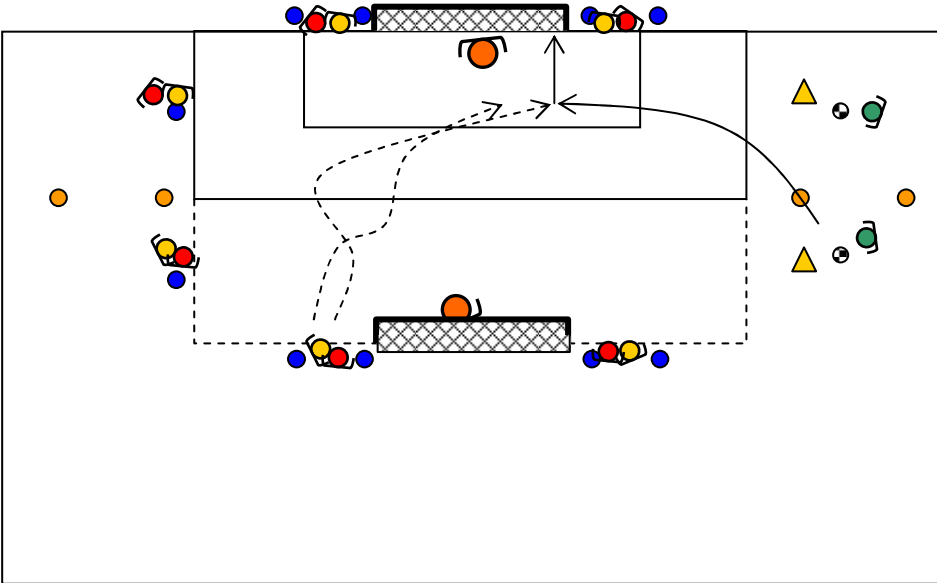
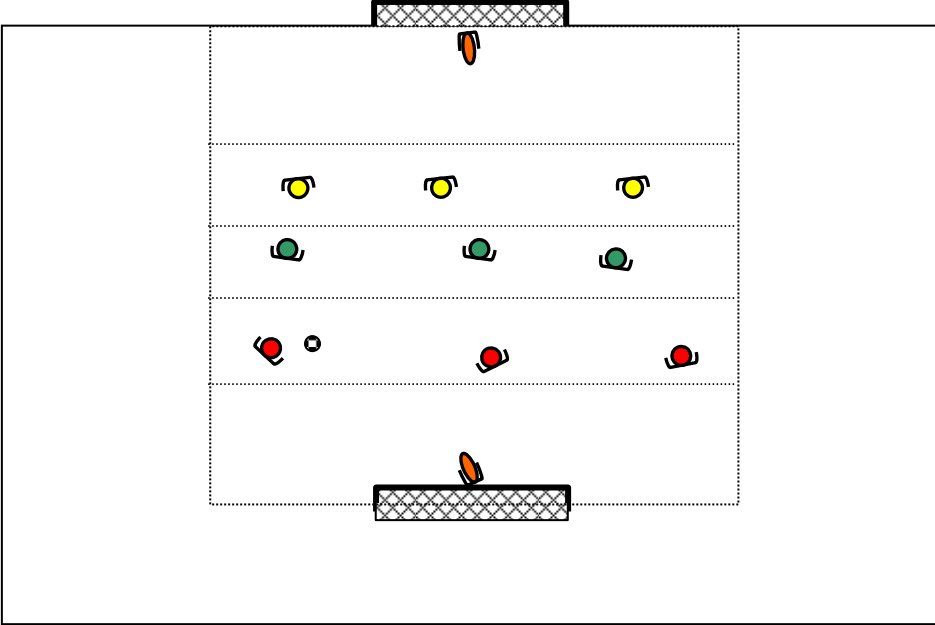


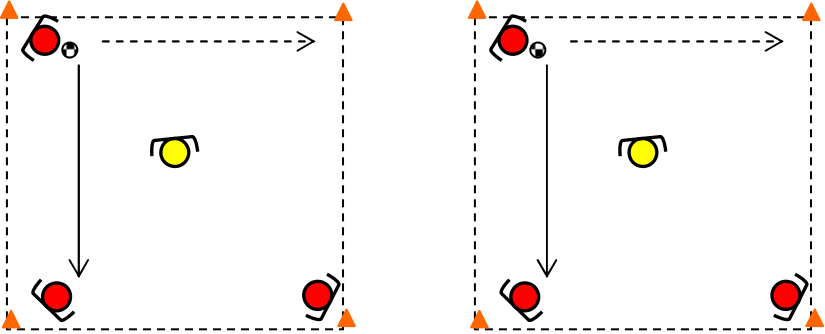
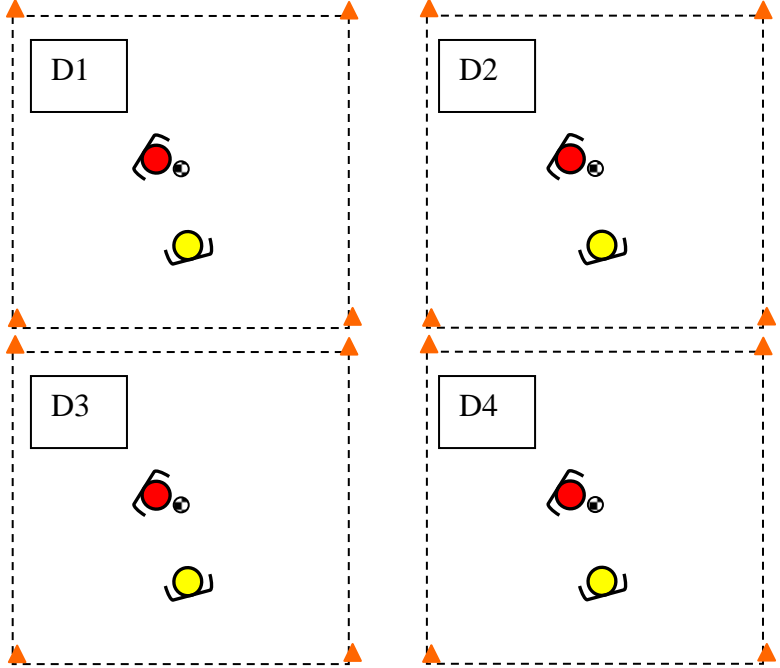
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	N° Séance :		
<p>N° : 001T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Technique défensive <input type="checkbox"/> Centres et tirs <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur une surface de 20 X 40 ➤ Sur 2 buts avec 2 gardiens. ➤ 2 centreurs placés entre la touche et la surface des 16,5 m, effectuent des centres à tour de rôle ➤ Jeu en 1 contre 1. ➤ Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment où le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre ➤ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier la source des centres (en profondeur puis en retrait) ➤ Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2 ➤ Le point de départ des opposants peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence. ➤ Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur ➤ Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant. ➤ Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant. ➤ Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs ➤ Changer les centreurs tous les 10 centres 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>1 but amovible</p> <p>Chasubles</p>

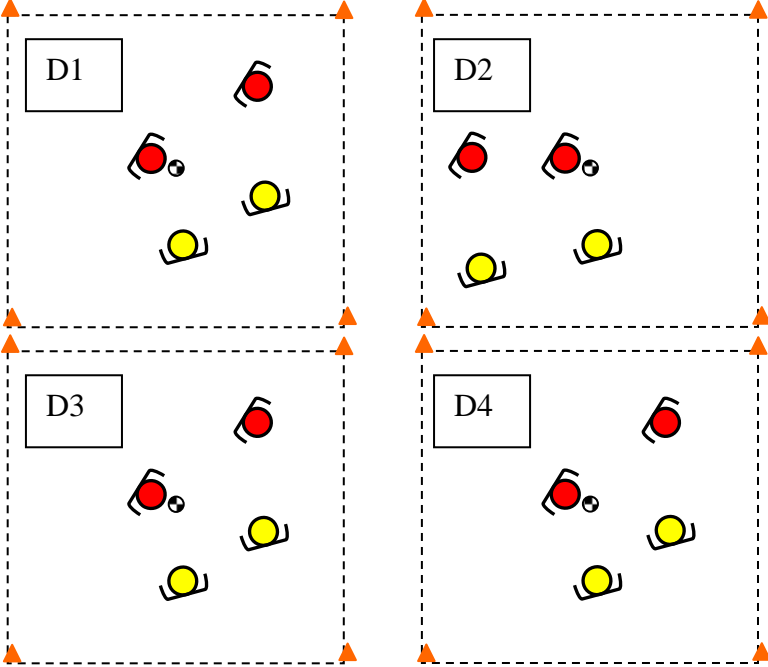
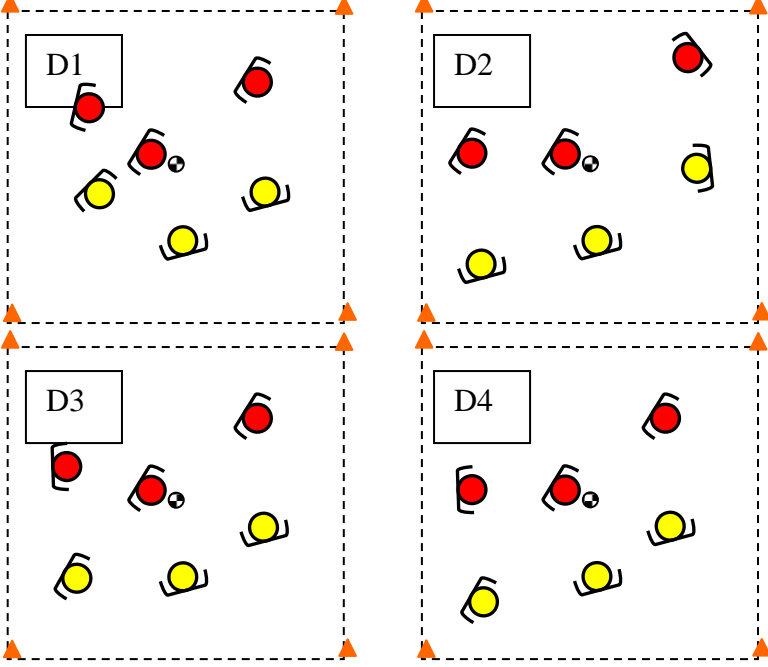
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 002T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ INTERCEPTION</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire 3 équipes ➤ Délimiter 3 zones ➤ Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones ➤ Les passes aériennes sont interdites ➤ Quand 1 joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en 1 contre 1 face au gardien ➤ L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones ➤ Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux ➤ En variante, l'éducateur proposera un duel 1 contre 1 entre le joueur de la zone centrale qui à intercepté le ballon et le passeur 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 gardiens</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

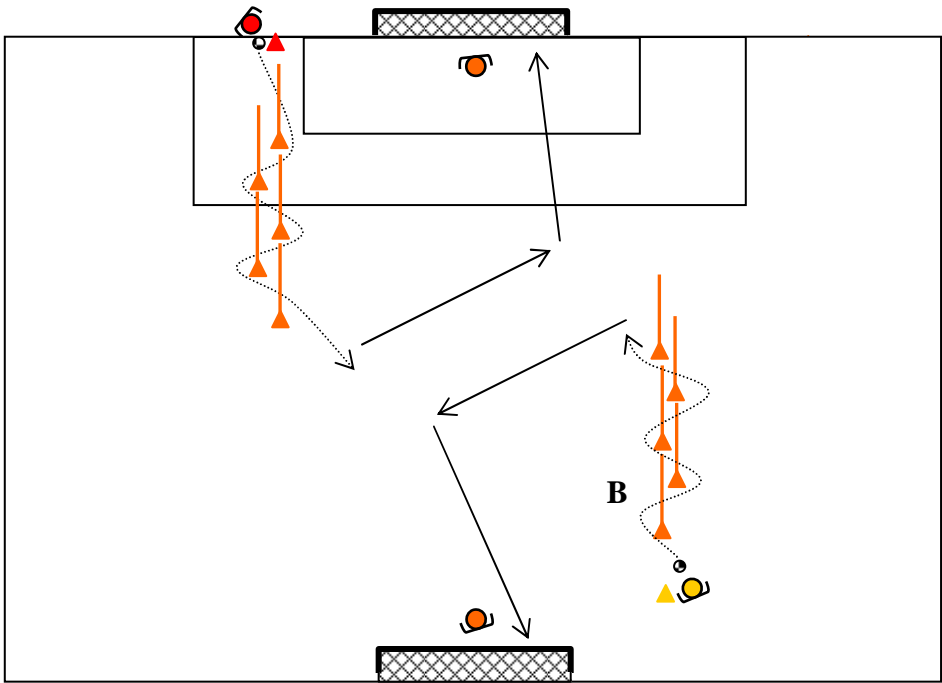
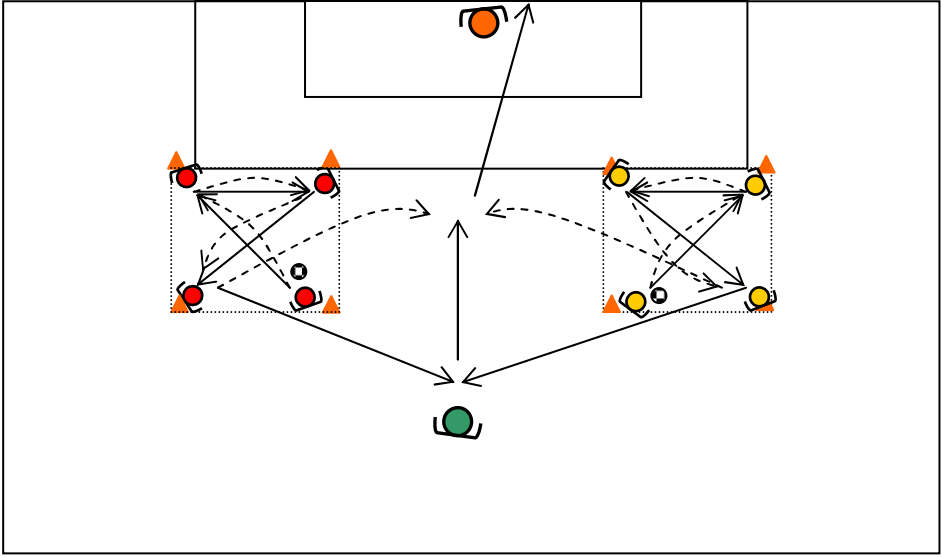
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 003T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Techniques défensives</p> <p><u>Interceptions, protection de balle, relance.</u></p>	<p>Si le défenseur juge que l'attaquant arrive avant l'attaquant, le défenseur ralentie sa course pour l'empêcher de rentrer à l'intérieur. Il faut que l'attaquant au niveau de la perception visuel n'est plus qu'un espace réduit au niveau de la touche.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le défenseur B intervient sur des ballons donnés pour l'attaquant dans son dos. Dans les autres positions, le défenseur travaillera sur des ballons adresser entre lui et l'attaquant. Les plots sont placés pour que le défenseur travaille sur des angles de course différents. ➤ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de prendre le ballon à l'intérieur d'un des petits buts, balle au pied. ➤ Le défenseur pourra soit dégager le ballon en dehors des limites du terrain soit il relance vers l'entraîneur (il pourra utiliser l'un de ses coéquipiers en appui) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'exercice sera effectué des 2 cotés pour habituer les défenseurs à défendre à droite et à gauche. ➤ Le défenseur doit moduler sa course en fonction de l'attaquant. ➤ Doser les ballons pour mettre le défenseur en situation de protection de balle ou de relance immédiate. ➤ Par un dosage approprié de ses passes, l'éducateur provoquera, s'il le désire, des situations propice à l'interception. ➤ L'éducateur sensibilisera le joueur sur les raisons de son échec 	<p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>4 cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 004T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Amorti et passe :</u> Apprentissage des gestes</p> <p>Durée : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire une zone de 30 X 40 mètres ➤ A conduit le ballon. Face au constri-foot il transmet avec l'intérieur du pied gauche le ballon au pivot n°1 qui lui remet en deux touches obligatoires ➤ A transmet en une touche de balle à B ➤ B effectue le même exercice mais transmet le ballon avec l'extérieur du pied au pivot n°2 ➤ Changer les pivots toutes les 3 minutes <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Int pied droit/ext pied gauche ➤ Effectuer un passement de jambe avant transmission au pivot <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 8 joueurs ➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe ➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 mannequins</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p>N° : 005T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice analytique</p> <p><u>Réapprentissage des gestes</u></p> <p>Durée : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ballon pour 3 sur 20 mètres ➤ (A) appelle le ballon et (B) conserve le marquage sur A (avec opposition modérée en début d'exercice) ➤ (C) donne à (A) au moment où il effectue son appel de balle ➤ (A) contrôle orienté pour passer la porte en conduite de balle ➤ Changer les rôles à chaque séquence (A) devient (C), (C) devient (B) et (B) devient (A) <p>Variante sur les contrôles:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Int pied droit/ext pied gauche ➤ Augmenter l'agressivité du joueur lorsque celui-ci est défenseur <p>REMARQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modifier la position du joueur avant réception du ballon (de face, ¾...) ➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe ➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

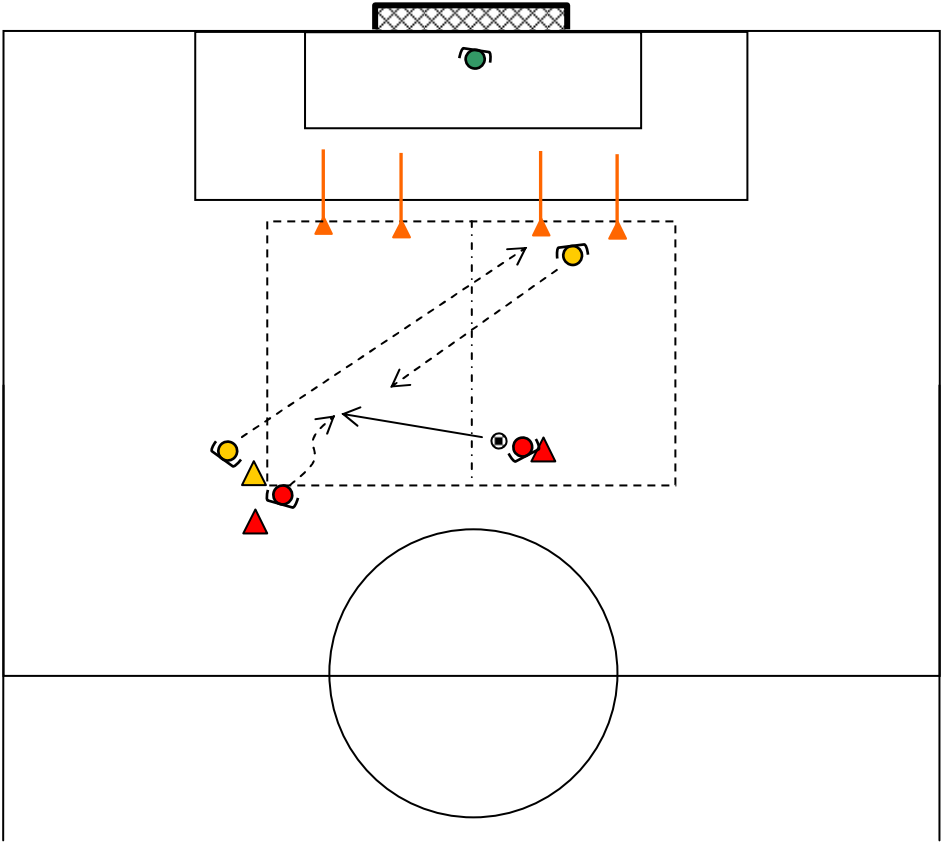
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 006T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Alternance jeu long /jeu court :</u> Apprentissage des gestes</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m ➤ A donne à B ➤ B contrôle et donne à C ➤ C remet à B ➤ B donne à A ➤ A contrôle et donne à D ➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) ➤ (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A) ➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens ➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe ➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>
<p>N° : 007T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu</p> <p><u>Passe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dosage et précision afin de faire travailler son adversaire - Force pliométrie <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon. ➤ A et B, à tour de rôle, essaient sur une passe de toucher un cône situé devant le partenaire. ➤ Le joueur qui y parvient, choisit un travail que doit effectuer son adversaire. ➤ S'il y parvient du mauvais pied, le travail double. ➤ Changer d'adversaire pour avoir des rencontres de niveau sous la forme de tournoi en montante descendante <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballon arrêté, en mouvement, plat du pied et coup de pied <p>TRAVAIL AUTORISE :</p> <p>2 séquences de 10 pompes ou abdominaux</p> <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rechercher la rentabilité du nombre de bonnes passes par la qualité, le dosage et la précision 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 cônes pour 2</p>

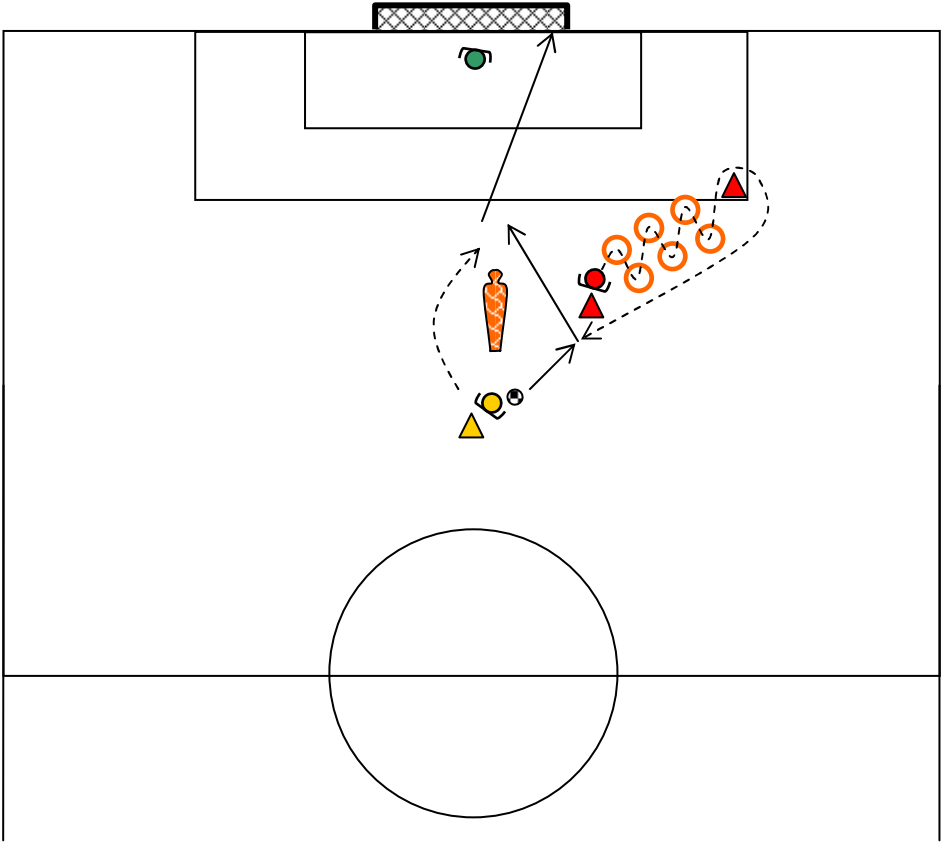
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu</p> <p><u>Taureau :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dosage et précision afin de faire travailler son adversaire - Force pliométrie <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans une surface de 10 X 10, mettre quatre assiettes. ➤ Taureau en 3 contre 1. ➤ Dès que le joueur à fait la passe, il va à l'assiette où il n'y a personne. ➤ Constituer des groupes de niveau. ➤ Touches de balle libre, trois puis deux. ➤ Changer le défenseur à chaque interception. ➤ A chaque petit pont le défenseur exécute : 5 appuis (1 avant , 1 arrière au dessus du ballon.) ➤ A partir de cinq passes, le défenseur exécute : 5 appuis (1 avant, 1 arrière) ; 6 passe → 6 appuis ; etc... <p><u>REMARQUES :</u> Démarrer le taureau sans mouvements des attaquants, dans ce cas : ils peuvent uniquement se déplacer : 1 m à droite et 1 m gauche <u>Attention à l'espace entre les zones de jeu</u></p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>4 cônes</p>
<p>N° : 009T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble ➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 1 contre 1 sur une surface de 10 X 10 mètres ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches sont faites aux pieds. Pas de hors jeu ➤ Toutes les 1 mn 30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente ➤ Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent ➤ Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent <p><u>REMARQUES :</u> Bien matérialiser les surfaces de jeux Laisser de l'espace entre les zones de jeux.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 2 contre 2 sur une surface de 12X16.5 m ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. <p>Demander un marquage individuel en variante</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 011T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20 X 16.5 m ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ➤ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>

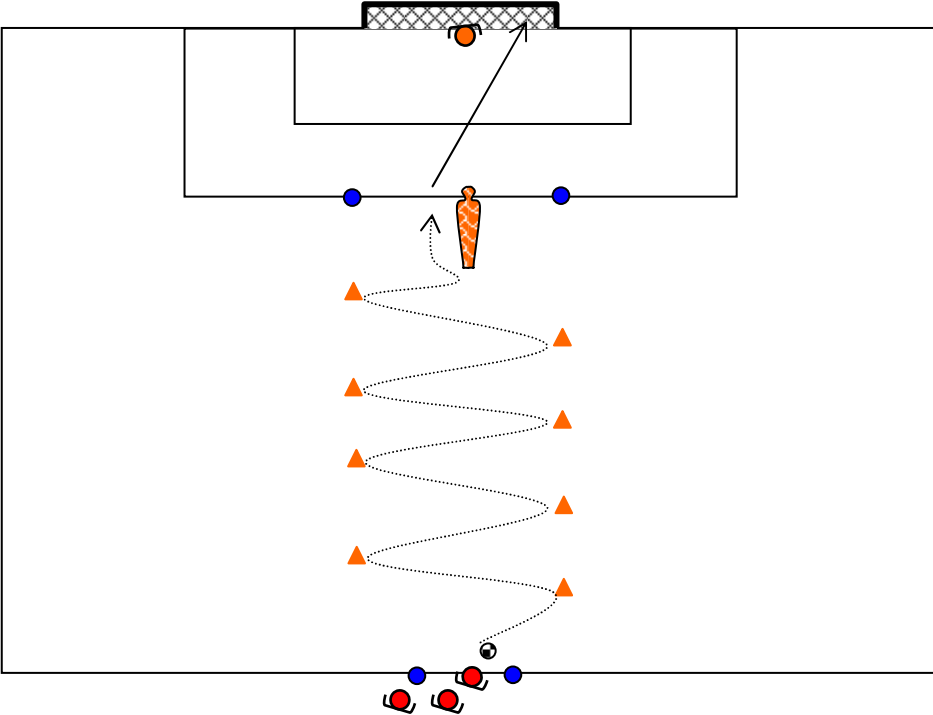
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Passe et tir au but</p> <p><u>Combinaisons de joueur :</u> Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conduites ➤ Passes ➤ Tirs 	 <p>The diagram shows a rectangular field with a goal at the top. A player (red circle) starts at the top left, moves through a series of orange cones in a slalom pattern. An arrow points to a second player (orange circle) who is positioned in front of the goal. A second slalom pattern with orange cones is shown to the right, labeled 'B'. An arrow points from this second slalom to a player (yellow circle) who is taking a shot at the goal. A third player (orange circle) is shown at the bottom of the field, also with an arrow pointing towards the goal.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le premier joueur de chaque groupe s'avance, exécute un slalom entre les cônes ➤ Il adresse une passe croisée au joueur en face de lui ➤ Avec ou sans contrôle, il frappe au but. <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire travailler ¼ du temps sur le mauvais pied en ajoutant un intermédiaire ➤ Varier la façon de donner le ballon (balle piquée, dans les pieds, légèrement sur le gardien... <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corriger la position du frappeur <ul style="list-style-type: none"> ○ Les épaules au dessus du ballon ○ Le corps en avant ○ La jambe de frappe bien contractée avec verrouillage de la cheville 	<p>10 constri-foot</p> <p>10 ballons</p> <p>2 buts</p>
<p>N° : 013T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Passe et suit, duel et finition devant le but <p><u>Enchaînement, passes et contrôles :</u> Contrôle orienté et déplacement sans ballon</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>	 <p>The diagram shows a rectangular field with a goal at the top. Four players are positioned in a square formation: two red players (A and C) on the left and two yellow players (B and D) on the right. Dashed arrows indicate a sequence of passes: A passes to B, B passes to C, C passes to D, and D passes to the goal. A green circle representing the ball is shown at the bottom center of the field, with an arrow pointing towards the goal.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par cinq avec un ballon dans un carré de 10 X 10 ❑ Les joueurs s'échangent des passes en enchaînant des contrôles orientés et en suivant leur ballon pour se positionner à la place du receveur comme suit : <ul style="list-style-type: none"> (A) fait la passe à (B) et prend sa place, (B) passe à (C) et prend sa place (C) passe à (D) et prend sa place (D) transmet à l'éducateur et se place pour recevoir le ballon ❑ Le premier à transmettre le ballon à l'éducateur est l'attaquant, l'autre le défenseur ❑ Touches de balle libres, trois puis deux, <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité du geste ❑ Bien préparer le contrôle orienté en corrigeant la position des épaules ❑ Demander au joueur de prendre l'information avant le contrôle et d'initier une feinte avant le contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon / 4 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 014T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale - Le défenseur ne doit pas se jeter - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 1 dans la partie finition + un gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➤ Tracer une zone de 20 X 24 m dans l'axe du terrain. ➤ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 3 mètres matérialisée par deux constri-foot. ➤ , les défenseurs pour arrêter la situation doivent sortir le ballon de la zone. ➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ○ Dès que (B) fait la passe, les trois joueurs jouent réels. <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Idem, mais modifier la position du carré de 20 X 24 m pour faire travailler sur les côtés. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur. ❑ Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 015T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale - Le défenseur ne doit pas se jeter - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Se mettre en position pour attendre le retour d'un partenaire - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 dans la partie finition + un gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➤ Tracer une zone de 20 X 15 m côte à côte, dans l'axe du terrain. ➤ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 4 mètres matérialisée par deux constri-foot. ➤ Les défenseurs, défendent chacun une zone et ne peuvent être qu'un par zone, pour arrêter la situation, ils doivent sortir le ballon de leur zone. ➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti d'une zone, le défenseur situé dans la zone opposée sort pour défendre après avoir touché son constri-foot extérieur. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ○ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé ❑ Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 016T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Une deux :</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse explosive - Maîtrise des appuis <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec un ballon + un gardien ➤ (A) fait appel contre appel, avec sauts en équilibre latéral dans les cerceaux, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ (B) donne à (A) puis ➤ (A) en une touche remise dans la course de (B) ➤ (B) contrôle puis frappe au but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but ➤ Varier la position de l'exercice pour rechercher différentes formes de frappe : <ul style="list-style-type: none"> ○ Plat du pied ○ Tendue, broyée, lobée <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>1 mannequin</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animation offensive à 3 afin d'aider un partenaire sur le côté à se mettre en situation de finition - Endurance puissance <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec un ballon + un gardien ➤ (A) fait appel contre-appel, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds, ➤ (B) donne à (A) puis ➤ (B) sollicite (fausse piste) le ballon vers l'intérieur dans le dos de (A) ➤ (A) donne à (C) dans le dos du mannequin (adversaire) après que celui-ci ait fait un faux appel vers la ligne de touche ➤ (C) contrôle puis frappe au but ➤ Insister sur la finition de du joueur (B) si non arrêt du gardien ➤ Faire l'exercice sur passe du côté droit et gauche du but <p><u>VARAINTE 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Idem mais (C) transmet à (B) pour une frappe de (B) <p><u>VARAINTE 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ La finition est libre soit (C) ou (B) frappe au but ❑ Opposition sur le joueur (A) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>1 mannequin</p>

