : 5019 / Le jeu sans contrôle 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1014	
Exercice technique 15 min.	
<p>Exercice technique</p> <p>Une-deux</p> <p>Appel de balle</p> <p>Remise en une touche de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Le une-deux :</p> <p>Les joueurs évoluent sur un terrain de 30x20m. La moitié des joueurs a un ballon.</p> <p>Les porteurs de balle sollicitent des une-deux auprès des joueurs sans ballon.</p> <p>A passe à B puis fait un appel de balle en sprint ; B lui remet dans la course en une touche de balle.</p> <p>Si après sa passe le joueur (C) ne fait pas d'appel de balle, son partenaire (D) conserve le ballon et devient joueur porteur de balle. (exemple : C et D sur le dessin)</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passes dosées et précises - les joueurs sans ballon trottaient et sollicitent le ballon - application dans les remises sans contrôle

Physique 2008	
Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p>Course - Relais :</p> <p>Former des équipes de 4 joueurs. Chaque joueur se trouve à un plot. Les plots sont distancés de 7m.</p> <p>L'équipe qui gagne est celle qui a amené le ballon du premier plot (plot 1) au dernier plot (plot 5) le plus rapidement selon les consignes suivantes.</p> <p>Consignes :</p> <p>au signal sonore, A, qui se trouve au plot 2, part récupérer le ballon (avec les mains) au plot 1 et le ramène au plot 2. Quand A dépose le ballon au plot 2, B, qui se trouve au plot 3, part le récupérer et l'amène au plot 3 ; etc. jusqu'à ce que D ramène le ballon au plot 5.</p> <p>Changer les postes. Faire plusieurs manches.</p> <p>Variante :</p> <p>Idem mais déplacement en course arrière.</p>

Technique 3090	
Le jeu sans contrôle 15 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passes sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage + précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Taureau 4 contre 1 (sans contrôle) :</p> <p>Par groupes de 5 joueurs avec un ballon par groupe. Carré de 10x10m. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un défenseur.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient défenseur.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer le ballon

Technique 3097	
Le jeu sans contrôle 15 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passes sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Taureau 5 contre 2 (sans contrôle) :</p> <p>Par groupes de 7 joueurs avec un ballon par groupe. 5 joueurs (4 à l'extérieur + 1 à l'intérieur du terrain) tentent de conserver la maîtrise du ballon contre 3 défenseurs.</p> <p>Chaque défenseur doit rester dans son carré. A peut jouer dans les deux carrés.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle (jeu sans contrôle).</p> <p>Un point marqué chaque fois que le joueur du milieu touche le ballon sans perdre la maîtrise de celui-ci.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer le ballon

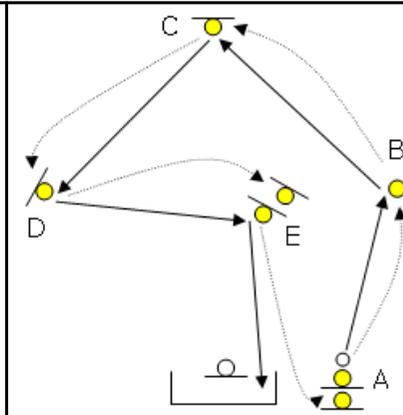
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

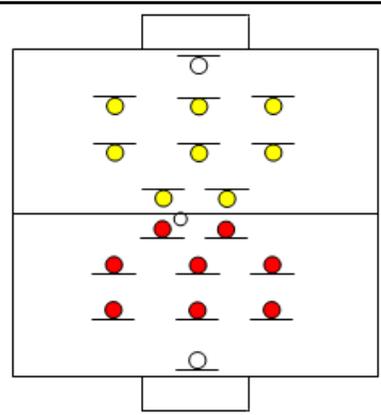
Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3115		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur la qualité des frappes de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Parcours technique :</p> <p>Enchaînement de passes et de tirs sans contrôle. Les joueurs se placent comme sur le dessin.</p> <p>A passe à B qui passe à C ; C passe à D qui passe à E ; E tire au but. Tout se fait en une touche de balle (passes et tirs).</p> <p>Après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, E en A.</p> <p>Doubler les postes si nécessaire.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - précision et dosage dans les passes - être sur ses appuis 			

Match 5019		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1034 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2005 / Vitesse 10 min.

