

Thème de la séance : Défendre

Séance 1 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1018		Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Faire circuler le ballon en supériorité numérique</p> <p>Conservser le ballon sous la pression des adversaires</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu 8 contre 4 :</p> <p>Carré de 25x25m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur de l'aire de jeu. 8 joueurs tentent de garder le ballon contre 4 joueurs qui tentent de le récupérer et de le garder.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipe de 8 est limitée à 2 touches de balle - jeu libre pour l'équipe de 4 joueurs 		

Physique 2009		Vitesse 10 min.	
<p>Vitesse</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de gestuelle</p> <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. A passe le ballon entre les jambes de B puis tente d'empêcher B de marquer. Quand B voit le ballon passer entre ses jambes il sprinte pour le récupérer et va marquer en résistant au retour de A. Passer chacun son tour en A et en B.</p> <p><u>Remarque :</u></p> <p>Un atelier pour permettre de récupérer complètement entre les passages.</p>		

Tactique 4089		Défendre en 1 contre 1 15 min.	
<p>Défendre en 1 contre 1</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Cadrage et recul-frein :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs avec 2 ballons par groupe. Un terrain de 20x5m par groupe. B et C conduisent leur ballon lentement. A court vers B et fait opposition à B : B s'arrête. Puis A se déplace et fait opposition à C : C s'arrête. A se déplace vers B, etc. Changer A régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A se déplace en recul-frein, toujours de face par rapport à B et C (expliquer et démontrer la position et le déplacement du défenseur) - A vient cadrer B et C - l'attaquant arrête quand le défenseur lui fait opposition - B et C jouent le jeu en conduisant lentement le ballon 		

Tactique 4091		Défendre en 1 contre 1 15 min.	
<p>Défendre en 1 contre 1</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Défendre en 1 contre 1 :</p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m). A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts défendus par B. Deux équipes s'opposent : 1 point par but marqué ; après 4', l'équipe B attaque et l'équipe A défend. L'équipe qui a encaissé le moins de buts gagne.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt porté exclusivement au défenseur - position et déplacement du défenseur - faire plusieurs manches 		

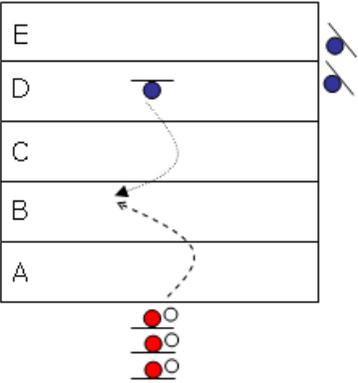
Thème de la séance : Défendre

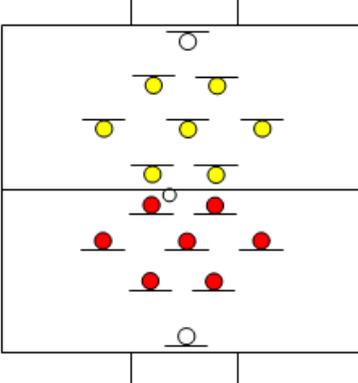
Séance 1 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4090	
Défendre en 1 contre 1	
15 min.	
<p>Défendre en 1 contre 1</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Succession de duels 1c1 :</p> <p>Terrain de 20x10m divisé en 5 zones de 4m. L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone E. Un défenseur se trouve en zone D.</p> <p>Le jeu commence dès que l'attaquant touche le ballon. Le défenseur tente de récupérer le ballon. Le défenseur peut marquer 4, 3, 2 ou 1 points en fonction de la zone où il récupère le ballon et 0 point s'il ne récupère pas le ballon. Après 3', changer attaquants et défenseurs. L'équipe qui marque le plus de points a gagné.</p> <p>Faire plusieurs manches. Récupérer le ballon le plus tôt possible pour marquer un maximum de points. Récupération en zone A = 4 pts, B = 3, C = 2, D = 1, E = 0.</p> 

Match 5053	
Défendre sur son adversaire direct	
20 min.	
<p>Défendre sur son adversaire direct</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de défense face à un adversaire direct. Utiliser les techniques défensives.</p> 

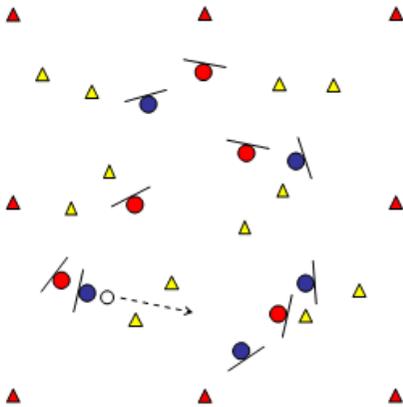
Thème de la séance : Défendre

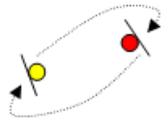
Séance 2 d'un programme composé de 4 séances

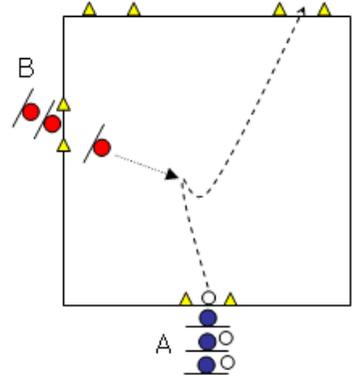
Nom de votre équipe :

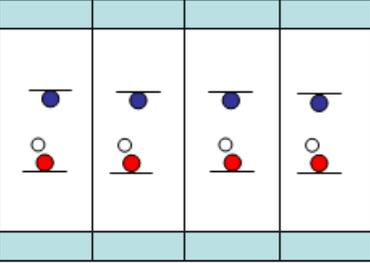
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1019		Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Démarrage</p> <p>Conduite de balle</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu des portes :</p> <p>Terrain (40x30) avec des portes (2m). Match à 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, conduire le ballon à travers une des portes. Après un but, le jeu continue mais on ne peut pas marquer deux fois de suite sur la même porte.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lever la tête - aider le porteur de ballon 		

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 		

Tactique 4091		Défendre en 1 contre 1 15 min.	
<p>Défendre en 1 contre 1</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Défendre en 1 contre 1 :</p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m). A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts défendus par B. Deux équipes s'opposent : 1 point par but marqué ; après 4', l'équipe B attaque et l'équipe A défend. L'équipe qui a encaissé le moins de buts gagne.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt porté exclusivement au défenseur - position et déplacement du défenseur - faire plusieurs manches 		

Tactique 4092		Défendre en 1 contre 1 15 min.	
<p>Défendre en 1 contre 1</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Duel 1 contre 1 :</p> <p>Plusieurs terrains de 15x6m avec une zone de 2m aux extrémités. Match de 1'30 en 1 contre 1 : pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse. Match de 1'30. Montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p>Système de montée/descente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers terrain 1) et les perdants descendent (vers terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain. <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt porté exclusivement au défenseur - position et déplacement du défenseur 		

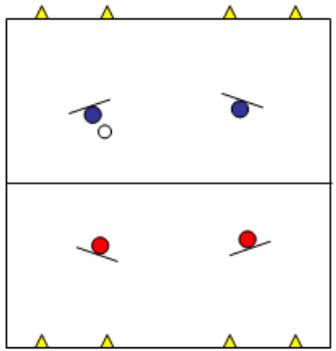
Thème de la séance : Défendre

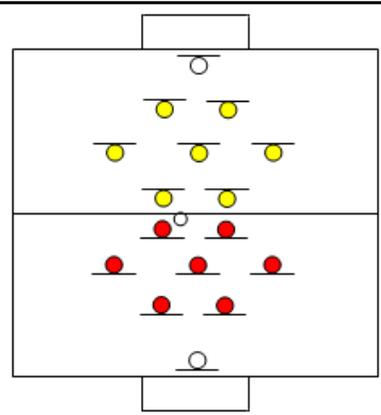
Séance 2 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4093	
Défendre en égalité numérique 2 contre 2 15 min.	
<p>Défendre en égalité numérique 2 contre 2</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant l'espace de jeu (être très proche de son adversaire direct pour l'empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Défendre à 2 contre 2 :</p> <p>Former des équipes de 2 joueurs. Mettre en place plusieurs terrains de 20x20m avec petits buts (2m). Changer d'adversaire régulièrement. Matches 2 contre 2 en respectant les consignes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un but marqué après récupération dans le camp adverse compte triple - aller presser l'adversaire pour le contrer et marquer - intérêt porté à la défense
	

Match 5053	
Défendre sur son adversaire direct 20 min.	
<p>Défendre sur son adversaire direct</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de défense face à un adversaire direct. Utiliser les techniques défensives.</p>
	

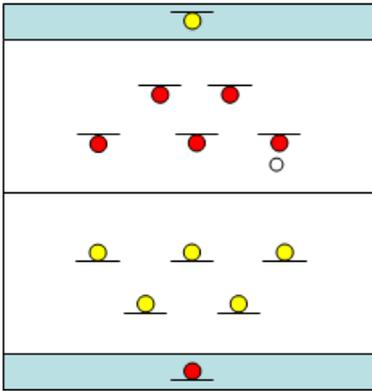
Thème de la séance : Défendre

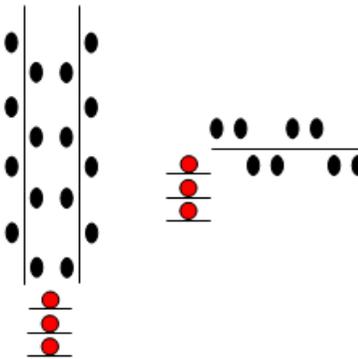
Séance 3 d'un programme composé de 4 séances

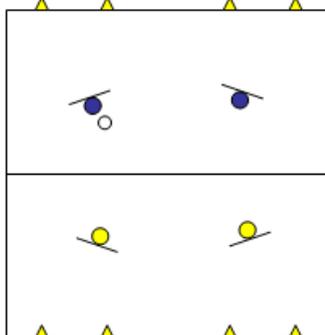
Nom de votre équipe :

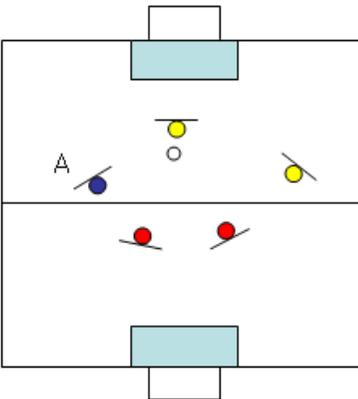
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1015		Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Conservation du ballon</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Relance du gardien</p> <p>Passe longue aérienne</p> <p>Matériel : 1 ballon, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Grand jeu d'échauffement :</p> <p>Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités.</p> <p>Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp.</p> <p>Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse - pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse) 		

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 4094		Défendre en égalité numérique 2 contre 2 15 min.	
<p>Défendre en égalité numérique 2 contre 2</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant l'espace de jeu (être très proche de son adversaire direct pour l'empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Défendre à 2 contre 2 :</p> <p>Former des équipes de 2 joueurs. Mettre en place plusieurs terrains de 20x20m avec petits buts (2m). Changer d'adversaire régulièrement. Matches 2 contre 2 en respectant les consignes.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un but marqué après récupération dans son camp compte triple - laisser venir l'adversaire et contre-attaquer - intérêt porté à la défense 		

Tactique 4095		Défendre en infériorité numérique 2 contre 3 15 min.	
<p>Défendre en infériorité numérique 2 contre 3</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en limitant les espaces libres ; en restant toujours proche l'un de l'autre et en couissant en fonction de la position du ballon pour faire opposition à l'attaquant - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Défendre à 2 contre 3 :</p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m) devant lesquels se trouvent une zone impénétrable (4x3m). Un joueur joker (A sur le dessin) joue toujours avec l'équipe qui attaque. Situation de 3 contre 2.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - diriger l'équipe qui défend : protéger le but, rester très près l'un de l'autre, coulisser en fonction de la position du ballon, récupérer le ballon 		