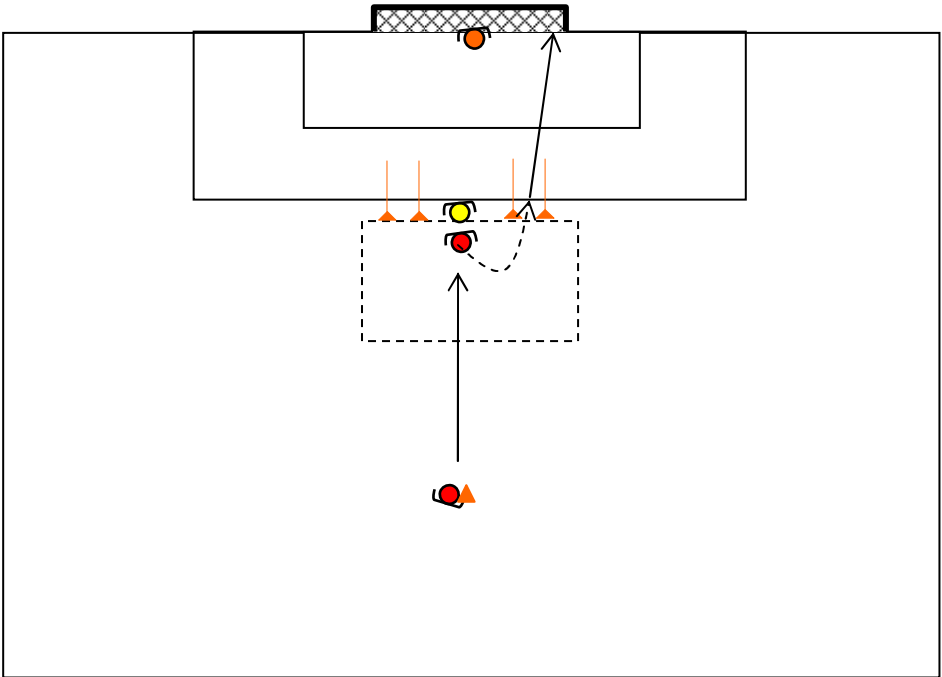
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 018T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Conduite de balle</u> Apprentissage des gestes</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ballon par joueur ➤ Mettre des assiettes à 6 m l'une de l'autre en quinconce ➤ Les joueurs effectuent une conduite de balle et face à chaque assiette réalise un geste technique : <ul style="list-style-type: none"> ◆ Crochet Intérieur pied droit ◆ Crochet Extérieur pied gauche ◆ Demi-tour ➤ L'exercice se termine face à un adversaire (mannequin)_dribble libre <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ajouter un défenseur (à la place du mannequin) ➤ Ajouter 2 pivots, l'attaquant a le choix de dribbler le défenseur ou de jouer avec 1 pivot. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etre exigeant sur la qualité des gestes ➤ La frappe au but doit intervenir avant les 16,5 m 	<p>Assiettes</p> <p>1 mannequin</p> <p>1 ballon pour 2</p>

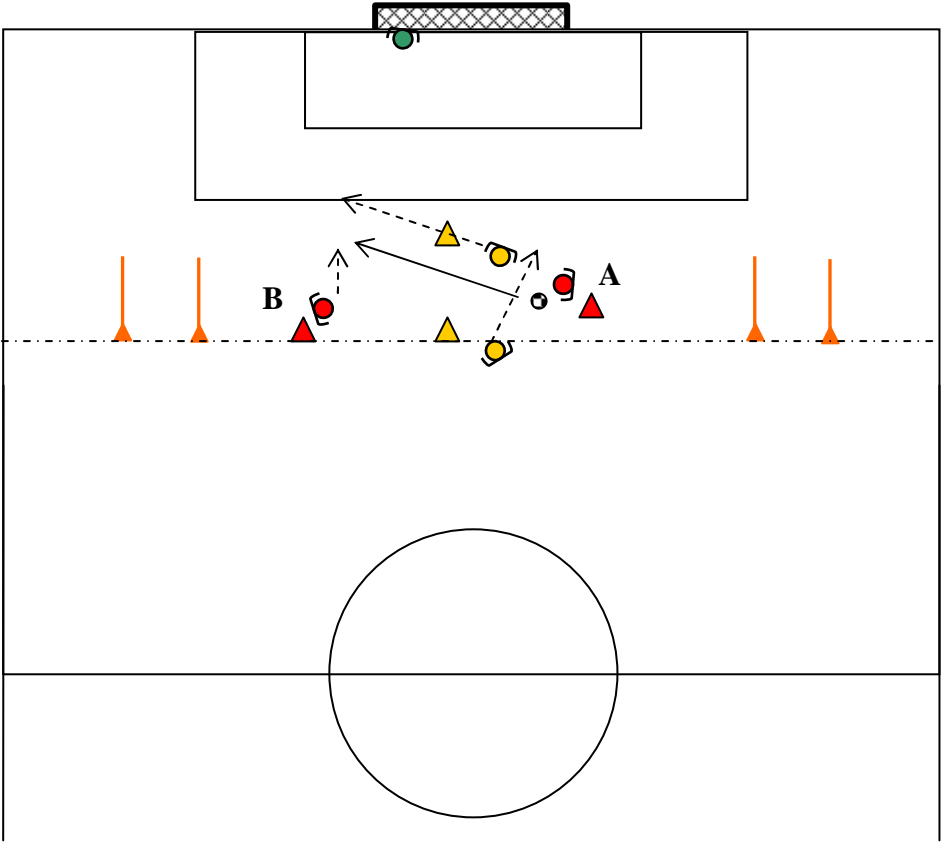
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 019T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Finition</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de tête - Vitesse spécifique <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + un gardien ➤ (A) et (A') slaloment entre les constri-foot, en se croisant et en s'évitant puis à la sortie du slalom ➤ (B) et (B') font une passe aérienne, à la main, par-dessus l'adversaire (mannequin) dans la course de leur partenaire. ➤ (A) et (A') attaquent le ballon et frappe de la tête au but ➤ (A) et (A') démarre en même temps ➤ Varier la position du centreur <p><u>VARIANTE SUR LES CENTRES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Devant le mannequin <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p>

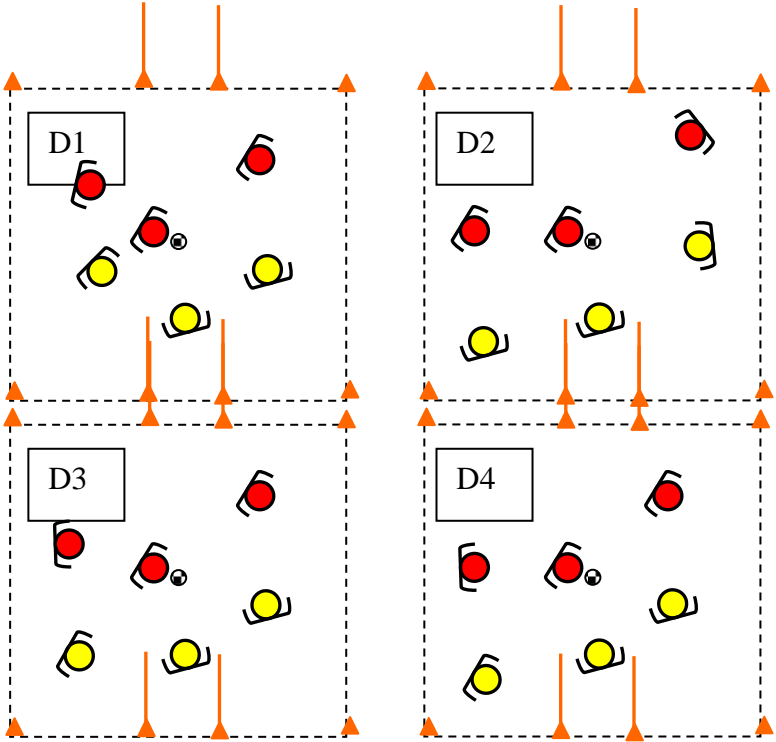
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 020T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Finition</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Appel de balle dans le dos des défenseurs - Travail sur les 6 m du gardien <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Sur une remise en jeu des 6 mètres le gardien transmet à (A) ➤ (B) sollicite un une-deux avec (A), (C) effectue un appel contre-appel (fausse piste) et sollicite le ballon dans l'intervalle entre les deux adversaires (mannequins) créer par un appel de l'intérieur vers l'extérieur ➤ (A) transmet le ballon dans l'intervalle avant que (C) ne soit mis en position de hors jeu ➤ Frappe de (C) ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Remplacer les mannequins par une opposition en 2 contre 2 <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ La passe de (A) doit être effectuée qu'après l'appel de balle de (C) ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>3 mannequins</p>

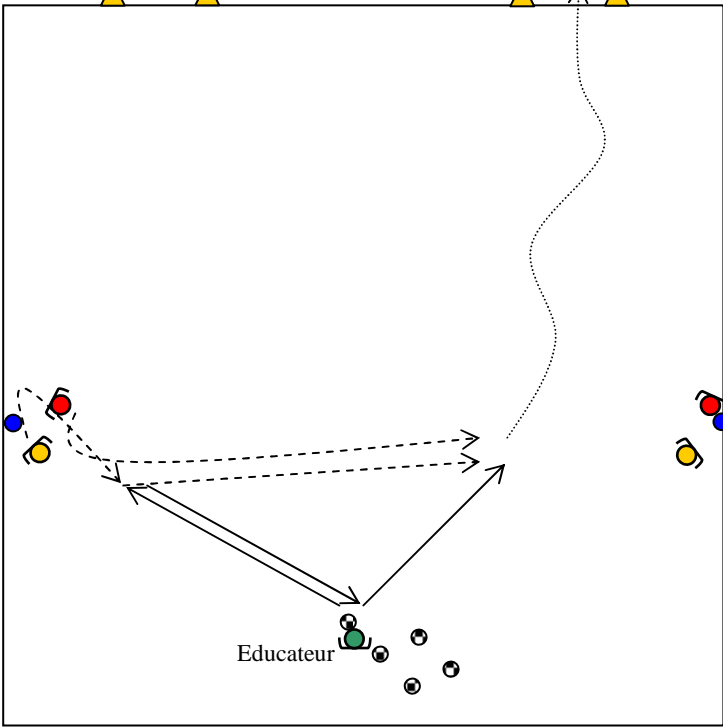
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 021T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Relation entre joueurs</p> <p><u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Animation offensive afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre ➤ Endurance capacité 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le porteur du ballon (A) transmet à son coéquipier (B) ➤ (C) sollicite le ballon après un appel contre appel et élimine son adversaire direct (C') ➤ (B) sollicite le ballon en profondeur ➤ Au moment où le défenseur (C') est éliminé, l'attaquant (D) débute sa course vers le but et le défenseur (D') rentre dans le jeu. ➤ (C) transmet à (B) qui centre sur (D) <p><u>Variante 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ (C) à le choix de transmettre directement sur (D) après une fausse piste de (B) <p><u>Variante 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ajouter un second attaquant dans l'axe et les faire travailler en 2 contre 1 en utilisant les courses croisées <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le défenseur (D') ne doit jamais quitter le ballon des yeux et se déplace en fonction de la course du ballon <input type="checkbox"/> Le retour se fait en trottinant 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p>

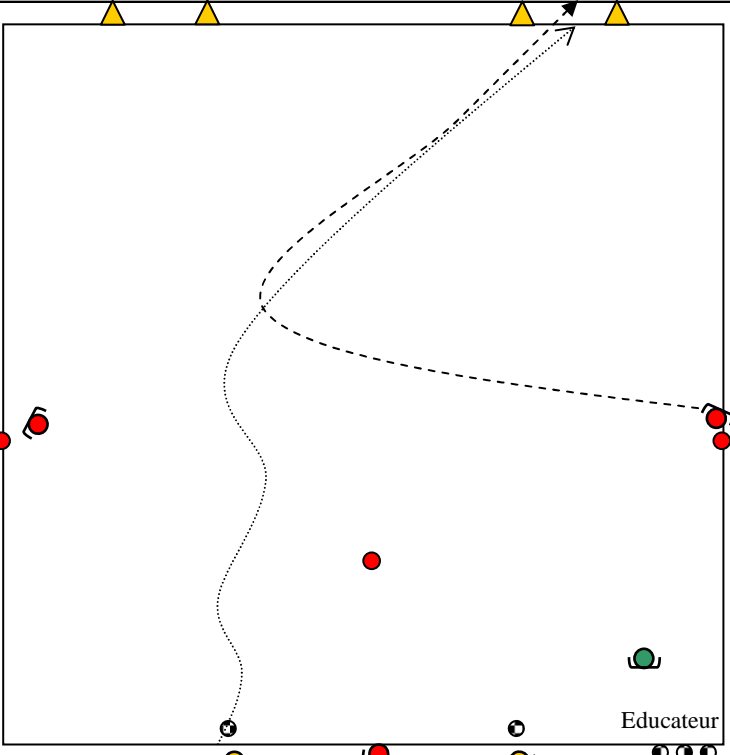
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 022T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Relation entre joueurs</p> <p><u>Placement et déplacement pour empêcher la passe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Déplacement défensif pour annihiler une action ➤ Faire circuler rapidement le ballon pour créer un espace et transmettre à un coéquipier ➤ Endurance capacité 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu en 6 contre 3 ➤ Autour du rond central est tracé avec des plots un cercle de 50m de diamètre en partant du centre du rond central. ➤ 6 attaquants plus 1 au centre du second cercle contre 3 défenseurs. ➤ Les attaquants font circuler en passes latérales très rapidement le ballon afin de trouver un angle de passe pour leur partenaire . ➤ Les défenseurs doivent solidairement et rapidement glisser en fonction de la position du ballon afin d'éviter d'ouvrir un espace à la passe. ➤ La passe doit se faire uniquement à raz de terre <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Placement et déplacement par rapport au porteur du ballon ❑ Insister sur la qualité de la passe 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 10 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 023T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Conduite, dribble et feinte :</u> Utiliser le dribble dos à un adversaire pour se mettre en position de frappe.</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Les joueurs défensifs, travail dans la partie préparation et de prédilection ➤ Tracer trois zones de 5X8 m dans la partie préparation. ➤ L'attaquant se positionne dans la zone et dos au défenseur. ➤ Le ballon lui est donné sur une passe d'un partenaire. ➤ Pour pouvoir frapper au but, l'attaquant doit franchir une des deux portes de 3 m matérialisée par deux constris et protégée par l'adversaire. ➤ Si le joueur y parvient, il reste attaquant, sinon il passe défenseur. ➤ Si le ballon sort de la zone de jeu, par une autre ligne, il devient défenseur. ➤ Le défenseur ne défend que dans sa zone de jeu <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 contre 1, sur une passe d'un joueur offensif pas de contrainte particulière <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire évoluer l'exercice en face à face 1 contre 1 avec et sans contrainte de porte (attention si porte = augmenter la distance entre celle-ci et augmenter la taille des portes) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Interdire les lobes et grands ponts. ➤ Utiliser les appels et contre appels ➤ L'attaquant doit se donner les moyens de mettre son défenseur à distance pour pouvoir se retourner ➤ La frappe se fait en deux touches maximum 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique :</u></p> <p><i>Objectif des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utiliser le joueur libre pour déséquilibrer l'adversaire <p><i>Objectif des défenseurs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vite s'adapter pour protéger le but. 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 dans la partie de finition + 1 gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leur zone de prédilection. ➤ Les attaquants marquent dans le but ➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A), l'attaquant sollicite le ballon plein axe ○ (B) donne dans sa course ➤ Dès que (B) a fait la passe, les quatre jouent réels ➤ Après 30 secondes la situation est terminée ➤ Faire l'exercice à gauche à droite et dans l'axe <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant doit fixer le dernier défenseur. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p>Objectifs des défenseurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper. ➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20 X 20 m avec deux buts de 4 m ➤ Marquer dans un but sans gardien ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive ➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ➤ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>

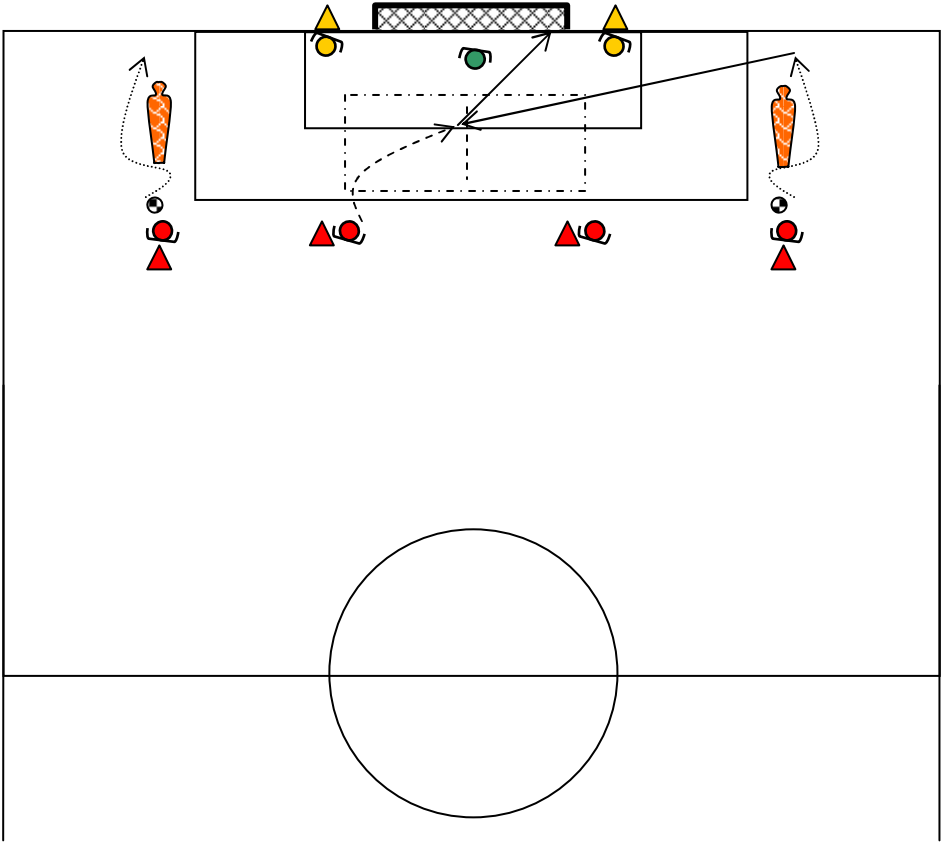
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 026T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Maitriser l'appel de balle de l'attaquant ➤ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> - au comportement de l'attaquant - à la vitesse de course de l'attaquant - à la trajectoire du ballon <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque ➤ Le défenseur est au marquage et l'attaquant sollicite le ballon en diagonale pour un one-deux avec l'éducateur ➤ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m) ➤ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle ➤ Faire l'exercice à gauche et à droite <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant ❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant ❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible ❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant ❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 027T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Maitriser la course de l'attaquant ➤ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> - au comportement de l'attaquant - à la vitesse de course de l'attaquant - à la trajectoire du ballon <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque ➤ Placer les défenseurs du côté gauche, droit et axial pour un duel en 1 contre 1 ➤ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m) ➤ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle ➤ Faire l'exercice à gauche et à droite <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant ❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant ❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible ❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant ❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 028T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Conduite de balle</u> Apprentissage des gestes</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ballon pour 4 joueurs ➤ Mettre des assiettes à 3 m l'une de l'autre en quinconce ➤ Au cours d'une séquence, Les joueurs effectuent une conduite de balle et face à chaque assiette réalise un geste technique : <ul style="list-style-type: none"> ◆ Crochet Intérieur pied droit ◆ Crochet Extérieur pied gauche ◆ Demi-tour ◆ Feinte de Revelino ◆ Râteau ◆ Double contact (au préalable, arrêter le ballon) ◆ Passement de jambes (au préalable, arrêter le ballon) ➤ Faire une passe à son coéquipier qui prend le relais et effectue le même travail ➤ Les joueurs effectueront 2 séquences chacun <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terminer l'exercice par une frappe au but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etre exigeant sur la qualité des gestes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 029T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion défensive, en infériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p><i>Objectif des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans une zone axiale, afin de récupérer le ballon et de contre-attaquer <p><i>Objectif pour le groupe :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Endurance puissance 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 3 sur ¾ d'un demi terrain en longueur + 1 gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leurs zones de prédilection. ➤ Tracer une zone de 10 x 10 dans l'axe de la partie préparation. ➤ Les attaquants marquent, en trois touches dans les deux portes. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants jouent un 2 contre 4 dans la zone ❑ Dès qu'un attaquant, récupère le ballon, il s'appuie sur (A) et participe à la contre attaque ❑ Dès la perte du ballon, un joueur défensif va toucher le constri-foot et participe en situation défensive ➤ Dès que le ballon est sorti de la zone, les joueurs jouent réels. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tant que le ballon n'est pas sorti de la zone, les joueurs jouent réels. ❑ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>5 Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

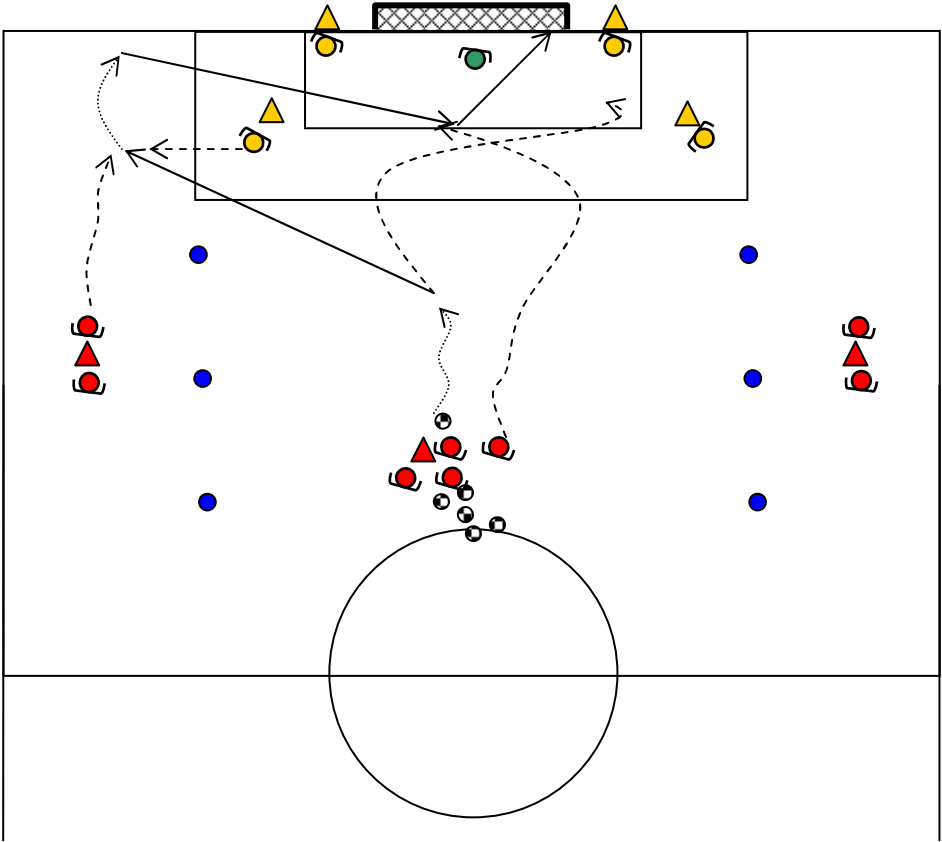
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 030T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après slalom - Opposition en en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien ➤ Après un slalom, le joueur effectue un centre sur un attaquant ➤ Travail à gauche et droite du but <p>Variante 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien ➤ Après un slalom, le joueur effectue un centre sur un des deux attaquants ➤ Travail à gauche et droite du but <p>Variante 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien ➤ Après un slalom, le joueur effectue un centre sur un des deux attaquants ➤ Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action ➤ Travail à gauche et droite du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>ballons</p> <p>8 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

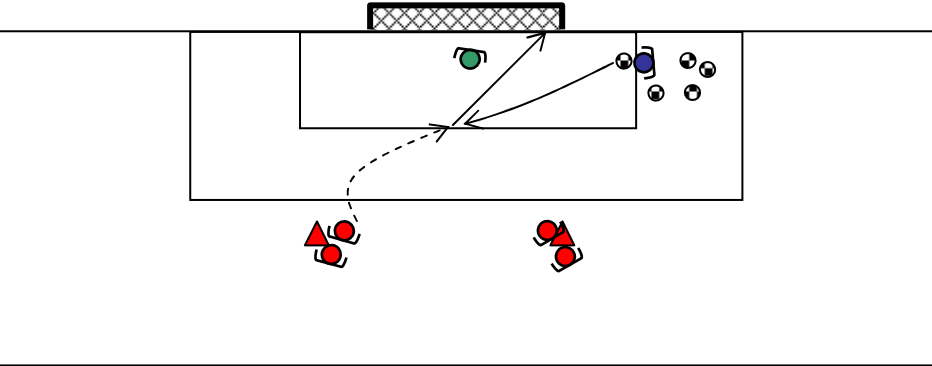
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 031T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un dribble de débordement - Opposition en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien ➤ Après un dribble de débordement, le joueur effectue un centre sur un attaquant, dans une zone délimitée à l'aide de cônes ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien ➤ Après un dribble de débordement, le joueur effectue un centre sur un des deux attaquants, dans une des deux zones délimitée à l'aide de cônes ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien ➤ Après un dribble de débordement, le joueur effectue un centre sur un des deux attaquants ➤ Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants ❑ Demander à varier les formes de centre (à raz de terre en retrait, lobé, tendu, au premier, au second, etc.) ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