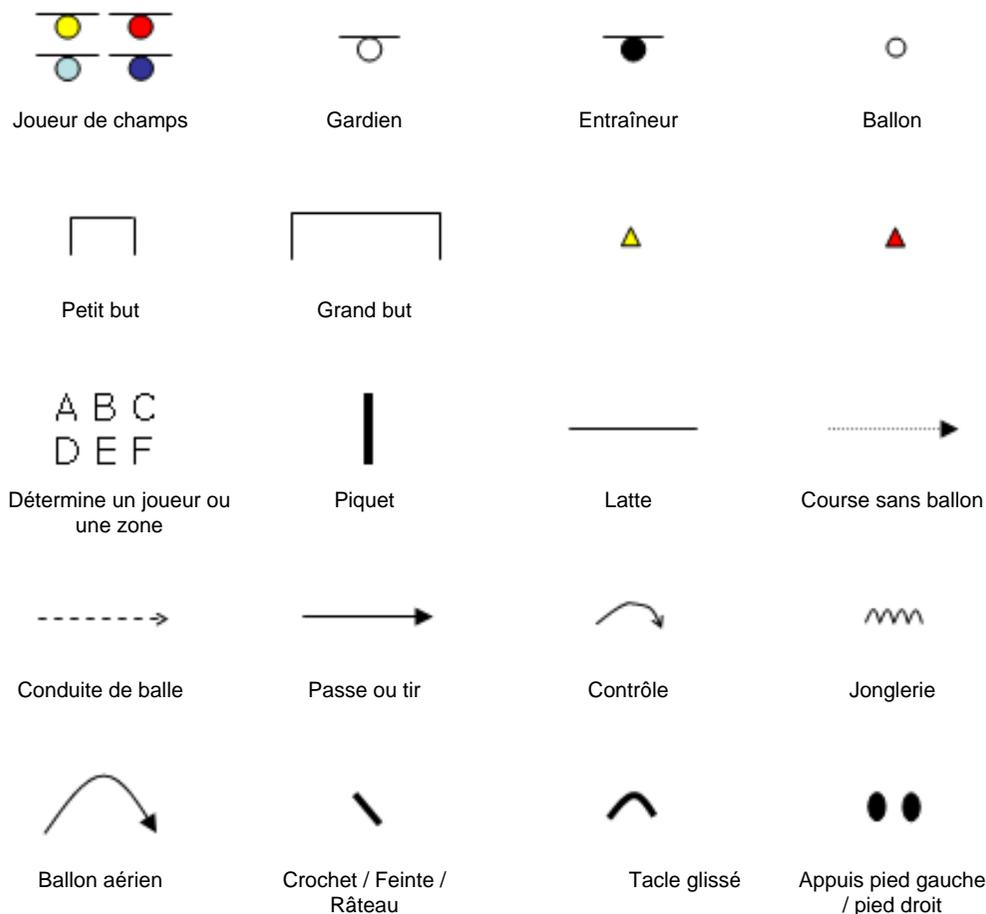
Tactique : 4087 / Attaquer en 2 contre 1 15 min.
4088 / Attaquer en 2 contre 1 15 min.
4086 / Attaquer en 2 contre 1 15 min.

Match : 5061 / Jeu libre 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende



Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1034		Jeux réduits		15 min.
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Match 4 contre 4 sans chasuble :</p> <p>Terrain de 35x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds - prendre ses informations 			

Physique 2005		Vitesse		10 min.
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Course - Relais :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les lignes de plots. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe cherche le ballon placé sur la deuxième ligne et le ramène à la première ligne ; puis il repart chercher le ballon à la troisième ligne et l'amène dans les bras du joueur suivant. Celui-ci va replacer le ballon à la deuxième ligne puis revient chercher le deuxième ballon à la première ligne et le ramène à la troisième ligne. Il revient donner le relais au troisième joueur en lui tapant dans la main. Et ainsi de suite... En alternance, les joueurs ramènent ou replacent les ballons.</p> <p>L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches.</p>			

Tactique 4087		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p>Attaquer en 2 contre 1</p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu à 2 contre 1 :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un terrain de 15x10m avec petits buts (2m) par groupe.</p> <p>Match à 2c1 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des deux buts.</p> <p>Quand Bleu attaque, un joueur jaune reste en dehors du terrain. Deux joueurs tentent de marquer contre un défenseur.</p> <p>Quand Jaune attaque, un joueur Bleu reste en dehors du terrain.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

Tactique 4088		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p>Attaquer en 2 contre 1</p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Jeu à 2 contre 1 :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un terrain de 10x8m avec 2 petits buts (2m) par groupe.</p> <p>C joue toujours avec le joueur en possession du ballon.</p> <p>Changer C régulièrement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

