PROGRAMMATION U13

PROGRAMMATION U13

SAISON 1 — SÉANCES 1-36 — SÉANCES 37-72

SAISON 2 — SÉANCES 73-108 — SÉANCES 109-144

Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séances par semaine.**

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Phase de jeu	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre

Séance	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Créer et utiliser des espaces	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements

Séance	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Phase de jeu	S'opposer à la progression	Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but	
Principe de jeu	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	

Séance	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

PROGRAMMATION U13

SAISON 1 — SÉANCES 1-36 — SÉANCES 37-72 ► SAISON 2 — SÉANCES 73-108 — SÉANCES 109-144

Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séances par semaine.**

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Phase de jeu	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre

Séance	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but	
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Créer et utiliser des espaces	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	

Séance	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

Séance	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression	
Principe de jeu	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	

PROGRAMMATION U13

SAISON 1 — SÉANCES 1-36 — SÉANCES 37-72

SAISON 2 — SÉANCES 73-108 — SÉANCES 109-144

Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séances par semaine.**

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	73	74	75	76	77	78	79	80	81
Phase de jeu	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre

Séance	82	83	84	85	86	87	88	89	90
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Créer et utiliser des espaces		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)

Séance	91	92	93	94	95	96	97	98	99
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser	
Principe de jeu	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces	

Séance	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir	
Principe de jeu	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir	

PROGRAMMATION U13

SAISON 1 — SÉANCES 1-36 — SÉANCES 37-72 ► SAISON 2 — SÉANCES 73-108 — SÉANCES 109-144

Les phases et les principes de jeu sont distribués sur l'ensemble des deux saisons.

Le principe de répétition par espacement croissant a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à 2 séances par semaine.

Pour chaque principe de jeu sont associés un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de continuité, de variété et de progressivité.

Séance	109	110	111	112	113	114	115	116	117
Phase de jeu	S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

Séance	118	119	120	121	122	123	124	125	126
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression	
Principe de jeu	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	

Séance	127	128	129	130	131	132	133	134	135
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes

Séance	136	137	138	139	140	141	142	143	144
Phase de jeu	Conserver - Progresser	S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir	
Principe de jeu	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre	

RECAPITULATIF DES SEANCES

TECHNIQUE	PROCEDES		
	EXERCICE	SITUATION	JEU
La passe			
La conduite de balle			
Le dribble			
Le tir			

MOTRICITE	PROCEDES
	PSYCHOMOTRICITE
Lecture de trajectoire	
Vivacité/Vitesse	
La prise d'information	
La jonglerie	
Diversification des déplacements	

TACTIQUE OFFENSIVE	PROCEDES		
CONSERVER-PROGRESSER	EXERCICE	SITUATION	JEU
Créer et utiliser des espaces			
Jouer dans les intervalles entre les lignes			
DESEQUILIBRER-FINIR			
Jouer combiné pour créer un surnombre			
Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir			

TACTIQUE DEFENSIVE	PROCEDES		
S'opposer à la progression	EXERCICE	SITUATION	JEU
Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements			
S'organiser pour protéger son but			
Densifier et etre actif dans le couloir de jeu direct			
Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon			

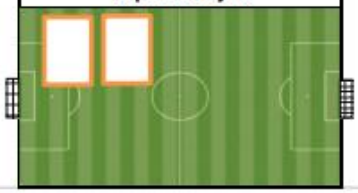
CONSERVER / PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer dans les intervalles et entre les lignes
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu



Tâches

Durée : 15 à 20 minutes **SCHEMA** ***Nbre de Joueurs : 10 à 12***

Objectif de l'atelier :

Progresser quand l'espace est libre ou passer quand l'espace est fermé

But du jeu :

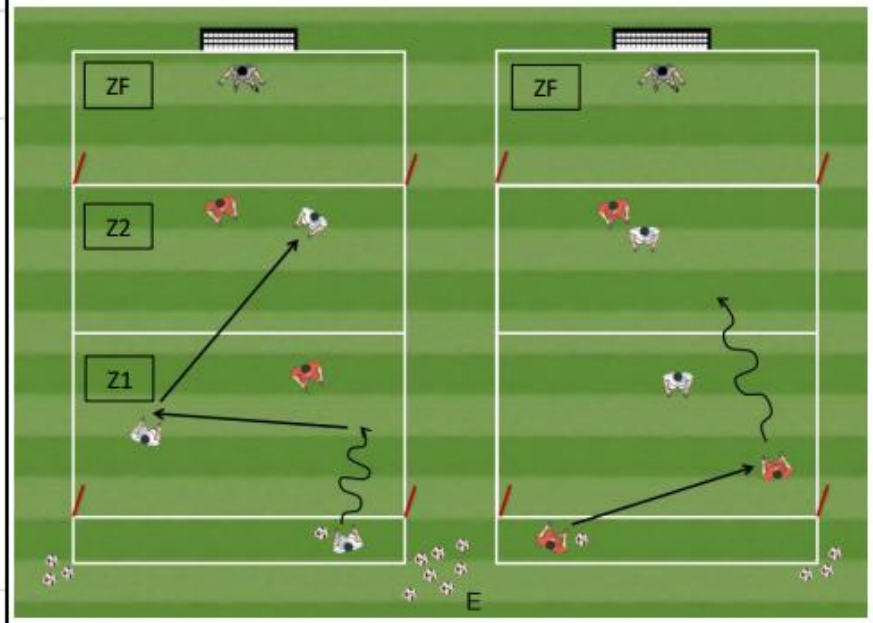
Pour les 3 attaquants : Marquer après avoir trouvé le joueur cible dans un autre couloir de jeu = 1 pt
Pour le défenseur : A la récupération du ballon, réaliser un stop ball = 1 pt

Consignes :

- Jeu au sol
- Chaque ballon part depuis la zone de stop ball (rentrée sur passe ou en conduite de balle). Le 3ème joueur est fixe en zone 2. Pas de passage Z1 - Z2 en conduite de balle
- A la récupération, le défenseur a 8" pour finir l'action en stop ball (joueur inattaquable)

Organisation :

- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite)
- Exemple : Sur 8 ballons joués, 5 ballons doivent être donnés au joueur cible



ZF : Zones de Finition

Eléments pédagogiques

Variables

- Autoriser ou non les défenseurs à défendre en zone de finition (ZF)
- Autoriser les joueurs de la zone 1 à rentrer en zone 2, en conduite de balle
- Limiter le temps pour finir l'action

L'éducateur doit veiller à :

- Penser aux rotations des joueurs
- Modifier l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs présents
- Modifier les droits d'action des joueurs

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Rechercher des joueurs libres
- Progresser quand l'espace est libre
- Donner quand l'espace est bloqué

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) loin de l'adversaire
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

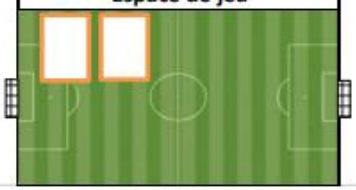
CONSERVER / PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer dans les intervalles et entre les lignes
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu



Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 12*

Objectif de l'atelier :

Progresser quand l'espace est libre ou passer quand l'espace est fermé

But du jeu :

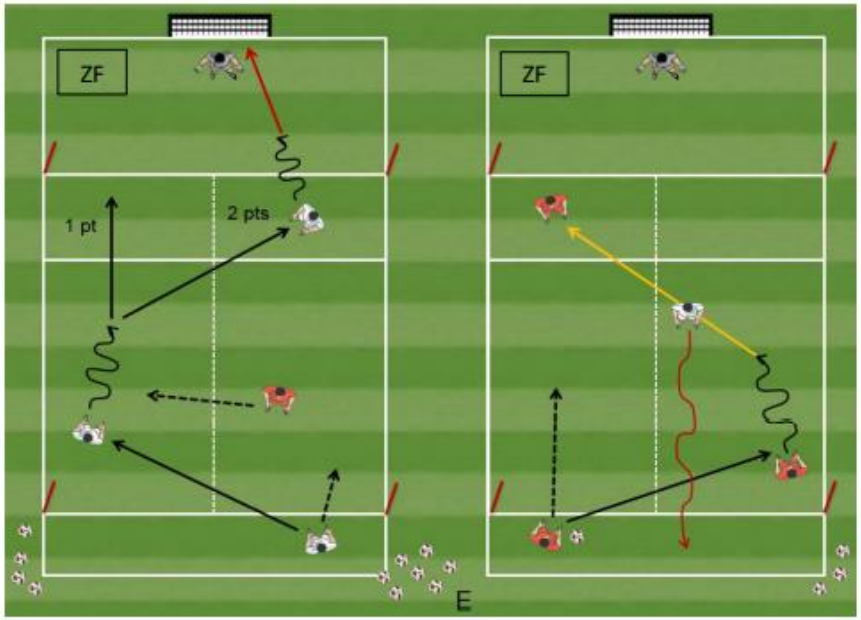
Pour les 3 attaquants : Marquer après avoir trouvé le joueur cible dans le meme couloir = 1pt
Marquer après avoir trouvé le joueur cible dans l'autre couloir = 2pt
Pour le défenseur : Réaliser un stop ball = 1 pt

Consignes :

- Jeu au sol
- Chaque ballon part depuis la zone de stop ball en faveur des attaquants (sur passe ou en conduite de balle). Le 3ème est fixe en zone supérieure
- A la récupération, le défenseur a 8" pour finir l'action en stop ball (joueur inattaquable)

Organisation :

- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite)
- Exemple : Sur 8 ballons joués, 5 ballons doivent être donnés au joueur cible



ZF : Zones de Finition

Eléments pédagogiques

Variables

- Autoriser ou non les défenseurs à défendre en zone de finition (ZF)
- Les défenseurs peuvent entrer dans la zone de construction une fois que le joueur a touché le ballon (règle FFF de la relance protégée)
- Limiter le temps pour finir l'action

L'éducateur doit veiller à :

- Penser aux rotations des joueurs
- Modifier l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs présents
- Modifier les droits d'action des joueurs

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Rechercher des joueurs libres
- Progresser quand l'espace est libre
- Donner quand l'espace est bloqué