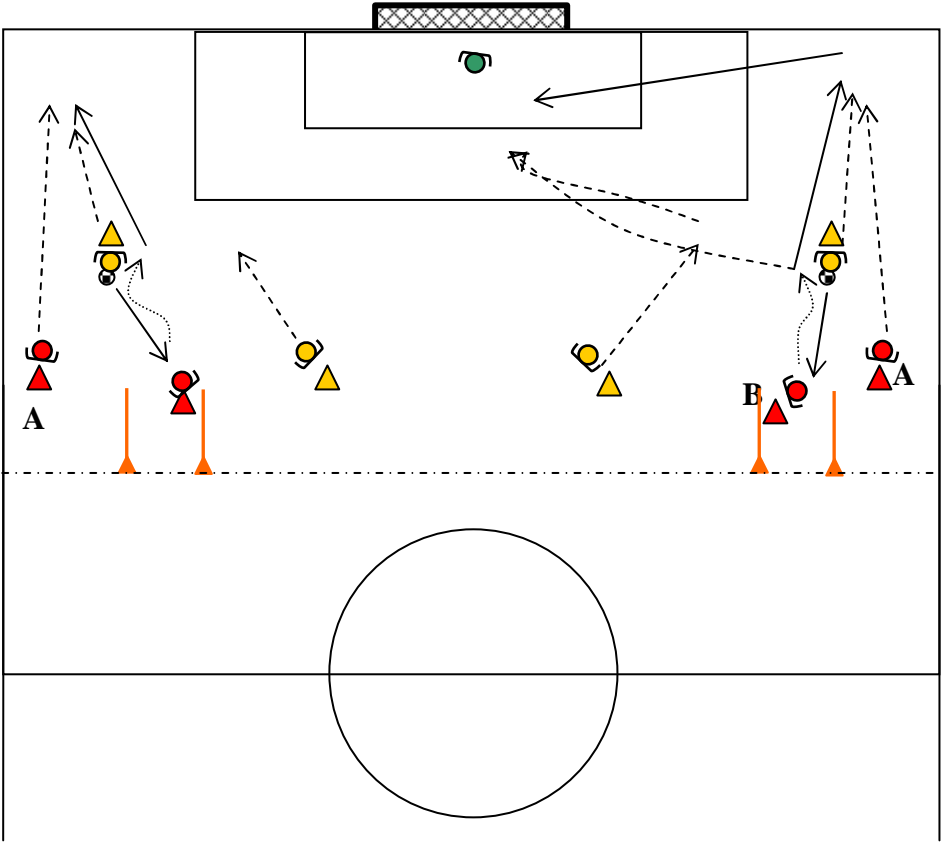
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 031T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer en déséquilibre après une course oblique pour un ballon donné droit - Opposition en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 passeur + 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien ➤ Le joueur placé le plus près de la touche donne un ballon droit pour le joueur qui déborde ➤ le joueur effectue un centre sur un attaquant ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 passeur + 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien ➤ Le joueur placé le plus près de la touche donne un ballon droit pour le joueur qui déborde ➤ le joueur effectue un centre sur deux attaquants ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 passeur + 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien ➤ Le joueur placé le plus près de la touche donne un ballon droit pour le joueur qui déborde ➤ le joueur effectue un centre sur deux attaquants ➤ Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

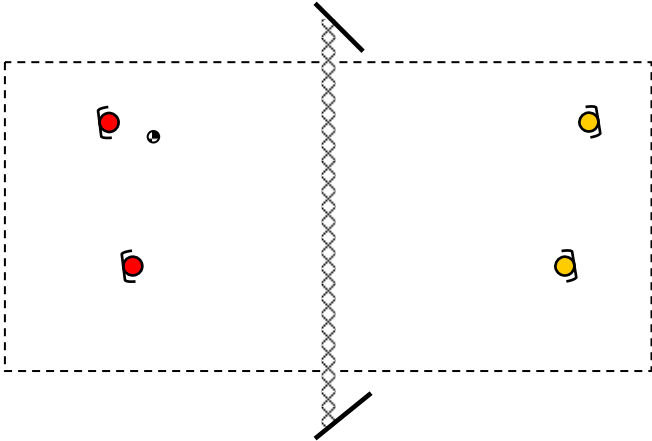
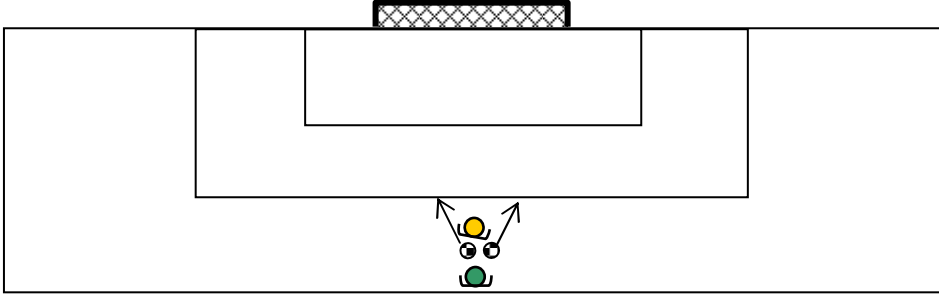
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 032T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un one-deux - Opposition en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 appui + 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien ➤ Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur ➤ le joueur effectue un centre sur un attaquant ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 appui + 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien ➤ Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur ➤ le joueur effectue un centre sur deux attaquants ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 appui + 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien ➤ Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur ➤ le joueur effectue un centre sur deux attaquants ➤ Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

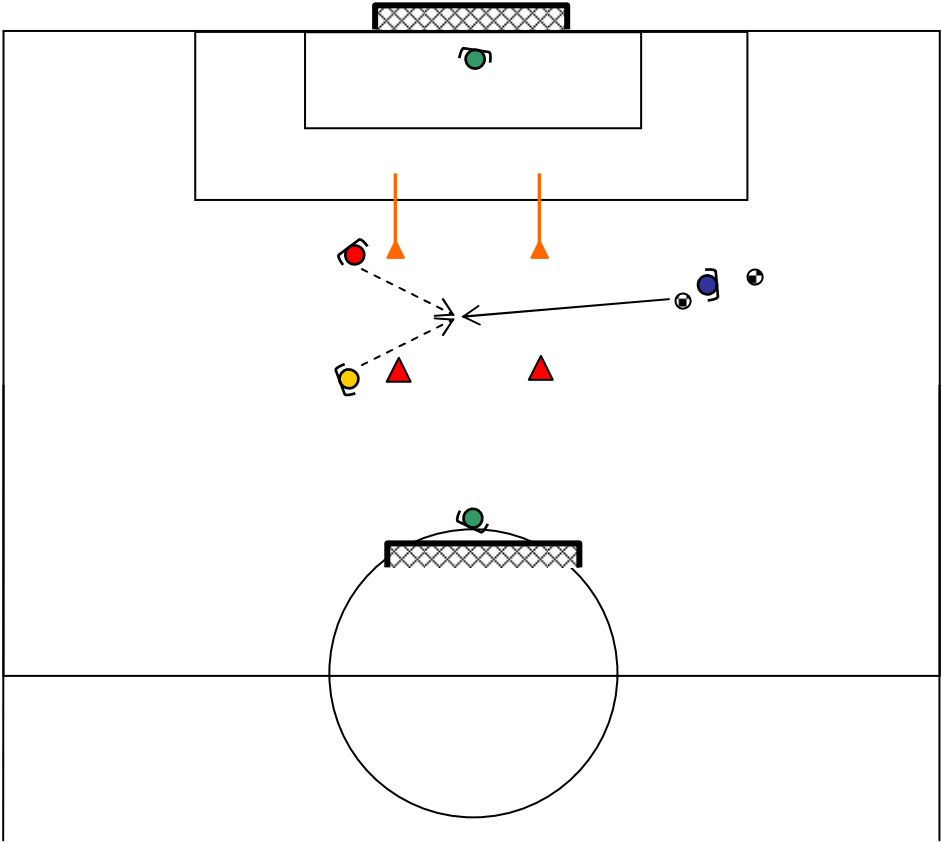
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 033T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un one-deux - Opposition en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 gardien ➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier ➤ L'ailier déborde et centre sur un deux attaquants ➤ Travail à gauche et droite du but alternativement <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 défenseur + 1 gardien ➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier ➤ L'ailier déborde et centre sur un deux attaquants ➤ Le défenseur défend son but et s'il récupère le ballon le relance du côté opposé ou l'action à eu lieu ➤ Travail à gauche et droite du but alternativement <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 attaquants + 1 centreur + 2 défenseurs + 1 gardien ➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier ➤ L'ailier déborde et centre sur un deux attaquants ➤ Les défenseurs défendent leur but et s'ils récupèrent le ballon le relancent du côté opposé ou le centre à eu lieu ➤ Travail à gauche et droite du but alternativement <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

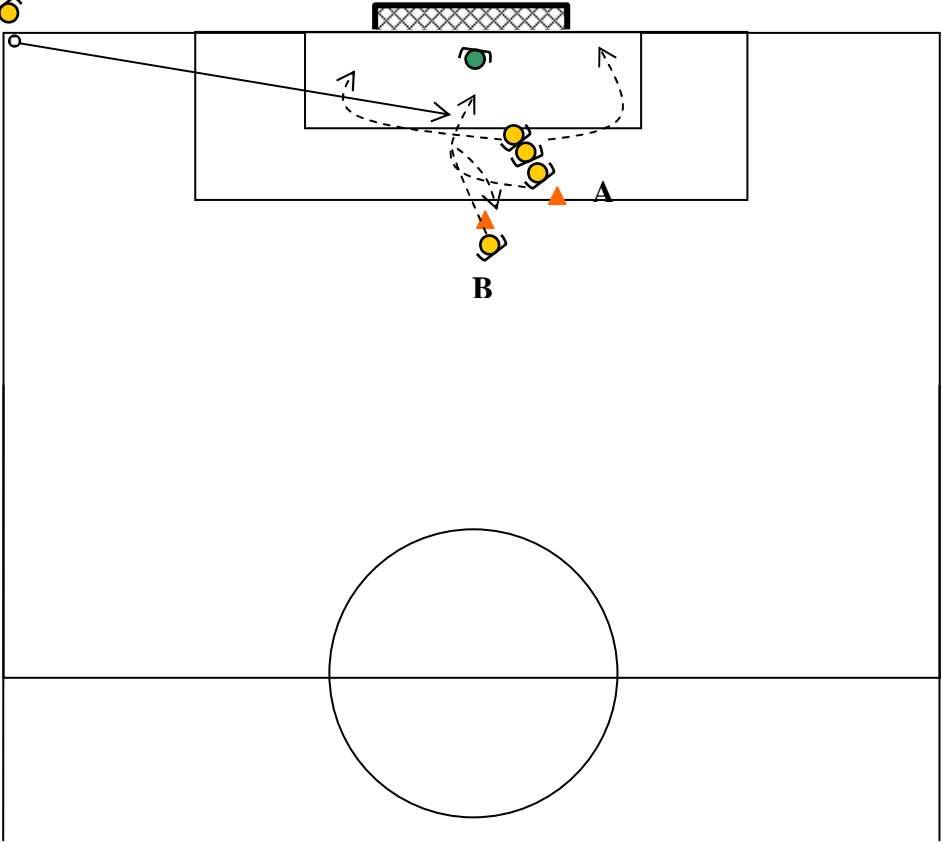
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 034T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un débordement - Opposition en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 défenseur latéral + 1 gardien ➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier ➤ Au moment où l'ailier touche le ballon, le défenseur défend et tente d'empêcher le centre ➤ L'ailier déborde et centre sur un deux attaquants ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 défenseur latéral + 1 défenseur axial+ 1 gardien ➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier ➤ Au moment où l'ailier touche le ballon, le défenseur défend et tente d'empêcher le centre ➤ L'ailier déborde et centre sur un deux attaquants ➤ Le défenseur défend son but et s'il récupère le ballon le relance du côté opposé ou l'action à eu lieu ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 défenseur latéral + 2 défenseurs axiaux+ 1 gardien ➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier ➤ Au moment où l'ailier touche le ballon, le défenseur défend et tente d'empêcher le centre ➤ L'ailier déborde et centre sur un deux attaquants ➤ Les défenseurs défendent leur but et s'ils récupèrent le ballon le relancent du côté opposé ou le centre à eu lieu ➤ Travail à gauche et droite du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 035T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Volée et demi-volée</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Récupérer un centre - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'éducateur envoie un ballon pour un attaquant qui doit reprendre de volée ➤ Effectuer l'exercice à droite et à gauche du but <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réception en volée, demi volée et de la tête ➤ Débuter l'exercice en donnant les ballons à la main, puis au pied <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger la position du corps à la réception du centre. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>ballons</p>

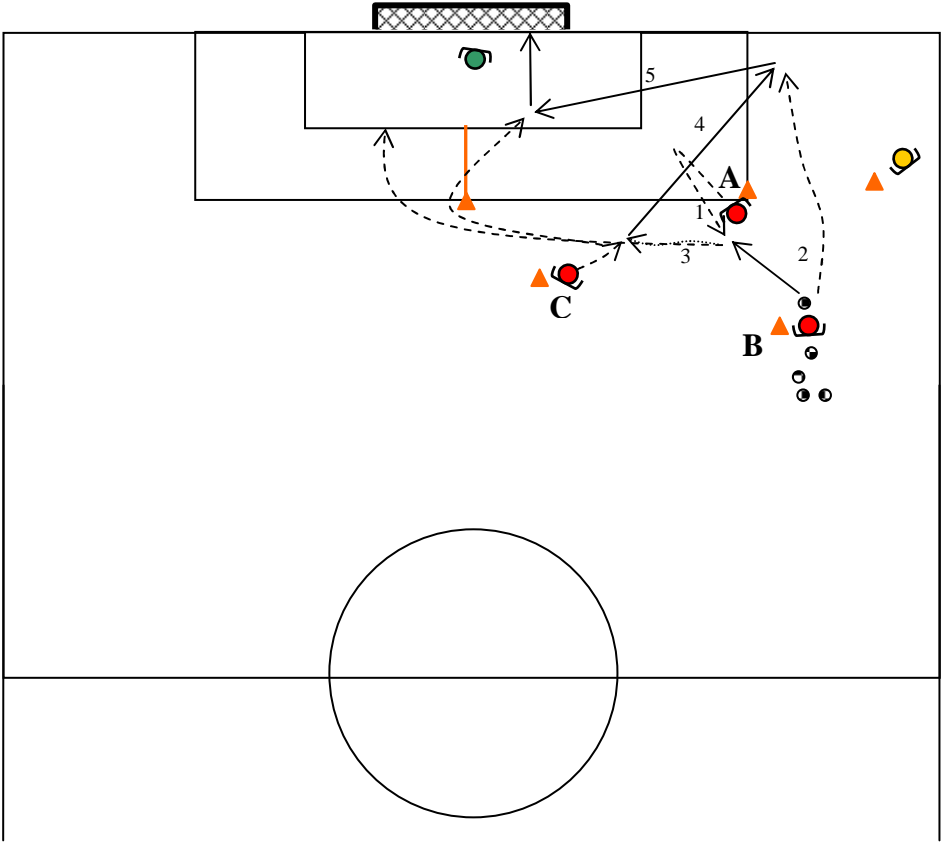
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 036T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un débordement - Opposition en égalité numérique - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Mettre l'attaquant hors-jeu - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu en 2 contre 2. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (C) donne à ((B) (<i>perte de balle en voulant relancer</i>)) ○ Dès que (B) touche le ballon, les 4 joueurs jouent réels ○ (B) conduit le ballon, (C) en recul frein conserve le marquage sur (A) et tente de le mettre hors jeu, s'il n'y parvient pas il tempore jusqu'au retour de (D). ○ (B) doit transmettre le ballon en profondeur, avant que (A) ne soit hors jeu. ○ (A) débord et centre sur (B) ○ (D) conserve le marquage sur (B) ○ Si un des défenseurs récupère le ballon il joue un 2 contre 1 ou relance directement dans le but (4 mètres) <p>Variante 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail à gauche et à droite du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire comprendre au défenseur l'importance de conserver le marquage sur l'attaquant sans ballon ❑ Le défenseur axial doit conserver les yeux sur l'attaquant et le ballon ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

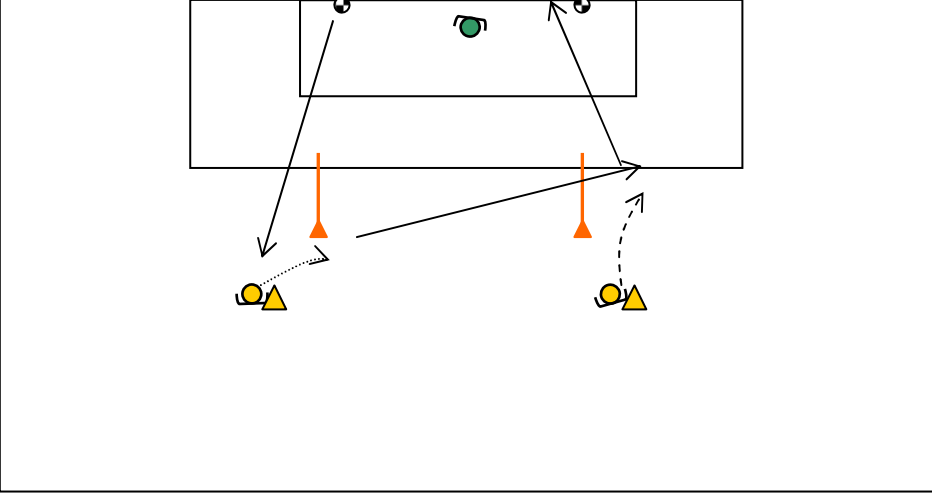
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 037T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><u>Jeu</u></p> <p>Tennis ballon</p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de tête - Remise coup de pied - Remise des deux pieds - Remise des deux pieds après contrôle de la poitrine <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deux contre deux avec un ballon, tennis ballon sur un terrain de 15 X 25 ➤ Toutes surfaces de rattrapages autorisées par les règles du football ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les gestes réalisés 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Filet et piquet</p>
<p>N°: 037T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Maitriser l'appel de balle de l'attaquant <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'éducateur donne un ballon à droite du joueur qu'il doit frapper avant la ligne des 16.5 m ➤ Dès que le joueur a frappé, l'éducateur donne un second ballon à gauche qu'il doit également frapper avant la ligne des 16.5m. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Insister sur la correction de la position du corps lors de la frappe. ❑ Insister également sur la position du pied d'appui et de la jambe active. 	<p>Ballon</p>

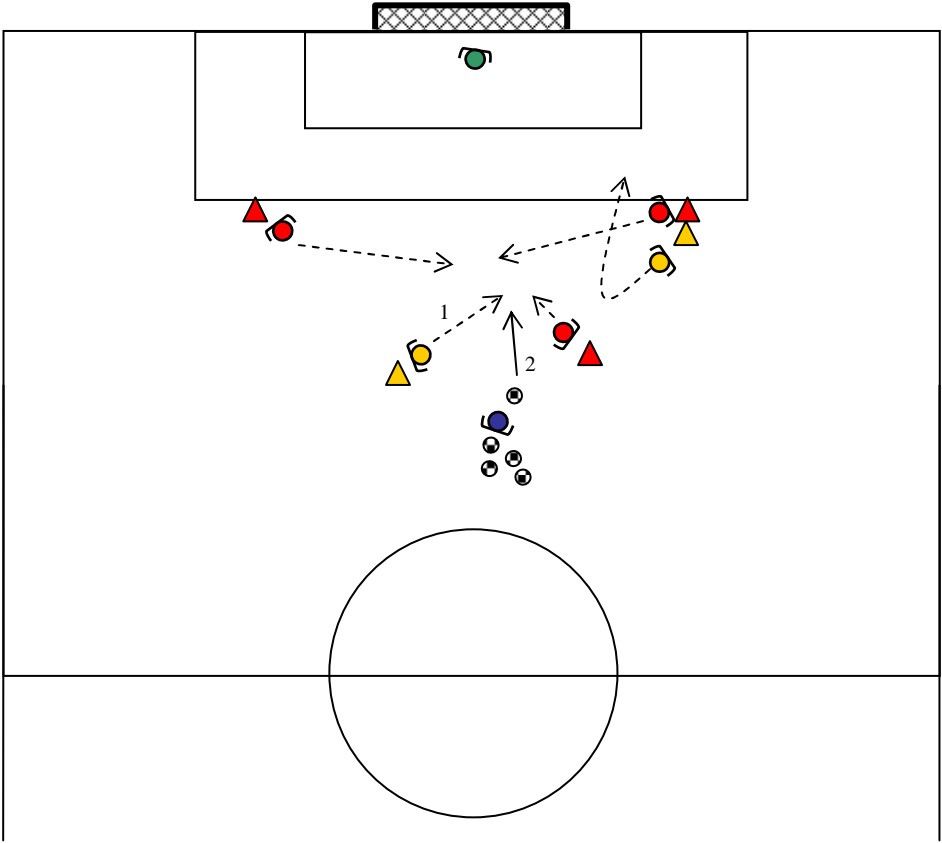
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 038T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Spécifique au poste. Atelier joueurs offensifs :</i></p> <p>Efficacité défensive :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Récupérer un ballon dans une zone pour se mettre en position de frappe. <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux sans ballon + deux gardiens ➤ Tracer une zone de 15 m X 15 m entre deux buts, distants l'un de l'autre de 50 m. ➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel, l'un pouvant frapper au but, l'autre pour l'en empêcher. ➤ ((A), frappe sur un but après être passé en conduite entre les cônes. ➤ (B) frappe sur l'autre but après être passé en conduite entre les constris ➤ Dès que l'attaquant franchit la porte, le défenseur n'intervient plus. ➤ Dès que le ballon sort de la surface de jeu par une autre zone, la situation est terminée. ➤ Le ballon est donné par l'éducateur dans la zone. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Varier la position de départ des joueurs. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 but amovible</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

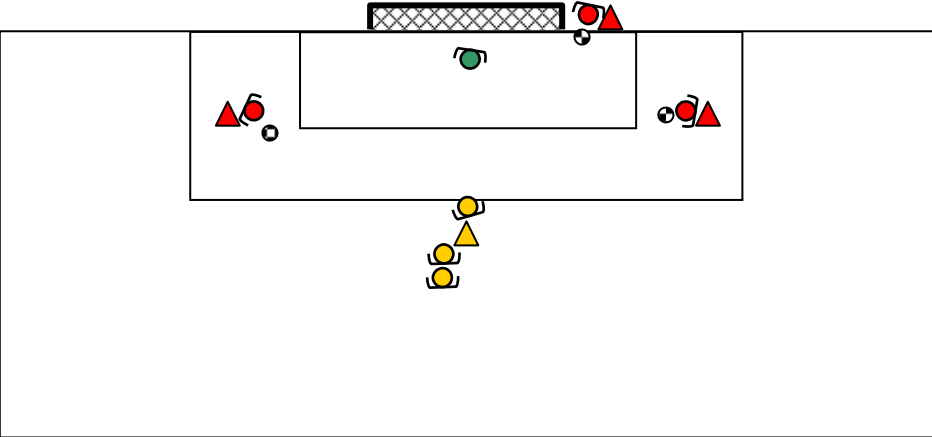
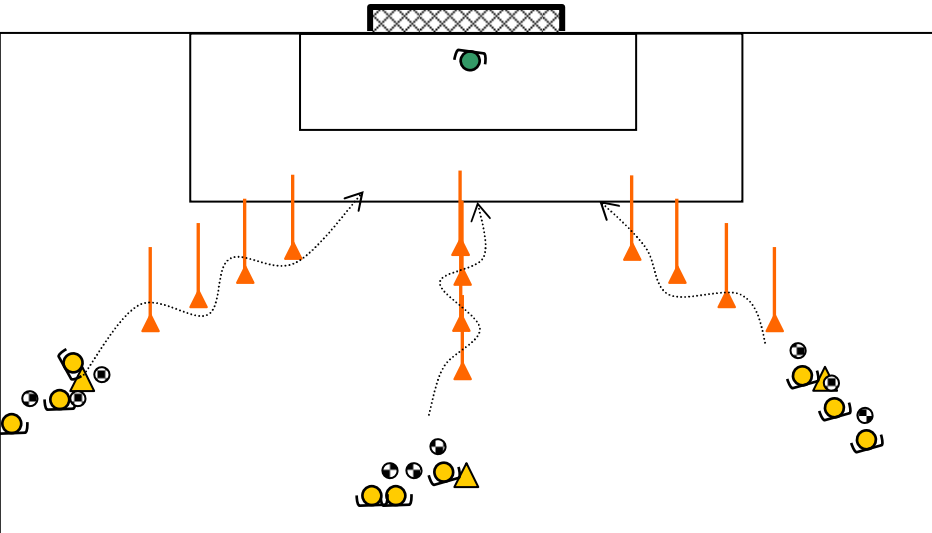
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 039T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en infériorité numérique en défense - Gestion Offensive et défensive dans la zone de vérité <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 attaquants contre 2 défenseurs + 1 gardien ➤ Travail à gauche et à droite du but ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ L'éducateur donne un ballon à (A) qui transmet en deux touches maximum à (B) ○ Dès que le ballon passe la porte tous les joueurs jouent réels. ○ (B) centre sur (A) ou (C) <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Varier les centres (à terre, au second) ❑ Ajouter un défenseur supplémentaire pour créer un jeu en égalité numérique ❑ Ajouter un attaquant supplémentaire pour reprendre le travail de la défense en infériorité numérique <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Être exigeant sur la qualité des centres ❑ Demander aux attaquants de croiser leurs courses. ❑ Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

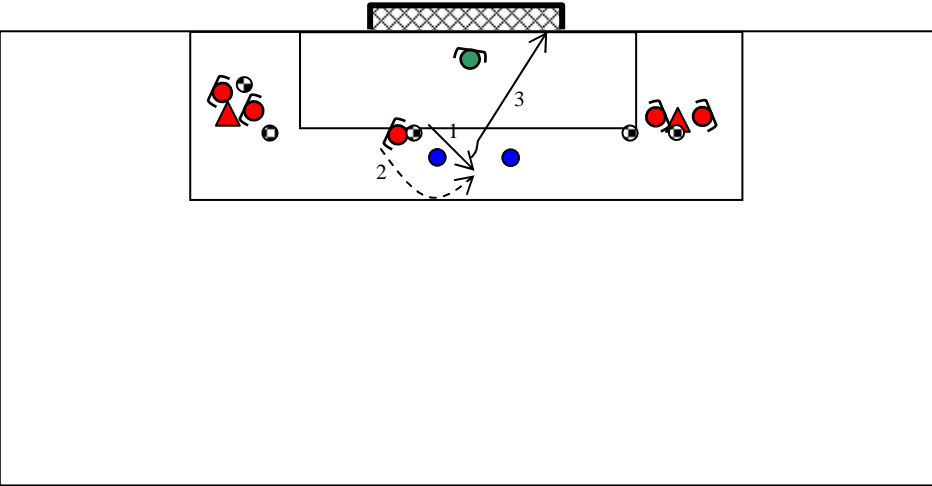
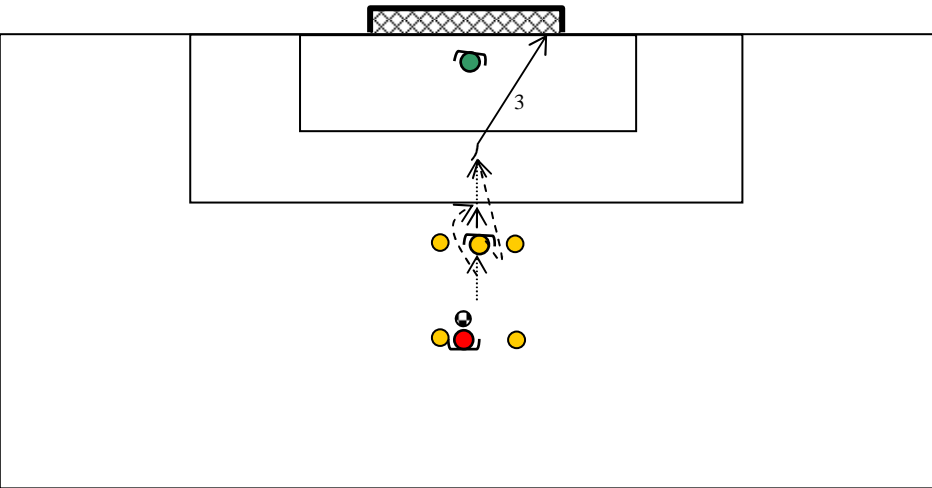
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 040T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Travail sur coup de pied de coin</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail des attaquants sur coup de pied de coin - Gestion Offensive et défensive <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travailler les coups de pieds de coin du côté gauche puis du côté droit. ➤ Les joueurs (A) partent de l'entrée des 16,5 m, les uns derrière les autres ➤ Au moment où le joueur botte le ballon, le 1^{er} joueur va au 1^{er} poteau, le 2nd au 2nd poteau, le 3^{ème} joueur vient se placer entre les deux mannequins ➤ Demander au tireur d'alterner les centres au 1^{er}, au 2nd.etc ➤ Le joueur (B) effectue un appel contre-appel vers le but mais reste à l'entrée des 18 m <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail à gauche et à droite <input type="checkbox"/> Travail sur coup franc excentré <input type="checkbox"/> Mettre une opposition défensive lorsque la combinaison est comprise et maîtrisée <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et du tir <input type="checkbox"/> Se déplacer rapidement avec et sans la balle <input type="checkbox"/> Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