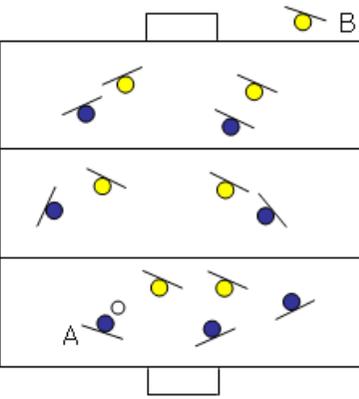
Thème de la séance : Défendre

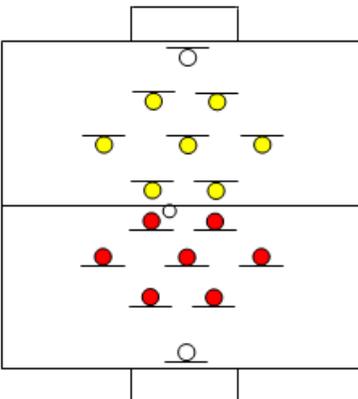
Séance 3 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4096	
Défendre en infériorité numérique 2 contre 3 15 min.	
<p>Défendre en infériorité numérique 2 contre 3</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en limitant les espaces libres ; en restant toujours proche l'un de l'autre et en couissant en fonction de la position du ballon pour faire opposition à l'attaque - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Défendre à 2 contre 3 :</p> <p>Terrain de 45x30m divisé en 3 zones de 15m avec petits buts (3m). Deux équipes de 7 joueurs s'opposent. Dans chaque zone se trouvent 2 joueurs de chaque équipe. 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>Bleu et Jaune attaquent chacun leur tour.</p>
	

Match 5053	
Défendre sur son adversaire direct 20 min.	
<p>Défendre sur son adversaire direct</p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de défense face à un adversaire direct. Utiliser les techniques défensives.</p>
	

Thème de la séance : Défendre

Séance 4 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1020		Jeu tactique 15 min.	
Jeu tactique	Conservation du ballon :		
Démarrage	Deux équipes de 5 joueurs s'opposent sur un terrain de 40x35m.		
Passé	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		

Technique 3143		Les techniques défensives 20 min.	
Les techniques défensives	Interception + duel avec le gardien :		
Intercepter et attaquer	Taureau 3 contre 1 à 20-30m du but gardé par un gardien (voir dessin).		
Interception + 1 contre 1	Trois joueurs tentent de conserver le ballon contre A qui tente de le récupérer. Carré de 7x7m. Quand A intercepte le ballon, il part au but pour aller marquer en un contre un face au gardien.		
Intercepter le ballon puis terminer l'action en allant marquer. Recherche d'efficacité dans le tir.			
Matériel : ballons, plots.	Consignes :		
	- après l'interception, aller droit au but - le joueur qui a perdu le ballon prend la place de A		

Technique 3142		Les techniques défensives 20 min.	
Les techniques défensives	Interception + centre :		
Intercepter et attaquer	Taureau 3 contre 1 sur le côté du terrain + un joueur qui se trouve à l'entrée de la surface de réparation (voir dessin).		
Interception + centre	Trois joueurs tentent de conserver le ballon contre A qui tente de le récupérer. Carré de 7x7m. Quand A intercepte le ballon, déborde sur 4-5m et centre pour B qui reprend et tente de marquer.		
Intercepter le ballon puis terminer l'action en allant marquer. Recherche d'efficacité dans le tir.			
Matériel : ballons, plots.	Consignes :		
	- enchaînement rapide : interception + débordement + centre - le joueur qui a perdu le ballon prend la place de A - changer B régulièrement		

Technique 3144		Les techniques défensives 20 min.	
Les techniques défensives	Interception + centre :		
Intercepter et attaquer	Taureau 3 contre 1 sur le côté du terrain (voir dessin).		
Interception + centre	B, C et D tentent de conserver le ballon contre A qui tente de le récupérer. Carré de 7x7m. Quand A intercepte le ballon, il déborde sur quelques mètres et centre ; au moment où A intercepte le ballon, B, C et D sprintent vers le but, contournent le plot et tentent de réceptionner le centre de A pour marquer.		
Intercepter le ballon puis terminer l'action en allant marquer. Recherche d'efficacité dans le tir.			
Matériel : ballons, plots.	Consignes :		
	- enchaînement rapide : interception + débordement + centre - le joueur qui a perdu le ballon prend la place de A		

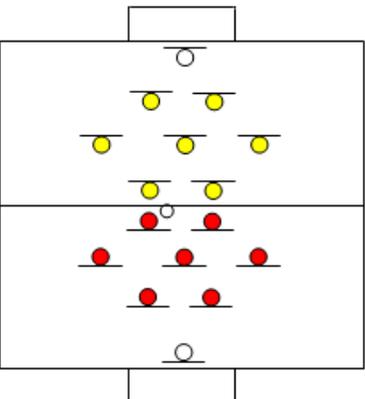
Thème de la séance : Défendre

Séance 4 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Match 5053	
Défendre sur son adversaire direct 20 min.	
<p><u>Défendre sur son adversaire direct</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de défense face à un adversaire direct. Utiliser les techniques défensives.</p> 

Thème de la séance : Le démarquage

Séance 1 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 2004		Vitesse		10 min.
<p>Vitesse</p> <p>Réaction à un signal sonore</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Duel en sprint :</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 			

Tactique 4001		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 3 contre 1 :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. Un terrain de 10x10m par groupe. Trois joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un joueur taureau qui tente de le récupérer. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 			

Tactique 4002		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 (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.</p> <p>Variantes :</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 <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 			

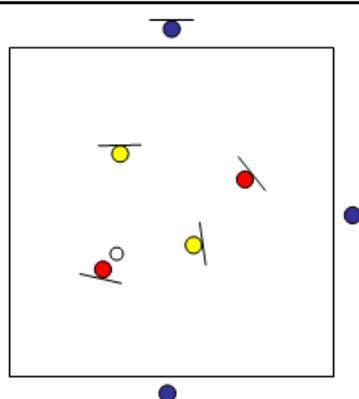
Thème de la séance : Le démarquage

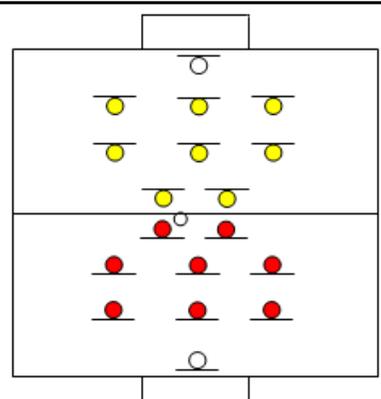
Séance 1 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4005	
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 6 contre 2 :</p> <p>Faire des équipes de 2 joueurs. Terrain de 20x20m. 2 contre 2 à l'intérieur du terrain. 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. Changer les équipes au milieu toutes les 2'. Faire en sorte que chaque équipe se rencontre au moins une fois. Compter le nombre de passes : à la fin du jeu, l'équipe qui a fait le plus de passes consécutives sans perdre le ballon a gagné.</p> <p><u>Variantes :</u></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
	

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>
	

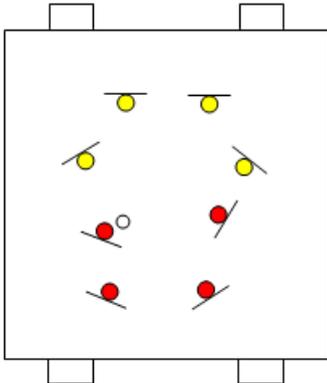
Thème de la séance : Le démarquage

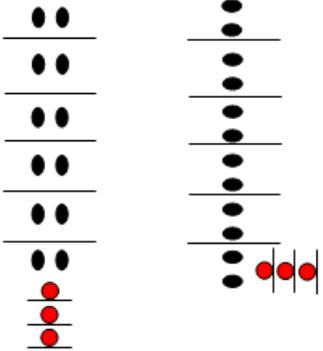
Séance 2 d'un programme composé de 6 séances

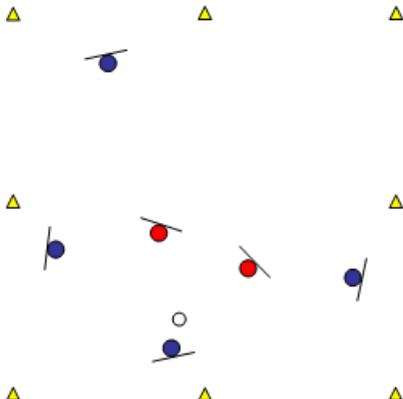
Nom de votre équipe :

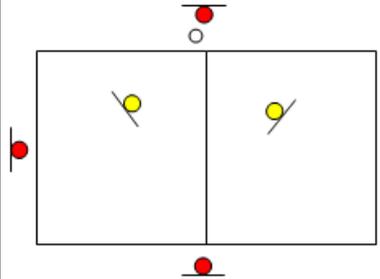
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 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 4003		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 par groupe.</p> <p>Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</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 <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 		

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.</p> <p>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><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 2 ou 3 touches de balle 		

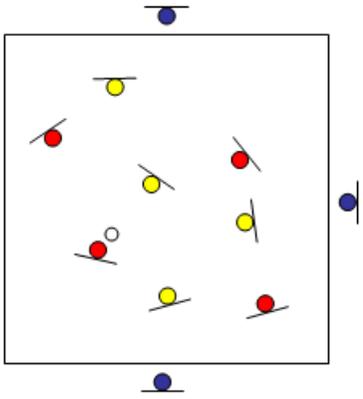
Thème de la séance : Le démarquage

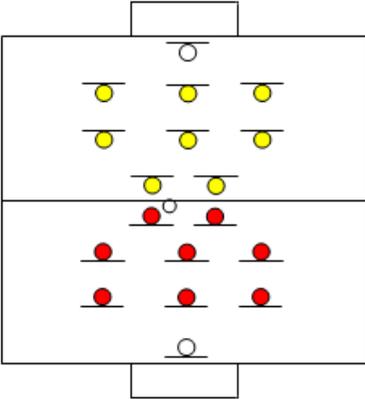
Séance 2 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4006		Le démarquage		15 min.
Le démarquage		Jeu 8 contre 4 :		
<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>Faire 3 équipes de 4 joueurs. Terrain de 25x25m. 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. 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. Changer les équipes au milieu toutes les 3'.</p> <p><u>Variantes :</u></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 		
				

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>		
				

Thème de la séance : Le démarquage

Séance 3 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1018		Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Faire circuler le ballon en supériorité numérique</p> <p>Conservser le ballon sous la pression des adversaires</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu 8 contre 4 :</p> <p>Carré de 25x25m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur de l'aire de jeu. 8 joueurs tentent de garder le ballon contre 4 joueurs qui tentent de le récupérer et de le garder.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipe de 8 est limitée à 2 touches de balle - jeu libre pour l'équipe de 4 joueurs 		

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. 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><u>Consignes :</u></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><u>Variante :</u></p> <p>Idem mais déplacement en course arrière.</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 4009		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. 5 joueurs (4 à l'extérieur + 1 à l'intérieur du terrain) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre 3 joueurs taureaux (tous à l'intérieur du carré). 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 		

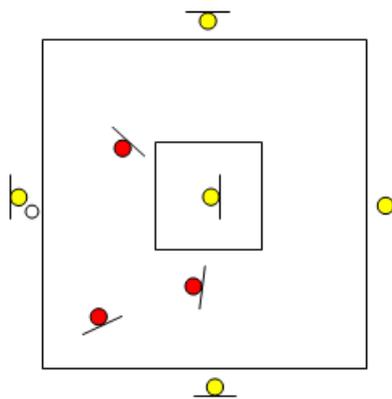
Thème de la séance : Le démarquage

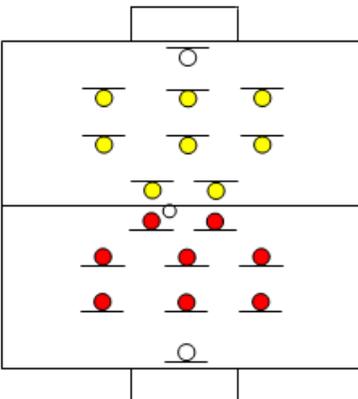
Séance 3 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

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 			

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>			

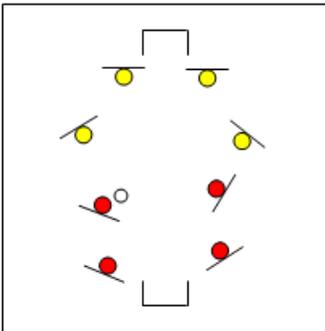
Thème de la séance : Le démarquage

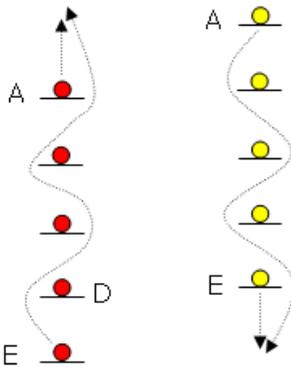
Séance 4 d'un programme composé de 6 séances