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) loin de l'adversaire
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

CONSERVER / PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer dans les intervalles et entre les lignes
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes **SCHEMA** ***Nbre de Joueurs : 10 à 12***

Objectif de l'atelier :

Coordonner l'appui-soutien

But du jeu :

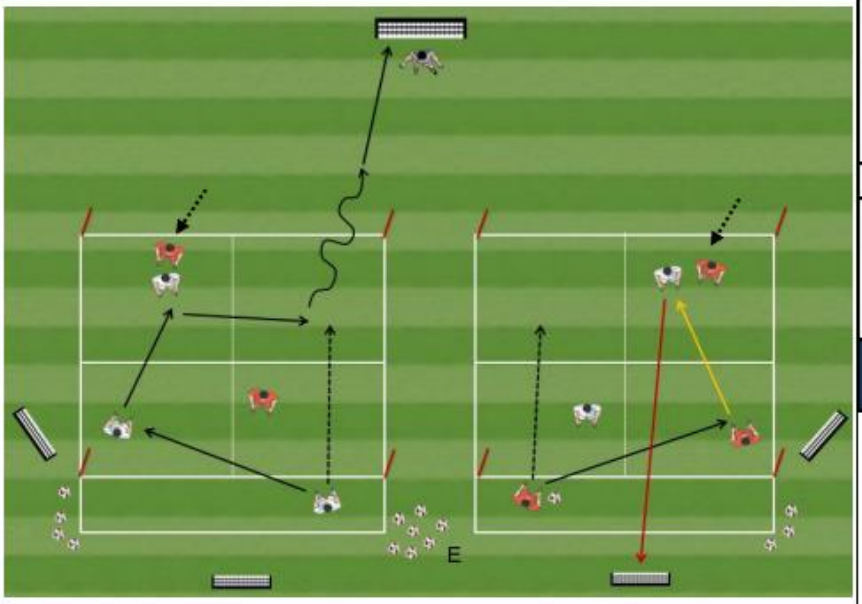
Pour les attaquants : Marquer = 1pt
Pour les défenseurs : Marquer dans l'un des deux mini-buts

Consignes :

- Jeu au sol
- On passe de la zone basse à la zone haute par une passe
- L'appui receptionne en 2 touches maximum la passe
- Le défenseur rentre dans le carré au moment l'appui touche le ballon

Organisation :

- Mettre une supériorité numérique en zone basse pour améliorer la progression
- Mettre une supériorité (2 vs 1) ou égalité numérique (1 vs 1) en zone haute
- Zone de déséquilibre : 16 m de profond.



Eléments pédagogiques

Variables

- Limiter le jouer en appui à une touche de balle
- Passe vers l'appui en une touche
- Après la passe en zone supérieure = 5 secondes pour finir l'action
- Le défenseur positionné en zone basse

L'éducateur doit veiller à :

- Alterner entre les deux systèmes
- Faire travailler les joueurs aux différents postes

Enseignements

Pour l'appui :

- Se déplacer lorsque le porteur de balle prend l'information.
- Changer de rythme au moment du déplacement
- Sortir du champs d'action du défenseur

Pour le soutien :

- Identifier entre passe d'appui vers l'avant et passe de conservation avec le partenaire

CONSERVER / PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Jouer dans les intervalles et entre les lignes
Temps de jeu	*Conserver/Progresser*

Actions		
·····	——→	~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 16*

Objectif de l'atelier :

Jouer dans les intervalles

But du jeu :

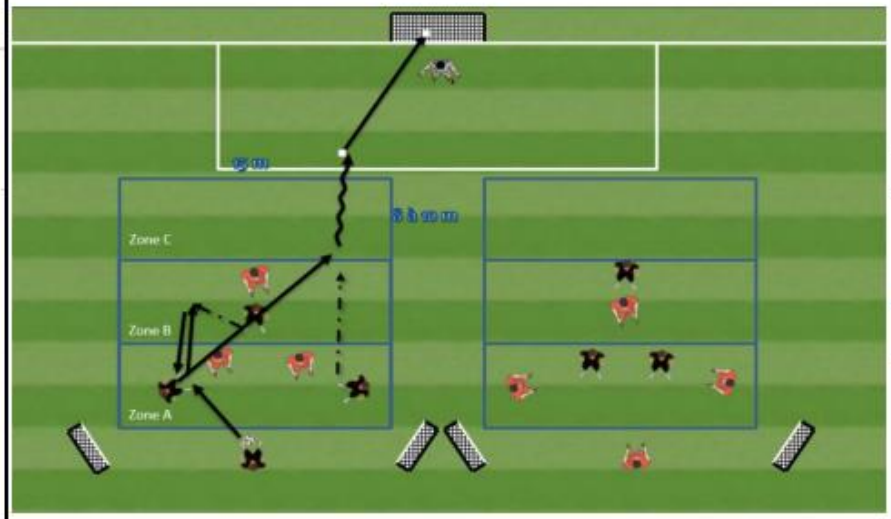
Off : Marquer = 1pt
Def : Marquer dans les petites cages = 1pt

Consignes :

- Jeu au sol
- Soutien inattaquable, 2 touches de balle maximum, pas de ballon arreté.
- Possibilité de passer en zone supérieure uniquement par la passe.
- Les joueurs sont fixes dans les zones au départ, une fois qu'ils ont trouvé la zone B ils sont libres dans leurs déplacements.
- Hors-jeu sur la ligne entre la zone B et C.
- Obligation de sortir de la zone C pour pouvoir tirer.
- A la récupération, les défenseurs ont 5 secondes maximum pour marquer dans les petites cages.

Organisation :

- 4c3 (2 sous-systèmes) + 1GB
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)



Eléments pédagogiques

Variables

- Possibilité de progresser en zone supérieure en conduite

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Rechercher des joueurs libres
- Progresser quand l'espace est libre
- Donner quand l'espace est bloqué

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) loin de l'adversaire
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

CONSERVER / PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Jouer dans les intervalles et entre les lignes
Temps de jeu	*Conserver/Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Jouer dans les intervalles

But du jeu :

Marquer = 1pt

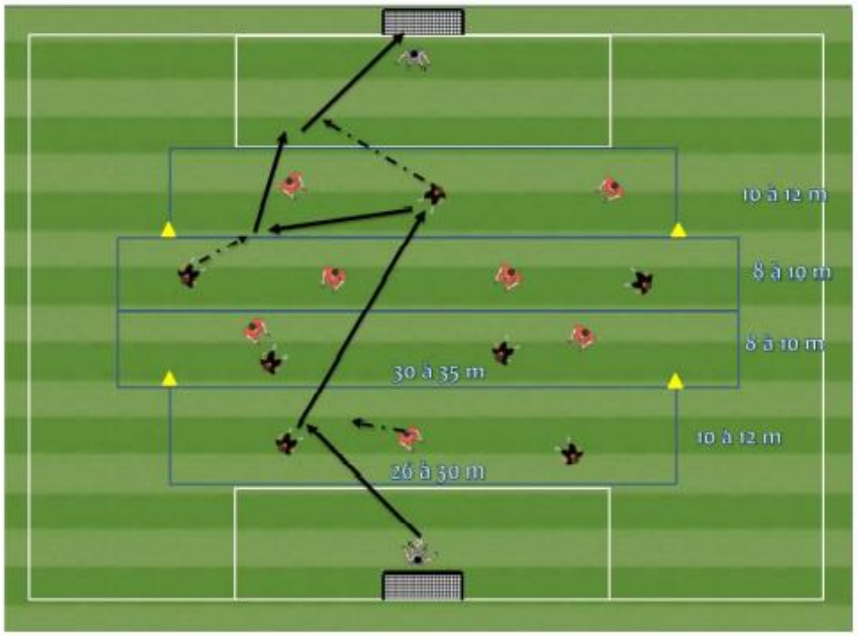
Consignes :

- Jeu au sol.
- Les joueurs sont fixes dans leur zone.
- Les joueurs ne peuvent progresser dans une autre zone que par la passe.
- Un joueur peut venir apporter le surnombre lorsqu'un appui est trouvé en zone supérieure. Il reprend sa place lorsque la possession s'arrête.
- Hors-jeu à l'entrée de la zone de finition.

Organisation :

- 8c8 : 2c1 dans les zones extérieures et 4c4 dans les zones intérieures
- Séquences de 6 min
- Source de ballons dans chaque but

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 16*



Eléments pédagogiques

Variables

- 2 joueurs peuvent apporter le surnombre
- 3 passes maximum dans la même zone

L'éducateur doit veiller à :

- Adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 4 zones)
- Séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Rechercher des joueurs libres
- Progresser quand l'espace est libre
- Donner quand l'espace est bloqué

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) loin de l'adversaire
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

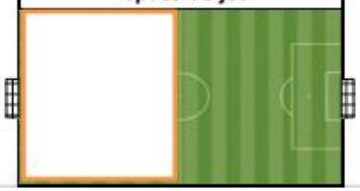
CONSERVER / PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Jouer dans les intervalles et entre les lignes
Temps de jeu	*Conserver/Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu



Tâches

Durée : 15 à 20 minutes **SCHEMA** ***Nbre de Joueurs : 16***

Objectif de l'atelier :

Jouer dans les intervalles

But du jeu :