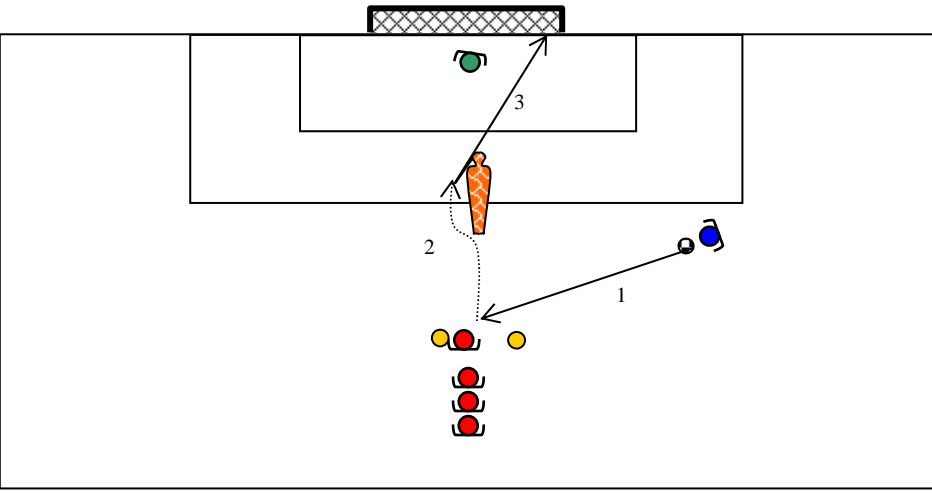
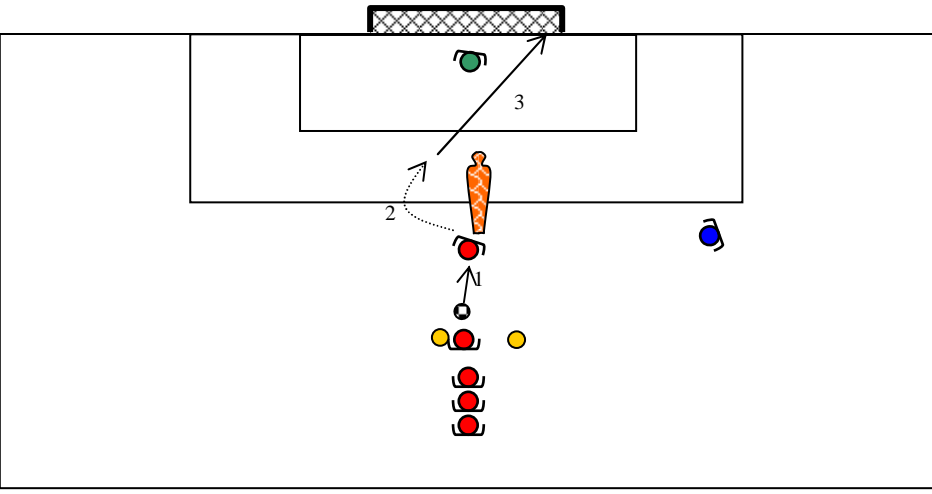
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 041T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Relation au poste</i></p> <p><u>Placement et déplacement pour prendre l'espace libre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animation offensive à 3 afin de prendre l'espace laissé libre sur le côté pour se mettre en situation de centre. <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec un ballon + un gardien ➤ (A) fait un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ (B) fait une passe à (A) puis sollicite le ballon le long de la ligne de touche. ➤ (A) remise en soutien sur (C) puis passe dans son dos ➤ (C) donne en profondeur dans la course de (B) ➤ (B) centre, en retrait, dans la course de (A) ou (C). ➤ Varier la position de (C) et (A) ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Intégrer un défenseur à la place du constri, il ne fait action de jeu que lorsque le premier joueur (A) ou (C) passe devant lui. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Respecter la notion d'espace/temps dans les appels de balles et de passes ❑ Mettre la position de hors jeu à partir du constri 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 042T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Technique analytique sur le tir:</i></p> <p>Tirs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demander le ballon avant une position de hors jeu - Mettre son coéquipier en position de frappe <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence à 4 joueurs + 1 gardien ➤ Le ballon est donné par le joueur se trouvant derrière le but ➤ Le joueur recevant le ballon le contrôle et transmet à son coéquipier avant que celui-ci ne soit en position de hors-jeu ➤ Dès qu'il reçoit le ballon, il doit enchaîner sur une frappe ➤ Travail alternativement à gauche et à droite du but ➤ Demander aux joueurs des frappes uniquement à raz de terre au départ, libre ensuite. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>2 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

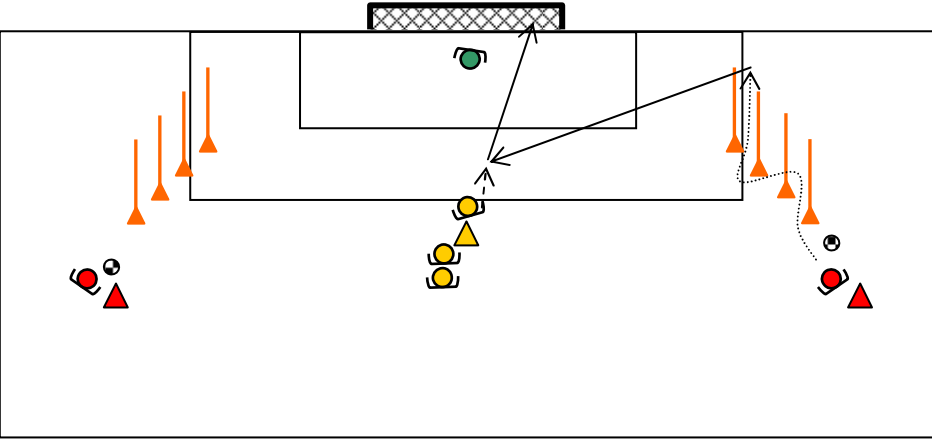
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 043T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Spécifique au poste. Sur situation :</i></p> <p><u>Gestion offensive en infériorité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eviter le retour des adversaires - Déséquilibrer les adversaires par le dribble - Si pas de déséquilibre conserver le ballon pour attendre de l'aide. <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 3 dans la partie finition + un gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leur zone de prédilection . ➤ Les attaquants marquent dans le but ➤ Départ de la situation : ➤ (A) sollicite le ballon dans l'espace laissé libre. ➤ L'éducateur fait une passe dans sa course. ➤ Dès que l'éducateur à fait la passe, les cinq joueurs jouent réels. ➤ Dès qu'un défenseur fait un relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" ; la situation est terminée. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant doit le plus rapidement possible aller vers le but pour éviter le retour des adversaires. ❑ L'attaquant excentré doit amener, par un appel, son défenseur direct vers l'extérieur. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5</p> <p>2 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

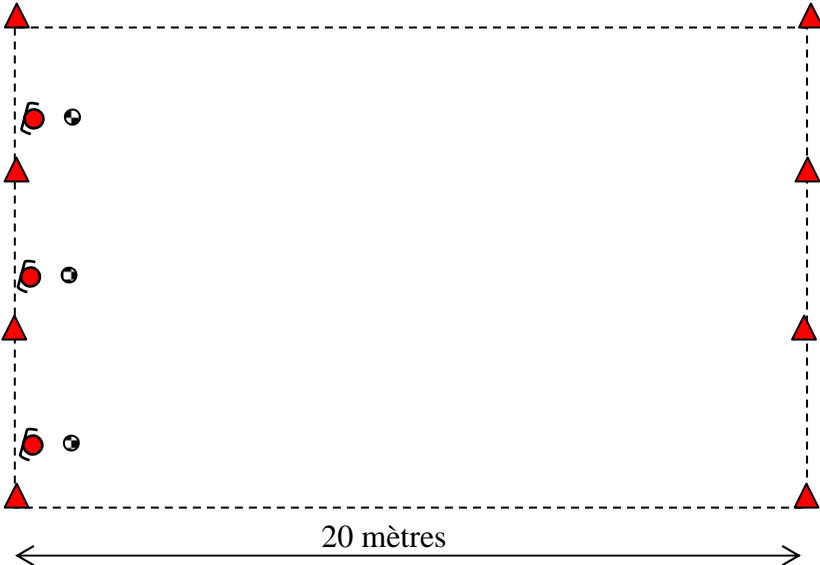
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 044T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Technique analytique sur le tir:</i></p> <p>Tirs successifs de face de gauche puis de droite:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se mettre en position de frappe <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence à 4 joueurs + 1 gardien ➤ Le ballon est donné successivement par les joueurs se trouvant derrière le but, à gauche puis à droite du but ➤ Le joueur recevant le ballon frappe directement le ballon dans le but ➤ Dès qu'il reçoit le ballon, il doit enchaîner sur une frappe ➤ Travail alternativement à gauche et à droite du but ➤ Demander aux joueurs des frappes uniquement du coup de pied. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ Le joueur qui reçoit le ballon doit laisser venir le ballon à hauteur du pied d'appui et enchaîner une frappe coup de pied. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 045T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Technique analytique sur le tir:</i></p> <p>Tirs après slaloms:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se mettre en position de frappe après slalom <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence à 1 joueur + 1 gardien ➤ Face au but, les joueurs enchaînent après un slalom une frappe alternativement du pied gauche puis du pied droit au second passage en fonction de la sortie du slalom ➤ A gauche, slalom puis frappe côté ouvert pied droit (rentrer dans le slalom coté gauche du constri) ➤ A droite, inversement... ➤ Les joueurs les plus habiles essaieront de frapper côté opposé. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ Le joueur qui reçoit le ballon doit laisser venir le ballon à hauteur du pied d'appui et enchaîner une frappe coup de pied. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

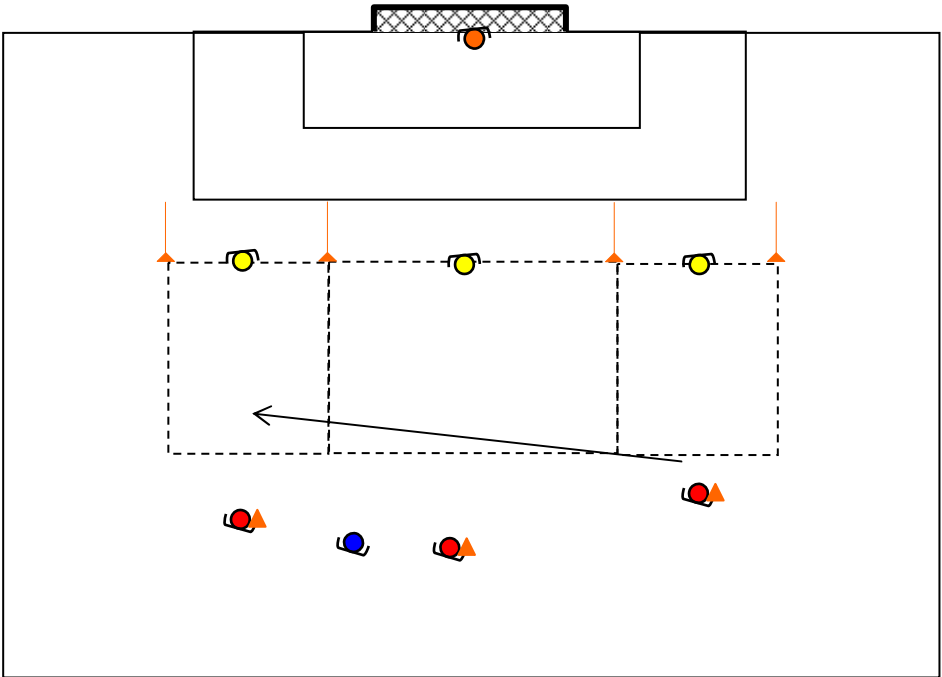
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 046T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Technique analytique sur le tir:</i></p> <p>Tirs en déséquilibre: - Se mettre en position de frappe</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence avec 1 joueur + 1 gardien ➤ 1 - Le joueur se pousse le ballon ➤ 2 - Le joueur contourne l'assiette face à lui le plus vite possible puis, ➤ 3 - Le joueur enchaîne une frappe en déséquilibre sans contrôle ➤ Faire travailler à gauche et à droite du but <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tir en déséquilibre après contournement de trois plots, le joueur doit tirer avant de se retrouver face au but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ Frapper le ballon avec le pied bien ouvert et ferme 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Cônes</p>
<p>N° : 047T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Technique analytique sur le tir:</i></p> <p>Duel de l'attaquant : - Se mettre en position de frappe avec la pression du retour du défenseur.</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien ➤ Duel de l'attaquant après un petit pont consenti par le défenseur ➤ L'attaquant s'avance face au défenseur qui consent un petit pont ➤ Dès que le petit pont est réalisé les joueurs jouent réels. ➤ L'attaquant doit enchaîner une frappe le plus rapidement possible. ➤ Travail à gauche et à droite du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Cônes</p>

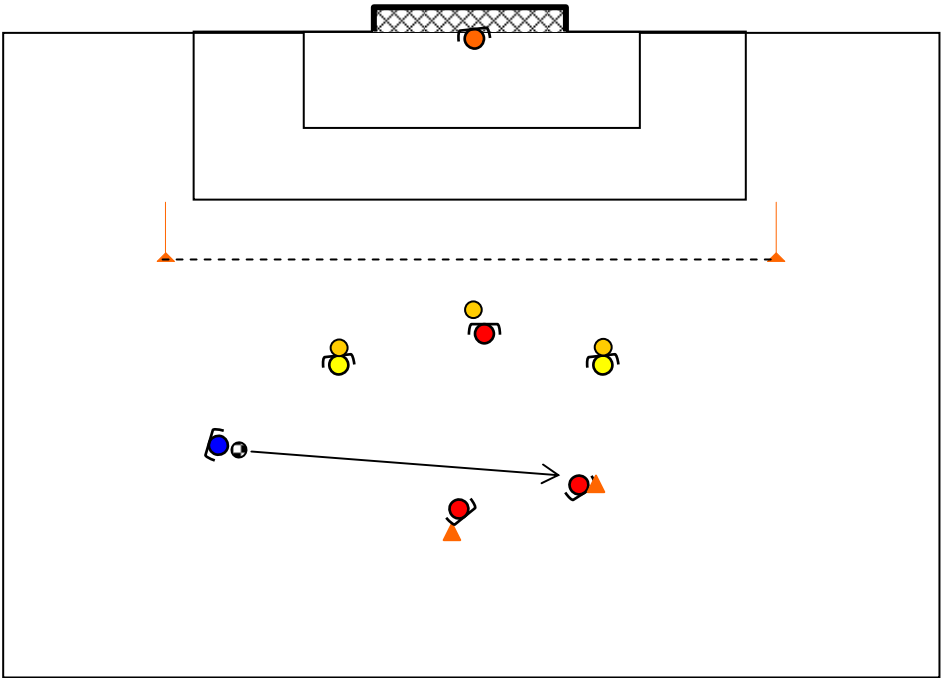
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 048T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Technique analytique sur le tir:</i></p> <p><u>Duel de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se mettre en position de frappe avec la pression du retour du défenseur. <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence avec 1 joueur + 1 gardien ➤ 1 - L'éducateur donne le ballon à l'attaquant ➤ 2 - L'attaquant conduit le ballon et face au mannequin effectue un dribble pour se mettre en position de frappe ➤ 3 - Le joueur enchaîne une frappe. ➤ Faire travailler à gauche et à droite du but <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Remplacer le mannequin par un défenseur (faire travailler les joueurs à leurs postes de prédilection) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ Demander aux joueurs de marquer un changement de rythme lors du dribble. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>1 mannequin</p> <p>Cônes</p>
<p>N° : 049T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Technique analytique sur le tir:</i></p> <p><u>Duel de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail de l'attaquant dos au but. - Se mettre en position de frappe après avoir éliminé un défenseur <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence avec 1 joueur + 1 gardien ➤ 1 - (A) donne à (B) ➤ 2 - (B) se retourne puis, ➤ 3 - enchaîne sur une frappe <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demi-tour avec un défenseur dans le dos et tir <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ Demander aux joueurs d'effectuer une élimination différente à chaque passage ❑ Changer de rythme au moment de l'élimination du défenseur. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Cônes</p>

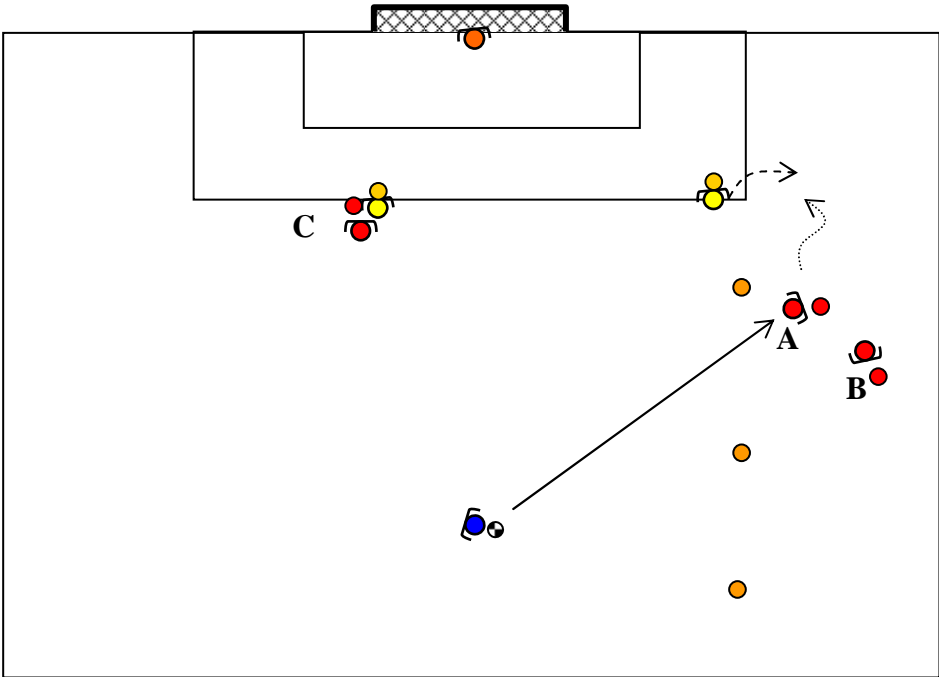
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 050T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Spécifique au poste. Sur situation :</i></p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eliminer l'adversaire et se mettre en position de frappe - Déséquilibrer les adversaires par le dribble <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien ➤ 1 - Le défenseur donne une balle longue à l'attaquant ➤ 2 - L'attaquant contrôle et conduit le ballon ➤ 3 - IL doit passer par une des deux portes protégées par le défenseur ➤ 4 - L'attaquant termine par une frappe dès qu'il passe une des deux portes ➤ Si le défenseur récupère le ballon il relance sur l'éducateur ➤ Dès que l'attaquant recule ou après 30" la situation est terminée ➤ Faire travailler à gauche et à droite du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ Insister sur le changement de rythme de l'attaquant au moment d'éliminer le défenseur. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 051T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Débordement, centre et tirs :</i></p> <p><u>Tirs après un centre en retrait :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Slalom entre des constri foot pour centrer sur son partenaire - Mettre son partenaire en position de frappe - Se mettre en position de frappe <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence à 2 joueurs + 1 gardien ➤ (A) slalom entre 4 contri-foot pour un centre à raz de terre en retrait ➤ Le joueur recevant le ballon frappe directement le ballon dans le but ➤ Travail alternativement à gauche et à droite du but ➤ Demander aux joueurs des frappes uniquement du coup de pied. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ajouter un second attaquant ➤ Ajouter un défenseur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied) ❑ Le centreur doit prendre l'information de la position du receveur à la sortie de son slalom ❑ Le joueur qui reçoit le ballon doit laisser venir le ballon à hauteur du pied d'appui et enchaîner une frappe coup de pied. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

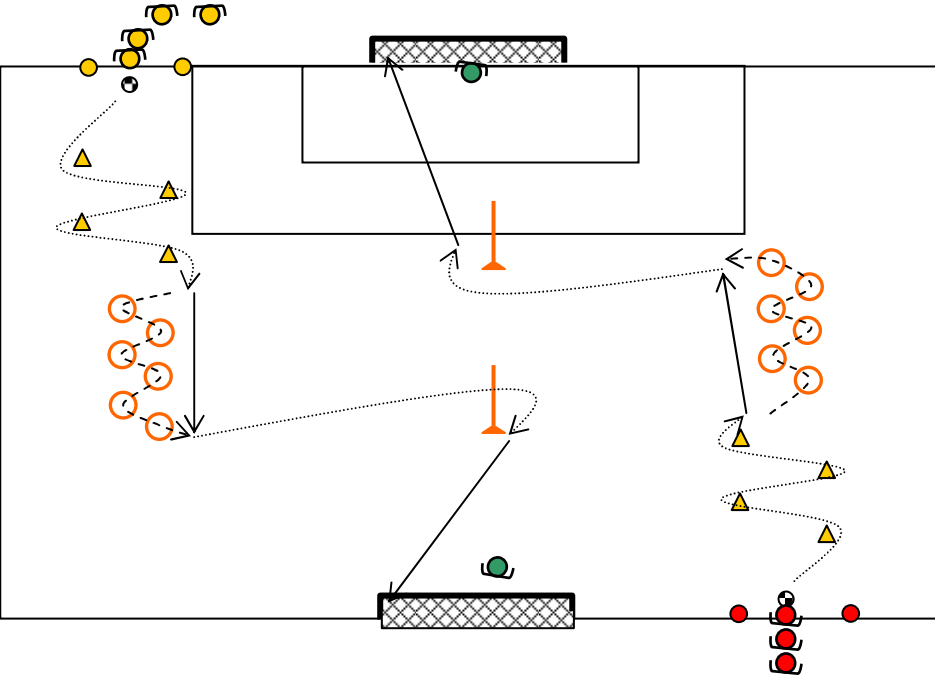
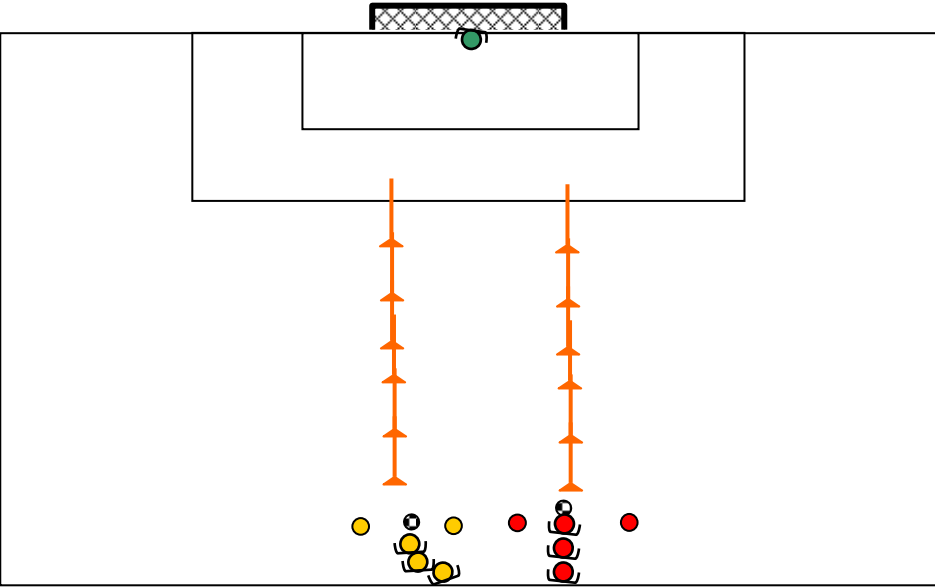
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 052T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><u>Conduite</u></p> <p><u>Exercice analytique sur la conduite de balle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Touché de balle - Souplesse articulaire - Maitrise des appuis - Aisance générale du joueur en possession du ballon <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les joueurs évoluent dans une bande de 20 mètres de long ➤ 1 ballon par joueur avec des répétitions sur un aller-retour ➤ Les joueurs devront effectuer une suite d'exercices imposés par l'éducateur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Conduite intérieur du pied ○ Conduite extérieur du pied ○ Stop et va ○ Int du pied en barrage et enchaînement avec l'autre pied ○ Tour complet avec 2 appuis (1^{er} pour arrêter le ballon, le 2nd pour le remettre en mouvement) ○ Emmener latéraux avec le milieu de la semelle (le pied d'appui et le corps doivent être orientés dans la direction de la course) ○ Ballon poussé devant soit avec la semelle. ➤ Travail sur les 6 façons de faire un demi tour avec le ballon : <ul style="list-style-type: none"> ○ Crochet intérieur (○ Crochet ext (corps en arrière afin de redémarrer plus vite dans l'autre sens) ○ Arrêt du ballon avec la semelle d'un pied, pivoter côté opposé, et reprendre le ballon de l'ext de l'autre pied ○ Passement de jambe devant le ballon et reprise de l'int du pied opposé (ce qui oblige un pivotement rapide) ○ Feinte de Cruiff, reprise du ballon derrière la jambe d'appui avec le côté du pied. ○ Feinte de Révellino, passement de jambe devant le ballon et reprise avec l'ext du même pied. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les gestes techniques ❑ Soyez exigeant sur la qualité du geste demandé 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p>

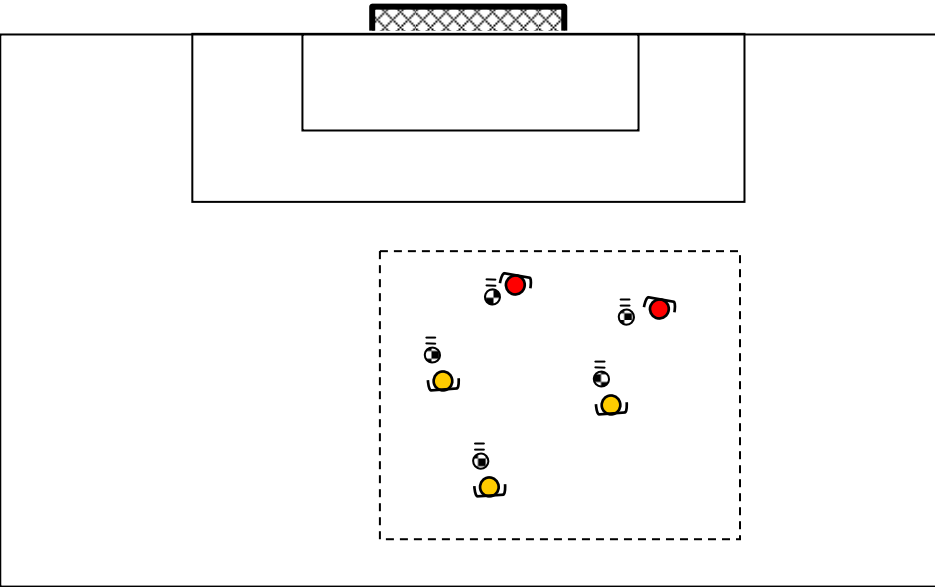
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 053T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Situation</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique :</u> Objectifs des défenseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre la pression sur le porteur du ballon ➤ Resserrer les intervalles ➤ Aider en couverture dans les zones ➤ Coulisser sur la largeur du terrain <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 3 dans la partie défensive + 1 gardien ➤ Tracer 2 zones de 15 X 15 espacées l'une de l'autre d'une zone de 15 X 20, dans l'axe de la partie défensive ➤ Dans chaque zone 1 attaquant qui est interdit d'en changer ➤ Un des attaquants marque dans le but en moins de 10" après qu'il soit sorti, en conduite de la zone entre les constri-foot. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire ➤ Dès que la passe est faite, les joueurs jouent réels. ➤ Les défenseurs peuvent au maximum être deux dans les zones. ➤ Les attaquants peuvent utiliser l'éducateur comme joueur en soutien. ➤ Dès qu'un attaquant est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les défenseurs doivent monter sur le porteur du ballon, changer de zone et laisser la zone opposée libre. ➤ L'éducateur essaye de faire une passe à l'opposé où il n'y a pas de défenseur pour que ceux-ci se déplacent sur la largeur. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