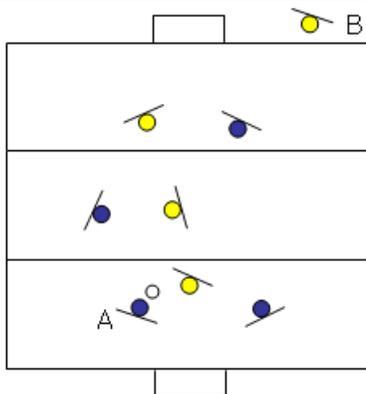
Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

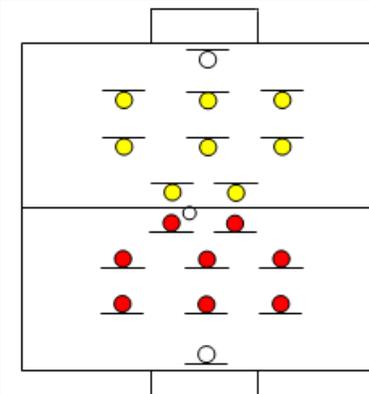
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4086	
Attaquer en 2 contre 1 15 min.	
<p>Attaquer en 2 contre 1</p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu à 2 contre 1 :</p> <p>Terrain de 36x20m divisé en 3 zones de 12m et avec 2 petits buts (3m). Deux équipes de 4 joueurs s'opposent. Un joueur des deux équipes se trouve dans chaque zone. Chaque joueur doit rester dans sa zone. Seul le joueur conduisant le ballon dans la zone suivante a le droit de changer de zone.</p> <p>Description du jeu :</p> <p>A (Bleu) entre avec le ballon dans sa partie défensive (B (Jaune) reste en dehors du terrain).</p> <p>L'équipe Bleu attaque : l'action est terminée quand l'équipe Bleu marque ou après une éventuelle contre attaque de l'équipe Jaune.</p> <p>Quand la première action est terminée, B (Jaune) entre avec le ballon dans sa partie défensive (A (Bleu) reste en dehors du terrain).</p> <p>Les équipes Bleu et Jaune attaquent chacun leur tour.</p> <p>Consigne :</p> <p>Tenter de conduire le ballon dans la</p>



Match 5061	
Jeu libre 20 min.	
<p>Jeu libre</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>



Séance d'entraînement

Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1002 / Exercice technique 15 min.

Physique : 2006 / Vitesse 10 min.

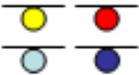
Tactique : 4078 / Attaquer en 2 contre 1 15 min.
4077 / Attaquer en 2 contre 1 15 min.
4075 / Attaquer en 2 contre 1 15 min.

Match : 5061 / Jeu libre 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

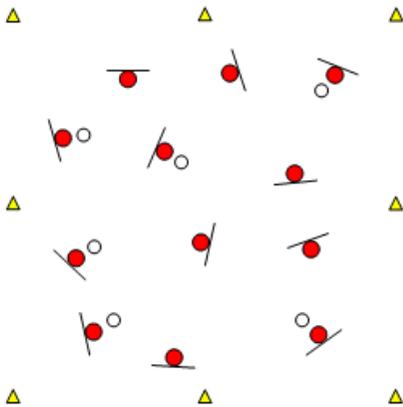
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

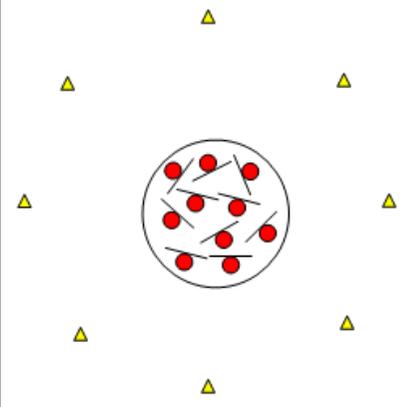
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