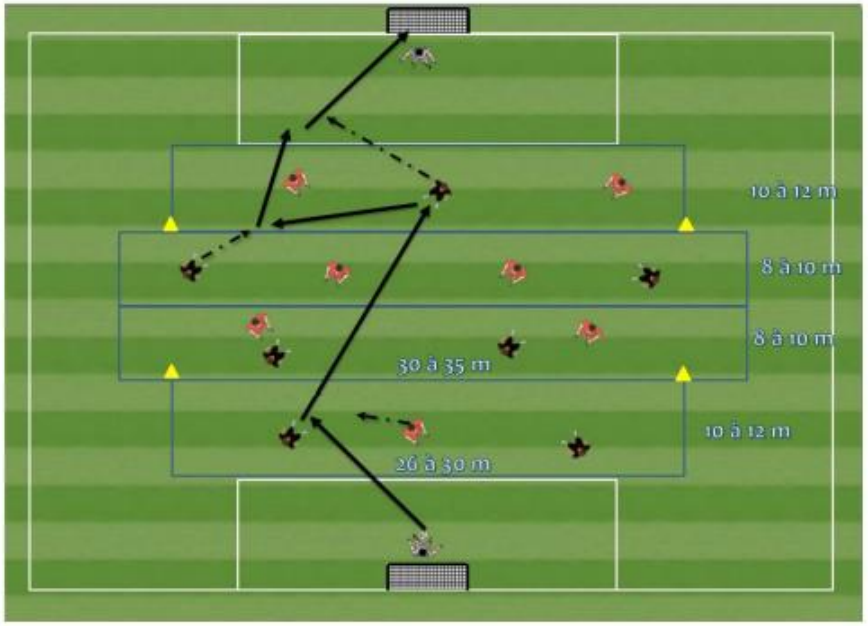
Marquer = 1pt

Consignes :

- Jeu au sol
- Les joueurs sont libres dans leurs déplacements
- Les joueurs ne peuvent progresser dans une autre zone que par la passe
- Hors-jeu à la médiane

Organisation :

- 8c8
- Séquences de 6 min
- Source de ballons dans chaque but



Eléments pédagogiques

Variables

- Possibilité de progresser en zone supérieure en conduite
- 3 passes maximum dans la même zone

L'éducateur doit veiller à :

- Adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 4 zones)
- Séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Rechercher des joueurs libres
- Progresser quand l'espace est libre
- Donner quand l'espace est bloqué

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) loin de l'adversaire
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

S'ORGANISER POUR PROTEGER SON BUT

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
Temps de jeu	*S'organiser pour protéger son but*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Se déplacer/se replacer sur l'axe ballon-but

But du jeu :

Défenseurs : Marquer dans la cage adverse = 3 pts
Attaquants : Franchir la médiane dans le couloir axial (passe ou conduite) = 1 pt / Applatir dans une des zones de stop ball = 1 pt / Marquer dans la cage adverse = 3 pts

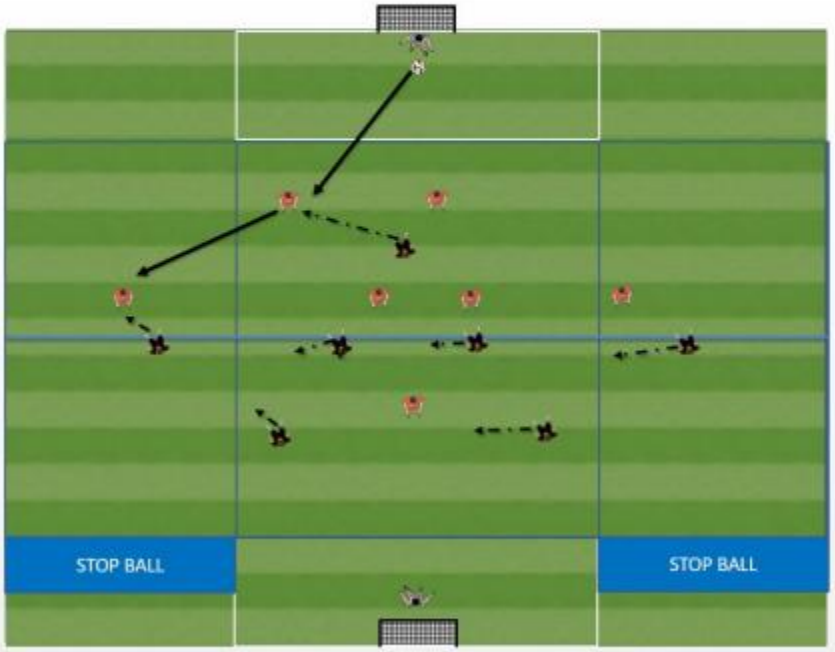
Consignes :

- Jeu libre
- Hors-jeu à la médiane en U13 et aux 13 mètres en U11
- Les ballons partent du gardien de but
- A la récupération, les défenseurs ont 6 secondes pour aller marquer

Organisation :

- 7c7 dont 2 GB
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence)

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 14*



Eléments pédagogiques

Variables

- Tout franchissemnt de la médiane = 1 pt
- Enlever les zones de stop ball, si déséquilibre dans les couloirs latéraux + but = 1 pt

L'éducateur doit veiller à :

- Compter les points et valoriser les réussites
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

- Cadrer le porteur et assurer une couverture
- Se replacer sur l'axe ballon but
- Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse
- Gerer le joueur lancé
- Orienter les attaquants dans des zones favorables à l'echec de l'action offensive
- Joueurs en fente pour gérer l'espace avant et l'espace arrière quand le porteur n'est pas cadré

S'ORGANISER POUR PROTEGER SON BUT

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
Temps de jeu	*S'organiser pour protéger son but*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Cadrer le porteur de balle
Couvrir son partenaire

But du jeu :

Def : Marquer dans une des petites cages = 3 pts
Off : Trouver un partenaire dans la zone d'en face = 1 pt

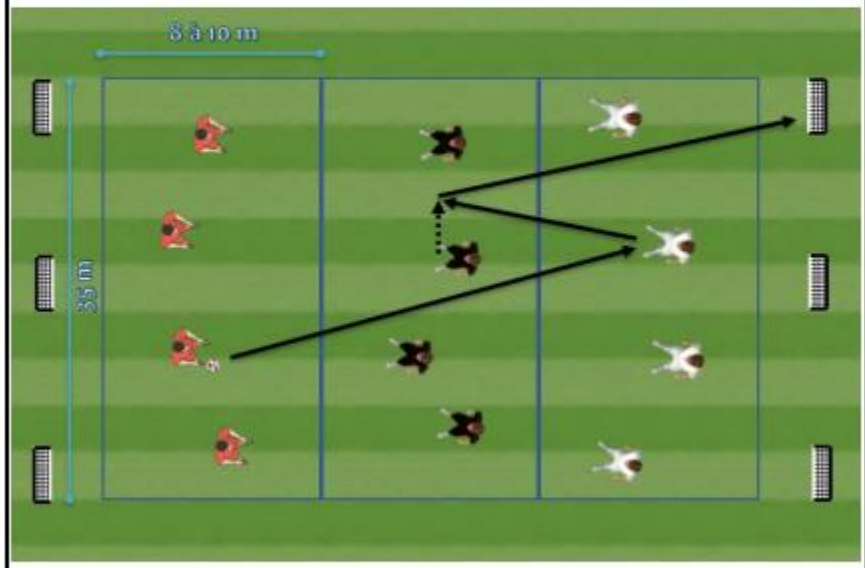
Consignes :

- Jeu au sol
- A la récupération, les défenseurs ont 3 secondes pour marquer
- Les défenseurs attaquent les cages du côté de la récupération

Organisation :

- 4 off - 4 def - 4 off
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence)

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 14*



Eléments pédagogiques

Variables

- Pas plus de 3 passes dans la même zone

L'éducateur doit veiller à :

- Compter les points et valoriser les réussites
- Changer les attaquants/défenseurs (rotation à 3 équipes

Enseignements

- Cadrer le porteur et l'orienter (joueur le plus proche)
- Assurer la couverture en se déplaçant collectivement pour fermer les intervalles
- Baisser le centre de gravité et être tonique sur les appuis

S'ORGANISER POUR PROTEGER SON BUT

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
Temps de jeu	*S'organiser pour protéger son but*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Cadrer le porteur de balle
Couvrir son partenaire

But du jeu :

Marquer = 1 pt

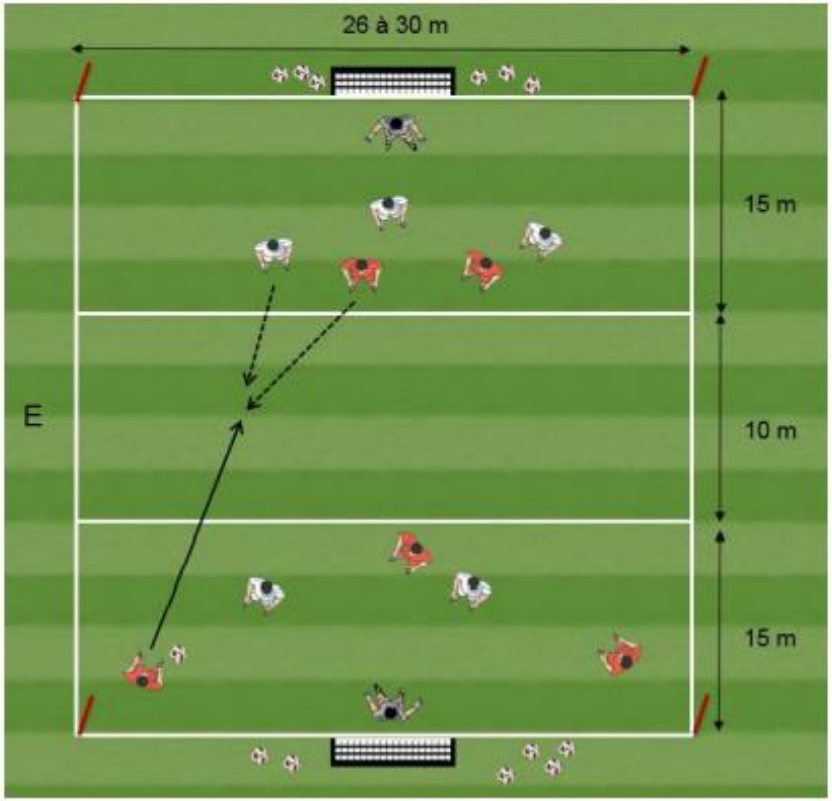
Consignes :

- Jeu au sol
- Un des deux attaquants peut décrocher en zone médiane pour avoir le ballon
- (pas le droit de stationner en zone centrale)
- Un défenseur peut défendre dans la zone centrale, une fois que l'attaquant a reçu le ballon

Organisation :