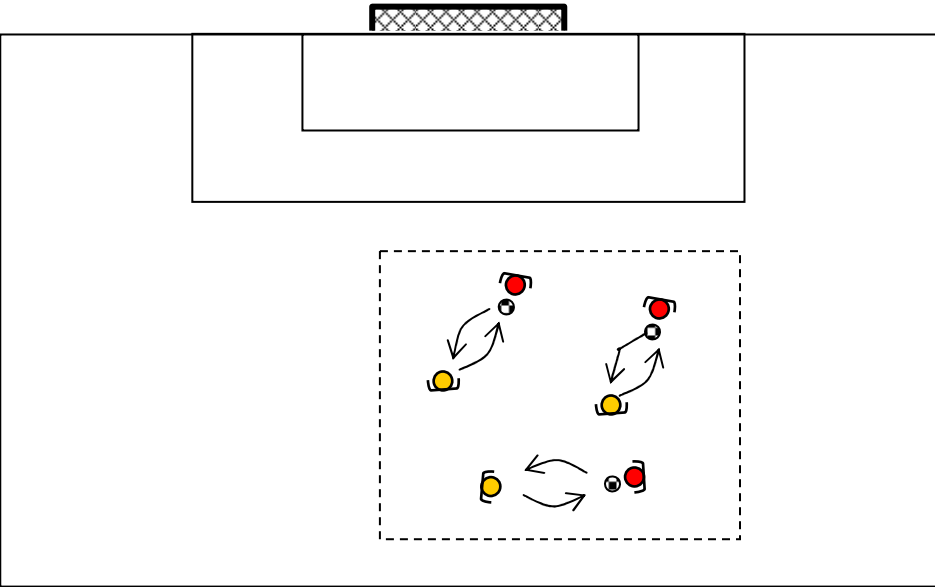
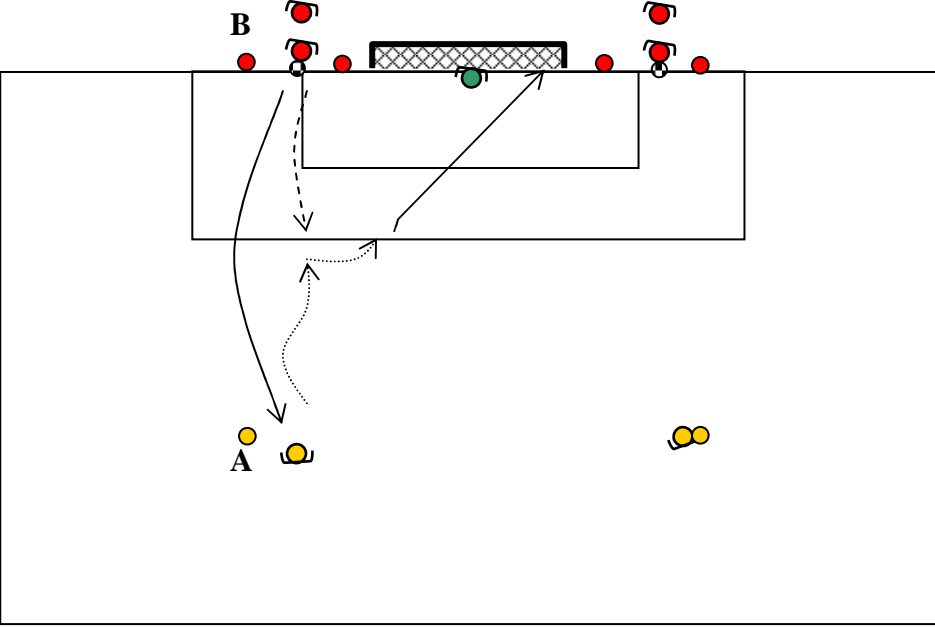
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 054T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Animation spécifique au poste</p> <p><u>Gestion offensive en supériorité numérique :</u> Objectifs des défenseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utiliser le joueur libre dans l'intervalle. ➤ Empêcher les défenseurs de se resserrer dans l'axe en donnant rapidement dans l'intervalle ➤ Amener les défenseurs vers l'extérieur. <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 2 dans la partie de finition + un gardien. ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➤ Les attaquants marquent dans le but : ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) sollicite le ballon plein axe. ○ L'éducateur fait une passe dans sa course ➤ Dès que l'éducateur a fait la passe, les cinq joueurs jouent réels ➤ Compter le hors jeu à partir des 20 mètres ➤ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien la situation est terminée <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant porteur du ballon doit rechercher rapidement son partenaire dans l'intervalle ➤ L'attaquant excentré doit amener, par un appel, son défenseur direct vers l'extérieur. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

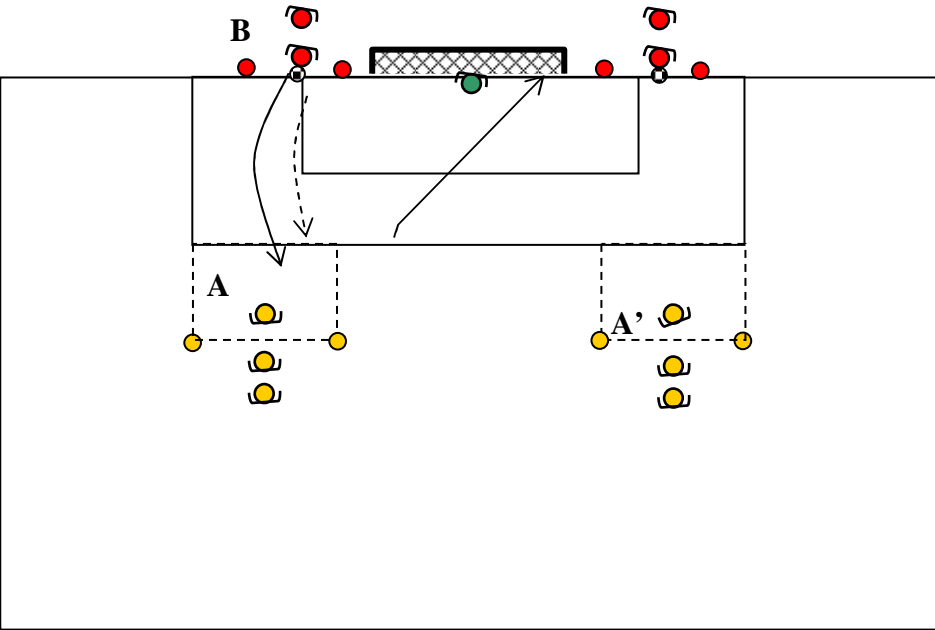
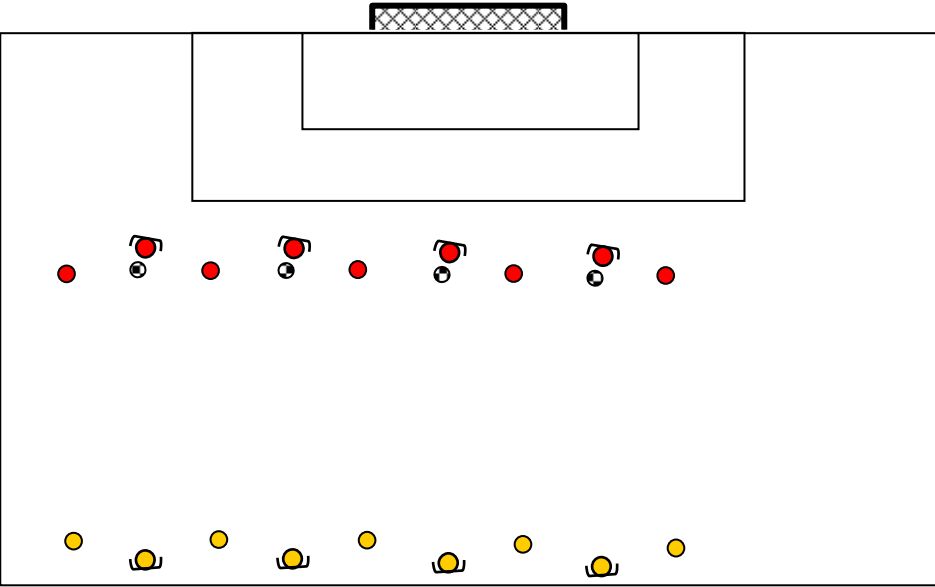
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 055T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Animation spécifique au poste</p> <p><u>Gestion offensive en supériorité numérique :</u> Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utiliser le joueur en dédoublement ➤ Ecarter le jeu pour pouvoir centrer ➤ Amener les défenseurs vers l'extérieur. <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 1 sur les côtés + 1 contre 1 dans la partie finition + un gardien. ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➤ Les attaquants marquent dans le but : ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) sollicite le ballon sur le côté. ○ L'éducateur fait une passe ○ (A) vient en duel sur le défenseur latéral ○ (B) sollicite le ballon derrière lui en profondeur ○ (A) peut soit centrer sur (C) ou donner à (B) ○ (B) centre sur (C) ➤ Dès que l'éducateur a fait la passe, les cinq joueurs jouent réels ➤ Compter le hors jeu ➤ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien la situation est terminée <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant porteur du ballon doit faire un choix rapide avant que les partenaires ne soient hors-jeu ➤ L'attaquant porteur du ballon doit rentrer vers l'axe pour laisser le couloir libre à son partenaire 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

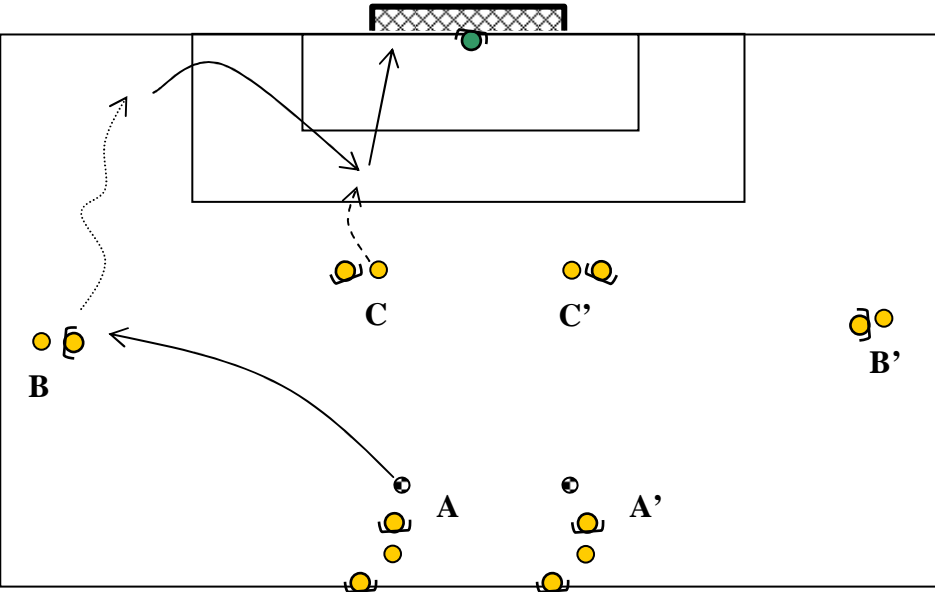
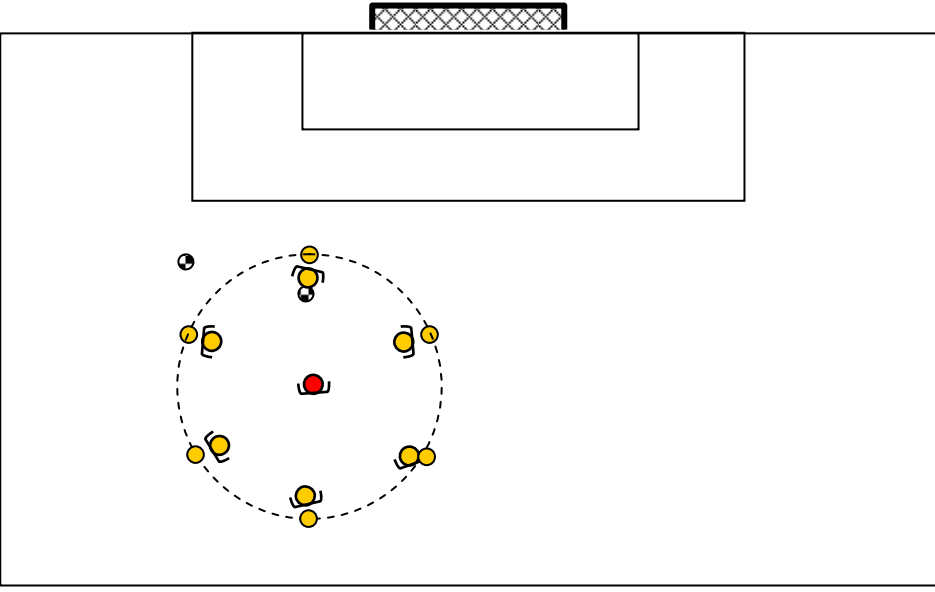
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 056T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <p><u>Relation :</u></p> <p><u>Placement et déplacement pour se démarquer :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animation offensive à trois afin d'utiliser des joueurs sur le côté pour mettre un partenaire en situation de frappe. <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec un ballon + 1 gardien ➤ 1 - (A) fait appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ 2- (B) fait une passe à (A) puis sollicite le ballon sur le côté ➤ 3- (A) remise en soutien sur (C) puis sollicite le ballon dans son dos. ➤ 4- (C) donne dans la course de (B) et dans le dos du défenseur (mannequin), avant celui-ci soit en position de hors jeu. ➤ 5 - (B) remise dans la course de (A) ➤ 6 - (A) contrôle puis frappe au but <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Remplacer les mannequins par des défenseurs <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p> <p>Cônes</p>

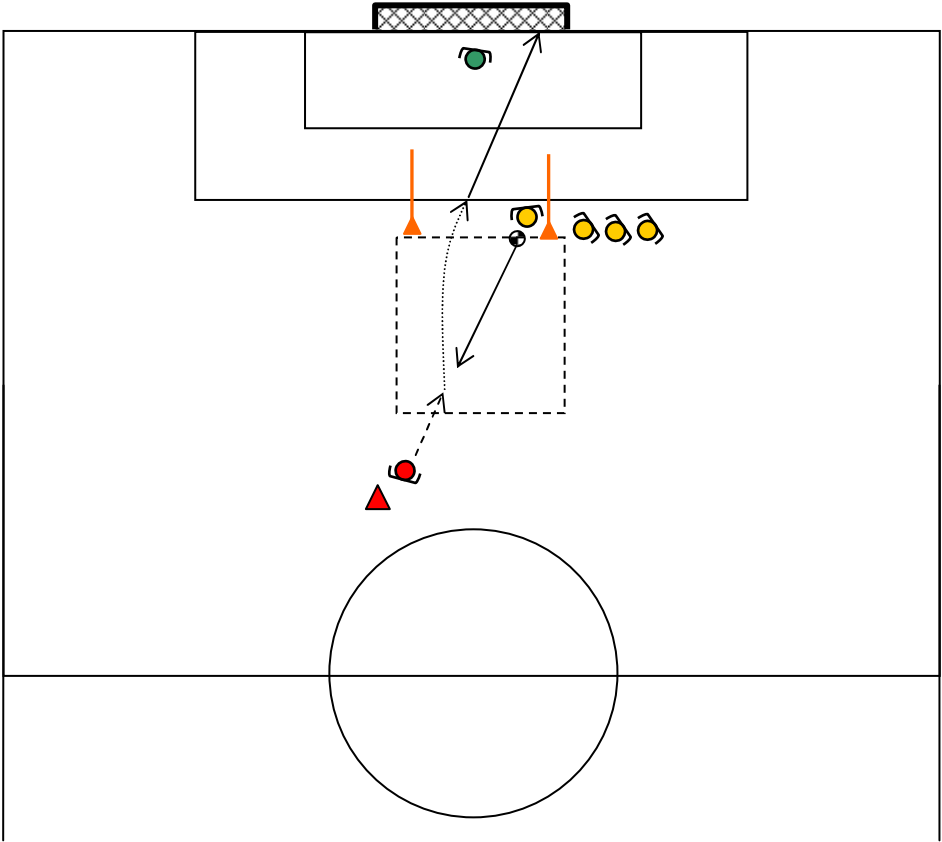
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 057T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Perfectionnement de la conduite <p><u>Parcours :</u> Appui et technique en circuit.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Seul avec un ballon, sur ½ terrain avec deux buts à 11 + deux gardiens ❑ Les joueurs exécutent le même parcours, en circuit, en sens inverse. <ul style="list-style-type: none"> Enchaînement de passément de jambe Passé le long des cerceaux puis appuis fréquence avant. Récupération du ballon puis enchaîner un contournement du constri-foot et une frappe <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Au niveau des cerceaux demander un appui et le joueur pousse le ballon ❑ (A) fait une passe à (B) et (B) passe à (A) ils contrôle orienté et frappe au but en évitant le constri-foot ❑ Ne plus contourner le constri-foot et aller au duel face au gardien <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité du geste ❑ Faire respecter le geste travaillé 	<p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>N° : 058T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Perfectionnement de la conduite <p><u>Parcours :</u> Circuit technique suivi d'un tir</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Seul avec un ballon, sur ½ terrain avec 1 gardien ❑ Les joueurs exécutent le même parcours, en slalomant entre les constri-foot, puis tire au but ❑ Thèmes à aborder : <ul style="list-style-type: none"> Intérieur Extérieur Semelle + extérieur Feinte de frappe pied droit et frappe pied gauche et inversemnt <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité du geste ❑ Faire respecter le geste travaillé 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 058T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Perfectionnement au contrôle <p><u>Parcours :</u> Circuit technique dribbles et tirs</p> <p><u>TEMPS : 15 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p><u>Thème 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 ballon par joueur ❑ Le joueur lève le ballon avec le pied et jongle ❑ Tous les 5 contacts environ, il immobilise le ballon au sol avec la semelle ❑ Travailler les deux pieds alternativement <p><u>Thème 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 ballon par joueur ❑ Le joueur lève le ballon avec le pied et jongle ❑ Tous les 5 contacts environ, il oriente le ballon sur le côté avec l'intérieur du même pied, puis l'extérieur au moment où il touche le sol ❑ Travailler les deux pieds alternativement <p><u>Thème 3 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 ballon par joueur ❑ Le joueur lève le ballon avec le pied et jongle ❑ Librement il exécute différents amortis après avoir lancé le ballon un peu plus haut <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le joueur doit rester maître du ballon ❑ Être exigeant sur la qualité du contrôle. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Constri-foot</p>

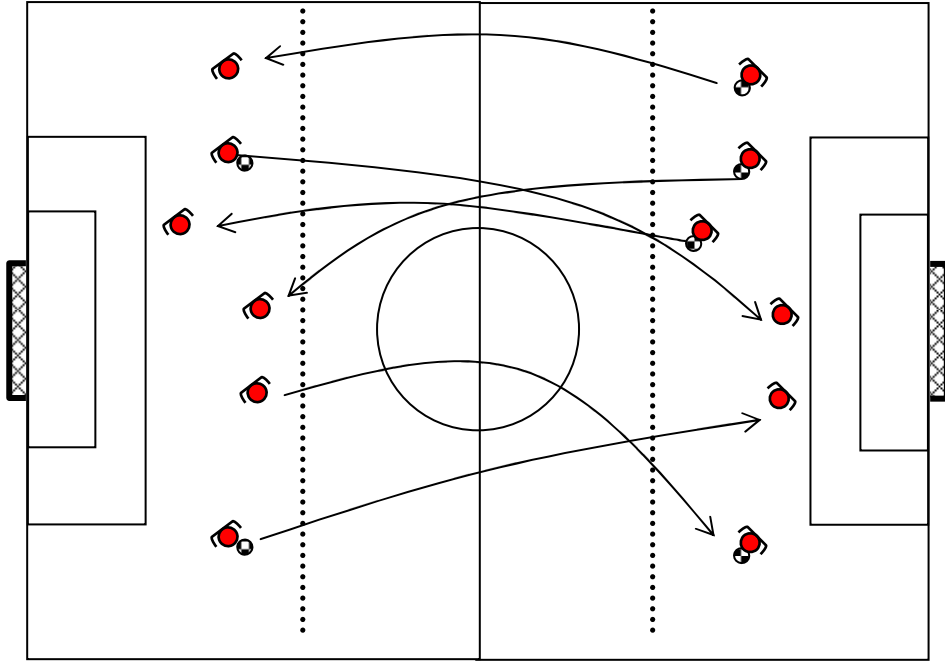
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 059T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Perfectionnement au contrôle <p><u>Thème :</u> Contrôle</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p><u>Thème 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 ballon pour deux joueurs ❑ Face à face, deux joueurs s'échangent le ballon (5 à 10 mètres) au sol ❑ Chacun immobilise le ballon avec la semelle avant de le retourner ❑ Travail du pied gauche et pied droit <p><u>Thème 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 ballon pour deux joueurs ❑ Face à face, deux joueurs s'échangent le ballon (5 à 10 mètres) ❑ L'amorti est exécuté sur passe aérienne du partenaire après jonglerie. ❑ Contrôle cou de pied, cuisse, poitrine et tête <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le joueur doit rester maître du ballon ❑ Être exigeant sur la qualité du contrôle. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 060T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Perfectionnement de la conduite <p><u>Parcours :</u> Circuit technique dribbles et tirs</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par deux sur ½ terrain avec 1 gardien ❑ (B) passe longue vers (A) qui contrôle en mouvement et se dirige vers le but en éliminant (B) qui vient à sa rencontre pour défendre. ❑ Constituer 2 groupes d'attaquants et 2 groupes de défenseurs ❑ Thèmes à aborder : Conduite et tirs libres <p><u>VARIANTES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Passe au sol, contrôle orienté intérieur pied droit, tir pied gauche ❑ Passe au sol, contrôle orienté extérieur pied droit, tir pied gauche ❑ Passe au sol, contrôle orienté intérieur pied gauche, tir pied droit ❑ Passe au sol, contrôle orienté extérieur pied gauche, tir pied droit <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le joueur doit rester maître du ballon ❑ Être exigeant sur la qualité du contrôle. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 061T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Perfectionnement contrôle <p><u>Exercice face au but :</u> Contrôle et tir</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par deux avec 1 gardien ❑ (B) sur la ligne de but et (A) situé dans un carré de 3 m de côté sur les 16.5 m. ❑ (B) effectue une touche vers (A) ❑ (A) ne peut enchaîner le tir que si le ballon est contrôlé dans le carré. ❑ Travailler à gauche et à droite du but ❑ Faire travailler les différents contrôles : Poitrine Tête Cuisse <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Passe au sol, contrôle orienté intérieur pied droit, tir pied gauche ❑ Passe au sol, contrôle orienté extérieur pied droit, tir pied gauche ❑ Passe au sol, contrôle orienté intérieur pied gauche, tir pied droit ❑ Passe au sol, contrôle orienté extérieur pied gauche, tir pied droit <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le joueur doit rester maître du ballon ❑ Être exigeant sur la qualité du contrôle. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 062T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Perfectionnement au contrôle <p><u>Thème :</u> Contrôle orienté</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Thème 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Face à face 2 joueurs s'échangent le ballon par des passes longues aériennes '20 à 25 m. ❑ En tolérant un rebond au sol avant le contrôle ❑ Faire travailler les différents contrôles : Contrôle intérieur du pied Contrôle extérieur du pied Contrôle de la cuisse Contrôle de la poitrine <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le joueur doit rester maître du ballon ❑ Être exigeant sur la qualité des passes ❑ Être exigeant sur la qualité du contrôle. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

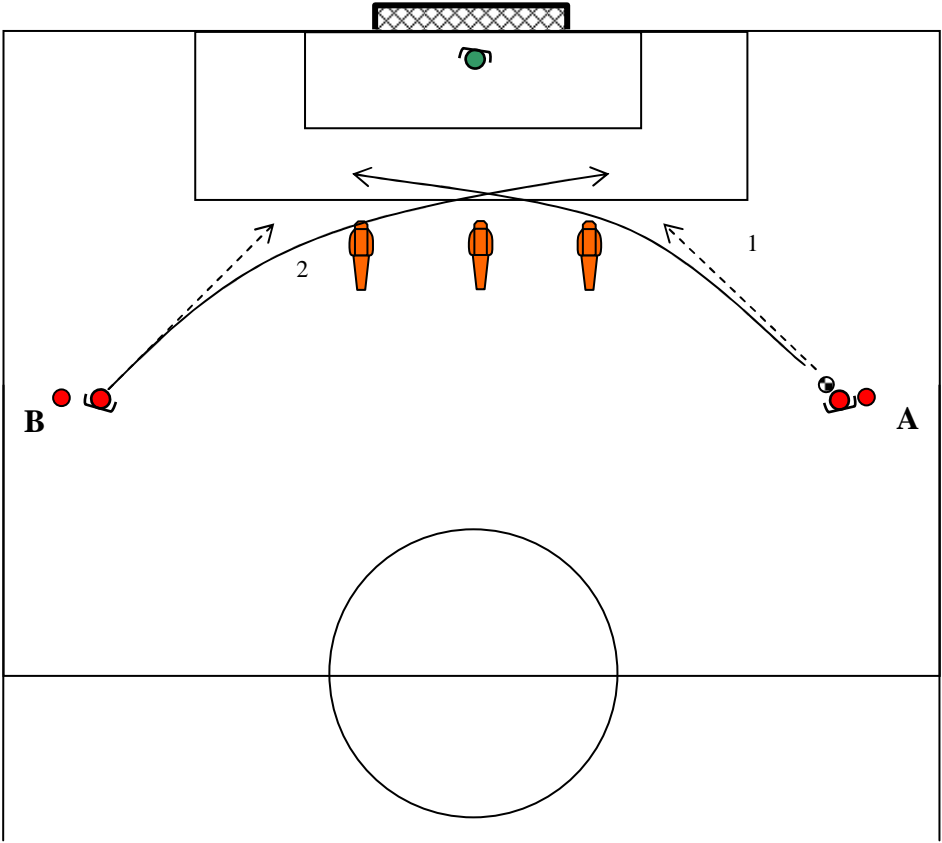
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 063T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Perfectionnement de la conduite <p><u>Parcours :</u> Circuit technique dribbles et tirs</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Par trois sur ½ terrain avec 1 gardien □ (A) dans le rond central, fait une passe longue à (B) qui contrôle, déborde et centre sur (C). □ (C) reprend le ballon après un contrôle. □ Changer les rôles □ Travailler à droite et à gauche du but □ Thèmes à aborder : Centre aérien et contrôle poitrine, cuisse ou tête et tir Centre au sol contrôle orienté et tir <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Le joueur doit rester maître du ballon □ Être exigeant sur la qualité du contrôle. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 064T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Perfectionnement de la passe <p><u>Parcours :</u> Contrôle orienté</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 6 joueurs forment un cercle de 10 mètres de diamètre □ Un joueur se place au milieu. □ Ce dernier passe le ballon à chaque partenaire qui le lui remet après un contrôle orienté. □ Exécuter la rotation dans les 2 sens □ Changer de rôle à chaque tour □ Thèmes à aborder : Passes de l'intérieur pour tous les joueurs Passes de l'extérieur pour tous les joueurs Passes du cou de pied pour tous les joueurs <p><u>VARIANTES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Réception d'un côté remise de l'autre <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Le joueur doit rester maître du ballon □ Être exigeant sur la qualité du contrôle. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 065T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><i>Conduite, dribble et feinte</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Eliminer un adversaire après une récupération du ballon pour se mettre en position de frappe</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + 1 gardien par atelier ➤ Tracer une zone de 5 X 5 dans la partie de finition. ➤ (A) le défenseur fait une mauvaise relance dans la course de l'attaquant (B). ➤ L'attaquant (B), pour pouvoir frapper au but, doit franchir la ligne matérialisée par deux constris et protégée par le retour du défenseur (A). ➤ Si le joueur y parvient, il reste attaquant. ➤ Si le ballon sort de la zone de jeu par une autre ligne, il devient défenseur. ➤ Grand pont et lob interdits. ➤ Possibilité d'effectuer les mauvaises relances au sol puis aériennes. ➤ Possibilité de varier la position de départ du défenseur et de l'attaquant. <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Possibilité de faire varier la position de l'attaquant <input type="checkbox"/> Varier la forme des mauvaises relances <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Demander à l'attaquant de prendre de la vitesse. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constris-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 066T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>❑ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour se démarquer :</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <p>❑ Animation offensive à trois afin d'utiliser des joueurs en fixation sur un côté pour mettre à l'opposé, un partenaire en situation de frappe.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) sollicite de ballon vers la ligne de touche ➤ 2 – (B) fait une passe dans les pieds de (A) puis, ➤ 3 – (A) remise en soutien sur (B). ➤ 4 – (B) donne long à l'opposé dans la course de (C) et dans le dos des défenseurs avant que celui-ci ne soit en position de hors jeu. ➤ 5 – (C) contrôle puis frappe au but. ➤ Faire l'exercice du droit et gauche du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 067T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><i>Jeu long</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Refaire les gammes sur des passes en mouvement</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 avec 1 ballon sur un terrain entier de foot à 11 ➤ Tracer une zone médiane de 20 m de large sur toute la largeur du terrain ➤ Sur les ordres de l'éducateur : les joueurs enchaînent différentes passes longues, après une conduite de balle, d'un côté à l'autre du terrain ➤ La zone du milieu est interdite aux joueurs ➤ Faire l'exercice avec le recepionneur statique puis en mouvement ➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied. ➤ Passes longues à travailler pendant 1 min à 2 minutes chacun : <ul style="list-style-type: none"> ○ Tendus au sol et aériennes. ○ Plombées ○ Et brossées. <p><u>REMARQUES :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Être exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 068T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>❑ Relation</p> <p><u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>❑ Animation offensive à trois afin d'aider un partenaire venant de l'axe à le mettre sur le côté en situation de centre.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) fait appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ 2 – (B) fait une passe en appui sur (A) ➤ 2 – (A) remise en soutien sur (B). ➤ 3 – (C) dès que (B) fait la passe, sollicite le ballon dans son dos. ➤ 4 – (B) donne dans l'espace à (C) et dans le dos du défenseur (mannequin), avant que celui-ci soit en position de hors-jeu. ➤ 5 – (C) centre dans la course de (A) et (B). ➤ Faire l'exercice du droit et gauche du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