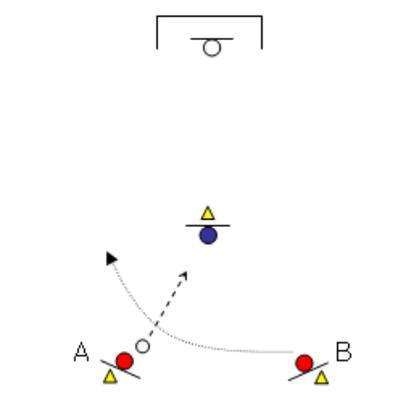
Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1002		Exercice technique		15 min.
Exercice technique	Contrôle + Passe :			
Contrôle	Tous les joueurs se trouvent dans une surface de 20x25m. Un ballon pour 2 joueurs.			
Passe	Les joueurs se déplacent et se passent le ballon par groupes de 2 joueurs.			
Se mettre face au jeu	Après quelques minutes, imposer la règle suivante : tout le monde joue ensemble, il est interdit de passer le ballon au joueur qui vient juste de nous le donner.			
Solliciter le ballon	Consignes :			
Matériel : ballons, plots.	<ul style="list-style-type: none"> - après une passe, s'écarter et se mettre face au jeu - demander le ballon dans les pieds - prendre ses informations 			

Physique 2006		Vitesse		10 min.
Vitesse	Course par élimination :			
Vitesse de réaction	Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle (6m de diamètre).			
Vitesse de course	Des plots se trouvent à 10 m autour du cercle où se trouvent les joueurs. Il y a 2 plots de moins qu'il n'y a de joueurs.			
Matériel : plots.	Au signal sonore, les joueurs courent jusqu'à un plot et s'arrêtent à ce plot. Les 2 joueurs qui ne sont pas à un plot sont éliminés.			
	On recommence le jeu en enlevant 2 plots supplémentaires. Les joueurs restant à la fin gagnent. Faire plusieurs manches.			
	Variantes :	<ul style="list-style-type: none"> - les joueurs trottent dans le cercle - les joueurs se déplacent à quatre pattes - les joueurs rampent 		

Tactique 4078		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
Attaquer en 2 contre 1	Attaquer en 2 contre 1 devant le but (4) :			
Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.	Maximum de 8 joueurs par atelier. A et B se trouvent à 25-30 mètres du but.			
Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler	Deux joueurs tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur.			
Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.	Le jeu commence quand A touche le ballon.			
Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.	Consignes :			
Ne pas être hors-jeu.	<ul style="list-style-type: none"> - A va fixer le défenseur et B court dans son dos - respecter la règle du hors-jeu 			
Matériel : ballons, plots.				

Tactique 4077		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
Attaquer en 2 contre 1	Attaquer en 2 contre 1 devant le but (3) :			
Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.	Maximum de 8 joueurs par atelier. A et B se trouvent à 25-30 mètres du but.			
Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler	Deux joueurs tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur.			
Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.	Le jeu commence quand A passe dans la course de B.			
Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.	Consignes :			
Ne pas être hors-jeu.	<ul style="list-style-type: none"> - A passe dans la course de B et court dans son dos puis jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			
Matériel : ballons, plots.				

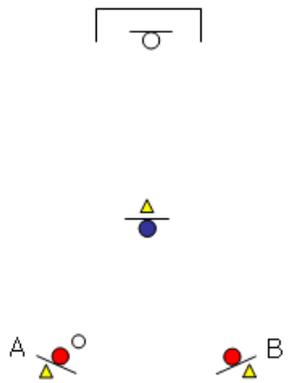
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

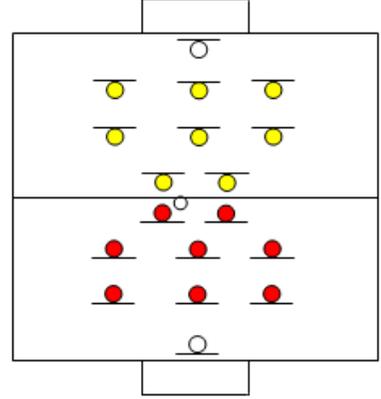
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4075	
Attaquer en 2 contre 1 15 min.	
<p>Attaquer en 2 contre 1</p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (1) :</p> <p>Maximum de 8 joueurs par atelier. A et B se trouvent à 25-30 mètres du but. Deux joueurs tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur.</p> <p>Le jeu commence quand A touche le ballon.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu
	

Match 5061	
Jeu libre 20 min.	
<p>Jeu libre</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jeu libre.</p> <p>Pas de consignes particulières.</p>
	

Séance d'entraînement

Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1031 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2020 / Vitesse-coordination 10 min.

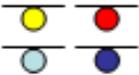
Tactique : 4057 / L'orientation du jeu 15 min.
4064 / L'orientation du jeu 15 min.
4054 / L'orientation du jeu 15 min.