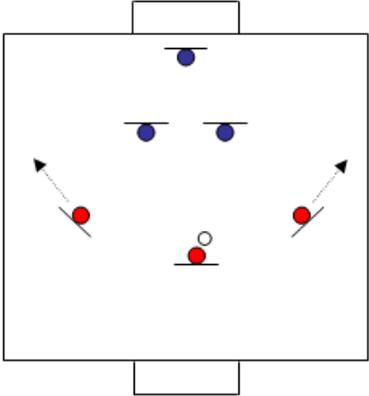
Nom de votre équipe :

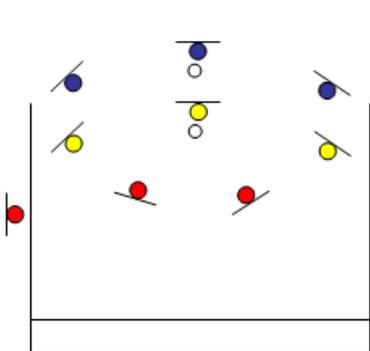
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 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.</p> <p>Au deuxième signal sonore D fait de même ; etc.</p> <p>En bleu : même principe qu'avant mais les joueurs trottaient en arrière.</p> <p>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>		

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 		

Tactique 4017		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>Terrain de 25x25m avec zone (3m) à une extrémité.</p> <p>Faire des équipes de 3 joueurs.</p> <p>L'équipe Jaune attaque l'équipe Rouge (2 défenseurs : A ne défend pas).</p> <p>L'équipe Bleu est en attente. Attaque à 3 contre 2.</p> <p>Quand l'action des jaunes est terminée, les rouges se placent en attente, les jaunes défendent (à 2) et les bleus attaquent les jaunes.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour marquer, arrêter le ballon dans la zone de 3m 		

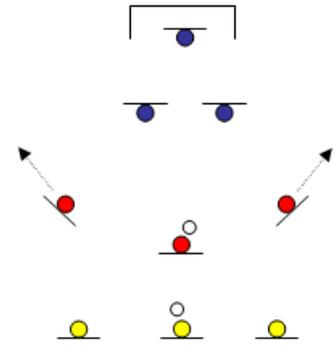
Thème de la séance : Le démarquage

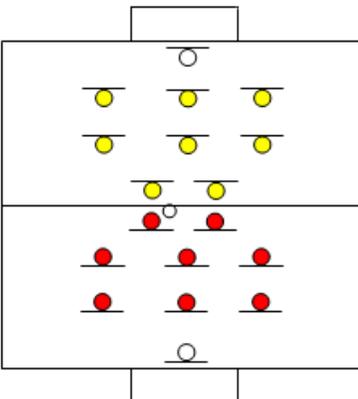
Séance 4 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

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. 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><u>Consignes :</u></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
	

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>
	

Thème de la séance : Le démarquage

Séance 5 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 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 4010		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 6 contre 4 :</p> <p>Terrain de 20x20m découpé en carré. 6 joueurs (4 à l'extérieur + 2 à l'intérieur du terrain) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre 4 joueurs taureaux qui tentent de la récupérer.</p> <p>Chaque taureau doit rester dans son carré pour défendre.</p> <p>Faire cinq équipes de deux joueurs : changer le rôle des joueurs toutes les 2'.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 point par passe faite à un des joueurs du milieu sans perdre la maîtrise du ballon - 1 point par une-deux réussi entre les joueurs du milieu 		

Tactique 4021		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 stop-ball 3 contre 3 :</p> <p>Par équipes de 3 joueurs. Terrain de 20x25m plus large que long avec en-buts aux deux extrémités.</p> <p>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.</p> <p>Changer d'adversaire toutes les 3' s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - 2 touches de balle maximum 		

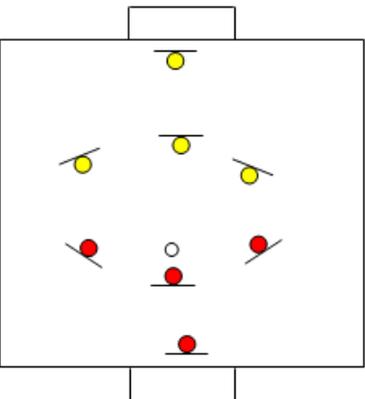
Thème de la séance : Le démarquage

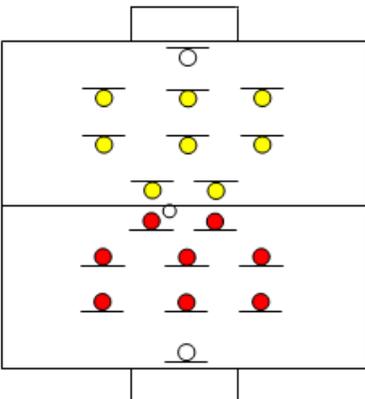
Séance 5 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4022	
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 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 40x30m avec grands buts. Match 4 contre 4 : 3 joueurs de champ + 1 gardien. Quand une équipe est en possession du ballon, son gardien devient libéro.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - 2 touches de balle maximum <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>
	

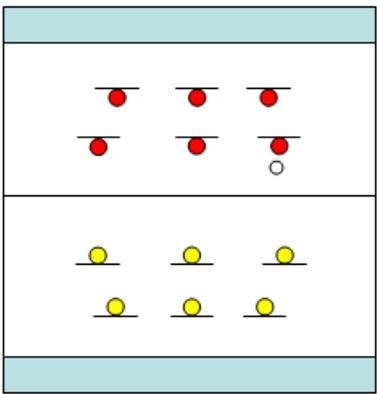
Thème de la séance : Le démarquage

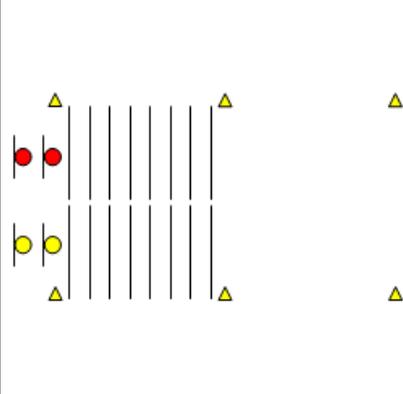
Séance 6 d'un programme composé de 6 séances

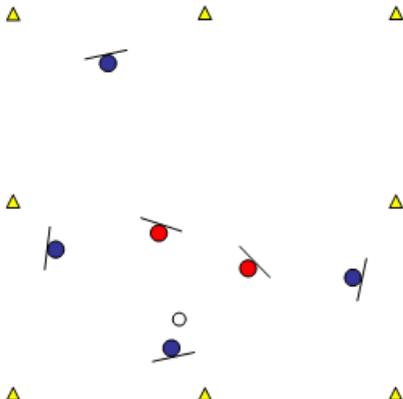
Nom de votre équipe :

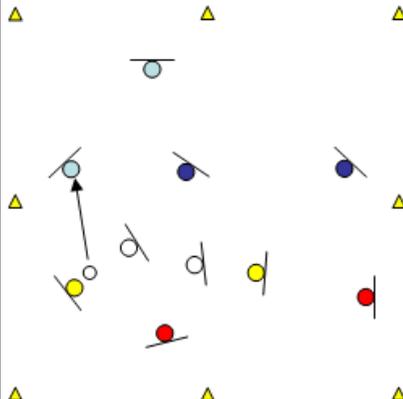
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1016	
Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Démarquage</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots.</p>	<p>Grand jeu d'échauffement :</p> <p>Terrain de 50x30m avec 2 zones aux extrémités.</p> <p>Stop-ball à 6c6 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse. Les joueurs ne portent pas de chasuble. Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - prendre ses informations 

Physique 2019	
Vitesse-coordination 10 min.	
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p>Techniques de course + sprint :</p> <p>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.</p> <p>Consignes des passages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un appui entre les lattes : très rapide - 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 4003	
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 par groupe.</p> <p>Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Variantes :</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 <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 

Tactique 4018	
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 (5 couleurs).</p>	<p>Taureau collectif 8 contre 2 :</p> <p>Terrain de 35x25m. 5 équipes de 2 joueurs.</p> <p>Quatre équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau qui tente de le récupérer.</p> <p>L'équipe qui perd le ballon devient taureau.</p> <p>Dessin : Rouge, Bleu, 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 

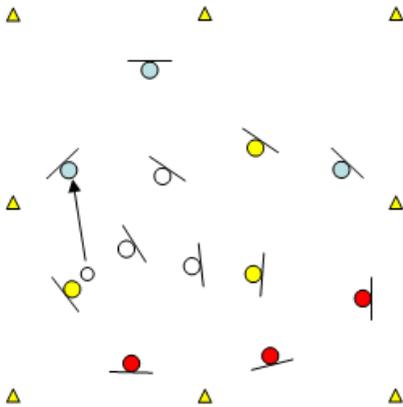
Thème de la séance : Le démarquage

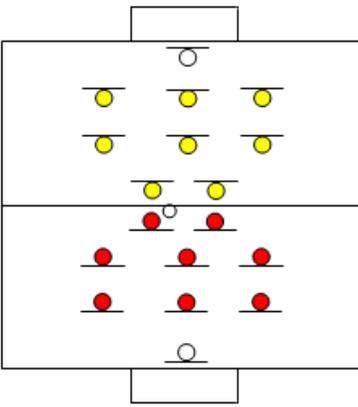
Séance 6 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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>
	

Thème de la séance : Duel 1c1 2c2 3c3

Séance 1 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1005		Exercice technique		15 min.
Exercice technique	Conduite en levant la tête :			
Conduire le ballon	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 récupérer un ballon. Quand A récupère un ballon il devient attaquant ; le joueur qui perd le ballon devient défenseur.			
Techniques de dribble				
Chercher les espaces libres				
Prendre ses informations				
Matériel : ballons, plots.	Variantes : - 2 défenseurs - 3 défenseurs - 4 défenseurs			

Physique 2016		Coordination		10 min.
Coordination	Exercices d'appuis :			
Appuis	Des barres (ou coupelles) sont disposées sur le terrain à intervalles réguliers (environ 50cm).			
Fréquence				
Matériel : lattes ou coupelles.	Consignes de course : - 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.			
	Variantes : Premier exercice : le joueur fait face au parcours Deuxième exercice : le joueur se déplace latéralement			

Technique 3077		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
Les techniques de dribble et de débordement	Feintes :			
Les feintes	Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe.			
Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.	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.			
Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.	Consigne :			
Déséquilibrer l'adversaire.	- A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé.			
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.	Variantes : - le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant - le défenseur marque s'il touche l'attaquant			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).				

Tactique 4027		Le dribble et les duels		15 min.
Le dribble et les duels	Duel 1 contre 1 :			
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.	Plusieurs terrains de 12x6m avec petits buts de 2m. Duel 1 contre 1 sur chaque terrain. Match de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.			
- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire	Système de montée/descente :			
- ne pas déclencher son dribble trop tard	- les vainqueurs montent (vers terrain 1) et les perdants descendent (vers terrain 4)			
- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire	- le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain			
- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)				
Matériel : ballons, plots.				