- 3 défenseurs et 2 attaquants dans chaque zone
- Intégrer un joker dans la zone centrale pour augmenter le surnombre
- Séquences de 6 minutes

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 10 à 12*



Eléments pédagogiques

Variables

- Possibilité pour un défenseur d'apporter le surnombre depuis son camp quand il fait une passe à un attaquant
- 6' pour marquer en zone de finition
- Varier les moyens d'action des défenseurs (défendre sur le temps de passe ou attendre que l'attaquant contrôle le ballon)

L'éducateur doit veiller à :

- Valoriser et corriger les bons comportements défensifs
- Expliquer ET démontrer les comportements attendus

Enseignements

- Cadrer le porteur et assurer une couverture
- Se replacer sur l'axe ballon but
- Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse
- Gerer le joueur lancé
- Orienter les attaquants dans des zones favorables à l'echec de l'action offensive

S'ORGANISER POUR PROTEGER SON BUT

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
Temps de jeu	*S'organiser pour protéger son but*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Cadrer le porteur de balle
Couvrir son partenaire

But du jeu :

Passer par la porte centrale = 2 pts
Passer par l'une des 2 portes latérales = 1pt
Passer en conduite la ligne médiane = 1 pt
Marquer = 1 pt

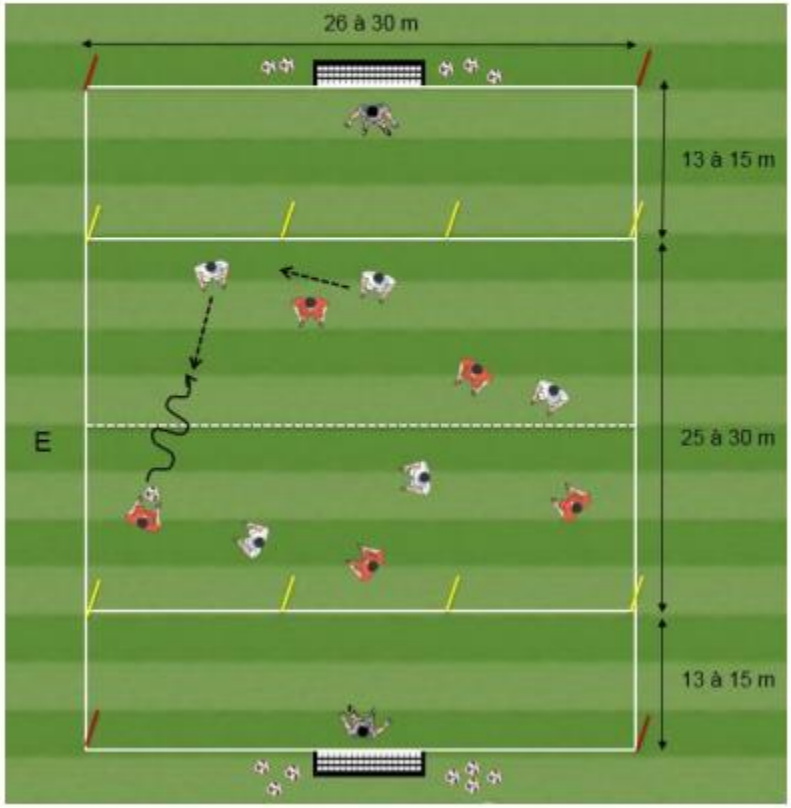
Consignes :

- Jeu au sol
- Possibilité d'agrandir le jeu en zone de soutien, lorsqu'on a le ballon (joueurs inattaquables)
- Joueurs inattaquables en zone de finition (après avoir franchi l'une des 3 portes)

Organisation :

- 3 défenseurs - 2 attaquants
- 2 défenseurs - 3 milieux - 1 attaquant
- Séquences de 6 minutes

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 10 à 12*



Eléments pédagogiques

Variables

- Joueurs attaquables lorsqu'ils sont en zone de soutien
- Intégrer un joker avec l'équipe qui a le ballon pour faciliter la maîtrise collective

L'éducateur doit veiller à :

- Valoriser et corriger les bons comportements défensifs
- Expliquer ET démontrer les comportements attendus

Enseignements

- Cadrer le porteur et assurer une couverture
- Se replacer sur l'axe ballon but
- Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse
- Gerer le joueur lancé
- Orienter les attaquants dans des zones favorables à l'echec de l'action offensive

S'ORGANISER POUR PROTEGER SON BUT

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
Temps de jeu	*S'organiser pour protéger son but*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Se déplacer/se replacer sur l'axe ballon-but

But du jeu :

Marquer dans la cage adverse = 3 pts
Applatir dans la zone de stop ball = 1 pt

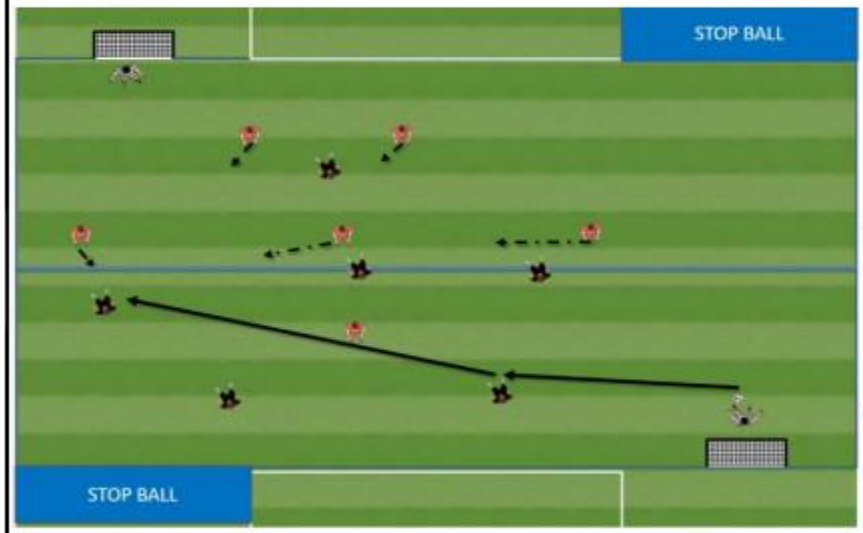
Consignes :

- Jeu libre
- Hors-jeu à la médiane

Organisation :

- 7c7 dont 2 GB
- Séquences de 6 minutes
- Terrain : Toute la largeur et de surface à surface

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 14*



Eléments pédagogiques

Variables

- Agrandir la zone de stop ball en largeur

L'éducateur doit veiller à :

- Valoriser et corriger les bons comportements défensifs
- Expliquer ET démontrer les comportements attendus

Enseignements

- Cadrer le porteur et assurer une couverture
- Se replacer sur l'axe ballon but
- Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse
- Gerer le joueur lancé
- Orienter les attaquants dans des zones favorables à l'echec de l'action offensive

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir
Temps de jeu	*Déséquilibre / Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 12*

Objectif de l'atelier :

Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir

But du jeu :

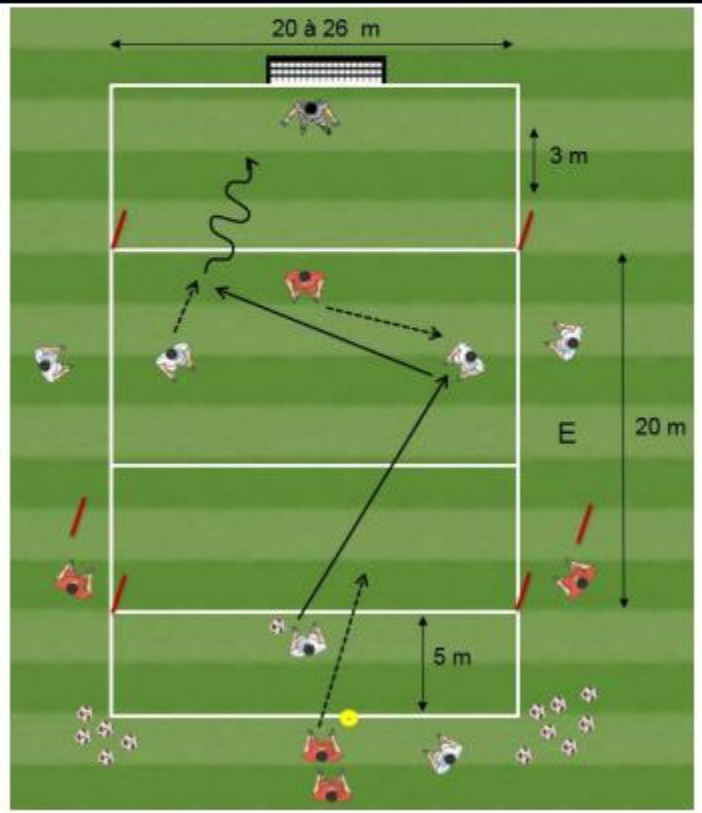
Pour les attaquants : Marquer dans le but
Pour les défenseurs : Défendre le but et relancer dans l'une des deux portes

Consignes :

- Situation en 3 vs 1 + 1 défenseur en retard de 5 mètres.
- Règle du hors-jeu dans les 13 mètres
- La séquence dure 8 secondes maximum
- Le défenseur "en retard" rentre dans le jeu quand le receveur en zone supérieure a touché le ballon

Organisation :

- Ne pas aligner les trois joueurs offensifs.
- Alterner les situations pour créer ou recréer des scenarii de match (positionnement du triangle)



Eléments pédagogiques

Variables

- Varier la position des joueurs offensifs
- Varier la source de balle (axe, cotés...)
- Jouer sur la durée de l'action

L'éducateur doit veiller à :

- Adapter les espaces de jeu en fonction du nombre de joueurs
- Gérer les rotations entre les attaquants et les défenseurs

Enseignements

- Veiller à prendre de la vitesse, fixer-donner ou dribbler
- Veiller à privilégier le jeu vers l'avant - Maintenir la largeur
- Ne pas etre hors-jeu - Masquer ses intentions
- Maintenir deux solutions au porteur de balle
- Essayer de jouer dans l'espace libre

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 9 à 18*

Objectif de l'atelier :

Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir

But du jeu :