Match : 5040 / L'orientation du jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1031		Jeux réduits		15 min.
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain.</p> <p>On peut marquer sur tous les buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - remplacer les touches par des corners 			

Physique 2020		Vitesse-coordination		10 min.
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : lattes, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Course - Relais :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes.</p> <p>Le joueur, un ballon à la main, effectue le parcours le plus vite possible en respectant les consignes puis passe le relais en donnant le ballon dans les mains de son partenaire. Celui-ci fait de même. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs sont passés.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas chassés entre les lattes puis saut à pieds joints au-dessus de chaque coupelle + pas chassés entre les lattes puis sprint jusqu'à son partenaire - idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire 			

Tactique 4057		L'orientation du jeu		15 min.
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Taureau 4 contre 2 :</p> <p>Terrain de 20x10m (2 carrés accolés de 10x10m). Quatre joueurs (se trouvant à l'extérieur des carrés) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Chaque taureau doit rester dans son carré.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p>Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de C à D avec ou sans l'aide de C et D.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 2 ou 3 touches de balle 			

Tactique 4064		L'orientation du jeu		15 min.
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu des capitaines 5 contre 5 :</p> <p>Terrain de 35x20m avec 2 zones (3m) se trouvant aux extrémités.</p> <p>Match 4 contre 4 à l'intérieur du terrain.</p> <p>Pour marquer, l'équipe doit passer le ballon à son cinquième joueur (le capitaine) situé dans la zone opposée.</p> <p>L'équipe marque un point si le joueur maîtrise le ballon à l'intérieur de sa zone.</p> <p>Changer le capitaine régulièrement.</p> <p>Quand une équipe marque le capitaine relance pour l'équipe adverse.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir la solution vers l'avant en priorité 			

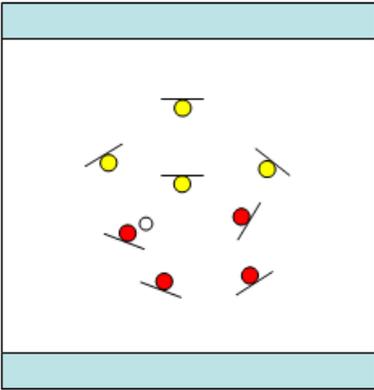
Thème de la séance : L'orientation du jeu

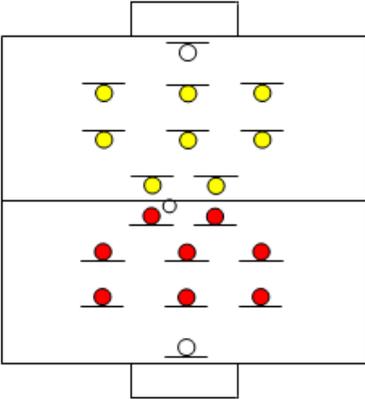
Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4054	
L'orientation du jeu	
	15 min.
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Stop-ball 4 contre 4 :</p> <p>Match 4 contre 4 sur un terrain de 35x20m avec zones de 2m aux extrémités. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer 

Match 5040	
L'orientation du jeu	
	20 min.
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p> 

Séance d'entraînement

Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1035 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2013 / Coordination 10 min.

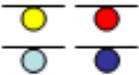
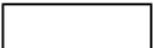
Tactique : 4055 / L'orientation du jeu 15 min.
4053 / L'orientation du jeu 15 min.
4052 / L'orientation du jeu 15 min.

Match : 5040 / L'orientation du jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1035		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 35x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) se trouvant à l'intérieur du terrain. On peut marquer des 2 côtés.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 		

Physique 2013		Coordination 10 min.	
<p>Coordination</p> <p>Appuis</p> <p>Fréquence</p> <p>Matériel : lattes ou coupelles.</p>	<p>Exercices d'appuis :</p> <p>Premier exercice : deux lignes (lignes ou lattes) parallèles espacées d'environ 50 cm : Alterner appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur des lignes et appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur des lignes (voir dessin)</p> <p>Deuxième exercice : utiliser la ligne de touche ou des lattes : Alterner appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur du terrain + appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur du terrain (voir dessin)</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - vivacité - dynamisme 		

Tactique 4055		L'orientation du jeu 15 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain circulaire d'un rayon de 12m. Trois buts (2m) se trouvent sur la périphérie du terrain.</p> <p>Match 4 contre 4. Chaque équipe attaque et défend les 3 buts.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 		

Tactique 4053		L'orientation du jeu 15 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Match 4 contre 4 sur un terrain de 25x25m avec petits buts de 2m. Chaque équipe attaque et défend 2 petits buts de 2m.</p> <p>Tir autorisé dans les 2 buts.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté 		