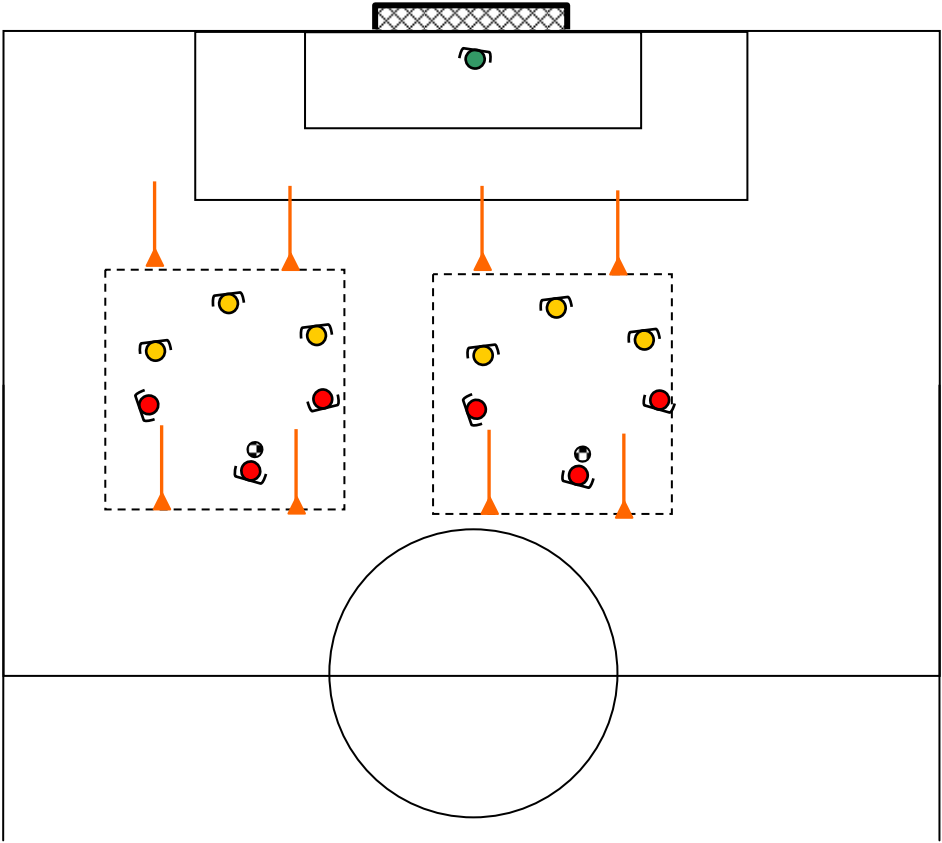
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 069T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><i>Jeu long</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Mettre un joueur en situation de frappe à l'opposé.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) sollicite le ballon en profondeur dans le dos de son adversaire direct (mannequin) puis, ➤ 2 – (B) fait une passe longue dans la course de (B) ➤ 2 – (A) contrôle et frappe au but ➤ Dès que (B) a fait la passe longue, à son tour il sollicite le ballon en profondeur pour recevoir une passe du joueur (A) suivant etc... ➤ ¼ du temps de travail doit être consacré au mauvais pied. ➤ Varier les différentes formes de frappe dans les passes longues. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Mannequins</p>

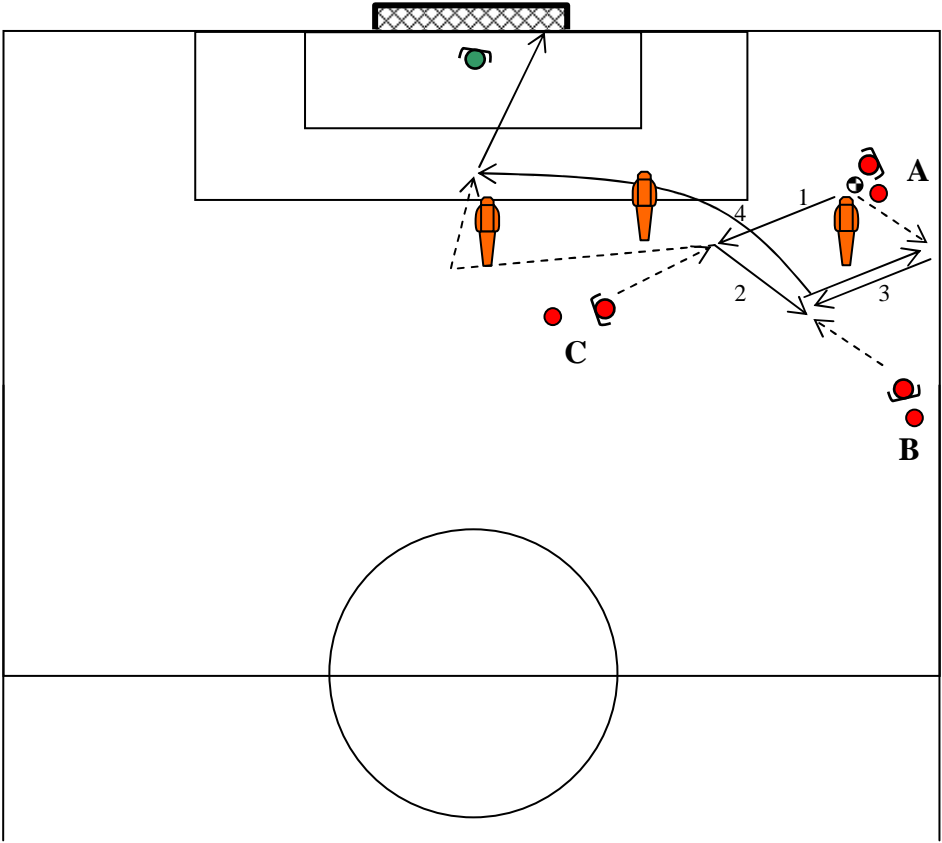
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 070T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><u>Technique défensive :</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Récupérer un ballon par un tackle pour enchaîner une situation de frappe.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>	<p>The diagram illustrates a football pitch with a goal at the top. A goalkeeper (green) is positioned in the goal. A defender (orange) is located in the defensive half. Two attackers, labeled A and B (red), are positioned in the attacking half. A ball is shown being passed from A to B (1), then B to A (2), and A to the goal (4). A dashed line indicates A tackling B (3).</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) sollicite le ballon vers l’axe devant son adversaire (mannequin) ➤ 2 – (B), son partenaire, lui fait une mauvaise passe dans la course de sorte que le ballon doit être taclé pour que (A) le récupère. ➤ 3 – (A) récupère le ballon en taclant et enchaîne un une-deux avec (B). ➤ 4 – (A) contrôle et frappe au but ➤ Faire l’exercice du droit et gauche du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste <input type="checkbox"/> Rechercher la rapidité d’exécution 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 071T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>❑ Relation</p> <p><i><u>Placement et déplacement pour laisser des espaces libres :</u></i></p> <p><i><u>Objectifs :</u></i></p> <p>❑ Animation à trois afin d'amener l'adversaire sur un côté et de libérer l'axe pour permettre à un partenaire de se mettre en situation de frappe.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>	<p>The diagram illustrates a soccer drill on the right half of a field. At the top is the goal with a goalkeeper labeled '5'. Three players, A, B, and C, are positioned in the right half. Player B is on the left, A is in the middle, and C is on the right. A ball is located near player B. The drill sequence is indicated by numbered arrows: 1 (A passes to B), 2 (B passes to A), 3 (A passes to C), 4 (C passes to A), and 5 (A passes to the goal). Dashed lines and arrows also show the movement of the players during the drill.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) sollicite le ballon vers l'intérieur ➤ 2 – (B), son partenaire, lui fait une passe dans la course de (A) puis, ➤ 3 – (A) remise en soutien sur (B) et sollicite (fausse piste en profondeur. ➤ 4 – (B) donne dans la course de (C) dans l'espace laissé libre, après que celui-ci ait sollicité le ballon avant qu'il soit en position de hors jeu. ➤ 5 – (C) contrôle et frappe au but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 072T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>❑ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour laisser des espaces libres :</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <p>❑ Animation à trois afin d'amener l'adversaire dans l'axe et de libérer le côté pour permettre à un partenaire de se mettre en situation de centre.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) fait un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds ➤ 2 – (B), son partenaire, fait une passe à (A) puis sollicite un une-deux, ➤ 3 – (A) remise en soutien sur (B) et sollicite (fausse piste) dans son dos. ➤ 4 – (B) donne dans la course de (C) dans l'espace laissé libre, après que celui-ci ait sollicité le ballon avant qu'il soit en position de hors jeu. ➤ 5 – (C) centre dans la course de (A) et (B). ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 073T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>❑ Relation</p> <p><i><u>Placement et déplacement pour toujours avoir un soutien:</u></i></p> <p><i><u>Objectifs :</u></i></p> <p>❑ Animation offensive à 3 pour se déplacer en soutien du porteur pour un partenaire en situation de centre</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) donne en soutien à (B) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis fait un appel de balle (fausse piste) vers l'axe. ➤ 2 – (B) donne en soutien à (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis fait un appel de balle dans le couloir et dans le dos de (A) ➤ 3 – (C) donne dans la course de (B) dans l'espace laissé libre et avant que celui-ci soit en position de hors jeu. ➤ 4 – (B) centre en retrait dans la course de (A). ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

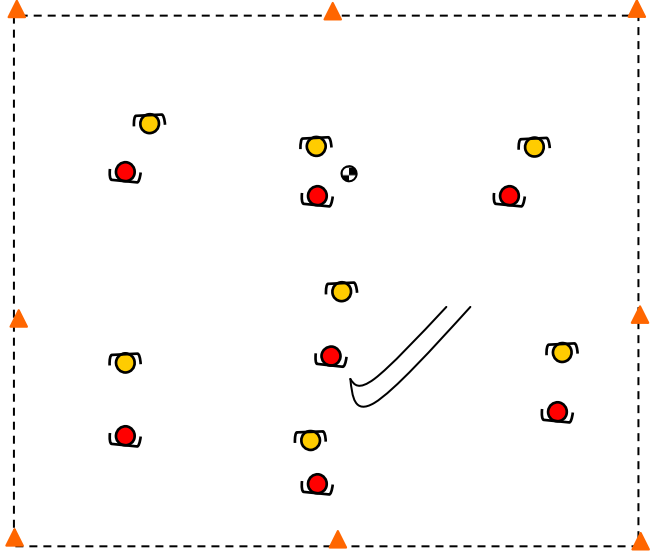
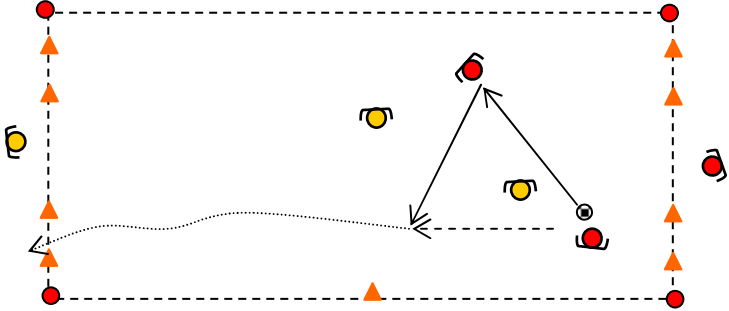
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 074T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><u>Jeu de tête :</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Duel entre équipes sur passe de la tête.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sans gardiens sur une surface de 15 X 15 avec 2 buts de foot à 11. ➤ Marquer de la tête sur passe aérienne uniquement à hauteur d'homme. ➤ Les passes se font de la tête, sauf sur récupération du ballon d'un partenaire avec les mains. ➤ Dès que le ballon n'est plus jouable de la tête, le joueur, le récupère à la main et relance le jeu en faisant une passe, avec les mains, à un partenaire. ➤ Pour sauver un but : le joueur le plus près de la ligne de but peut utiliser n'importe quelle surface de son corps à condition que ce soit en dessous de la taille. Au dessus il doit être joué de la tête. <p>REMARQUES :</p> <p><input type="checkbox"/> Interdire de défendre en reculant.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>4 constris pour 2 buts</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 075T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>❑ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour toujours avoir un soutien:</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <p>❑ Animation offensive à 3 pour se déplacer en soutien du porteur pour un partenaire en situation de centre</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) donne en soutien à (B) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis fait un appel de balle vers le côté. ➤ 2 – (B) donne en soutien à (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis fait un appel de balle (fausse piste) vers l'axe. ➤ 3 – (C) fait un one-deux avec (A) puis, ➤ 4 – (C) centre dans la course de (B) dans l'espace laissé libre et avant que celui-ci soit en position de hors jeu. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

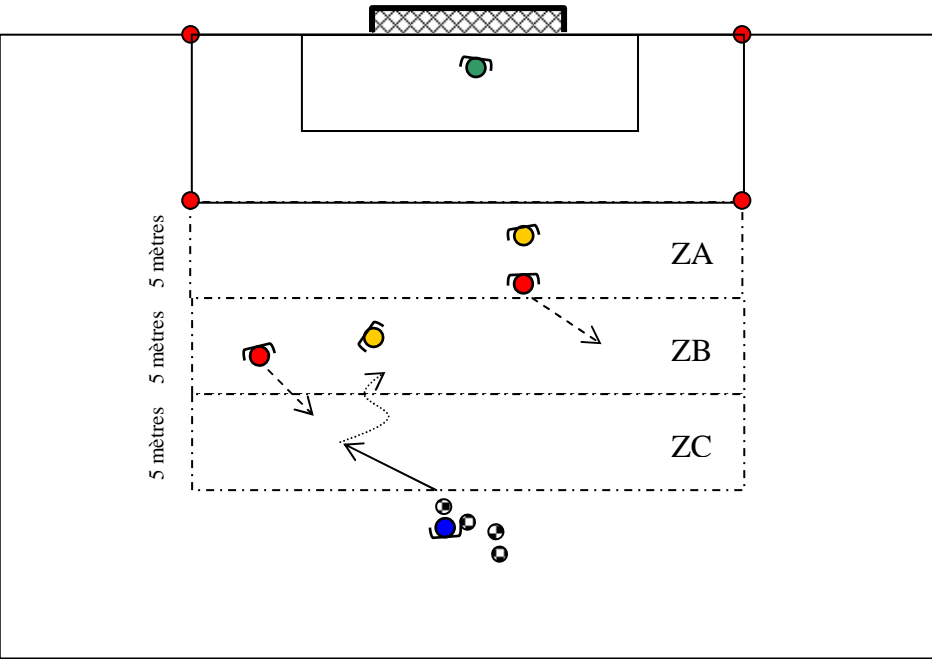
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 076T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><u>Technique offensive:</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Frapper au but sans contrôle un ballon venant dans la course après un appel.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) fait un appel de balle vers l'axe (fausse piste) puis dans le dos de son adversaire direct (mannequin) pour recevoir une passe de (B) ➤ 2 – (B) fait une passe en profondeur dans la course de (A), avant que celui-ci soit en position de hors jeu. ➤ 3 – (A) sans contrôle frappe au but. ➤ ¼ du temps de travail doit être consacré au mauvais pied . ➤ Varier la position de départ du gardien : au centre et à côté d'un poteau. ➤ Varier la position de l'exercice. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité et la rapidité d'exécution. <input type="checkbox"/> Le frappeur doit regarder la position du gardien avant la frappe. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 077T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>❑ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>❑ Animation offensive à 3 afin d'aider un partenaire plein axe à le mettre en situation de frappe.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>	<p>The diagram illustrates a football exercise on a pitch. A goal is located at the top center. Three players, A, B, and C, are positioned in the center of the pitch. Player A is the primary ball carrier. Three mannequins representing defenders are positioned behind player A. The sequence of actions is as follows: 1. Player A passes the ball to player B. 2. Player B passes the ball back to player A. 3. Player C passes the ball to player A. 4. Player A passes the ball to player C. 5. Player C passes the ball to player A. 6. Player A passes the ball into the goal. The exercise is to be performed on both the right and left sides of the goal.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec un ballon + 1 ballon ➤ 1 - (A) fait appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ 2 - (B) fait une passe à (A) puis sollicite le ballon plein axe. ➤ 3 - (C) vient en soutien de (A) puis, ➤ 4 - (A) remise en soutien sur (C) et sollicite (fausse piste) le ballon en soutien. ➤ 5 - (C) donne dans l'espace à (A) et entre les deux défenseurs (mannequins), avant que celui-ci soit en position de hors jeu. ➤ 6 - (A) contrôle puis frappe au but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

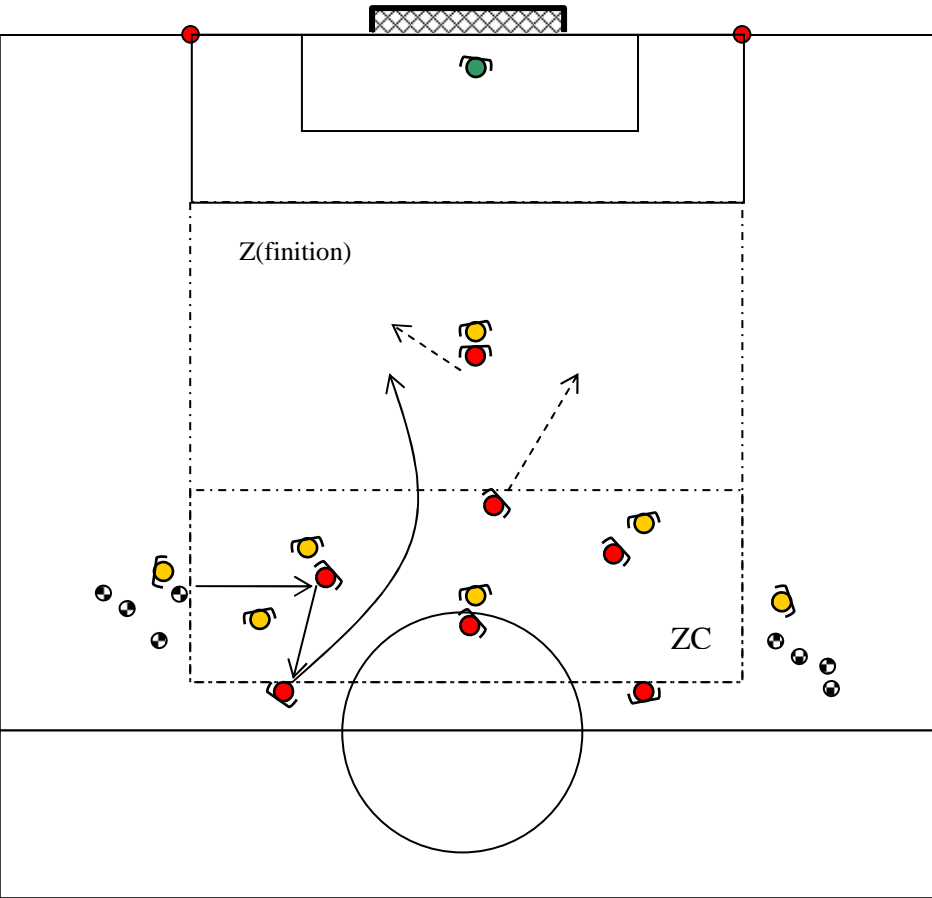
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 078T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres:</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Animation offensive à 3 pour prendre l'espace libre sur le côté pour se mettre en situation de centre</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) fait un appel contre appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ 2 – (B) fait une passe à (A) puis vient en soutien de (C). ➤ 3 – (A) remise à (C) et sollicite (fausse piste) le ballon vers la ligne de touche. ➤ 4 – (C) fait un une-deux avec (B) ➤ 5 – (C) donne dans la course de (A) dans l'espace libre, après que celui-ci ait sollicité le ballon et avant qu'il ne soit en position de hors-jeu. ➤ 6 – (A) centre dans la course de (B) et (C). ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

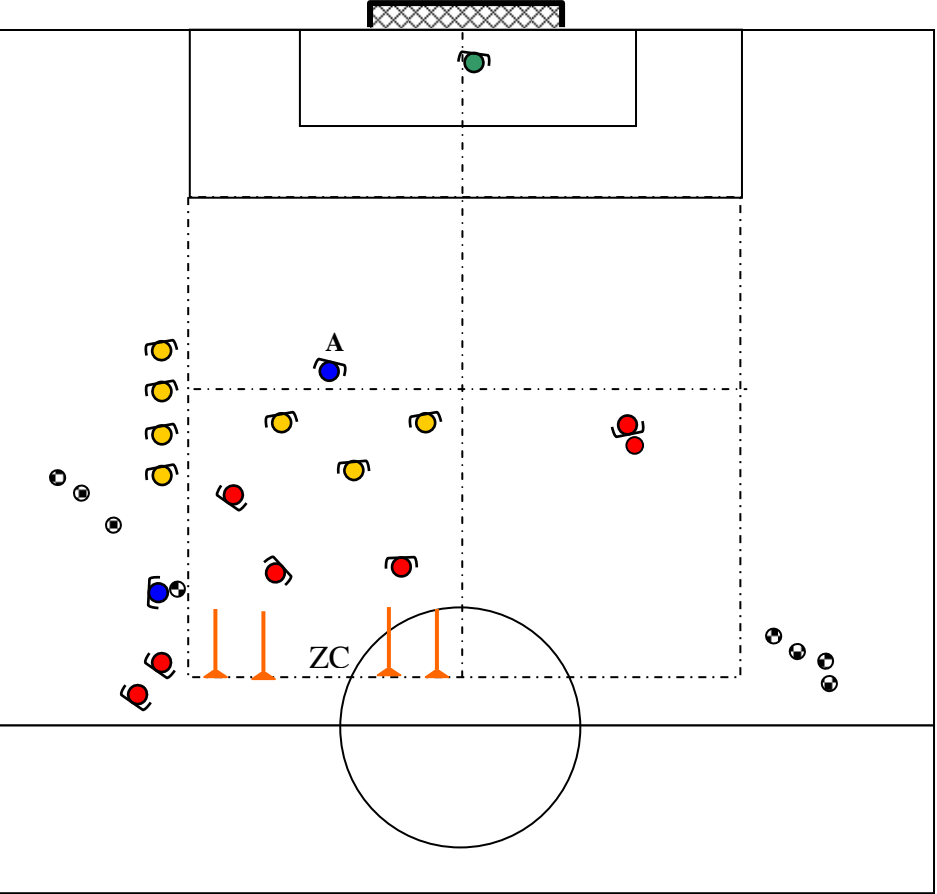
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 079T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Technique défensive :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Refaire les gammes face à un adversaire en mouvement 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon, dans une zone de 20 X 20 mètres. ➤ Sur les ordres de l'éducateur : le joueur qui n'a pas le ballon va tacler celui que conduit un adversaire. ➤ Le joueur tacler devient tacleur ➤ Le joueur qui est taclé laisse le ballon lors de l'exécution du geste par l'adversaire. ➤ Varier la vitesse de course du joueur qui est en conduite de balle. ➤ ¼ du temps de travail doit être consacré au mauvais pied. ➤ Tacles à travailler pendant 1' à 2' chacun : <ul style="list-style-type: none"> ○ Sauvetage : de face et sur le côté ○ Récupération : glissée. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Être exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ➤ Rechercher la rapidité d'exécution. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>2 couleurs d chasubles</p>
<p>N° : 080T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Passe courte et l'appel</p> <p><u>Technique en opposition :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Créer la supériorité numérique et le changement de rythme. 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 avec 1 soutien pour chaque couple placé à l'extérieur d'un rectangle de 2 x 10 m ➤ L'équipe qui a le ballon doit passer en conduite de balle dans une des portes. ➤ Le départ de chaque action se fait par une passe <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demander aux joueurs de modifier leurs appels de balle (appels croisé pour passe droite, une deux, contre appel extérieur appel intérieur...) ➤ Initiation au dédoublement 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>2 couleurs de chasuble</p>

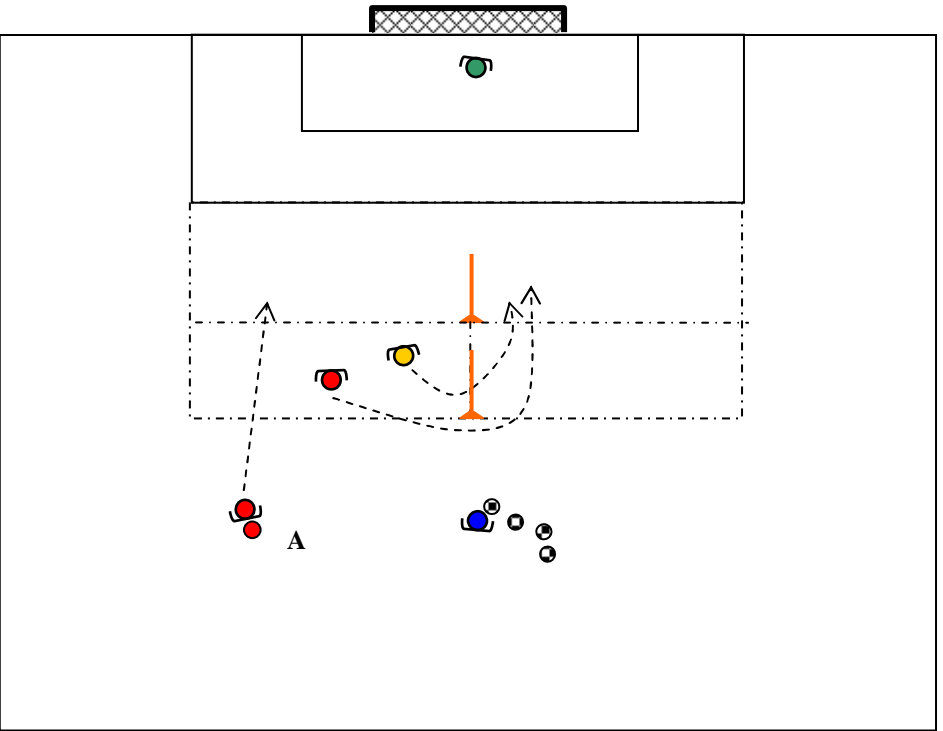
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 081T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Passe courte et l'appel</p> <p><u>Technique en opposition :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Améliorer la coordination de la passe et de l'appel de balle. 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 équipes de 6 joueurs + 1 joker ➤ Une largeur d'une surface x demi-terrain avec une zone de 20 mètres centrale ➤ L'équipe qui défend doit laisser une zone libre dans son dos ➤ L'équipe qui attaque doit trouver un joueur lancé en une touche pour attaquer. ➤ Si le ballon est récupéré haut : jeu libre ➤ Compter le hors jeu à partir de la dernière zone. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anticiper l'appel sur l'avant-dernière passe. <input type="checkbox"/> Voir avant de recevoir <input type="checkbox"/> Créer du mouvement autour du porteur <input type="checkbox"/> Donner dans le sens de l'appel de balle (où il va et pas où il est...) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 7 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 082T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Prise de vitesse balle aux pieds</p> <p><u>Technique en opposition :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Améliorer la prise d'espace de l'attaquant et la prise de vitesse balle aux pieds. 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 + 1 gardien ➤ devant la surface faire 3 zones de 5 mètres : 1 contre 1 en ZA et 1 contre 1 en ZB + source de ballon derrière la ZC ➤ (A) décroche en ZC pour recevoir un ballon donné par l'éducateur ➤ Au moment de la passe de l'éducateur, (B) décroche en ZB pour se démarquer : 2 contre 2 + finition ou récupération et stop balle en ZC ➤ Les défenseurs ne peuvent monter dans la zone supérieure (il ne suivent pas leur attaquant qui décroche). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ La passe doit arriver tendue. ❑ L'attaquant doit garder la maîtrise tout en gardant de la vitesse et ses hanches doivent être orientées face au but. ❑ Orienter le ballon vers le sol et se relâcher au moment de la finition. ❑ Lecture de la position du gardien et du défenseur qui revient dans le temps de passe 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