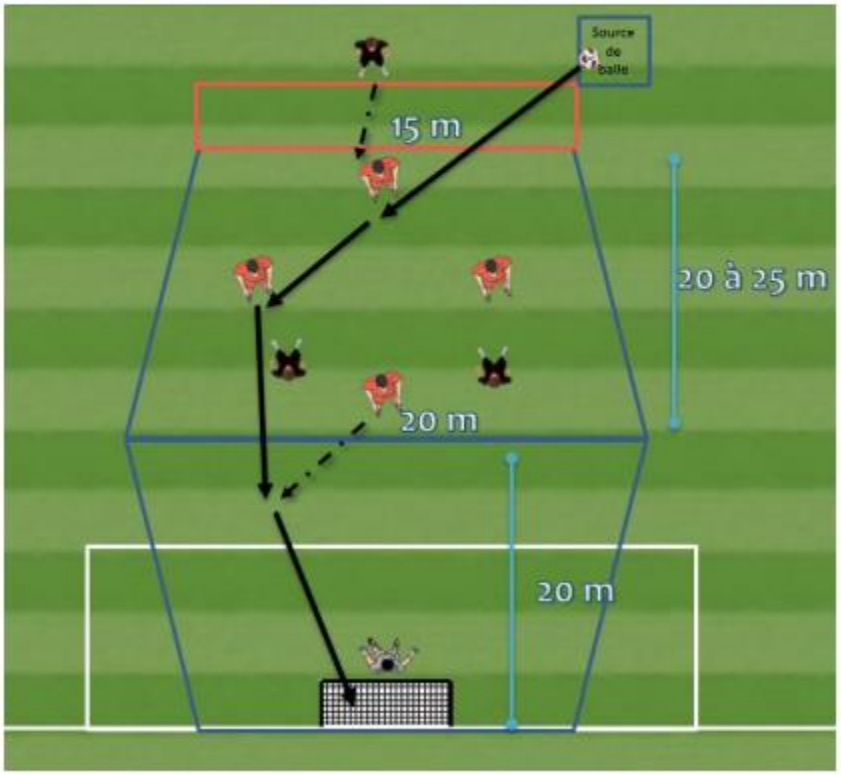
Off : Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts
Def : Stop ball = 3pts

Consignes :

- Les attaquants doivent déséquilibrer en conduite ou par la passe.
- Au bout de 3s un défenseur supplémentaire entre en jeu.
- 6 secondes maximum pour déséquilibrer.
- 4 secondes maximum pour finir.
- Les défenseurs ne peuvent défendre dans la zone de déséquilibre qu'une fois que le ballon y est entré.

Organisation :

- 4c2 puis 4c3 + 1GB (sous systèmes possibles)
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)



Eléments pédagogiques

Variables

- Augmenter ou réduire le temps d'intervention du défenseur
- Obliger le déséquilibre par la passe OU par la conduite
- Organisation : Possibilité de faire deux vagues en doublant les postes

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Trouver le joueur le plus lointain

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible
- Se déplacer dans les espaces libres
- Coordonner les déplacements

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir

But du jeu :

Off : Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts
Def : Marquer dans la petite cage = 3pts

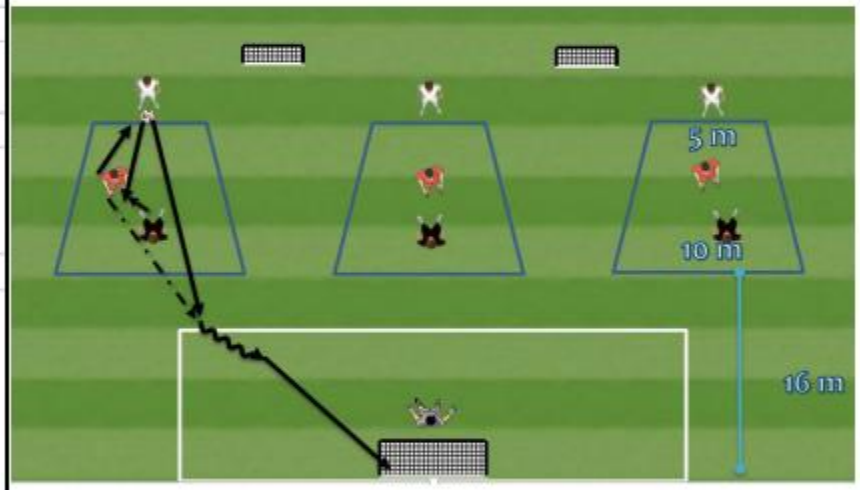
Consignes :

- Les attaquants doivent déséquilibrer en conduite ou par la passe, en passant par la face opposée au joueur "soutien".
- 2 touches maximum pour les joueurs "soutien", pas de ballon arreté
- 6 secondes maximum pour déséquilibrer.
- Le défenseur ne peut pas poursuivre une fois déséquilibré.
- 4 secondes maximum pour finir.

Organisation :

- 1c1 + 1 joueur "soutien" (sous systèmes)
- Varier entre séquences alternées ou en simultané
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 18*



Eléments pédagogiques

Variables

- Permettre à un soutien de pouvoir rentrer pour jouer un 2c1
- Autoriser le retour du défenseur

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

- Veiller à prendre de la vitesse, fixer-donner ou dribbler
- Veiller à privilégier le jeu vers l'avant
- Ne pas etre hors-jeu
- Masquer ses intentions
- Essayer de jouer dans l'espace libre

S'OPPOSER A LA PROGRESSION

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Freiner la progression, organiser et réorganiser les alignements
Temps de jeu	*S'opposer à la progression*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements

But du jeu :

Def : Pas de frappe de l'adversaire = 1 pt / Marquer = 3 pts
Off : Marquer = 1 pt

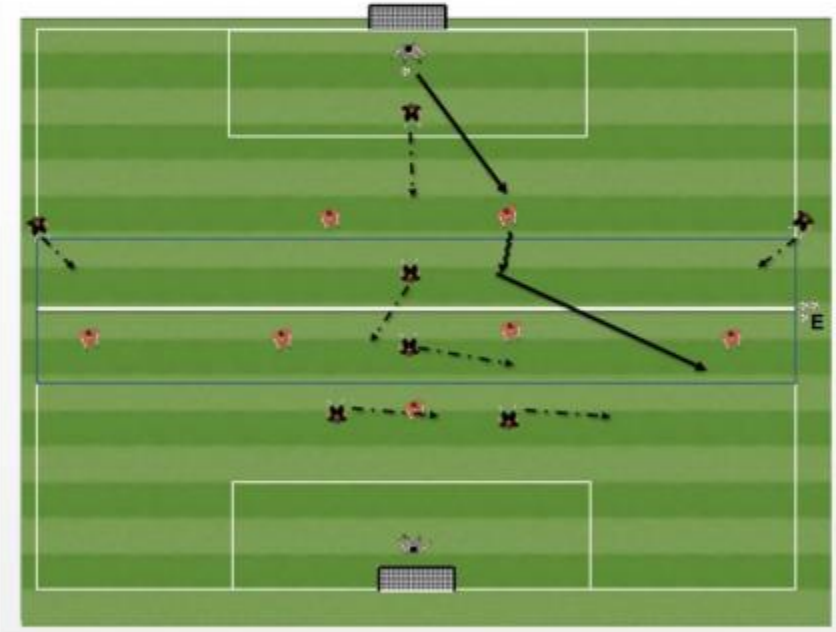
Consignes :

- Le ballon est mis en jeu par l'éducateur
- Jeu libre pour les attaquants
- Les 3 défenseurs en zone haute ne peuvent revenir que lorsqu'un attaquant entre dans la zone médiane en conduite
- A la récupération, les défenseurs ont 6 secondes pour aller marquer

Organisation :

- 8c8 dont 2 GB
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)

Durée : 15 à 20 minutes **SCHEMA** *Nbre de Joueurs : 16*



Eléments pédagogiques

Variables

- Augmenter la distance ou jouer sur le temps de retard des 3 joueurs défensifs
- x2 points sur l'équipe qui défend n'est pas entièrement replacée dans son camp
- Créer une supériorité numérique offensive

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

- Orienter l'adversaire sur les côtés
- Recul frein pour gagner du temps et permettre aux partenaires de se replacer
- Densifier l'axe du terrain pour rendre difficile l'accès à la cage
- Courses à haute intensité pour les joueurs qui doivent se replacer

S'OPPOSER A LA PROGRESSION

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Freiner la progression, organiser et réorganiser les alignements
Temps de jeu	*S'opposer à la progression*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements

But du jeu :

Def : A chaque zone franchie en partie offensive = 1 pt
Off : Marquer = 3 pts

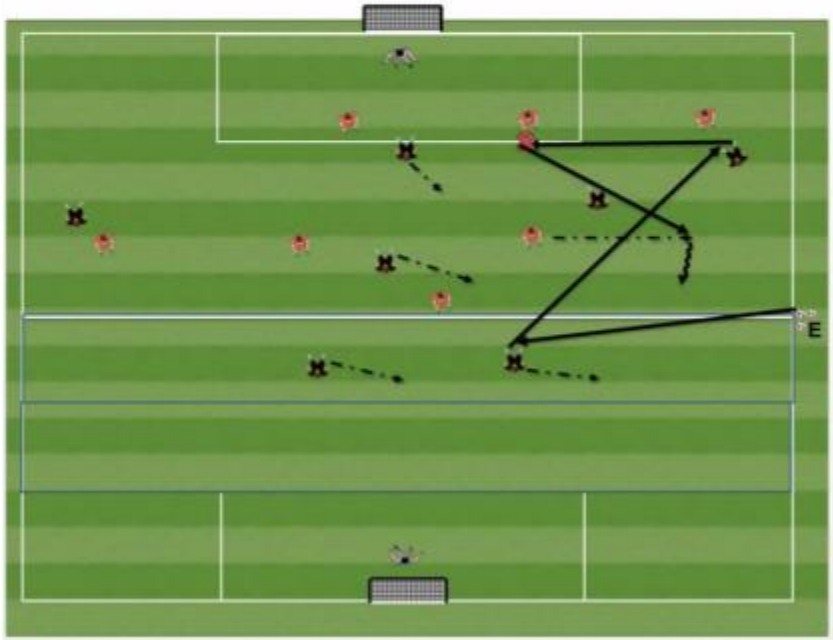
Consignes :