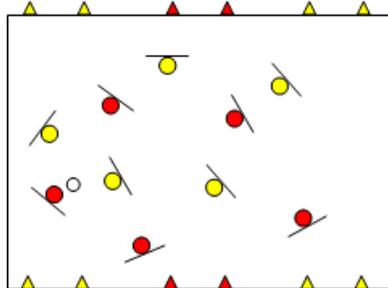
Thème de la séance : L'orientation du jeu

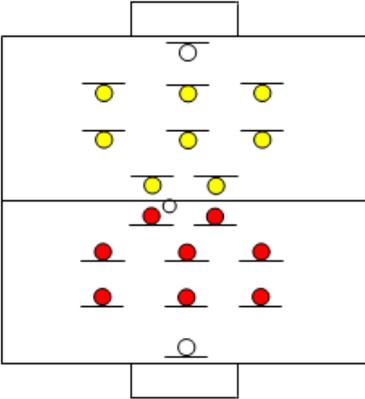
Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4052	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 5 contre 5 :</p> <p>Match 5 contre 5 sur un terrain de 35x20m plus large que long. Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m.</p> <p>Pour marquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dans les buts extérieurs : conduire le ballon à travers le but - dans le but du milieu : libre (tir autorisé) <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté 

Match 5040	
L'orientation du jeu	
20 min.	
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p> 

Séance d'entraînement

Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1032 / Jeux réduits 15 min.

Physique : 2011 / Vitesse 10 min.

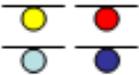
Tactique : 4052 / L'orientation du jeu 15 min.
4065 / L'orientation du jeu 15 min.
4061 / L'orientation du jeu 15 min.

Match : 5040 / L'orientation du jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1032		Jeux réduits		15 min.
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 3 contre 3 :</p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2011		Vitesse		10 min.
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Sprint + tir :</p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs.</p> <p>A passe le ballon à travers un petit but (2m) puis sprinte pour récupérer son ballon en contournant le petit but et tire au but.</p> <p>B fait de même de l'autre côté.</p> <p>Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tir PD - tir PG 			

Tactique 4052		L'orientation du jeu		15 min.
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 5 contre 5 :</p> <p>Match 5 contre 5 sur un terrain de 35x20m plus large que long. Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m.</p> <p>Pour marquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dans les buts extérieurs : conduire le ballon à travers le but - dans le but du milieu : libre (tir autorisé) <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté 			

Tactique 4065		L'orientation du jeu		15 min.
<p>L'orientation du jeu</p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu des portes 5 contre 5 :</p> <p>Match 5 contre 5 sur un terrain de 40x30m.</p> <p>Quatre portes de 3m de large se trouvent proches des quatre coins du terrain.</p> <p>Pour marquer, le joueur doit réussir à passer le ballon à un de ses partenaires à travers l'une des quatre portes.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - on ne peut pas marquer deux fois de suite à travers la même porte - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 			

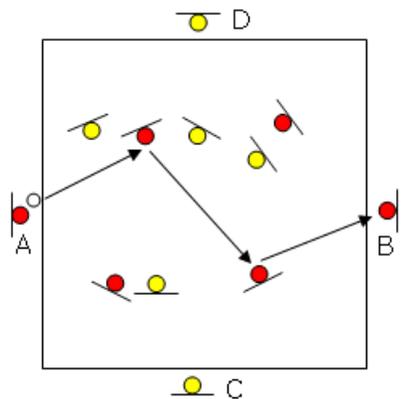
Thème de la séance : L'orientation du jeu

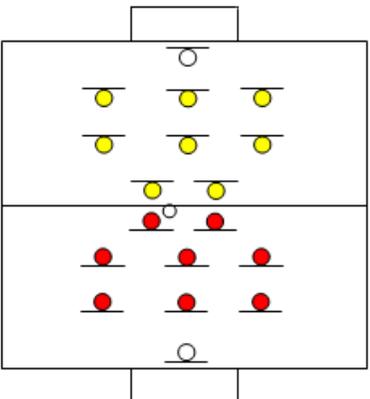
Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Tactique 4061		L'orientation du jeu		15 min.
L'orientation du jeu				
<p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Taureau 6 contre 4 :</p> <p>Terrain de 20x20m. Faire deux équipes de 6 joueurs.</p> <p>4 contre 4 à l'intérieur du terrain + 2 joueurs de chaque équipe sur les côtés du terrain.</p> <p>Pour marquer, les rouges doivent amener le ballon de A à B (ou de B à A) ; les jaunes de C à D (ou de D à C). Changer les joueurs extérieurs toutes les 3'.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter le nombre de touches de balle suivant le niveau 			

Match 5040		L'orientation du jeu		20 min.
L'orientation du jeu				
<p>La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1022 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2001 / Vitesse 10 min.