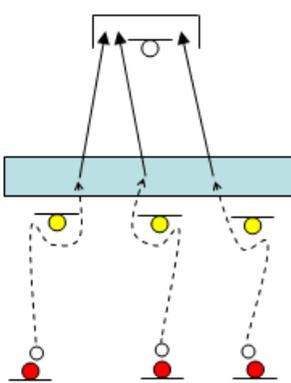
Thème de la séance : Duel 1c1 2c2 3c3

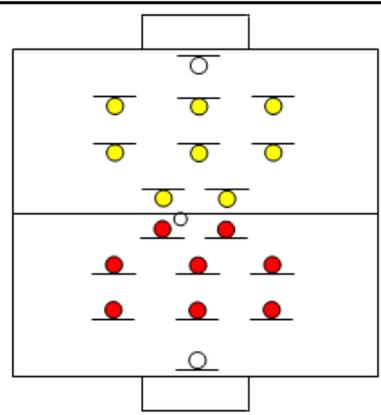
Séance 1 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4025	
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 :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs : un défenseur et un attaquant. Un ballon pour 2. L'attaquant doit dribbler le défenseur qui se trouve devant la zone de tir (zone bleue) et tirer au but quand il est dans la zone de tir.</p> <p>Trois duels en même temps sur le même but.</p> <p>Après chaque action, changement de rôle : le défenseur devient attaquant et l'attaquant devient défenseur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - le défenseur ne peut pas pénétrer dans la zone de tir - utiliser les techniques de dribble et de débordement
	

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>
	

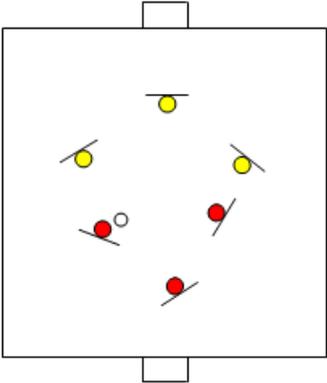
Thème de la séance : Duel 1c1 2c2 3c3

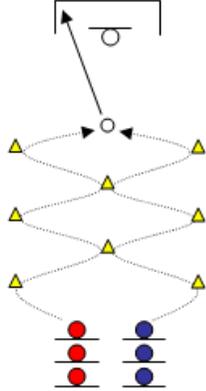
Séance 2 d'un programme composé de 4 séances

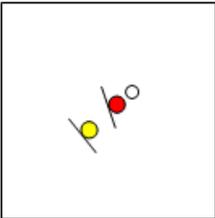
Nom de votre équipe :

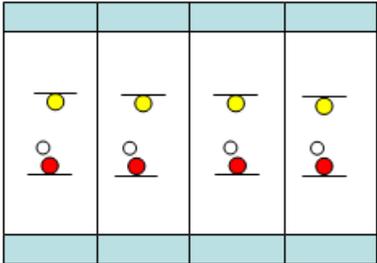
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 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 		

Tactique 4028		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>Protection du ballon 1 contre 1 :</p> <p>Plusieurs terrains de 5x5m.</p> <p>Duel 1 contre 1 sur chaque terrain. Le joueur qui a le ballon tente de le conserver en le protégeant. Changer d'adversaire régulièrement.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser tout son corps pour protéger le ballon - toujours se trouver entre le ballon et son adversaire 		

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.</p> <p>Duels 1 contre 1 sur chaque terrain. Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Matches de 1'30.</p> <p>Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p>Système de montée/descente :</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 		

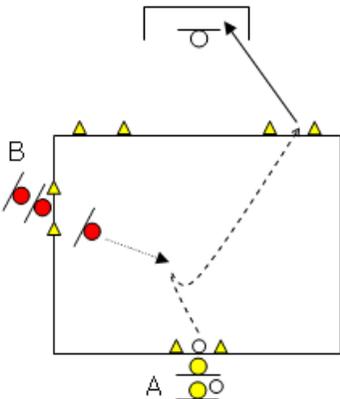
Thème de la séance : Duel 1c1 2c2 3c3

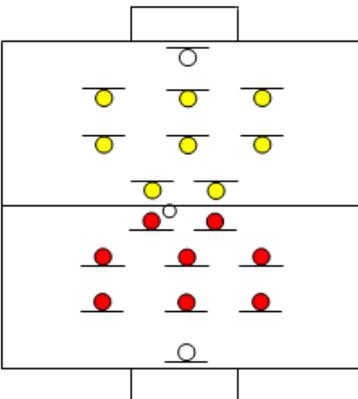
Séance 2 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4030		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>1 contre 1 + duel avec le gardien :</p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m) situé devant la surface de réparation. L'exercice se présente comme sur le dessin.</p> <p>A marque 2 points quand il réussit à conduire le ballon à travers l'un des 2 buts (2m) défendus par B.</p> <p>A peut marquer 1 point de bonus s'il réussit à marquer dans le grand but gardé par un gardien.</p> <p>Faire plusieurs manches de 3-4' en alternant le rôle des rouges et des jaunes.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à la sortie du duel avec B, A est en face à face avec le gardien - si A n'arrive pas à conduire le ballon à travers l'un des 2 buts, il joue quand même le face à face avec le gardien 			

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.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Thème de la séance : Duel 1c1 2c2 3c3

Séance 3 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 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

Tactique 4036	
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> <p>Conseils et critères de réussite :</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 <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Matches 2 contre 2 :</p> <p>Terrains de 20x20m avec petits buts (2m). Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.</p> <p>Matches à 2 contre 2 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des 2 buts adverses. 3' par match.</p> <p>Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p>Système de montée/descente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 3). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 3 ne changent pas de terrain. <p>Consignes :</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

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> <p>Consignes :</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.</p> <p>Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse. 3' par match.</p> <p>Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p>Système de montée/descente :</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>Consignes :</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

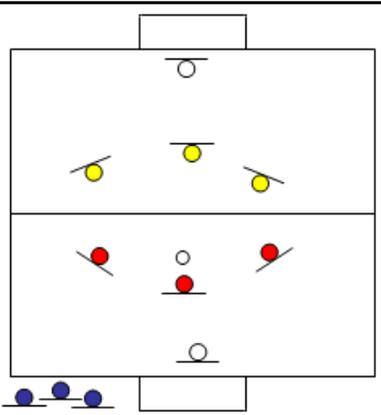
Thème de la séance : Duel 1c1 2c2 3c3

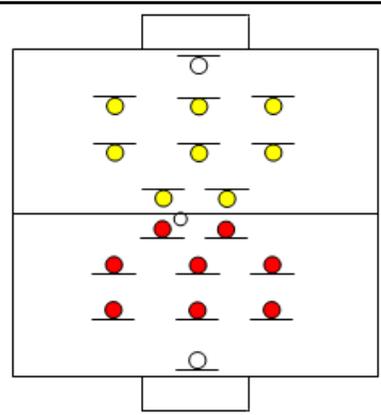
Séance 3 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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> 

Thème de la séance : Duel 1c1 2c2 3c3

Séance 4 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 2018		Vitesse-coordination 10 min.	
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : plots.</p>	<p>Jeu du miroir :</p> <p>Mettre en place plusieurs terrains composés de 2 carrés (7m de côté). 2 joueurs par terrain.</p> <p>Les 2 joueurs sont face à face chacun au milieu de leur carré respectif.</p> <p>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 3086		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>Taureau 3 contre 1 (5x5m) :</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>Consignes :</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. 		

Tactique 4039		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>Matchs 2 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs avec un ballon par groupe. Un terrain de 20x20m avec petits buts (2m) par groupe.</p> <p>Trois équipes de 2 joueurs par terrain.</p> <p>Match 2 contre 2 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des 2 buts adverses.</p> <p>Deux équipes s'opposent et la troisième équipe est en attente. But en or, la première équipe qui marque gagne et reste sur le terrain. Le perdant sort et l'équipe en attente rentre.</p> <p>Consignes :</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 		

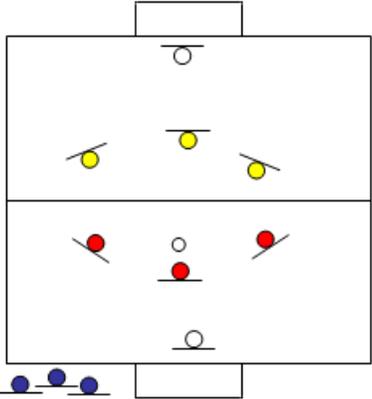
Thème de la séance : Duel 1c1 2c2 3c3

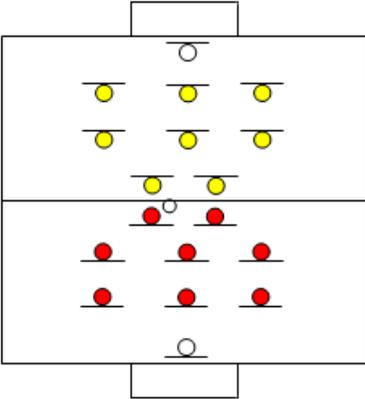
Séance 4 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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> 

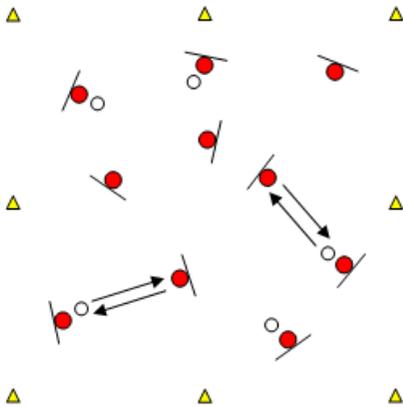
Thème de la séance : Jeu sans contrôle

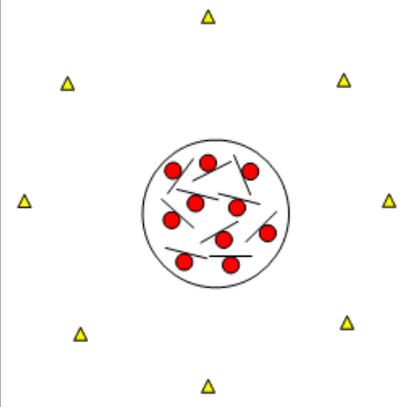
Séance 1 d'un programme composé de 6 séances

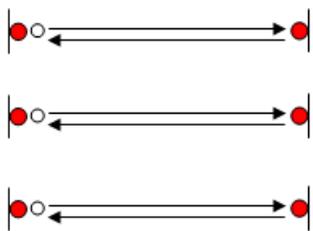
Nom de votre équipe :

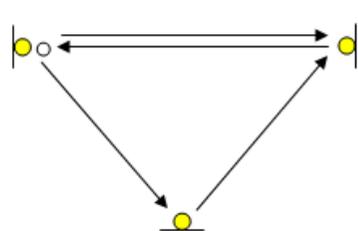
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1013		Exercice technique		15 min.
Exercice technique	Remise sans contrôle :			
<p>Conduire le ballon</p> <p>Passer</p> <p>Remise en une touche de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Les joueurs évoluent sur un terrain de 20x20m.</p> <p>La moitié des joueurs a un ballon.</p> <p>Les joueurs avec ballon conduisent et passent aux joueurs sans ballon qui leur remettent dans les pieds en une touche de balle.</p> <p>Changer les rôles régulièrement.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passes dosées et précises - les joueurs sans ballon trottinent - application dans les remises sans contrôle <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer et remiser du deuxième pied 			

Physique 2006		Vitesse		10 min.
Vitesse	Course par élimination :			
<p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots.</p>	<p>Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle (6m de diamètre).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>On recommence le jeu en enlevant 2 plots supplémentaires. Les joueurs restant à la fin gagnent.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs trottinent dans le cercle - les joueurs se déplacent à quatre pattes - les joueurs rampent 			

Technique 3088		Le jeu sans contrôle		10 min.
Le jeu sans contrôle	Passer sans contrôle :			
<p>Passer 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 3093		Le jeu sans contrôle		10 min.
Le jeu sans contrôle	Passer sans contrôle :			
<p>Passer 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 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p>Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - et attaquer son ballon - garder le ballon au sol 			

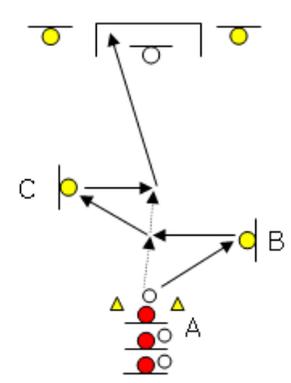
Thème de la séance : Jeu sans contrôle

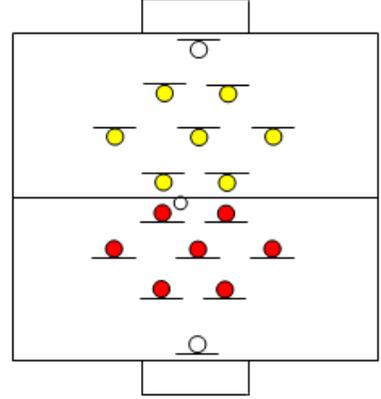
Séance 1 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 5018		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 8 contre 8 :</p> <p>7 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>			

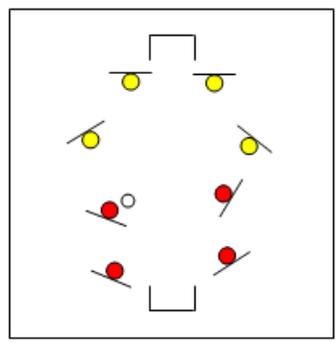
Thème de la séance : Jeu sans contrôle

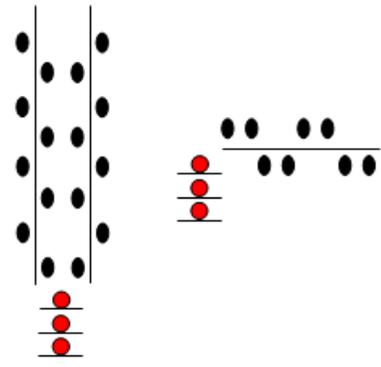
Séance 2 d'un programme composé de 6 séances

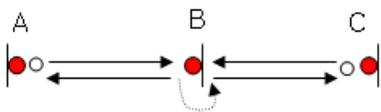
Nom de votre équipe :