- Le ballon est mis en jeu par l'éducateur
- 2 touches de balle maximum pour l'équipe noire (objectif : provoquer la perte de balle)
- A la perte de balle, les rouges ont 8 secondes pour terminer l'action et sont libres dans les droits d'action

Organisation :

- 8c8 dont 2 GB
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)

Durée : 15 à 20 minutes — **SCHEMA** — *Nbre de Joueurs : 16*



Eléments pédagogiques

Variables

- Augmenter ou réduire le nombre de touches de balle
- Créer une supériorité numérique offensive

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

- Orienter l'adversaire sur les côtés
- Recul frein pour gagner du temps et permettre aux partenaires de se replacer
- Densifier l'axe du terrain pour rendre difficile l'accès à la cage
- Courses à haute intensité pour les joueurs qui doivent se replacer

S'OPPOSER A LA PROGRESSION

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Freiner la progression, organiser et réorganiser les alignements
Temps de jeu	*S'opposer à la progression*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements

But du jeu :

Marquer = 1 pt

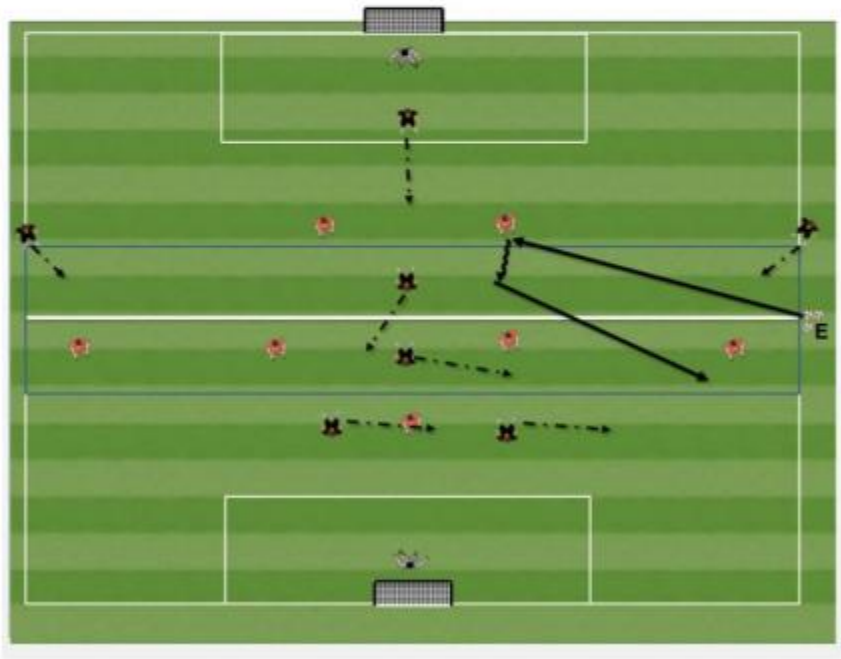
Consignes :

- Jeu libre
- A la perte, les joueurs en zone haute ne peuvent pas revenir en zone médiane pendant 3 secondes lorsqu'un joueur adverse y est entré en conduite

Organisation :

- 8c8 dont 2 GB
- Séquences de 6 minutes
- Sources de balle dans les cages

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 16*



Eléments pédagogiques

Variables

- Augmenter le temps de retard
- x2 points sur l'équipe qui défend n'est pas entièrement replacée dans son camp

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Séquencer le jeu

Enseignements

- Orienter l'adversaire sur les côtés
- Recul frein pour gagner du temps et permettre aux partenaires de se replacer
- Densifier l'axe du terrain pour rendre difficile l'accès à la cage
- Courses à haute intensité pour les joueurs qui doivent se replacer

S'OPPOSER A LA PROGRESSION

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Freiner la progression, organiser et réorganiser les alignements
Temps de jeu	*S'opposer à la progression*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements

But du jeu :

A chaque zone franchie en partie offensive = 1 pt / Marquer = 3 pts

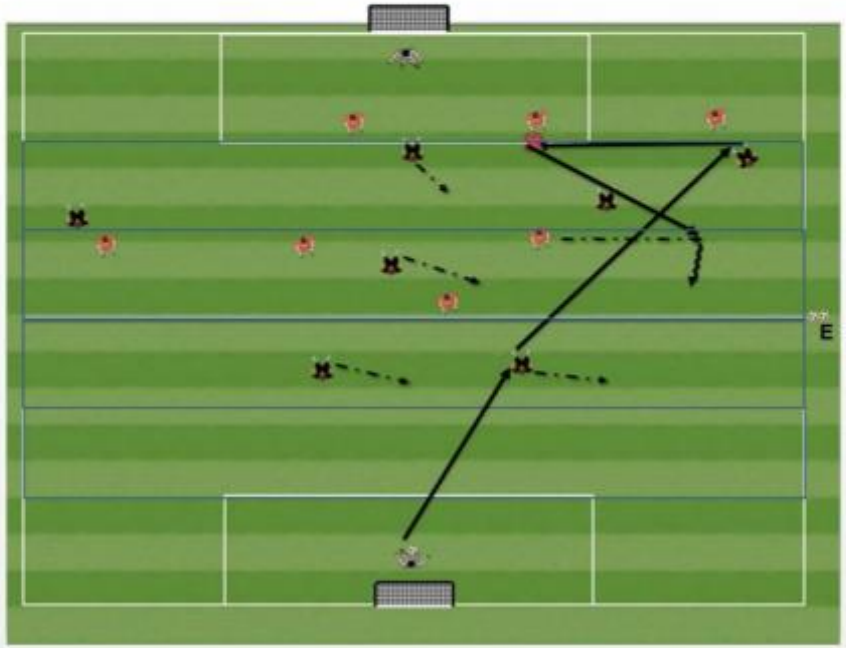
Consignes :

- 2 touches de balle maximum
- A la récupération, les joueurs sont libres dans les droits d'action pendant 8 secondes

Organisation :

- 8c8 dont 2 GB
- Séquences de 6 minutes
- Sources de balle dans les cages

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 16*



Eléments pédagogiques

Variables

- Augmenter ou réduire le nombre de touches de balle

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Séquencer le jeu

Enseignements

- Orienter l'adversaire sur les côtés
- Recul frein pour gagner du temps et permettre aux partenaires de se replacer
- Densifier l'axe du terrain pour rendre difficile l'accès à la cage
- Courses à haute intensité pour les joueurs qui doivent se replacer

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Jouer combiné pour créer un surnombre

But du jeu :

Off : Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts
Def : Marquer dans les petites cages = 3pts

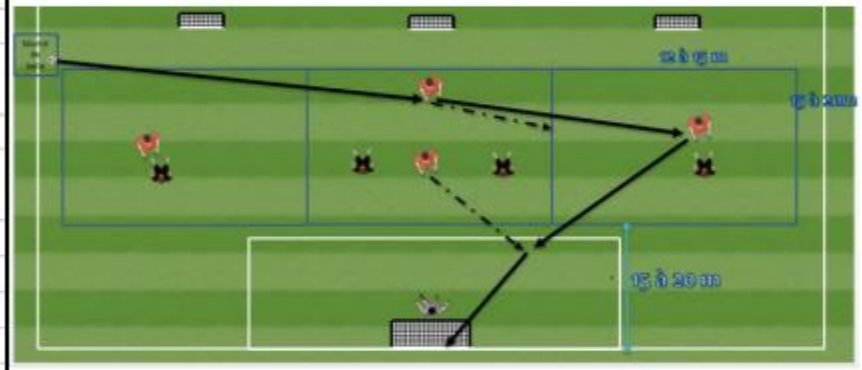
Consignes :

- Jeu au sol
- Les défenseurs sont fixes dans les couloirs.
- Les attaquants sont libres dans leur déplacement.
- Possibilité de déqéquilibrer par la passe ou en conduite
- 8 secondes pour déséquilibrer
- 4 secondes pour finir
- Lorsque les défenseurs récupèrent, ils ont 4 secondes pourmarquer dans une des petites cages
- Interdiction de défendre dans la zone de déquilibre tant que le ballon n'y est pas

Organisation :

- 4c5 dont 1GB
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 9 à 18*



Eléments pédagogiques

Variables

- Pas plus de 3 joueurs offensifs par couloir
- Les défenseurs ont le droit de défendre dans 2 couloirs maximum
- Organisation : Possibilité de faire deux vagues en doublant les postes

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

Collectif :
Augmenter le nombre de joueurs disponibles dans la zone de jeu

Individuel :

Porteur de balle :

- Fixer l'adevrasaire pour décaler un partenaire dans une zone libre
- Changer de rythme par la vitesse d'enchainement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe

Non porteur de balle :

- Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon (jeu à 2, à 3, dédoublements, une-deux, une-deux-trois)
- Utliser les changements de de directions et de ryhthmes dans les demandes
- Permuter afin de perturber l'adversaire

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Jouer combiné pour créer un surnombre

But du jeu :

Off : 5 passes consécutives dans un même couloir = 1pt / Marquer = 3pts
Def : Stop ball = 3pts