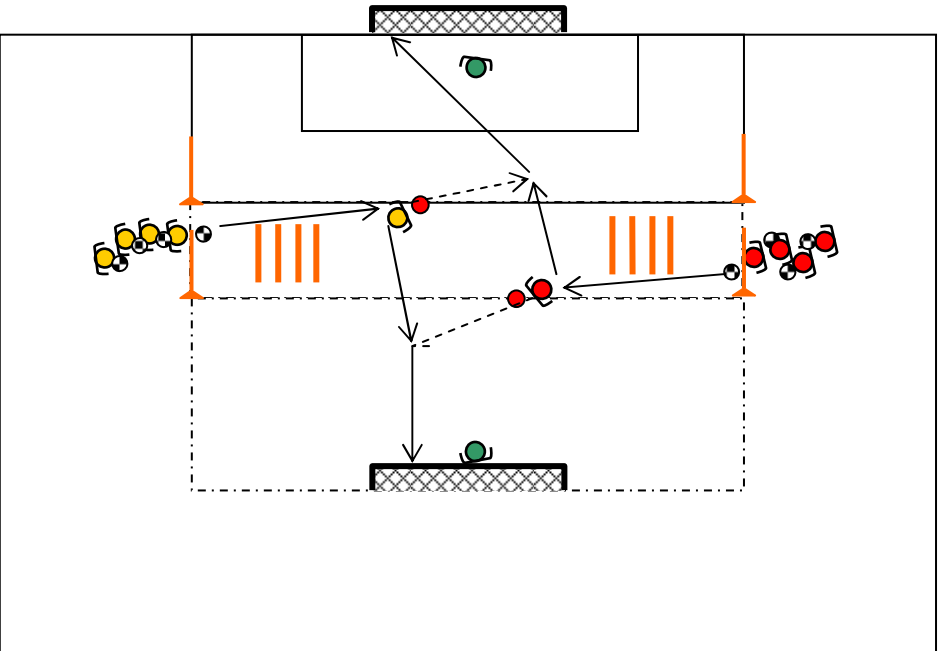
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 083T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Duels dans différents angles</p> <p><u>Technique en opposition :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Améliorer le dribble et l'enchaînement dans différentes zones et différents angles. 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un but avec 1 gardien, faire quatre zones devant la surface ➤ 1 contre 1 dans chaque zone et source de balle avec l'éducateur ➤ Les attaquants ne changent pas de zone mais peuvent jouer entre eux. ➤ Les défenseurs accompagnent leur adversaire direct jusqu'au bout de l'action (dans la surface). ➤ Quand l'attaquant de la ZD élimine sur l'extérieur, l'attaquant de la ZB peut venir devant le but à la réception du centre (2 contre 2) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre disponible et reculer dans sa zone pour reprendre de la profondeur. ❑ Fixer le défenseur et changer de rythme sur le même appui que la première touche de l'enclenchement du dribble. ❑ Lecture offensive pour la première passe et pour la finition (position du gardien) 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

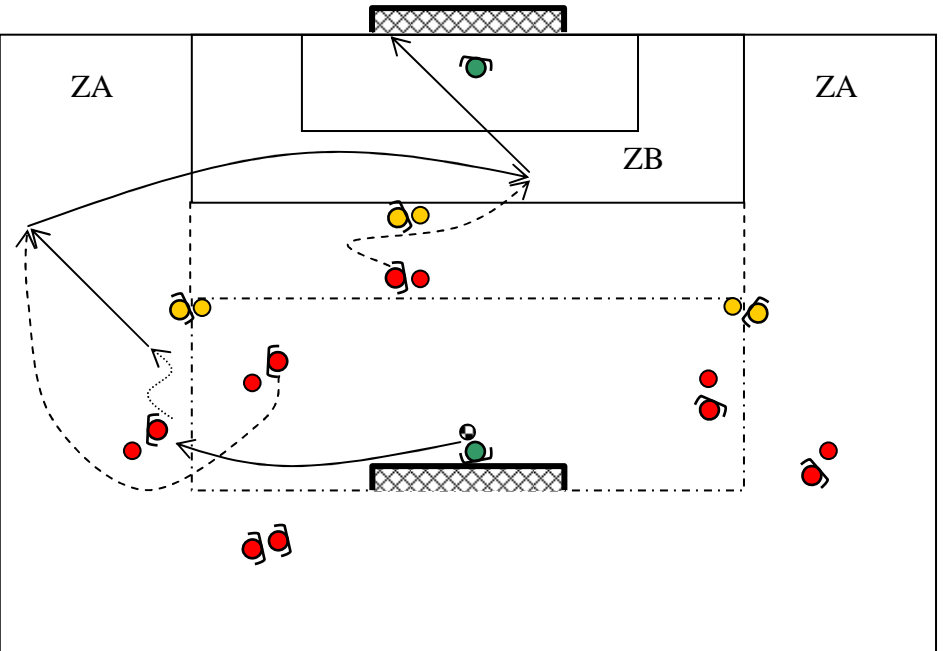
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 084T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu long et attaque rapide</p> <p><u>Technique en opposition :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anticipation de la récupération ➤ Technique passe longue ➤ Vitesse 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un but, 7 contre 7 sur une surface de 30 x 15 de large + 1 gardien de but ➤ 1 contre 1 dans la zone de finition Z(finition) ➤ 4 contre 4 dans la zone ZC ➤ 2 soutiens extérieurs pour les défenseurs sur les côtés + 2 appuis fixe pour les attaquants ➤ Les défenseurs conservent le ballon d'un appui à l'autre en ZC. (1 point) ➤ Les attaquants, s'ils récupèrent le ballon jouent avec un des deux soutiens fixes qui jouent long vers l'avant pour un 2 contre 1 sur le but ➤ Lorsque la balle sort des limites un deuxième ballon est relancé par un appui. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Anticiper la récupération. ❑ Précision de la passe longue et vitesse d'exécution (en une touche). 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

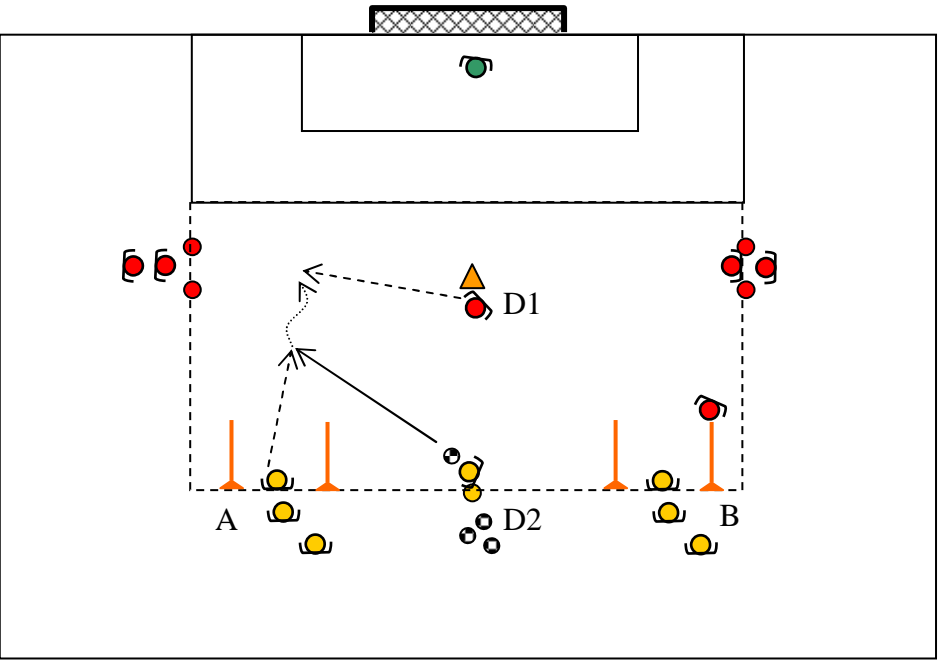
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 085T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Diagonale et contre</p> <p><u>Technique en opposition :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anticipation de la récupération ➤ Technique passe longue ➤ Vitesse 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur une largeur de surface divisée en 2 côtés, 3 contre 3 sur 20 x 20 mètres (ZC) ➤ (A) est en soutien pour l'équipe en possession de la balle ➤ Un joueur en attente de l'autre côté ➤ Pour l'équipe en possession du ballon conserver en ZC avec le soutien de (A) et marquer en entrant en conduite dans une des deux portes ➤ Pour l'équipe qui défend : intercepter en ZC et transmettre en diagonale sur le joueur en attente de l'autre côté ➤ Finition de (C) devant le but ➤ (A) n'a qu'une touche de balle et à la perte devient le premier défenseur <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jouer un 2 contre 2 après la diagonale, Un attaquant et un défenseur accompagnent l'action devant le but après chaque interception. ➤ Les quatre joueurs en situation sont remplacés après chaque action ➤ Inverser le côté de la conservation. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anticiper la récupération. <input type="checkbox"/> Précision de la diagonale (jouer dans la course) pour ne pas ralentir l'action. 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 086T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Enchaînements et tir placé</p> <p><u>Technique en opposition :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Synchroniser le jeu à deux ➤ Enchaîner rapidement en cherchant la finition croisée (deux touches de balle maximum) 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 défenseurs et 6 attaquants qui passent à tour de rôle ➤ 1 contre 1 dans la zone axiale divisée en 2 ➤ 1 attaquant qui vient de derrière (A) ➤ Appel « cassé » axe côté droit et finition à 2 contre 1 ➤ L'attaquant peut remiser à la source qui passe au troisième. ➤ Le défenseur démarre lorsque l'attaquant bouge (pas avant) <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Changer les défenseurs ➤ Travailler l'axe côté gauche. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'attaquant se place dans le dos du défenseur <input type="checkbox"/> L'appel est explosif « passer le bras » <input type="checkbox"/> Remiser et redemander si le défenseur est au contact. <input type="checkbox"/> Accompagner chaque tir. <input type="checkbox"/> Chercher la finition croisée. 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 087T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Conduite dribble et feinte :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Eliminer un joueur après une récupération ➤ Eliminer un deuxième joueur en second rideau. 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + 1 gardien par atelier ➤ Tracer une zone de 5 X 5 m dans la partie finition et une ligne sur le point de penalty, sur toute la largeur de la surface ➤ 1 – L'éducateur relance dans la zone ZA ➤ 2 – Franchir la ligne matérialisée par deux constris et protégée par le retour du défenseur (B) puis, ➤ 3 – Dribbler le défenseur axial. Si l'attaquant passe la ligne de la zone ZB le défenseur ne peut plus intervenir ➤ 4 – l'attaquant doit finir par une frappe immédiate ➤ Le gardien doit sortir au point de penalty dès que possible ➤ Si le gardien touche le ballon, l'attaquant ne peut pas frapper au but <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Changer la position du défenseur axial <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Demander à l'attaquant de prendre de la vitesse. 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>Constris</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 088T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Finition en première intention</p> <p><u>Technique analytique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Synchroniser le jeu à deux 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 groupes de 10 joueurs avec 2 buts et deux gardiens ➤ au signal de l'éducateur les 2 joueurs avec ballons face à face passent aux 2 pivots sans ballon ➤ (A) passe à (B) + skipping sur 4 lattes ➤ (B) dévie sur (D) en se retournant + tir placé dans le but ➤ (A) prend la place de (B), (C) prend la lace de (D), etc... ➤ Se replacer en face après le tir. ➤ Utiliser les deux pieds. ➤ Etre dynamique sur les appuis <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Varier les formes de skipping au départ <input type="checkbox"/> Inverser le sens des enchaînements <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tirer intérieur du pied <input type="checkbox"/> 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>1 but amovible</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 089T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Centre après dédoublement</p> <p><u>Technique en opposition :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur le dédoublement ➤ Gestion offensive en supériorité numérique 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur ¾ de terrain x 35 mètres de largeur, 2 buts face à face avec gardiens et 2 zones (ZA) et (ZB) ➤ 3 contre 2 d'un but à l'autre. ➤ 2 contre 1 en ZA et 1 contre 1 en ZB ➤ Relance du gardien sur un attaquant + dédoublement en ZA suivi d'un centre + finition. ➤ Les défenseurs ne sortent pas de leur zone tant qu'ils n'ont récupéré le ballon ➤ Le but est valable uniquement sur une passe provenant de la ZA ➤ Si un défenseur récupère le ballon, 2 contre 2 en ZB et finition sur l'autre but. ➤ Travail à gauche et à droite du but <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire jouer un 2 contre 1 en ZB <input type="checkbox"/> Faire jouer un 2 contre 2 en ZB <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pour le dédoublement : le passeur fixe le défenseur et centre ou donne dans la course au moment même où le partenaire est à sa hauteur et va devant le but à la réception. <input type="checkbox"/> Le centreur centre instantanément ou fixe en conduite pour centre en retrait ou lobé. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>1 but amovible</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 090T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Défendre sur attaque placée</p> <p><u>Technique en opposition :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur le dédoublement ➤ Gestion offensive en supériorité numérique 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans une zone de 30 mètre x largeur de surface + 1 surface ➤ 1 contre 1 + 1 gardien ➤ La source relance sur (A) ou (B) qui appelle en profondeur. ➤ D1 contrôle la vitesse et D2 revient. ➤ D2 démarre après la passe. ➤ La source prend la place de (B) ➤ D2 prend la place de D1 et les deux qui sont passés se replacent au départ. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Modifier la position du défenseur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Réduire l'espace défensif au maxi puis accompagner la course de l'attaquant en reculant pour gagner du temps en étant positionné de trois quarts et lui fermer une porte puis passer l'entrejambe, le contrôler avec le bras. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>1 cône</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>4 constri-foot</p>

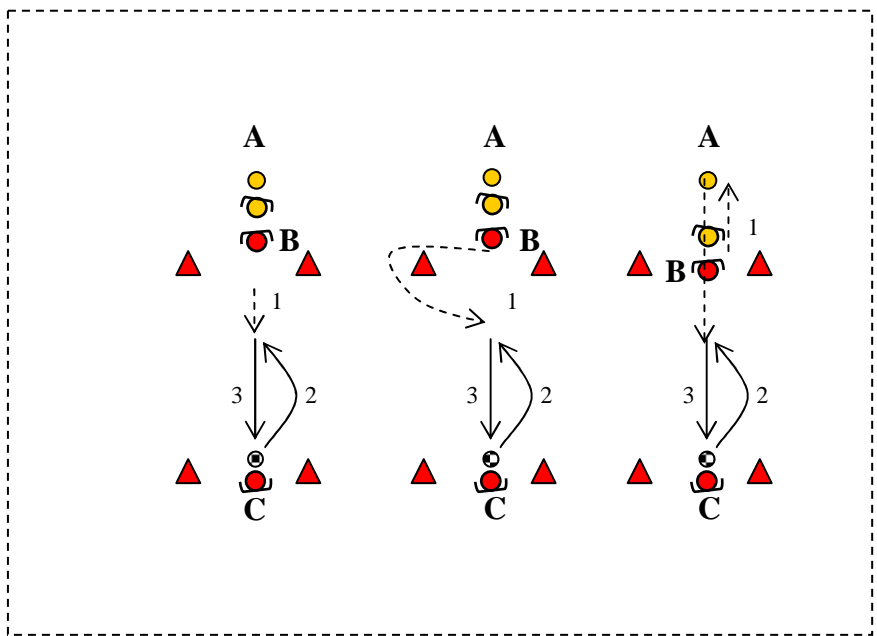
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 091T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres :</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Animation à trois afin de prendre l'espace laissé libre dans l'axe pour se mettre en situation de frappe</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) sollicite le ballon en soutien (B). ➤ 2 – (B) fait une passe dans les pieds de (A) et sollicite (fausse piste) le ballon vers l'intérieur ➤ 3 – (A) donne dans la course de (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon. ➤ 4 – (C) donne dans la course de (A) après que celui-ci ait fait un appel de balle en profondeur et avant qu'il soit en position de hors-jeu. ➤ 5 – (B) contrôle contrôle puis frappe au but. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

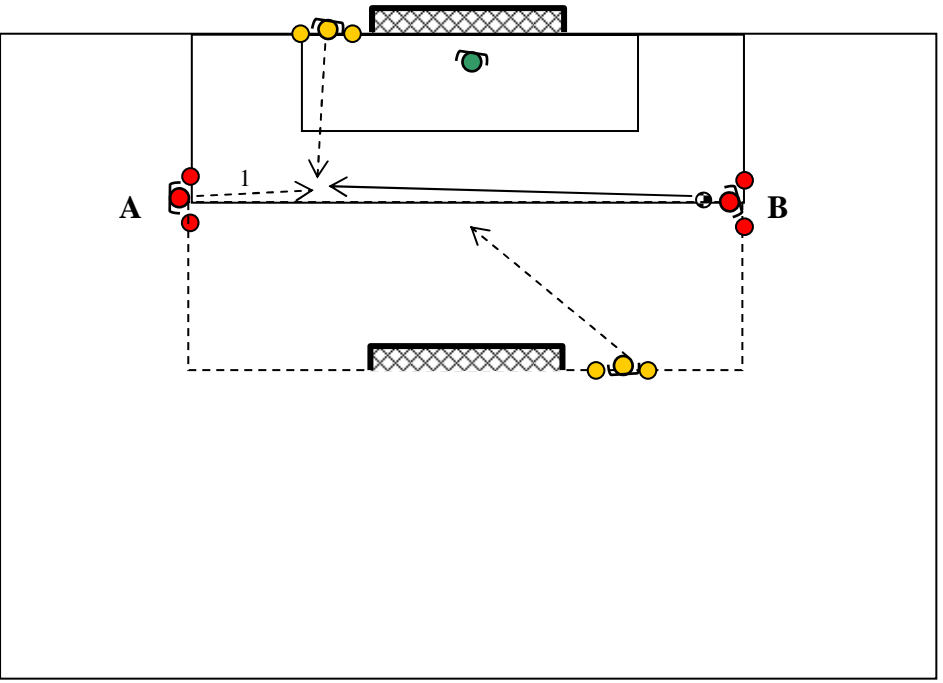
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 092T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour se démarquer</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Animation à trois afin afin d'utiliser des joueurs en fixation plein axe pour mettre un partenaire en situation de frappe.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) fait un appel contre appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ 2 – (B) fait un une-deux avec (A) puis, ➤ 3 – (B) fait un une-deux avec (C) après que celui-ci ait fait un appel de balle. La remise de (C) doit être faite entre les deux défenseurs (mannequins), avant que (B) soit en position de hors jeu. ➤ 4 – (B) contrôle puis frappe au but. ➤ Faire l'exercice sur la 1^{ère} passe effectuée du côté droit et gauche du but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 093T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><i>Jeu long</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Mettre un joueur en situation de frappe dans l'axe en sautant les milieux de terrain</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) fait un one-deux avec (B) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis, ➤ 2 – (A) fait une passe longue dans les pieds de (C), en passant par dessus les milieux (mannequins). ➤ 3 – (C) contrôle puis frappe au but. ➤ ¼ du temps de travail doit être consacré au mauvais pied. ➤ Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche. ➤ Varier les différentes formes de frappe dans les passes longues. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité et les respect du choix du geste. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

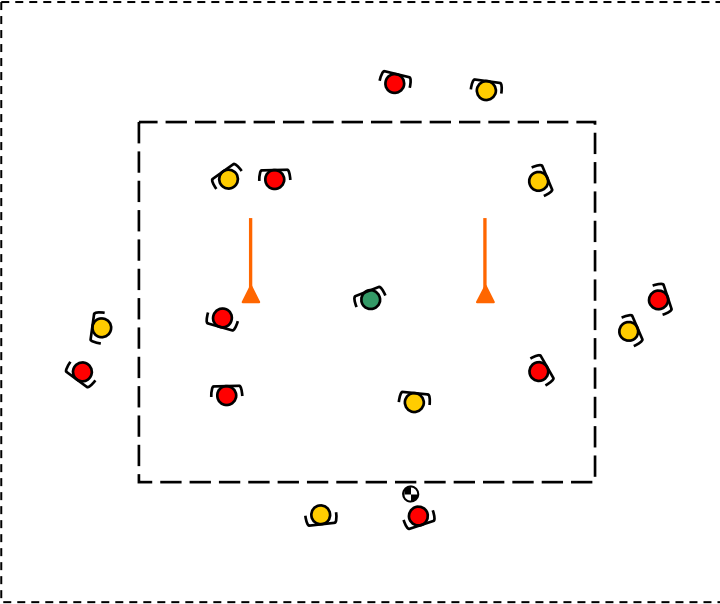
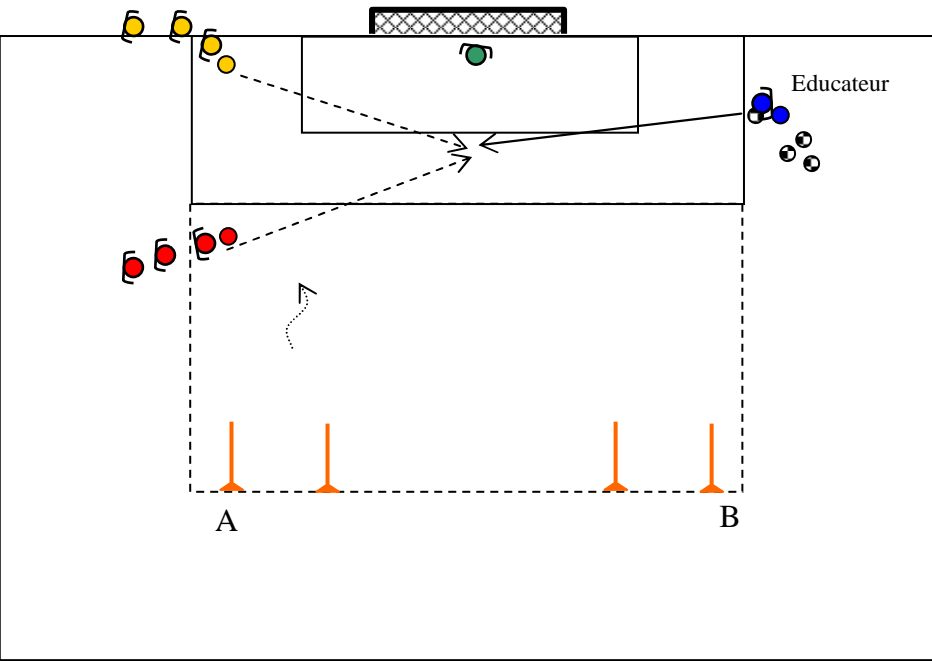
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 094T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Animation offensive à trois afin d'aider un partenaire venant de l'axe à le mettre en situation de frappe.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) après un appel contre-appel sollicite le ballon vers l'intérieur. ➤ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis, ➤ 3 – (A) fixe son adversaire direct (mannequin) ➤ 4 – (A) pour éliminer son adversaire fait un one-deux avec (C) après que celui-ci soit venu en soutien. La remise de (C) doit être faite entre les deux défenseurs (mannequins), avant que (A) soit en position de hors-jeu. ➤ 5 – (A) contrôle puis frappe au but. ➤ Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 095T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour laisser des espaces libres</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Animation à trois afin d'amener l'adversaire dans l'axe et de libérer le côté pour permettre un partenaire de se mettre en situation de centre.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) sollicite le ballon vers la ligne de touche.. ➤ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis,, ➤ 3 – (A) remise en soutien sur (B) et sollicite (fausse piste) en profondeur. ➤ 4 – (B) donne dans la course de (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon. ➤ 5 - (C) donne dans la course de (B) dans l'espace libre, après que celui-ci ait sollicité le ballon et avant qu'il soit en position de hors-jeu. ➤ 6 – (B) centre dans la course de (A) et (C). ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 096T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Exercice</p> <p><u>Jeu de tête</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Récupérer un ballon aérien de la tête au dessus d'un adversaire après différentes courses.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon ➤ 1 – (A) le défenseur, suit au marquage son adversaire direct (B) puis, ➤ 2 – (C), le partenaire de (B), fait une passe aérienne, à la main, (5 à 8 m) au dessus de la tête de (B). ➤ 3 – (A) attaque le ballon et frappe de la tête pour le renvoyer sur (C). ➤ Le joueur (B) reste en opposition raisonnée et ne joue pas le ballon mais peut faire des feintes. ➤ Chaque joueur travaille 1 à 2 minutes <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vers l'avant, ➤ Sur le côté, ➤ En arrière puis en avant <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 097T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Jeu d'application</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants:</u></p> <p><input type="checkbox"/> Frapper au but dès que possible</p> <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <p><input type="checkbox"/> Presser l'adversaire pour le pousser à la faute</p> <p><input type="checkbox"/> Récupérer le ballon pour relancer ou frapper</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 + 2 gardiens ➤ Constituer deux groupes de joueurs ➤ Départ de la situation : ➤ 1 – (A) sollicite le ballon. ➤ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A). ➤ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels. ➤ Après 30" maximum, la situation est terminée. ➤ Toutes les 5 minutes, changer la possession du ballon. ➤ L'éducateur doit arrêter la situation quand il veut. ➤ Possibilité d'arrêter la situation de façon injuste. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>1 but amovible</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 098T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres.</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Animation offensive à trois afin de prendre l'espace laissé libre sur le côté pour se mettre en situation de centre.</p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) après un appel en profondeur pour recevoir une passe de (B) ➤ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis sollicite le ballon plein axe, ➤ 3 – (A) donne dans les pieds de (C) après que celui-ci ait fait un appel contre-appel. ➤ 4 – (C) remise dans la course de (B). ➤ 5 – (B) donne dans la course de (A) dans l'espace laissé libre, après que celui-ci ait sollicité le ballon et avant qu'il soit en position de hors-jeu. ➤ 6 – (A) centre dans la course de (B) et (C). ➤ Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 099T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>❑ Exercice face au but</p> <p><i>Placement et se déplacer pour le tir.</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>❑ Rechercher la meilleure zone d'attaque.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 sur une surface de 50 X 40 avec un but de foot à 11. ➤ Mettre le but à l'intérieur de la zone (ZA) avec un seul gardien. ➤ Tracer une surface de réparation, autour du but (ZB) de 20 X 20. ➤ Marquer dans un sens ou l'autre du but. ➤ Dès que l'adversaire récupère le ballon dans la surface de réparation (ZB), il doit sortir le ballon de celle-ci pour pouvoir attaquer. ➤ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu et de corner. ➤ Jeu libre. ➤ Les touches se font aux pieds. <p><u>REMARQUES :</u></p> <p>❑ Obliger les joueurs à s'écarter et à marquer dans le but qui est défendu par le moins de joueurs.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 constri-foot pour le but</p> <p>2 couleurs de chasubles.</p>
<p>N° : 100T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Exercice</p> <p><u>Technique défensive :</u></p> <p>➤ Marquer en taclant ou intercepter un centre pour se mettre en situation de relance.</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + 1 gardien par atelier. ➤ L'éducateur centre au sol devant le but. ➤ (A), l'attaquant, essaye de marquer, (B) le défenseur, essaye de récupérer le ballon pour relancer dans l'une des deux portes. ➤ 1 point pour l'attaquant s'il marque le but et deux s'il marque en taclant. ➤ 1 point pour le défenseur si la relance est positive et deux si la récupération du ballon est effectuée en taclant. ➤ Varier la position de départ des joueurs et la trajectoire des centres. ➤ Possibilité de rajouter des obstacles devant le but. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <p>❑ Demander aux joueurs d'attaquer le ballon.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>4 constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 101T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres.</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Animation offensive à trois afin de prendre l'espace laissé libre sur le côté pour se mettre en situation de frappe.</p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) après un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis sollicite le ballon plein axe. ➤ 3 – (A) donne en soutien à (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon. ➤ 4 – (C) donne dans la course de (B) dans l'espace laissé libre et avant que celui-ci soit en position de hors-jeu. ➤ 5 – (B) contrôle puis frappe au but. ➤ Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