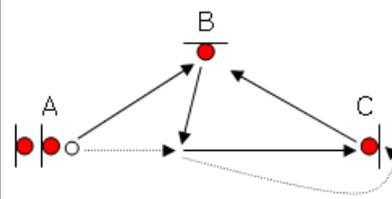
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 		

Technique 3099		Le jeu sans contrôle 15 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passes sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes et des remises (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>Passes sans contrôle :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Deux ballons pour 3.</p> <p>A et C ont chacun un ballon. A passe à B qui remet en une touche à A puis se retourne ; C passe alors à B qui remet en une touche à C puis se retourne ; etc.</p> <p>B doit être constamment sur ses appuis. Changer B régulièrement.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une touche de balle (sans contrôle) - qualité dans les passes : dosage et précision - être sur ses appuis 		

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 ballons 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.</p> <p>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 		

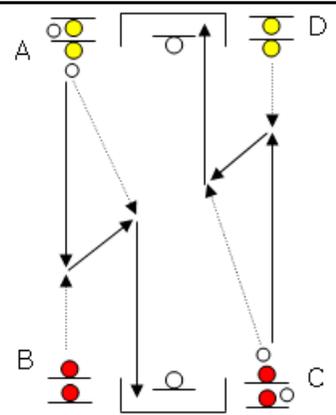
Thème de la séance : Jeu sans contrôle

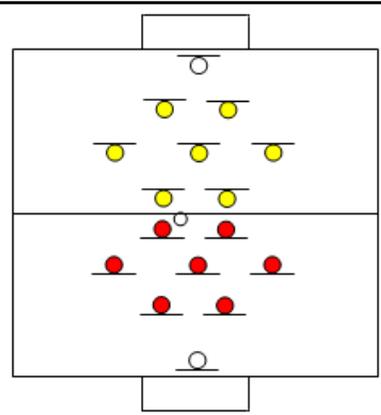
Séance 2 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Technique 3107		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.</p>	<p>Parcours de passes et de tirs sans contrôle :</p> <p>A passe à B. B attaque le ballon et remise pour A qui tire au but. A va en B et B va en A. Idem pour C et D sur l'autre but.</p> <p><u>Consignes :</u></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 		

Match 5018		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 8 contre 8 :</p> <p>7 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>		

Thème de la séance : Jeu sans contrôle

Séance 3 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1012		Exercice technique 15 min.	
Exercice technique		Passe sans contrôle :	
Passe	Par groupes de 6 joueurs avec un ballon pour 6.		
Jeu sans contrôle	A passe le ballon à B et court se replacer derrière sa ligne.		
Toucher de balle	B passe en une touche à C et court se replacer derrière sa ligne ; etc.		
Matériel : ballons.	Les passes doivent être précises et dosées pour donner du rythme au jeu.		
		Consignes :	
		<ul style="list-style-type: none"> - une touche de balle - être sur ses appuis - attaquer le ballon 	

Physique 2003		Vitesse 10 min.	
Vitesse		Sprint + tir :	
Vitesse de course	Vitesse gestuelle		
Matériel : ballons, plots.			
		Variantes :	
		<ul style="list-style-type: none"> - passer devant soi + sprint en diagonale (dessin) - passer en diagonale + sprint tout droit 	

Technique 3098		Le jeu sans contrôle 15 min.	
Le jeu sans contrôle		Passe sans contrôle :	
Passe sans contrôle	Par groupes de 4 joueurs. Deux ballons pour 4.		
Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :	A et B passe respectivement pour D et C (A passe d'abord puis B juste après). Après leur passe A va en B et B va en A. C et D passe le ballon tout droit (pour B et A) puis C va en D et D en C. Le jeu continue : A et B croisent toujours leurs passes et C et D passent toujours tout droit. Après chacune de leurs passes, A va en B et B en A ; C en D et D en C. Changer les postes régulièrement.		
- gain de temps			
- prendre l'adversaire de vitesse			
- accélérer le jeu		Consignes :	
Matériel : ballons, plots.		<ul style="list-style-type: none"> - prendre l'information pour ne pas avoir de collisions entre les ballons - passer au bon moment - doser sa passe en fonction de la passe de l'autre joueur 	
		Variante :	
		- tous les joueurs passent croisés	

Technique 3101		Le jeu sans contrôle 15 min.	
Le jeu sans contrôle		Jeu à 4 sans contrôle :	
Passe sans contrôle	Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.		
Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :	A passe à B qui remet en une touche à A ; A passe diagonalement à C ; C passe à D qui remet à C qui passe diagonalement pour B ; etc. (voir dessin). Après sa passe B va en A et A en B ; après sa passe D va en C et C en D.		
- gain de temps			
- prendre l'adversaire de vitesse			
- accélérer le jeu		Consignes :	
Matériel : ballons, plots.		<ul style="list-style-type: none"> - une touche de balle (sans contrôle) - qualité dans les passes : dosage et précision - être sur ses appuis - attaquer son ballon 	

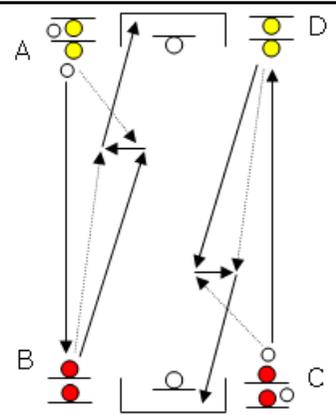
Thème de la séance : Jeu sans contrôle

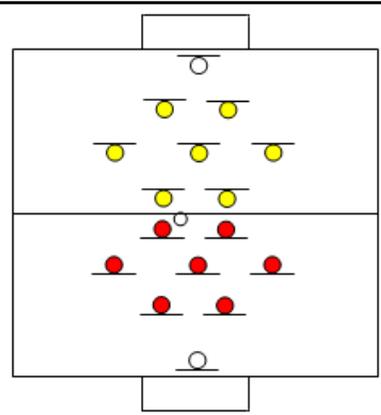
Séance 3 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Technique 3108		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.</p>	<p>Parcours de passes et de tirs sans contrôle :</p> <p>A passe à B puis court dans l'axe du but. B passe à A qui lui remise dans la course. B tire au but en étant désaxé. Idem pour C et D sur l'autre but.</p> <p><u>Consignes :</u></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 		

Match 5018		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 8 contre 8 :</p> <p>7 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>		

Thème de la séance : Jeu sans contrôle

Séance 4 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 sprintant ; 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 2018	
Vitesse-coordination 10 min.	
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : plots.</p>	<p>Jeu du miroir :</p> <p>Mette en place plusieurs terrains composés de 2 carrés (7m de côté). 2 joueurs par terrain.</p> <p>Les 2 joueurs sont face à face chacun au milieu de leur carré respectif.</p> <p>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 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 3111	
Le jeu sans contrôle 20 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passes 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>Variantes :</p> <p>Variante 1 : frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : de l'autre côté : frappe pied gauche</p> <p>Consignes :</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

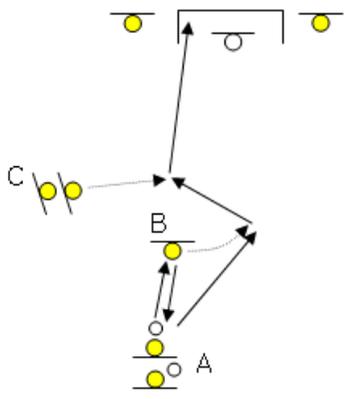
Thème de la séance : Jeu sans contrôle

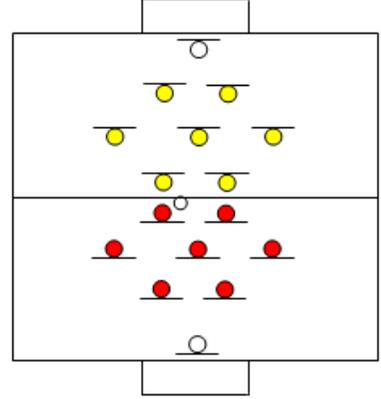
Séance 4 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Technique 3112	
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 des passes (dosage+précision) et sur la qualité des frappes de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Passe et tir sans contrôle :</p> <p>A passe à B qui remise pour A ; A redonne à B légèrement dans la profondeur ; B passe latéralement pour C qui tire au but.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle. Changer les postes régulièrement.</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : le ballon de A pour C vient de la droite + frappe de C pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon de A pour C vient de la gauche + frappe de C pied gauche (les joueurs sont de l'autre côté)</p> 

Match 5018	
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 8 contre 8 :</p> <p>7 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> 

Thème de la séance : Jeu sans contrôle

Séance 5 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1007		Exercice technique 15 min.	
<p>Exercice technique</p> <p>Une-deux</p> <p>Demander le ballon dans la course</p> <p>Appel de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Le une-deux :</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 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. Deux joueurs se trouvant à 3m l'un de l'autre tiennent chacun un piquet. Au signal, lâcher son piquet et rattraper celui de l'autre avant qu'il ne tombe. 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 3100		Le jeu sans contrôle 15 min.	
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passes sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes et des remises (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>Passes sans contrôle :</p> <p>Par groupe de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>A passe à B qui remet en une touche à A ; A passe à C ; C passe à B qui s'est retourné et qui remet à C ; C passe à A ; etc.</p> <p>Toutes les passes se font en une touche de balle. B se décale et se retourne après chacune de ses remises pour laisser passer le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs sont limités à une touche de balle (sans contrôle) - qualité dans les passes : dosage et précision - être sur ses appuis 		

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. 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). 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 		

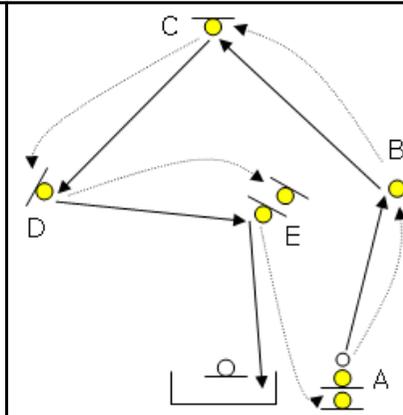
Thème de la séance : Jeu sans contrôle

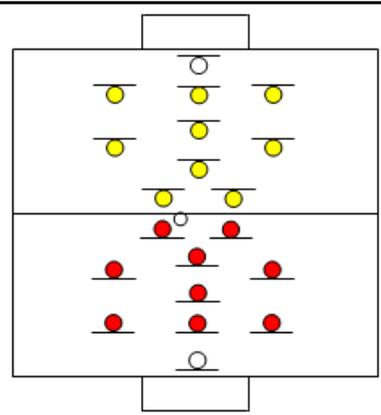
Séance 5 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 5020		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 10 contre 10 :</p> <p>9 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>		
				

Thème de la séance : Jeu sans contrôle

Séance 6 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1008		Exercice technique 15 min.	
<p>Exercice technique</p> <p>Une-deux</p> <p>Passer et se déplacer</p> <p>Appel de balle</p> <p>Demander le ballon dans la course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Le une-deux :</p> <p>4 contre 4 : deux équipes de quatre joueurs s'opposent sur un terrain de 20x20m.</p> <p>Conservation du ballon. Rechercher à jouer des 1-2 avec ses partenaires. Un point marqué pour chaque 1-2 correctement réalisé.</p> <p>Exemple : A passe à B qui lui remet en "1-2". A récupère le ballon après avoir contourné l'adversaire.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer et demander le ballon - passer et accélérer - s'appliquer dans les remises en une touche de balle 		

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 trottent 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.</p> <p>Au deuxième signal sonore D fait de même ; etc.</p> <p>En bleu : même principe qu'avant mais les joueurs trottent 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 3096		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 6 joueurs. Deux ballons pour 6.</p> <p>A passe à B qui passe de l'extérieur du pied pour C ; B contourne F ; C remise pour B ; B passe à D.</p> <p>(Dans le même temps, D a passé à F qui a passé de l'extérieur du pied pour E ; F a contourné B ; E a remis pour F ; F a passé à A)</p> <p>Puis A passe à F ; etc. (Dans le même temps, D passe à B ; etc.)</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A et D commence en même temps - alterner le sens de rotation pour utiliser l'extérieur pied droit et pied gauche. - changer les postes régulièrement 		

Technique 3113		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, piquets.</p>	<p>Passes et tir sans contrôle :</p> <p>A passe à B ; B remet sans contrôle dans la course de A ; A tire au but sans contrôle après avoir contourné le plot.</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : la passe de B vient de la gauche + frappe de A pied droit (voir joueurs rouges sur le dessin)</p> <p>Variante 2 : la passe de B vient de la droite + frappe de A pied gauche (voir joueurs jaunes sur le dessin)</p>		