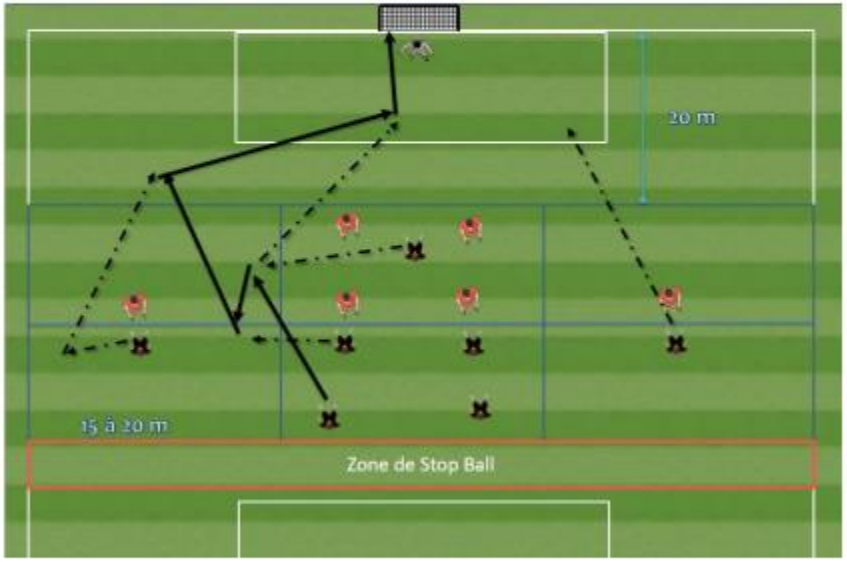
Consignes :

- Hors-jeu à la médiane.
- Les attaquants peuvent déséquilibrer en conduite ou par la passe.
- Les défenseurs ne peuvent entrer dans la zone de déséquilibre qu'une fois que le ballon y est entré.
- A la récupération, les défenseurs ont 6 sec pour applatir dans la zone de stop ball

Organisation :

- 7c7 dont 1GB
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 14 à 16*



Eléments pédagogiques

Variables

- L'adversaire ne peut pas défendre dans le couloir opposé au ballon

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

Collectif :
Augmenter le nombre de joueurs disponibles dans la zone de jeu

Individuel :

Porteur de balle :
- Fixer l'adevrasaire pour décaler un partenaire dans une zone libre
- Changer de rythme par la vitesse d'enchainement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe

Non porteur de balle :
- Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon (jeu à 2, à 3, dédoublements, une-deux, une-deux-trois)
- Utliser les changements de de directions et de ryhthmes dans les demandes
- Permuter afin de perturber l'adversaire

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Jouer combiné pour créer un surnombre

But du jeu :

Off : Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts
Def : Marquer dans les petites cages = 3pts

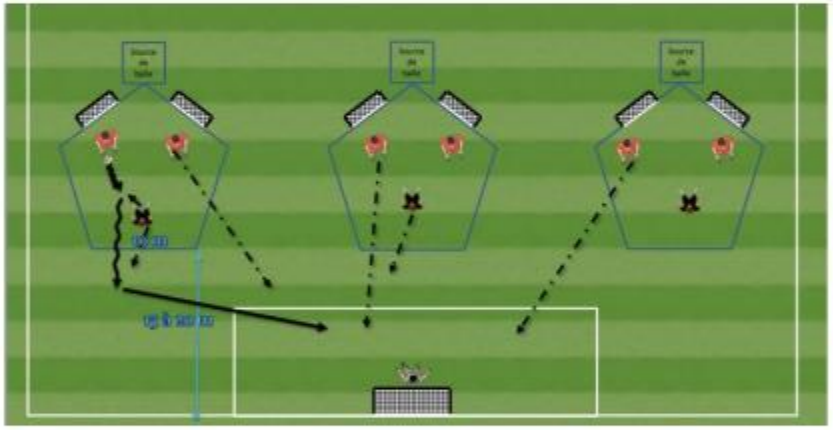
Consignes :

- Les attaquants doivent déséquilibrer en passant par la porte située en face d'eux, en conduite ou par la passe.
- Un attaquant par zone peut ensuite proposer une solution dans l'axe.
- 5 secondes maximum pour déséquilibrer.
- 4 secondes maximum pour finir.
- Le défenseur éliminé peut poursuivre.
- Seul le défenseur de la zone située à droite de la zone de départ peut venir l'aider.

Organisation :

- 2c1 puis 4c2 en zone de déséquilibre
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 18*



Eléments pédagogiques

Variables

- Autoriser le retour d'un défenseur supplémentaire
- Organisation : Possibilité de faire deux vagues en doublant les postes

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

Individuel :

Porteur de balle :

- Fixer l'adevrasaire pour décaler un partenaire dans une zone libre
- Changer de rythme par la vitesse d'enchainement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe

Non porteur de balle :

- Jeu à 2, dédoublements, une-deux
- Utliser les changements de de directions et de ryhthmes dans les demandes
- Permuter afin de perturber l'adversaire

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Jouer combiné pour créer un surnombre

But du jeu :

Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts

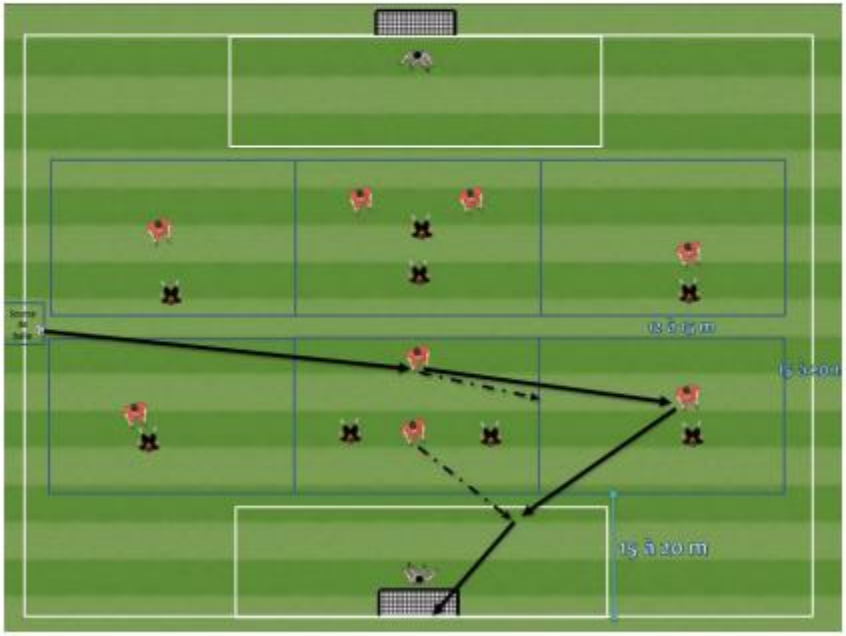
Consignes :

- Jeu au sol
- Les défenseurs sont fixes dans les couloirs.
- Les attaquants sont libres dans leur déplacement.
- Possibilité de déqéquilibrer par la passe ou en conduite
- 8 secondes pour déséquilibrer
- 4 secondes pour finir
- Lorsque les défenseurs récupèrent, ils ont 4 secondes pour trouver un appui de l'autre côté
- Interdiction de défendre dans la zone de déquilibre tant que le ballon n'y est pas

Organisation :

- 9c9
- Séquences de 6 minutes
- Sources de ballons sur les côtés

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 18*



Eléments pédagogiques

Variables

- Pas plus de 3 joueurs offensifs par couloir
- Les défenseurs ont le droit de défendre dans 2 couloirs maximum

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Séquencer le jeu

Enseignements

Collectif :

Augmenter le nombre de joueurs disponibles dans la zone de jeu

Individuel :

Porteur de balle :

- Fixer l'adevrasaire pour décaler un partenaire dans une zone libre
- Changer de rythme par la vitesse d'enchainement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe

Non porteur de balle :

- Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon (jeu à 2, à 3, dédoublements, une-deux, une-deux-trois)
- Utiliser les changements de de directions et de ryhthmes dans les demandes
- Permuter afin de perturber l'adversaire

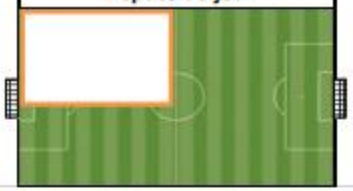
DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu



Tâches

Objectif de l'atelier :

Jouer combiné pour créer un surnombre

But du jeu :

5 passes consécutives dans un même couloir = 1pt / Marquer = 3pts

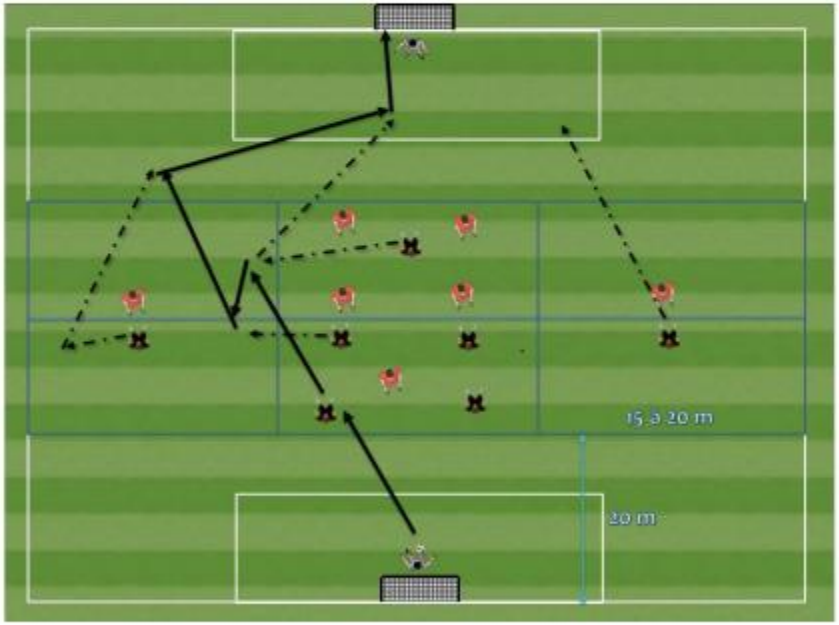
Consignes :

- Hors-jeu à la médiane.
- Les joueurs peuvent déséquilibrer en conduite ou par la passe.
- Les joueurs ne peuvent défendre dans la zone de déséquilibre qu'une fois que le ballon y est entré.
- Les ballons repartent des gardiens.