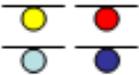
Technique : 3124 / Le jeu de tête 15 min.
3123 / Le jeu de tête 20 min.
3125 / Le jeu de tête 20 min.

Match : 5026 / Centre et reprise 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 40

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

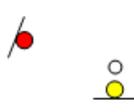
Thème de la séance : Le jeu de tête

Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

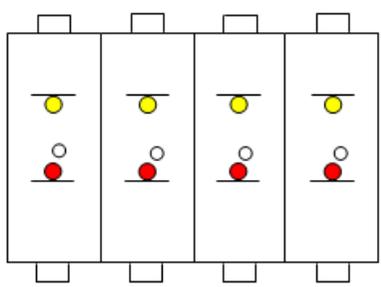
Nom de votre équipe :

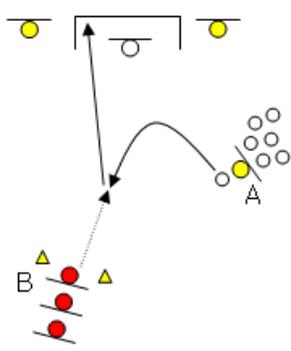
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1022	
Toucher de balle 15 min.	
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Jonglerie</p> <p>maîtrise individuelle du ballon</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Test de jonglerie :</u></p> <p>Par 2 : un joueur jongle et l'autre compte. 3 essais par joueur et par type de jonglerie. Noter et conserver les résultats.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pied droit - Pied gauche - Tête - Libre 

Physique 2001	
Vitesse 10 min.	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, un décimètre.</p>	<p><u>Tests de vitesse :</u></p> <p>Premier test : 40m chronométré. Deuxième test : navette 4x10m chronométré. Un passage sur chaque parcours. Noter les temps pour les comparer aux tests précédents.</p> 

Technique 3124	
Le jeu de tête 15 min.	
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Matches 1 contre 1 de la tête :</u></p> <p>Terrains de 8x6m avec buts de 4m. Montée/Descente : match de 1'30. Le vainqueur monte, le perdant descend. Le joueur lance le ballon à son adversaire qui reprend le ballon de la tête en essayant de marquer.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 

Technique 3123	
Le jeu de tête 20 min.	
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tir de la tête :</u></p> <p>A lance dans la course de B qui attaque le ballon et frappe au but de la tête.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + tête (voir dessin) Variante 2 : le ballon vient de la gauche + tête</p> 

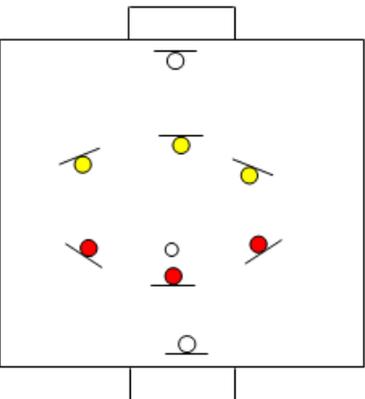
Thème de la séance : Le jeu de tête

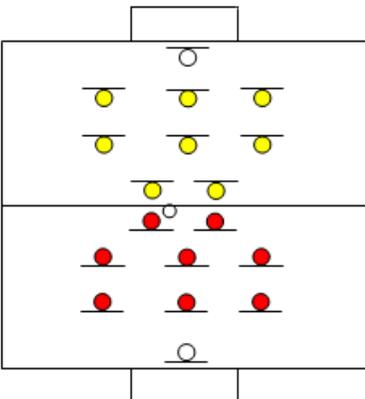
Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3125	
Le jeu de tête 20 min.	
<p>Le jeu de tête</p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise et tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 3 contre 3 de la tête :</p> <p>Terrain de 15x15m avec grands buts. Deux équipes de 3 joueurs + 1 gardien s'opposent.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se passer le ballon de la tête - marquer de la tête - quand le ballon tombe, ramasser le ballon avec les mains et le passer avec la tête
	

Match 5026	
Centre et reprise 20 min.	
<p>Centre et reprise</p> <p>Centre</p> <p>Passé longue</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Finition</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer dans les centres. Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.</p>
	

Séance d'entraînement

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : 13 ans

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1024 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2004 / Vitesse 10 min.