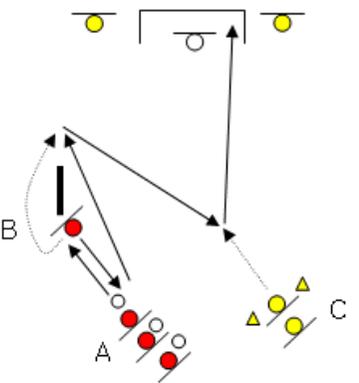
Thème de la séance : Jeu sans contrôle

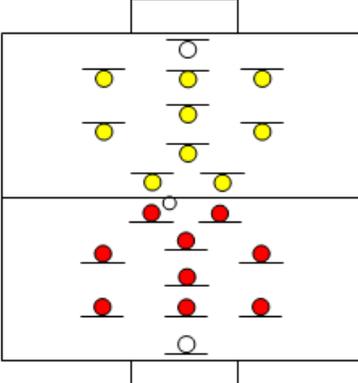
Séance 6 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Technique 3114		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, piquets.</p>		<p>Passes et tir sans contrôle :</p> <p>A passe à B ; B remet à A et demande le ballon dans la profondeur ; A lui passe le ballon dans la course ; B passe pour C qui tire au but.</p> <p>Les passes et tirs se font en une touche de balle (pas de contrôle).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : la passe de B vient de la gauche + frappe de C (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : la passe de B vient de la droite + frappe de C</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passe de A pour C bien dosée - B contourne le piquet avant de demander en profondeur 		

Match 5020		Le jeu sans contrôle		20 min.
<p>Le jeu sans contrôle</p> <p>Passes sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Match 10 contre 10 :</p> <p>9 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>		

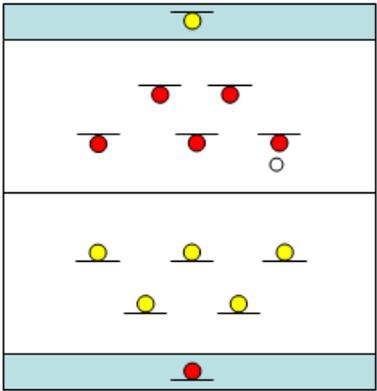
Thème de la séance : L'orientation du jeu

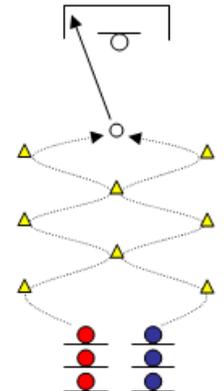
Séance 1 d'un programme composé de 4 séances

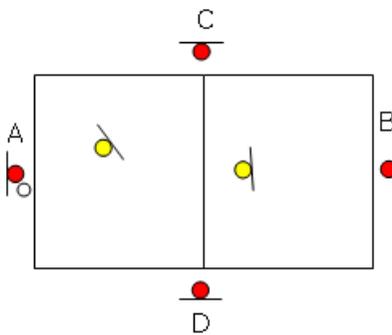
Nom de votre équipe :

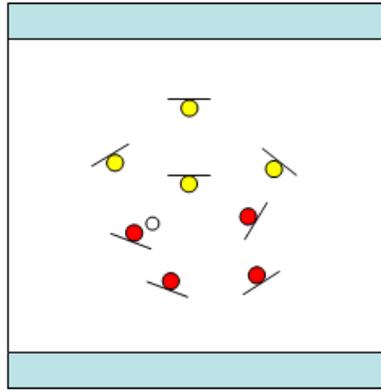
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1015		Jeu tactique		15 min.
Jeu tactique	Grand jeu d'échauffement :			
Conservation du ballon	Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités.			
Jeu vers l'avant	Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp.			
Relance du gardien	Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon.			
Passe longue aérienne	Consignes :			
Matériel : 1 ballon, chasubles (2 couleurs).	- jeu libre - après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse - pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse)			

Physique 2007		Vitesse		10 min.
Vitesse	Duel pour le ballon :			
Vivacité	Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.			
Maîtrise des appuis	Au signal sonore, les joueurs sprintent en allant toucher les coupelles du slalom avec la main : le premier arrivé au ballon tire.			
Vitesse	1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	Variantes :			
	- départ debout - départ assis - départ allongé			

Tactique 4057		L'orientation du jeu		15 min.
L'orientation du jeu	Taureau 4 contre 2 :			
La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :	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.			
- choisir en priorité la solution vers l'avant	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.			
- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement	Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.			
- 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.	Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A avec ou sans l'aide de C et D.			
Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.	Variantes :			
Matériel : ballons, plots.	- jeu libre - limiter à 2 ou 3 touches de balle			

Tactique 4054		L'orientation du jeu		15 min.
L'orientation du jeu	Stop-ball 4 contre 4 :			
La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :	Match 4 contre 4 sur un terrain de 35x20m avec zones de 2m aux extrémités.			
- choisir en priorité la solution vers l'avant	Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse.			
- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement	Consigne :			
- 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.	- respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer			
Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.				
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).				

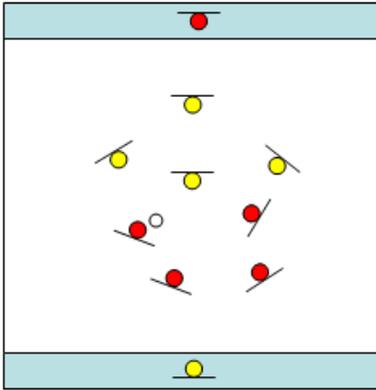
Thème de la séance : L'orientation du jeu

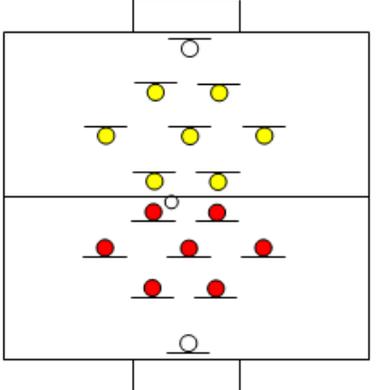
Séance 1 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4064		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>Jeu des capitaines 5 contre 5 :</p> <p>Terrain de 35x20m avec 2 zones (3m) se trouvant aux extrémités. Match 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. Pour marquer, l'équipe doit passer le ballon à son cinquième joueur (le capitaine) situé dans la zone opposée. L'équipe marque un point si le joueur maîtrise le ballon à l'intérieur de sa zone. Changer le capitaine régulièrement. Quand une équipe marque le capitaine relance pour l'équipe adverse.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir la solution vers l'avant en priorité 			

Match 5039		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 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p>			

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Séance 2 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1021	
Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Passe longue aérienne</p> <p>Jeu pour le gardien</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Grand jeu d'échauffement :</p> <p>Une zone de 8x8m se trouve au milieu du terrain (25x25m). Match 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Le gardien se trouve dans la zone du milieu. Aucun autre joueur ne peut pénétrer dans cette zone. Pour marquer, faire une passe aérienne au gardien qui doit réceptionner le ballon sans le laisser tomber. Le gardien joue toujours avec l'équipe qui a le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter le nombre de touches de balle

Physique 2018	
Vitesse-coordination 10 min.	
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : plots.</p>	<p>Jeu du miroir :</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

Tactique 4060	
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 3 :</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 trois joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Deux taureaux doivent rester chacun dans un carré et le troisième taureau (E) peut défendre dans les deux carrés. Le joueur qui perd le ballon ou qui fait une mauvaise passe devient taureau. Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A avec ou sans l'aide de C et D.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 3 touches de balle

Tactique 4061	
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>Taureau 6 contre 4 :</p> <p>Terrain de 20x20m. Faire deux équipes de 6 joueurs. 4 contre 4 à l'intérieur du terrain + 2 joueurs de chaque équipe sur les côtés du terrain. 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>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter le nombre de touches de balle suivant le niveau

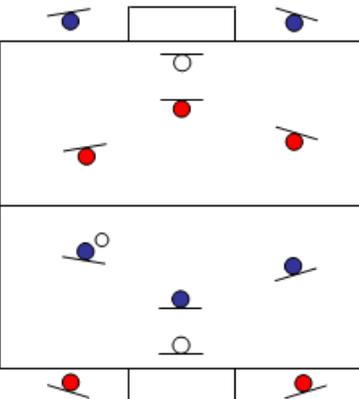
Thème de la séance : L'orientation du jeu

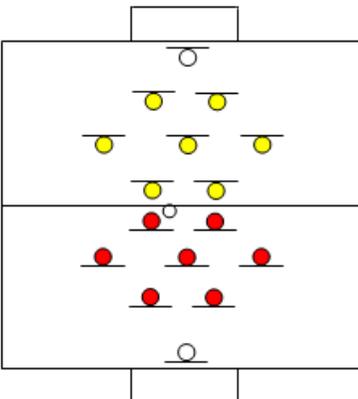
Séance 2 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Tactique 4066		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>Jeux Banide :</p> <p>Deux équipes de 6 joueurs s'opposent sur un terrain de 30x20m. 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. Chaque équipe dispose en plus de 2 appuis offensifs qui se trouvent à l'extérieur du terrain de chaque côté du but adverse.</p> <p>Règles :</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 <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - les appuis sont limités à une touche de balle 			

Match 5039		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 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p>			

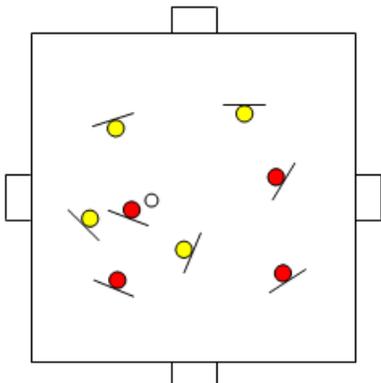
Thème de la séance : L'orientation du jeu

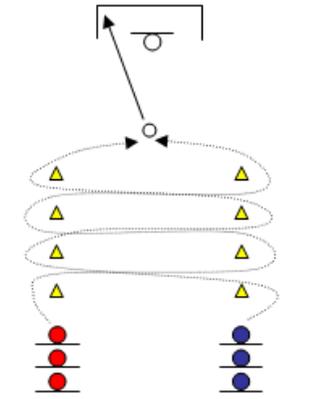
Séance 3 d'un programme composé de 4 séances

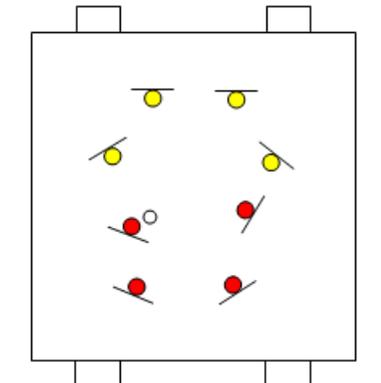
Nom de votre équipe :

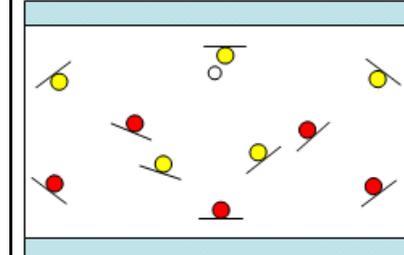
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 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 		

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 		

Tactique 4056		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 stop-ball :</p> <p>Terrain de 35x20m plus large que long avec une zone (3m) aux 2 extrémités.</p> <p>Match 5 contre 5. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse. Respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 		

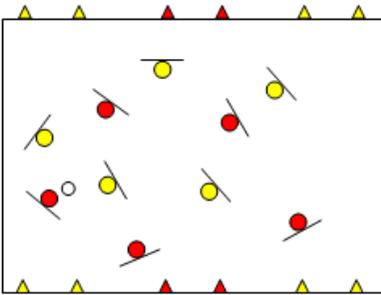
Thème de la séance : L'orientation du jeu

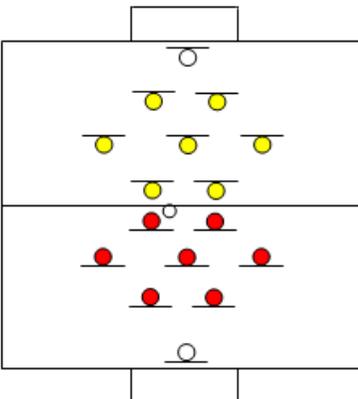
Séance 3 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 5039	
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 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p>
	

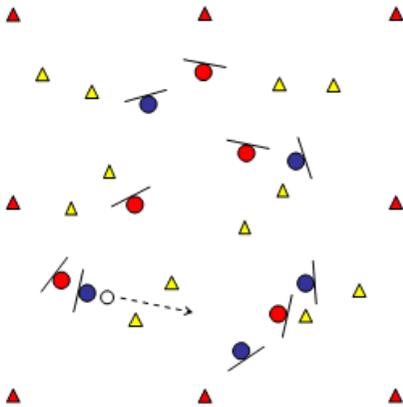
Thème de la séance : L'orientation du jeu