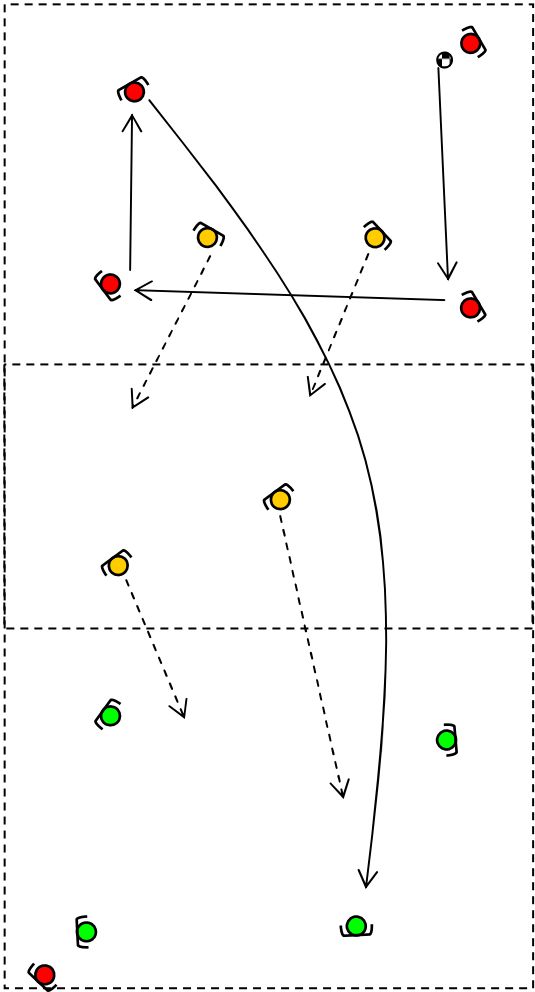
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 102T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Relation <p><i>Placement et déplacement pour rechercher le jeu entre deux.</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Animation offensive à trois afin de jouer entre deux adversaires pour mettre un partenaire en situation de frappe dans l'axe. <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) après un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ 2 – (B) fait un une-deux avec (A) puis sollicite le ballon dans le dos de son adversaire direct (mannequin). (A) après la remise fait un faux appel. ➤ 3 – (B) donne en soutien à (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon. ➤ 4 – (C) donne dans la course de (B) entre les deux défenseurs (mannequins), avant que celui-ci ne soit hors-jeu. ➤ 5 – (B) contrôle puis frappe au but. ➤ Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

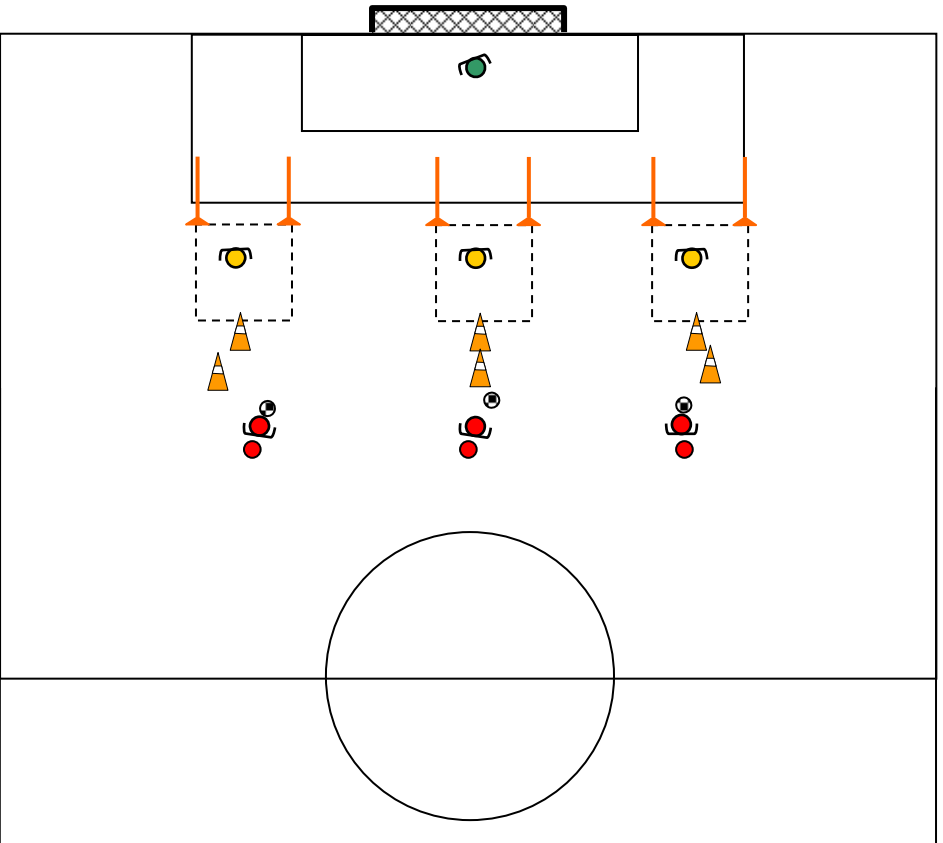
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 103T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><i>Mise en situation sur le demi-tour</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Améliorer la prise de balle en se retournant et la prise de vitesse sur percussion individuelle.</p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Tracer 1 zone de 20 x 15 m devant la surface de réparation. ➤ Tracer 1 zone de 5 m (ZA) – 1 contre 1 ➤ 1 défenseur en (ZA) et 1 attaquant en (ZB) ➤ 1 – (A) sollicite le ballon en (ZC) qui arrive latéralement, ➤ 2 – l'éducateur passe à (A) en (ZC), demi-tour et 1 contre 1 + finition ou déviation pour (B) et finition. ➤ Le défenseur revient depuis la (ZA). ➤ Dès que l'éducateur fait la passe à (A), les 4 joueurs jouent réels. ➤ Après 30" maximum, la situation est terminée. ➤ L'éducateur doit arrêter la situation quand il veut. ➤ Modifier la position des attaquants pour un travail à droite et à gauche du but. ➤ Si le défenseur intercepte le ballon, il relance avec l'éducateur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. <input type="checkbox"/> L'attaquant doit être positionné de trois quarts pour prendre de la vitesse sur la prise de balle. <input type="checkbox"/> En fonction de la distance du défenseur, l'attaquant doit utiliser la feinte ou la vitesse pour éliminer son adversaire. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 104T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><i>Jouer en 1 contre 2 avec 2 appuis</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Améliorer la prise de balle en se retournant et la prise de vitesse sur percussion individuelle.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Tracer 1 zone de 15 x 15 m devant la surface de réparation. ➤ Tracer 1 zone de 7 m (ZA) – 1 contre 1 ➤ 1 défenseur en ZA et 1 attaquant en (ZB) ➤ 1 – (A) décroche et sollicite le ballon en (ZA) puis, ➤ 2 – l'éducateur passe à (A) en (ZA), pour un 1 contre 1 en (ZA) puis, ➤ 2 contre 1 en (ZB) + finition. ➤ Les défenseurs défendent dans leur zone uniquement. ➤ L'attaquant peut utiliser ou pas son partenaire pour aller marquer. ➤ Dès que l'éducateur fait la passe à (A), les 4 joueurs jouent réels. ➤ Après 30" maximum, la situation est terminée. ➤ L'éducateur peut arrêter la situation quand il veut. ➤ Si le défenseur intercepte le ballon, il relance avec l'éducateur ou son gardien. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. <input type="checkbox"/> L'attaquant doit être positionné de trois quarts pour prendre de la vitesse sur la prise de balle. <input type="checkbox"/> En fonction de la distance du défenseur, l'attaquant doit utiliser la feinte ou la vitesse pour éliminer son adversaire. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p>

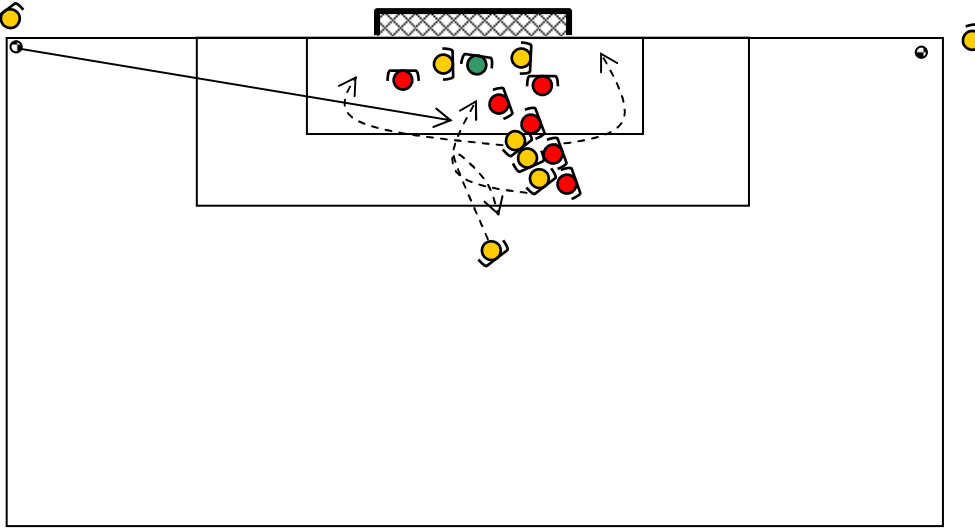
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 105T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Travail sur les touches</p> <p><i>Appel contre-appel sur une touche pour créer un espace libre</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Adaptation rapide à une situation stratégique, après un signal visuel</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Montrer deux situations différentes sur touche, dans la même zone offensive. ➤ Associer à chaque touche une couleur. Les joueurs l'exécutent en fonction de la couleur montrée par l'éducateur. <p>Touche n°1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 – (A) après un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ 2 – (B) fait la touche à (A) et se rend disponible à l'intérieur. ➤ 3 – (A) remise en soutien sur (B). ➤ 4 – (B) centre dans la course de (C). ➤ 5 – (C) contrôle puis frappe au but. <p>Touche n°2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 – (A) inverse l'appel ➤ 2 – (B) fait la touche dans sa course puis faux appel. ➤ 3 – (A) centre (C) ➤ 4 – (C) sans contrôle frappe au but. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Les appels de (A), (B) et (C) doivent se faire en sprint. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 106T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour se démarquer</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Animation à 3 afin d'utiliser un partenaire dans un couloir pour rechercher un centre.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Départ de la situation : ➤ 1 – (A) après un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ 2 – (B) donne à (A) puis sollicite le ballon le long de la ligne de touche. ➤ 3 – (A) remise en soutien sur (C) puis passe dans son dos. ➤ 4 – (C) donne en profondeur dans la course (B). ➤ 5 – (B) centre dans la course de (B) et (C). ➤ 6 – (B) ou (C) contrôle puis frappe au but. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 107T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercice</p> <p><i>Jouer long sous pression</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Conservation du ballon en supériorité numérique.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>15 m</p> <p>5 m</p> <p>15 m</p> <p>15 m</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 équipes, 4 joueurs par équipe sur 3 zones. ➤ Une couleur défend et les deux autres conservent le ballon entre elles. ➤ Les défenseurs : sortir de la Zc à deux défenseurs quand les quatre sont revenus en ZC et intercepter en 2 contre 4. ➤ Pour les attaquants : sans sortir de sa zone, échanger le ballon à 4 contre 2 puis le passer à l'autre couleur, uniquement lorsque tous les joueurs l'ont touché. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La couleur qui perd le ballon passe défenseur et celle qui l'a récupère la remplace. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> S'écarter pour utiliser toute la largeur. <input type="checkbox"/> Se rendre disponible pour le porteur du ballon. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>3 couleurs de chasuble</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 108T</p> <p>AMELIORATION TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Spécifique au poste <p><i>Atelier spécifique joueurs offensifs</i></p> <p><i>Conduite, dribbles et feintes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser le dribble face à un adversaire pour se mettre en situation de frappe. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Seul avec un ballon + un gardien ➤ Les joueurs offensifs, travaillent dans la partie finition et de prédilection. ➤ Tracer 3 zones de 5 x 5m dans la partie de finition. ➤ L'attaquant, pour pouvoir frapper au but doit, franchir la ligne matérialisée par deux constris et protégée par un adversaire. ➤ Si le joueur y parvient, il reste attaquant. ➤ Si la ballon sort, de la zone de jeu, par une autre ligne, il devient adversaire. ➤ L'adversaire ne défend que dans sa zone de jeu. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Interdire lobes et grands ponts. <input type="checkbox"/> La frappe se fait en deux touches 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>6 cônes</p> <p>6 constris</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 109T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Centre et jeu de volée <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Passe sur l'ailier ☐ 1 contre 1 ☐ Débordement et finition <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 équipes de 8 joueurs + 1 gardien ➤ 2 contre 1 dans la zone axiale ➤ 1 ailier dans un couloir ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (A) donne à (B) - Dès que (A) a reçu le ballon, les 4 joueurs joue réel. - 1 contre 1 dans le couloir (C) - 1 contre 1 dans l'axe du but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. ➤ Si l'ailier rentre en Za le défenseur ne peut plus défendre ➤ Si l'ailier rentre en Zb balle aux pieds, le défenseur le suit + finition en deux touches maxi. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur la couverture du milieu de terrain (D) ➤ Demandé de ne faire que du cadrage sur (B) pour temporiser l'arrivé de (D) ➤ 1 contre 1 en Za entre (B) et (D) ➤ Augmenter les opposition dans l'axe du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle. ☐ Il utilise la feinte et le changement de rythme. ☐ Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 110T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en infériorité numérique en défense - Gestion Offensive et défensive que les coups de pieds arrêtés <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 9 attaquants contre 7 défenseurs + 1 gardien ➤ Travail à gauche et à droite du but <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Varier les centres (au premier, au second) <input type="checkbox"/> Travail sur coup-franc à gauche et à droite du but à la sortie des 16,5 m <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des centres <input type="checkbox"/> Demander aux attaquants de croiser leurs courses. <input type="checkbox"/> Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

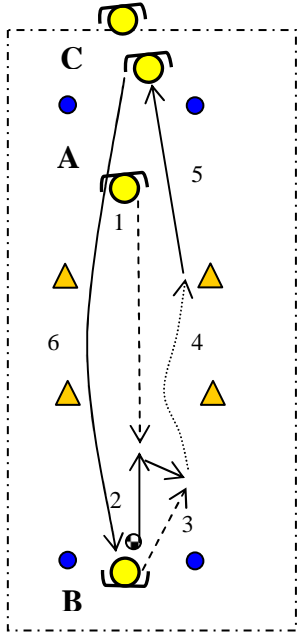
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 111T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Timing du démarquage - Changement de rythme dans l'appel - Se placer dans le dos des défenseurs et coordonner les courses. <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 + 1 gardien sur ¾ de terrain, en longueur, avec un but de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres (20x40m). ➤ Sur remise en jeu en zone défensive, construire pour trouver un joueur lancé dans le dos de la défense ➤ 1 contre 1 avec le gardien. ➤ Toutes les remises en jeu sont réalisés par l'éducateur. ➤ Changer les oppositions toutes les 10 remises en jeu. ➤ L'équipe qui n'a pas le ballon ne peut pas défendre en zone défensive. ➤ Hors jeu signalé en zone défensive. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire l'appel au bon moment pour ne pas être hors-jeu. ❑ Aller fixer le gardien et dribbler large 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 but de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 112T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Conduite, dribbles et feintes <p><i>Techniques défensives</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Adapter sa course et défendre face à un attaquant ayant de la vitesse. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Départ de la situation : ➤ 1 – (A) demande le ballon ➤ 2 – L'éducateur donne un ballon dans la course de (A) ➤ 3 – (A) vient au duel face à un des défenseurs ➤ 4 – (A) doit passer une des portes pour pouvoir frapper au but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité et l'attitude du défenseurs dans le duel un contre un. ❑ Respecter la notion du défenseur 	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 113T</p> <p>AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Relation au poste <p><u>Placement et déplacement et travail sur le renversement</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Animation offensive à quatre afin d'aider un partenaire venant de l'axe à le mettre en situation de frappe. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par 5 avec 1 ballon + 1 gardien ☐ 1 – (A) sollicite le ballon que l'éducateur (ou 1 joueur) lui transmet dans la course ☐ 2 – (B) appel et contre-appel en profondeur (A) donne à (B) en une touche de balle. ☐ 3 – (B) donne à (C) à l'intérieur, ☐ 4 – (C) se retourne et protège son ballon pour un renversement côté opposé pour (D), ☐ 5 – (D) vient fixer son adversaire ☐ 6 – (E) sollicite un ballon dans l'intervalle des deux défenseurs (mannequins) puis frappe en deux touches maximum ☐ Travail à gauche et à droite du but. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes. ☐ Travail à 5 ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>Mannequins</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 114T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour se démarquer :</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Animation offensive à trois afin d'utiliser des joueurs en fixation sur un côté pour mettre à l'opposé, un partenaire en situation de frappe.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 5 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ 1 – (A) sollicite de ballon vers la ligne de touche et l'éducateur fait une passe dans la course latérale de (A) puis, ➤ 2 – (A) remise en appui sur (B) en une touche de balle. ➤ 3 – (B) donne en soutien sur (C). ➤ 4 – (C) contrôle orienté puis renverse sur (D) ➤ 5 – (E) après un appel- contre appel vers l'intérieur demande le ballon entre les deux défenseurs. ➤ 6 – (D) donne en deux touches maxi entre les deux défenseurs (mannequins) ➤ 7 – (E) frappe en deux touches maximum et avant d'entrer dans la surface. ➤ Faire l'exercice du droit et gauche du but. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Remplacer l'éducateur par la défense type (les défenseurs font tourner le ballon) et aux signal de l'éducateur déclencher la séquence. ☐ IDEM mais travail de (D) et (E) en une-deux pour un centre de (D) sur (E). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p>

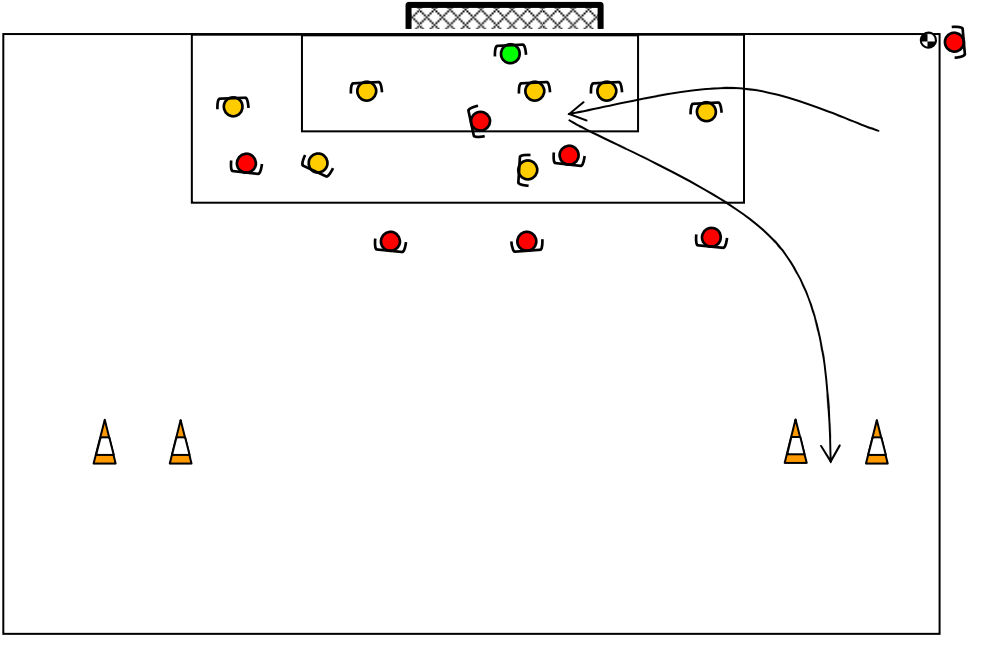
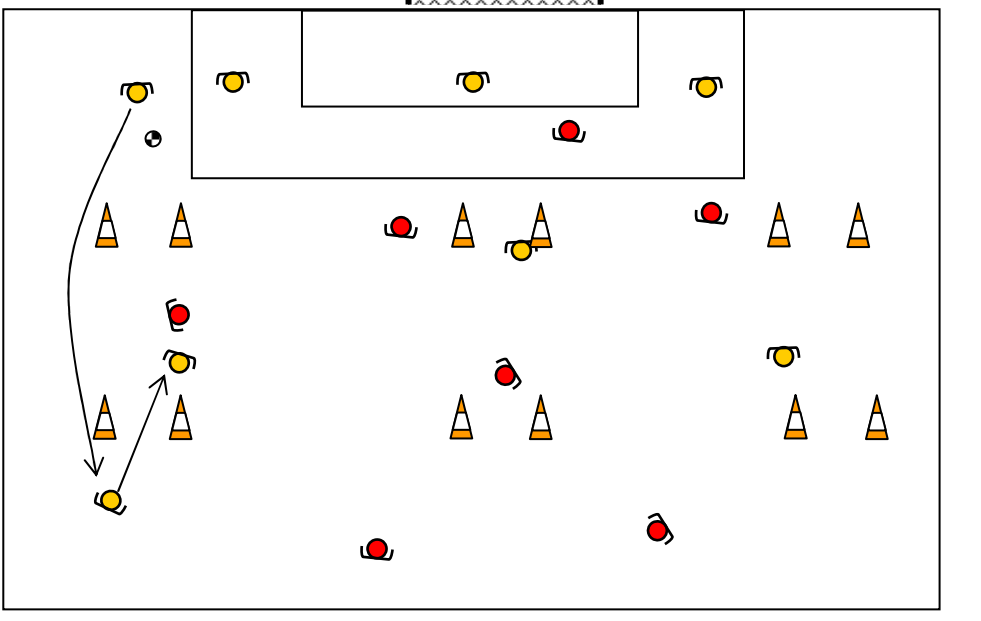
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 115T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Spécifique au poste. Sur situation :</i></p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer l'adversaire et mettre un coéquipier en situation de centre. - Déséquilibrer les adversaires par la fixation. <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien ➤ 1 - Le défenseur donne une balle longue à l'attaquant ➤ 2 - L'attaquant contrôle et conduit le ballon ➤ 3 - L'attaquant fixe son adversaire direct ➤ 4 - L'attaquant donne en profondeur sur le côté au milieu. ➤ 5 - Le milieu centre sur l'attaquant qui doit marqué en trois touches maximum ➤ Si le défenseur récupère le ballon il relance sur l'éducateur ➤ Dès que l'attaquant recule ou après 30" la situation est terminée ➤ Faire travailler à gauche et à droite du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps du défenseur ❑ Corriger les erreurs de positionnement de l'attaquant. ❑ Insister sur le changement de rythme, la prise d'information du Milieu au moment du centre. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constri-foot ou 2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 116T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice analytique</p> <p><i>Réapprentissage des gestes</i></p> <p>Durée : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ballon pour 4 sur 20 mètres ➤ (A) sollicite le ballon ➤ (B) lui donne le ballon dans les pieds que (A) lui remet en une touche. ➤ (B) accélère en conduite de balle jusque la zone Z1 où il passe à (C). ➤ (C) contrôle et joue long sur (A) qui contrôle, (B) sollicite le ballon.... ➤ Doubler les postes <p><u>Variante sur les passes et contrôles:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Int pied droit/ext pied gauche, coup de pied gauche et droit au sol ou aérien. ➤ Contrôle pied droit, pied gauche, poitrine... <p><u>REMARQUE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corriger les attitudes avant de recevoir le ballon ➤ Corriger la gestuel et les prises d'appuis. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 117T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Technique défensive : cadrage et relais sur un dédoublement. <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Passe sur l'ailier ❑ 1 contre 1 ❑ Dédoublement ❑ Débordement et finition <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 3 + 1 gardien ➤ 2 contre 2 sur les côtés ➤ 1 ailier dans un couloir ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - 1 - (A) slalom pour donner un ballon contre la planche - 2 - (A) donne à (B) qui sollicite le ballon sur le côté - 3 - Dès que le ballon touche la planche, replis défensif de (C). - 4 - (D) vient en cadrage sur (B) et patiente jusqu'à l'arrivée de (C) - 5 - (A) sollicite le ballon en profondeur dans le dos de (B) - 6 - Prise en charge de (A) par (C) et (B) par (D) - 7 - (A) ou (B) centre sur (E) ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. ➤ Après 30" ou si le ballon sort la situation est terminée. ➤ Faire tourner les attaquants et les milieux, les défenseurs restent au poste. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre un défenseur axiale et faire jouer un 1c1 dans la surface <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle et prendre le jeu intérieur pour libérer le couloir. ❑ Il utilise la feinte et le changement de rythme. ❑ Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>1 planche</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 117T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Relation <p><i>Placement et déplacement pour prendre des espaces libres</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Animation offensive à 4 afin de prendre l'espace laissé libre dans l'axe pour se mettre en position de frappe <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 4 avec 1 ballon + 1 gardien ❑ Départ de la situation : ❑ 1 – (A) fait une passe en soutien sur la planche ❑ 2 – (B) sollicite le ballon dans l’intervalle entre les deux défenseurs (mannequins) le long de la ligne de touche. ❑ 3 – (A) fait une passe dans sa course puis, ❑ 4 – (B) donne long à l’opposé dans la course de (C). ❑ 5 – (C) fait une passe en soutien à (D) ❑ 6 – (D) fait une passe dans la course de (A) avant une position de hors-jeu, dans l’espace laissé libre. ❑ 7 – (A) contrôle puis frappe au but. ❑ Faire l’exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>Mannequins</p> <p>Planche</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 118T</p> <p>AMELIORATION TECHNIQUE</p> <p>Spécifique au poste. Atelier joueurs défensifs.</p> <p><i>Technique défensive</i></p> <p>- Interception sur une passe en profondeur pour enchaîner une relance</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire quatre groupes + 1 gardien ➤ Les joueurs défensifs, travaillent dans la partie défensive. ➤ Associer aux groupes de défenseurs un n° en fonction de leur position ➤ Le défenseur correspondant au N° sort pour intervenir devant l'adversaire. ➤ Si le défenseur récupère le ballon, il relance sur son gardien ➤ L'attaquant est obligé de rentrer dans la surface pour frapper au but ➤ Varier la position de départ des défenseurs et des attaquants ➤ Possibilité d'appeler les deux défenseurs en même temps ou l'un après l'autre. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Si pas d'interception sur la passe, laisser jouer 20 secondes. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 119T</p> <p>AMELIORATION TECHNIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Technique passe contrôle, conduite. <p>Technique libre : Enchaînement sous forme de passe courte et de passe longue</p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par huit avec un ballon ❑ Enchaînements de passe longue – contrôle – conduite – passe courte ... <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Passe courte à droite ❑ Passe courte à gauche ❑ Après la passe longue effectuer les standards d'échauffement football (talon-fesse, levée de genoux, etc...) ❑ Passe longue uniquement mauvais pied. <p>REMARQUES : Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.</p>	<p>1 ballon pour 8</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 120T AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Relance sur coup de pied de coin <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cran, - Détermination - Combinaisons <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes sur un 1/2 terrain ❑ Une équipe attaque le grand but. ❑ L'autre équipe est en défense. Elle marque 1 point si elle parvient à renvoyer le ballon dans la porte du côté d'où est tiré le corner et 3 points si c'est à l'opposé. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison ❑ Définir les rôles et les placements 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 121T AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu long <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Etre en mouvement <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes sur un 1/2 terrain ❑ Jeu libre ❑ Pour marquer, remettre le ballon de volée en une touche de l'extérieur vers l'intérieur du terrain à travers la porte. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le point est comptabilisé si la remise après le passage de la porte arrive sur un partenaire. ❑ Imposer les surfaces de contact (tête ou pied) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Synchroniser passeur et receveur ❑ Appréciation de la trajectoire ❑ Aller vers le ballon ❑ Varier les types de trajectoires ❑ Etre à distance par rapport à la cible (but ou partenaire) ❑ Favoriser l'intérieur du pied (surface plus large). 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 006T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Alternance jeu long / jeu court :</u> Apprentissage des gestes</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ballon pour 3; (A) et (B) à 25 m) et ➤ A donne un ballon aérien à B ➤ B sans contrôle donne à © qui remet en une touche ➤ (B) rejoue long et aérien avec (A) qui remet en une touche à (C)... <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer les surfaces de contact (tête ou pied) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Insister sur la qualité des transmissions ➤ Etre exigeant sur la qualité de la remise et la mise en bonne disposition du receveur pour rejouer long. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>