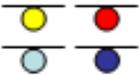
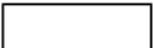
Technique : 3126 / Le jeu de volée 10 min.
3127 / Le jeu de volée 20 min.
3129 / Le jeu de volée 20 min.

Match : 5026 / Centre et reprise 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 35

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

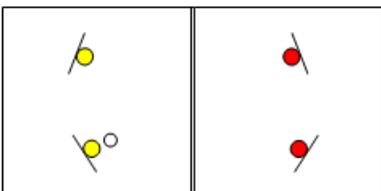
Thème de la séance : Le jeu de volée

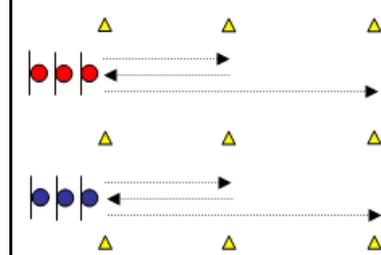
Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

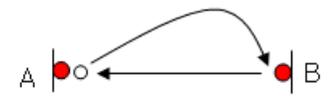
Nom de votre équipe :

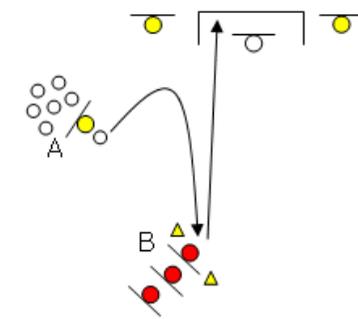
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Echauffement 1024		Toucher de balle		15 min.
Toucher de balle	Tennis Ballon :			
Maîtrise d'un ballon aérien Amélioration du toucher de balle Matériel : ballons, plots, filet ou barrières.	Match 2c2. Terrain : 2 carrés de 6m de côtés. Au début, autorisé 2 rebonds puis limiter à 1 rebond seulement. Le rebond peut être utilisé quand on veut. On joue comme au volley-ball : 2 passes maximum puis repasser le ballon dans l'autre camp. Le service, de derrière la ligne de fond, est une passe à l'adversaire. Filet = barrières, plots, fil, etc. ou espace de 3m avec plots entre les 2 camps (voir dessin) Variantes : - jeu libre - limiter à 1 ou 2 touches de balle - adapter les règles au niveau des joueurs - jouer à 1c1, 2c2 ou 3c3			

Physique 2004		Vitesse		10 min.
Vitesse	Duel en sprint :			
Réaction à un signal sonore Vitesse de course Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).	Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots. Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible : sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne. 1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais). Variantes : - départ debout - départ assis - départ allongé			

Technique 3126		Le jeu de volée		10 min.
Le jeu de volée	Passe de volée :			
Passer, remise de volée. Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Passe de volée. Matériel : ballons.	Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2. Face à face, A lance le ballon à B qui remise de volée pour A. Remises à effectuer : - intérieur pied droit - intérieur pied gauche - coup de pied droit - coup de pied gauche Consignes : - être sur ses appuis - attaquer le ballon			

Technique 3127		Le jeu de volée		20 min.
Le jeu de volée	Reprise de volée devant le but :			
Frappe de volée. Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée. Matériel : ballons, plots.	A passe à B ; B laisse passer le ballon et frappe de volée. La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs). Variantes : Variante 1 : le ballon vient de la gauche + reprise de volée pied droit (voir dessin) Variante 2 : le ballon vient de la droite + reprise de volée pied gauche Consignes : - être sur ses appuis - ne pas lâcher le ballon des yeux - frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond			

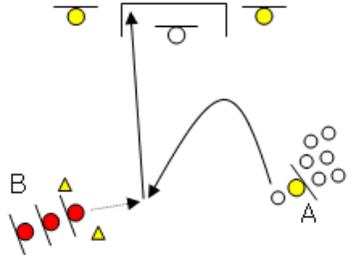
Thème de la séance : Le jeu de volée

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 13 ans

Technique 3129	
Le jeu de volée	
20 min.	
<p>Le jeu de volée</p> <p>Frappe de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Reprise de volée devant le but :</p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et frappe de volée.</p> <p>La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + volée pied droite (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + volée pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - ne pas lâcher le ballon des yeux - frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond
	

Match 5026	
Centre et reprise	
20 min.	
<p>Centre et reprise</p> <p>Centre</p> <p>Passé longue</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Finition</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 9 contre 9 :</p> <p>8 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>S'appliquer dans les centres.</p> <p>Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.</p>