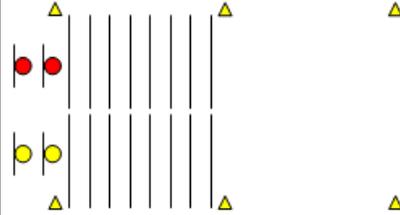
Séance 4 d'un programme composé de 4 séances

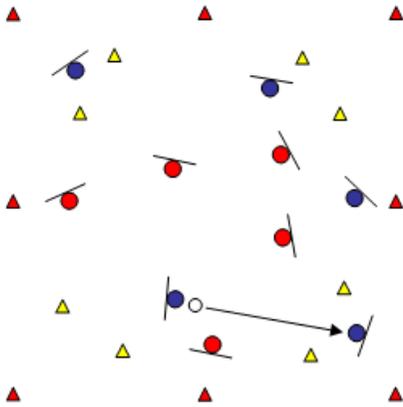
Nom de votre équipe :

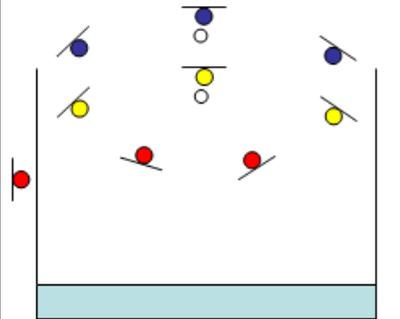
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1019		Jeu tactique 15 min.	
Jeu tactique	Jeu des portes :		
Prendre ses informations	Terrain (40x30) avec des portes (2m). Match à 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs).		
Démarrage	Pour marquer, conduire le ballon à travers une des portes. Après un but, le jeu continue mais on ne peut pas marquer deux fois de suite sur la même porte.		
Conduite de balle	Consignes :		
Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).	- lever la tête - aider le porteur de ballon		

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 - 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		
Matériel : lattes, plots.			

Tactique 4065		L'orientation du jeu 15 min.	
L'orientation du jeu	Jeu des portes 5 contre 5 :		
La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :	Match 5 contre 5 sur un terrain de 40x30m. Quatre portes de 3m de large se trouvent proches des quatre coins du terrain. Pour marquer, le joueur doit réussir à passer le ballon à un de ses partenaires à travers l'une des quatre portes.		
- choisir en priorité la solution vers l'avant	Consignes :		
- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement	- 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		
- 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.			
Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).			

Tactique 4068		L'orientation du jeu 15 min.	
L'orientation du jeu	Attaques par vagues 3 contre 2 :		
La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :	Terrain de 25x25m avec zone (3m) à une extrémité. Faire des équipes de 3 joueurs. L'équipe Jaune attaque l'équipe Rouge (2 défenseurs : A ne défend pas). L'équipe Bleu est en attente. Attaque à 3 contre 2. Quand l'action des jaunes est terminée, les rouges se placent en attente, les jaunes défendent (à 2) et les bleus attaquent les jaunes.		
- choisir en priorité la solution vers l'avant	Consignes :		
- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement	- pour marquer, arrêter le ballon dans la zone - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté		
- 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.			
Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.			
Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).			

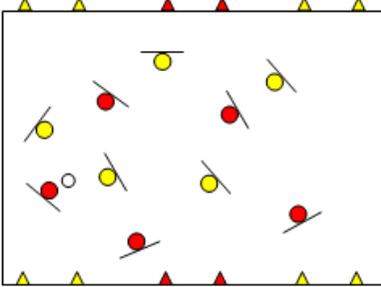
Thème de la séance : L'orientation du jeu

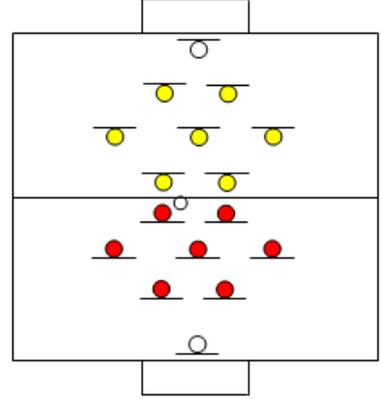
Séance 4 d'un programme composé de 4 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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 5039	
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 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p> 

Thème de la séance : Passes longues et centres

Séance 1 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1021		Jeu tactique 15 min.	
<p>Jeu tactique</p> <p>Passes longue aérienne</p> <p>Jeu pour le gardien</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Grand jeu d'échauffement :</p> <p>Une zone de 8x8m se trouve au milieu du terrain (25x25m). Match 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Le gardien se trouve dans la zone du milieu. Aucun autre joueur ne peut pénétrer dans cette zone. Pour marquer, faire une passe aérienne au gardien qui doit réceptionner le ballon sans le laisser tomber. Le gardien joue toujours avec l'équipe qui a le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter le nombre de touches de balle 		

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 3132		Passe longue 15 min.	
<p>Passe longue</p> <p>Passes longue tendue</p> <p>Passes longue à trajectoire ascendante</p> <p>Se concentrer sur le geste de la passe longue et la qualité des contrôles.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Passe longue :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2. Face à face : A fait une passe longue à B ; B contrôle le ballon puis fait une passe longue à A ; etc.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les passes longues pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - adapter la distance entre A et B - contrôle du ballon libre 		

Technique 3139		Passe longue et centre 15 min.	
<p>Passe longue et centre</p> <p>Passes longue tendue</p> <p>Passes longue à trajectoire ascendante</p> <p>Remises sans contrôle</p> <p>Se concentrer sur la qualité des passes longues et des remises.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Passe longue et remise :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. A fait une passe longue à B qui remet en une touche à C ; C passe pour B qui fait une passe longue à D ; D remet pour A ; A passe à D ; D fait une passe longue à C ; etc. Après sa passe longue, A va en D (et D en A) ; après sa passe longue, B va en C (et C en B).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - adapter la distance suivant le niveau des joueurs 		

Thème de la séance : Passes longues et centres

Séance 1 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Technique 3138		Passe longue et centre		20 min.	
Passes longues et centres		Passes longues + remise + centre + tir :			
<p>Passes longues tendues</p> <p>Passes longues à trajectoire ascendante</p> <p>Remise sans contrôle</p> <p>Centre + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité des passes longues, des remises et des centres.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>A effectue une passe longue pour B (puis A se place devant le but pour réceptionner le centre) ; B remise en une touche en retrait pour C ; C centre sans contrôle pour A ; A tire au but (après avoir contrôlé ou non le ballon).</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - doubler les postes suivant le nombre de joueurs (doubler au moins A) 				

Match 5026		Centre et reprise		20 min.
Centre et reprise		Match 9 contre 9 :		
<p>Centre</p> <p>Passes longues</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Finition</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</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>			

Thème de la séance : Passes longues et centres

Séance 2 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1023		Toucher de balle		15 min.
Toucher de balle	Remises en une touche et amortis :			
Demander le ballon	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.			
Remise en une touche	Les rouges trottent et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur.			
Amorti	Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	Enchaînements techniques :	<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 2004		Vitesse		10 min.
Vitesse	Duel en sprint :			
Réaction à un signal sonore	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.			
Vitesse de course	Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible :			
Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).	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 :	<ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 		

Technique 3132		Passe longue		15 min.
Passe longue	Passe longue :			
Passe longue tendue	Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.			
Passe longue à trajectoire ascendante	Face à face : A fait une passe longue à B ; B contrôle le ballon puis fait une passe longue à A ; etc.			
Se concentrer sur le geste de la passe longue et la qualité des contrôles.	Consignes :			
Matériel : ballons.	<ul style="list-style-type: none"> - travailler les passes longues pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - adapter la distance entre A et B - contrôle du ballon libre 			

Technique 3134		Passe longue et centre		15 min.
Passe longue et centre	Passe longue :			
Passe longue tendue	Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.			
Passe longue à trajectoire ascendante	A effectue une passe longue à B ; B remise pour C en une touche ; C redonne à B ; B effectue une passe longue à A ; A remise pour C ; etc. Changer les rôles régulièrement.			
Remise en une touche de balle	Consignes :			
Se concentrer sur le geste de la passe longue et la qualité de la remise.	<ul style="list-style-type: none"> - passe longue du coup de pied - alterner les passes longues pied droit et pied gauche - adapter la distance entre A et B 			
Matériel : ballons.				

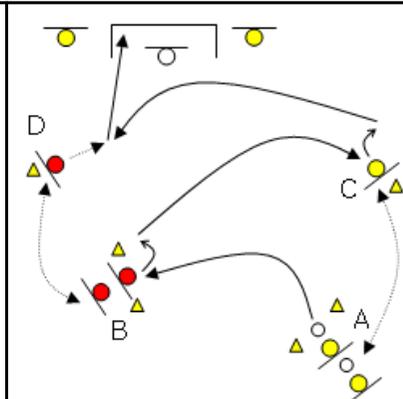
Thème de la séance : Passes longues et centres

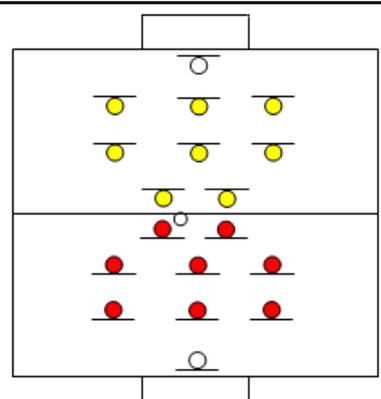
Séance 2 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Technique 3133	
Passe longue et centre	
20 min.	
<p>Passes longue et centre</p> <p>Passes longue tendue</p> <p>Passes longue à trajectoire ascendante</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur le geste de la passe longue, la qualité des contrôles et des centres.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Passes longue + centre + tir :</p> <p>A effectue une passe longue pour B ; B contrôle et fait une passe longue à C ; C contrôle et centre pour D ; D tire au but (en contrôlant ou non le ballon).</p> <p>Après sa passe, A va en C ; après sa passe, B va en D ; après sa passe C va en A ; après son tir, D va en B.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - dosages et précisions dans les passes
	

Match 5026	
Centre et reprise	
20 min.	
<p>Centre et reprise</p> <p>Centre</p> <p>Passes 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>
	

Thème de la séance : Passes longues et centres

Séance 3 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1015		Jeu tactique 15 min.	
Jeu tactique	Grand jeu d'échauffement :		
Conservation du ballon Jeu vers l'avant Relance du gardien Passe longue aérienne Matériel : 1 ballon, chasubles (2 couleurs).	Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités. Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp. Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon. Consignes : - jeu libre - après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse - pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse)		

Physique 2013		Coordination 10 min.	
Coordination	Exercices d'appuis :		
Appuis Fréquence Matériel : lattes ou coupelles.	Premier exercice : deux lignes (lignes ou lattes) parallèles espacées d'environ 50 cm : Alternier appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur des lignes et appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur des lignes (voir dessin) Deuxième exercice : utiliser la ligne de touche ou des lattes : Alternier appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur du terrain + appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur du terrain (voir dessin) Consignes : - vivacité - dynamisme		

Technique 3137		Passe longue et centre 15 min.	
Passe longue et centre	Passe longue :		
Passe longue tendue Passe longue à trajectoire ascendante Remise sans contrôle Se concentrer sur la qualité des passes longues et des remises. Matériel : ballons, plots.	Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. A effectue une passe longue à B ; B remise pour C en une touche ; C effectue une passe longue à D ; D remise en une touche pour A ; etc. Changer les rôles régulièrement. Consignes : - travailler pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - adapter la distance entre A et B et entre C et D		

Technique 3135		Passe longue et centre 20 min.	
Passe longue et centre	Passe longue + remise + centre + tir :		
Passe longue tendue Passe longue à trajectoire ascendante Remise sans contrôle Centre + tir Se concentrer sur le geste de la passe longue, la qualité des remises et des centres. Matériel : ballons, plots.	A effectue une passe longue pour B ; B remise en une touche dans la course de A ; A centre sans contrôle pour C ; C tire au but (en contrôlant ou non le ballon). Doubler les postes. 3' par poste. Consignes : - travailler pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - dosages et précisions dans les passes		

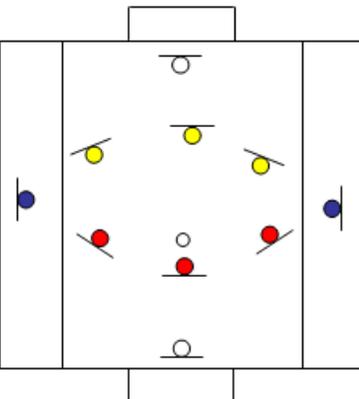
Thème de la séance : Passes longues et centres

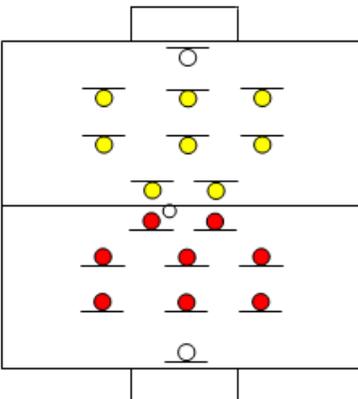
Séance 3 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Technique 3140	
Passe longue et centre 20 min.	
<p>Centre et finition devant le but :</p> <p>Terrain de 20x30m avec 2 couloirs latéraux (3m).</p> <p>Match à 4 contre 4 (dont les gardiens) plus 1 joueur dans chaque couloir qui joue avec l'équipe qui lui passe le ballon.</p> <p>On ne peut marquer qu'à la suite d'un centre.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - donner sur un côté dès la récupération du ballon - chercher à centrer rapidement - chercher à marquer 	

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> 

Thème de la séance : Passes longues et centres

Séance 4 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

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

Physique 2019	
Vitesse-coordination 10 min.	
<p>Vitesse-coordination</p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p>Techniques de course + sprint :</p> <p>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.</p> <p>Consignes des passages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un appui entre les lattes : très rapide - 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

Technique 3132	
Passé longue 15 min.	
<p>Passé longue</p> <p>Passé longue tendue</p> <p>Passé longue à trajectoire ascendante</p> <p>Se concentrer sur le geste de la passé longue et la qualité des contrôles.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Passé longue :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A fait une passé longue à B ; B contrôle le ballon puis fait une passé longue à A ; etc.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les passes longues pied droit et pied gauche - travailler les différents types de passes longues (trajectoires ascendantes et tendues) - adapter la distance entre A et B - contrôle du ballon libre

Technique 3130	
Le jeu de volée 20 min.	
<p>Le jeu de volée</p> <p>Centre aérien.</p> <p>Reprise de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Centre aérien et tir au but de volée.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Centre + reprise de volée devant le but :</p> <p>A centre pour B ; B attaque son ballon et reprend de volée. Puis A' centre pour B' qui attaque son ballon et reprend de volée. Etc...</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : reprise de volée sur ballon venant de la droite</p> <p>Variante 2 : reprise de volée sur ballon venant de la gauche</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - reprise de volée pied droit et pied gauche - A et A' centrent du bon pied - lancer à la main si les centres n'arrivent pas

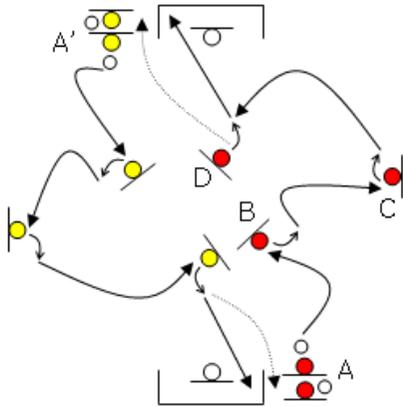
Thème de la séance : Passes longues et centres

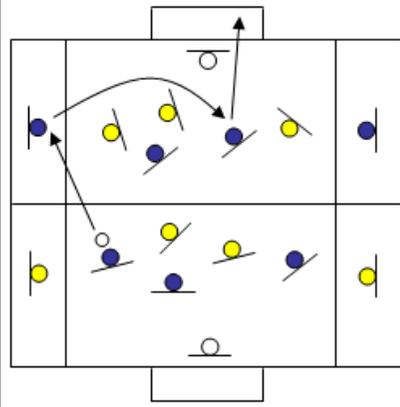
Séance 4 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Technique 3136		Passe longue et centre		20 min.
Passes longue et centre	Parcours technique de passes longues et de centres :			
Passes longue tendue	Enchaînements de contrôles, de passes longues, de centres et de tirs. Environ 35m entre les buts.			
Passes longue à trajectoire ascendante	A fait une passe longue à B ; B contrôle et fait une passe longue à C ; C contrôle et centre pour D qui tire au but en contrôlant ou non le ballon.			
Contrôle	(Dans le même temps, A' fait une passe longue à B' ; B' contrôle et fait une passe longue à C' ; C' contrôle et centre pour D' qui tire au but).			
Centre + tir	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' ; A' va en B' ; etc. Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.			
Matériel : ballons, plots.				

Tactique 4071		Ecarter le jeu et attaquer par les côtés		20 min.
Ecarter le jeu et attaquer par les côtés	Match à thème :			
Attaquer par les côtés et chercher à centrer	Terrain de 55x40m avec 2 couloirs latéraux (10m). Match 7c7, 8c8 ou plus. Chaque équipe dispose de 2 appuis se trouvant à l'intérieur des couloirs latéraux dans la partie offensive du terrain. On ne peut pas défendre dans les couloirs latéraux. On ne peut marquer qu'à la suite d'un centre.			
- afin de contourner la défense adverse	Consignes :			
- afin d'amener le danger devant le but adverse	- utiliser les appuis offensifs latéraux			
- en utilisant les espaces laissés libres par l'adversaire sur les côtés	- les appuis ont 5 secondes pour centrer dès qu'ils reçoivent le ballon dans leur zone			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).				

Thème de la séance : Passes longues et centres

Séance 5 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1028		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>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Jonglerie + tir :</p> <p>Un ballon par joueur. 3 slaloms mis en place face à un but gardé par un gardien (voir dessin).</p> <p>Les joueurs se divisent en 3 groupes ; un groupe devant chaque slalom.</p> <p>Les premiers de chaque ligne partent en même temps : ils jonglent en slalomant autour des coupelles et tirent au but.</p> <p>Jonglerie libre.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tir de volée - tir de demi-volée - tir après avoir mis le ballon au sol 			

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>Consignes de course :</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>Variantes :</p> <p>Premier exercice : le joueur fait face au parcours</p> <p>Deuxième exercice : le joueur se déplace latéralement</p>			

Technique 3120		Le jeu de tête		15 min.
<p>Le jeu de tête</p> <p>Frapper le ballon de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête.</p> <p>Arme-frappe</p> <p>Impulsion + arme-frappe</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Frappe de la tête :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Deux ballons pour 3.</p> <p>A et C ont chacun un ballon.</p> <p>A lance le ballon en cloche pour B qui remet de la tête à A puis se retourne ; C lance alors son ballon à B qui remet de la tête à C puis se retourne ; etc.</p> <p>Changer B régulièrement.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - armé-frappé - impulsion + armé-frappé 			

Technique 3121		Le jeu de tête		15 min.
<p>Le jeu de tête</p> <p>Frapper le ballon de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Frappe de la tête :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>B se trouve derrière C. A lance le ballon en cloche au-dessus de C. B prend impulsion pour venir frapper le ballon de la tête au-dessus de C.</p> <p>C est passif.</p> <p>Changer les rôles après quelques répétitions.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avoir une bonne impulsion et enchaîner rapidement le geste armé-frappé 			

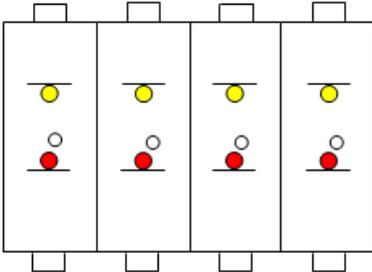
Thème de la séance : Passes longues et centres

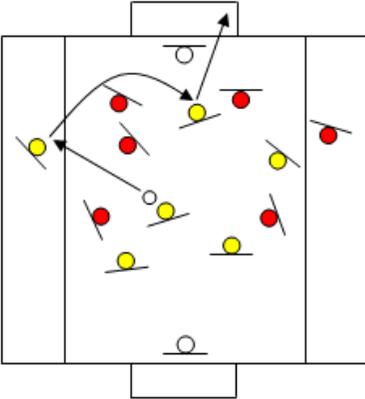
Séance 5 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

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 

Tactique 4072	
Ecarter le jeu et attaquer par les côtés	
20 min.	
<p><u>Ecarter le jeu et attaquer par les côtés</u></p> <p>Attaquer par les côtés et chercher à centrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - afin de contourner la défense adverse - afin d'amener le danger devant le but adverse - en utilisant les espaces laissés libres par l'adversaire sur les côtés <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match à thème :</u></p> <p>Terrain de 55x40m avec 2 couloirs latéraux (10m). Match 7c7, 8c8 ou plus. On ne peut marquer qu'à la suite d'un centre provenant d'une des zones latérales.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jouer sur les côtés et chercher à centrer 

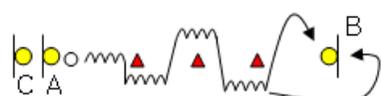
Thème de la séance : Passes longues et centres

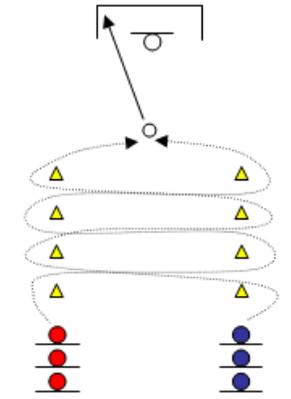
Séance 6 d'un programme composé de 6 séances

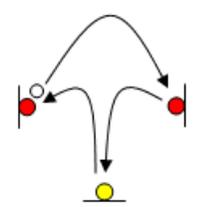
Nom de votre équipe :

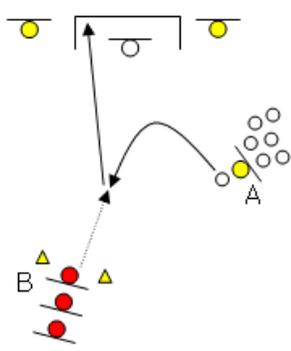
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 ans

Echauffement 1026		Toucher de balle		15 min.
Toucher de balle	Relais en jonglant :			
Maîtrise d'un ballon aérien Amélioration du toucher de balle Equilibre Coordination Matériel : ballons, plots.	Groupes de 3 joueurs avec 1 ballon pour 3. Course par équipe en relais. A jongle en slalomant autour des coupelles et passe à B ; B jongle, réalise le parcours en sens inverse et passe à C ; etc. Si le ballon tombe, le joueur reprend à l'endroit où le ballon est tombé. Variantes : - recommencer du début si le ballon tombe - faire un tour complet de chaque coupelle			

Physique 2002		Vitesse		10 min.
Vitesse	Duel pour le ballon :			
Vitesse de réaction Vitesse de course Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe sprinte en contournant les coupelles du slalom : le premier arrivé au ballon tire. 1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué. Un duel à la fois (pas de relais). Variantes : - départ debout - départ assis - départ allongé			

Technique 3119		Le jeu de tête		10 min.
Le jeu de tête	Passes de la tête par 3 :			
Frapper le ballon de la tête. Passer de la tête. Matériel : ballons.	Par groupe de 3 joueurs. Un ballon pour 3. En triangle : jonglerie de la tête (une touche de balle). Compter le nombre d'échanges réalisés sans faire tomber le ballon : le groupe qui en fait le plus a gagné. Consigne : - être sur ses appuis			

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

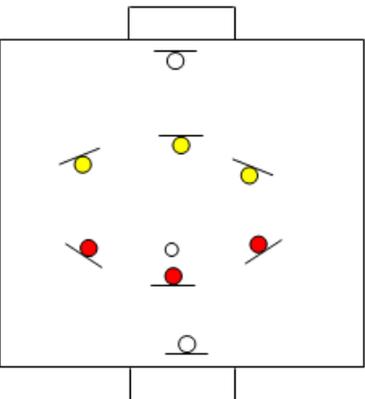
Thème de la séance : Passes longues et centres

Séance 6 d'un programme composé de 6 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : 18 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
	

Tactique 4073	
Ecarter le jeu et attaquer par les côtés	
20 min.	
<p>Ecarter le jeu et attaquer par les côtés</p> <p>Attaquer par les côtés et chercher à centrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - afin de contourner la défense adverse - afin d'amener le danger devant le but adverse - en utilisant les espaces laissés libres par l'adversaire sur les côtés <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Jeu dirigé :</p> <p>Terrain de 55x40m. Match 7c7, 8c8 ou plus.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre mais les buts inscrits à la suite d'un centre valent 3 points ; 1 point pour les autres buts - attaquer par les côtés et chercher à centrer