Organisation :

- 8c8
- Séquences de 6 minutes
- Sources de balle dans les cages

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 16*



Eléments pédagogiques

Variables

- L'adversaire ne peut pas défendre dans le couloir opposé au ballon

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Séquencer le jeu

Enseignements

Collectif :

Augmenter le nombre de joueurs disponibles dans la zone de jeu

Individuel :

Porteur de balle :

- Fixer l'adevrasaire pour décaler un partenaire dans une zone libre
- Changer de rythme par la vitesse d'enchainement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe

Non porteur de balle :

- Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon (jeu à 2, à 3, dédoublements, une-deux, une-deux-trois)
- Utliser les changements de de directions et de ryhthmes dans les demandes
- Permuter afin de perturber l'adversaire

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur

But du jeu :

Pour les attaquants rouges : Marquer dans l'une des trois portes = 1 pt
Pour les défenseurs bleus : Marquer dans la cage = 1 pt

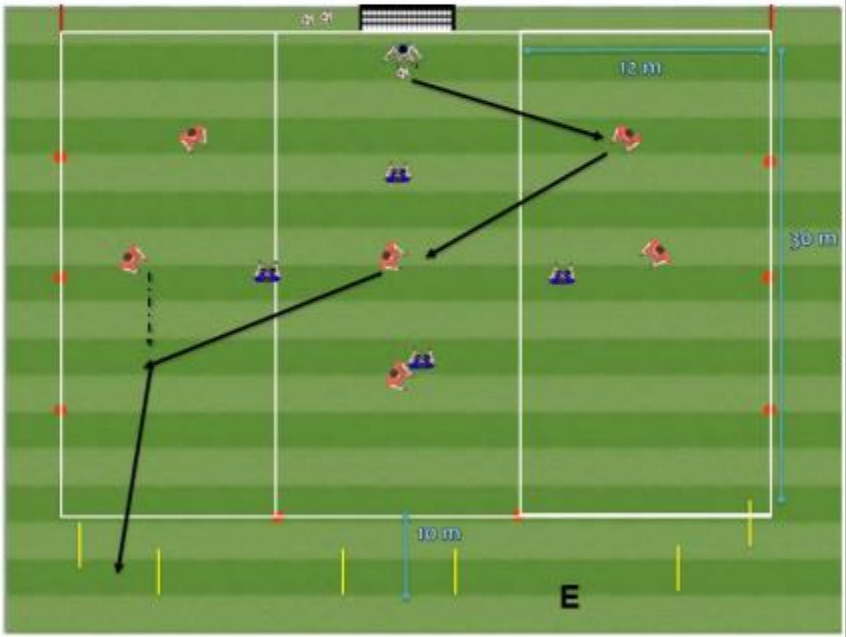
Consignes :

- Pas de passe en avant dans le même couloir
- Jeu au sol
- Chaque ballon repart du GB par une relance au sol au pied
- Pas de double reversibilité
- A la récupération, les défenseurs ont 6" pour finir l'action

Organisation :

- Avoir un rapport numérique à +2
- Mettre un système de jeu en lien avec le plateau
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 12*



Eléments pédagogiques

Variables

- Si le ballon passe par 3 couloirs de jeu avant de trouver la porte = 3 pts / 2 couloirs = 2 pts / 1 couloir = 1 pt.
- Autoriser la passe en avant dans le même couloir si j'utilise la règle ci-dessus

L'éducateur doit veiller à :

- Penser aux rotations des joueurs
- Faire respecter le système de jeu établi
- Modifier son espace en fonction du nombre de joueurs présents

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- S'orienter face au jeu
- Donner de l'angle à ses passes

Pour le non porteur de balle :

- Se déplacer loin de l'adversaire
- Se déplacer dans un autre couloir que son partenaire
- Se situer sur des lignes de passes

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes **SCHEMA** ***Nbre de Joueurs : 10 à 12***

Objectif de l'atelier :

Agrandir l'espace de jeu en profondeur

But du jeu :

Pour les attaquants rouges : Marquer dans l'une des trois portes = 1 pt
Pour les défenseurs bleus : Marquer dans la cage = 1 pt

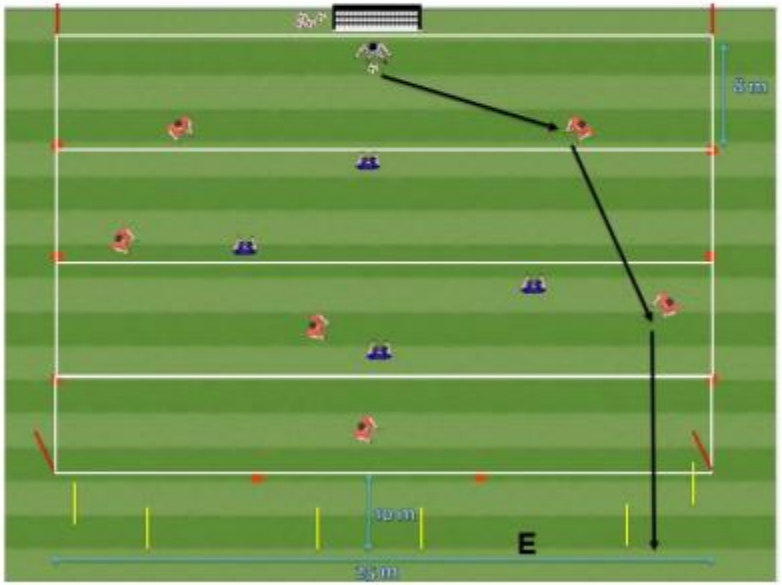
Consignes :

Pour les attaquants rouges
- Pas de passe en avant dans la meme zone
- Obligation d'occuper au minimum 3 zones de jeu

Pour les défenseurs bleus
- A la récupération, 6 secondes pour marquer dans la cage

Organisation :

- Avoir un rapport numérique à +2
- Mettre un système de jeu en lien avec le plateau
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts



Eléments pédagogiques

Variables

- Interdire la passe en soutien dans la meme zone

L'éducateur doit veiller à :

- Penser aux rotations des joueurs
- Faire respecter le système de jeu établi
- Modifier son espace en fonction du nombre de joueurs présents

Enseignements

Pour le porteur de balle :
- Prioriser le jeu vertical en prenant l'information pendant le temps de passe et en s'orientant face au jeu
- Trouver le joueur le plus haut sur le terrain (Attaquant)

Pour le non porteur de balle :
- Se déplacer sur des distances de passe cohérente dans la profondeur (10-15m)

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 12*

Objectif de l'atelier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur

But du jeu :

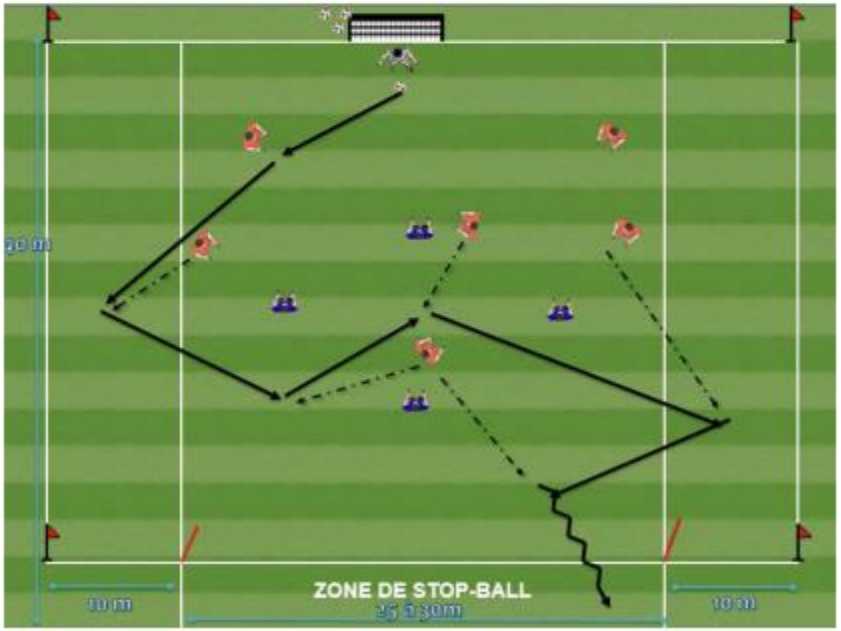
Pour les attaquants rouges : Aplatir le ballon dans la zone de Stop-Ball = 1 pt
Pour les défenseurs bleus : Marquer dans la cage = 1 pt

Consignes :

- Interdiction aux défenseurs de se situer sur les couloirs extérieurs tant que le ballon n'y est pas
- A la récupération, 6' pour finir l'action pour les défenseurs
- Jeu au sol
- Le ballon repart du GB à chaque début d'action

Organisation :

- Positionner les joueurs avec des postes
- Utiliser un schéma de jeu en lien avec le week-end
- Avoir une supériorité à +1 minimum
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts



Eléments pédagogiques

Variables

- Le ballon ne doit pas passer plus de 3" dans les couloirs extérieurs.
- Si j'utilise les deux couloirs et que le ballon est aplati dans la zone = 3 pts

L'éducateur doit veiller à :

- Penser aux rotations des joueurs
- Faire respecter le système de jeu établi
- Modifier son espace en fonction du nombre de joueurs présents

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- S'orienter face au jeu
- Ordre de priorité : 1-Vertical / 2- Largeur / 3-Soutien
- Trouver des passes loin de l'adversaire

Pour le non porteur de balle :

- Sortir du champs d'action de l'adversaire par des déplacements sur la largeur et en profondeur

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Agrandir l'espace de jeu en profondeur et en largeur

But du jeu :

Pour les attaquants : Marquer dans l'une des deux portes ou dans la zone de Stop-ball = 1 pt
Pour les défenseurs : Marquer dans la cage = 1 pt

Consignes :

- Le ballon part du GB
- Pas de passe dans le rectangle
- Les attaquants sont inattaquables dans la zone de construction et ont deux touches max
- Jeu au sol

Organisation :

- Mettre un système en lien avec le plateau
- Avoir une supériorité à +1 minimum
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 10 à 12*

Eléments pédagogiques

Variables

- Passe dans le même rectangle = 1 touche pour le receveur
- Valoriser le stop-ball = 3 pts
- Jouer sur le rapport numérique (+1/+2/+3)

L'éducateur doit veiller à :

- Penser aux rotations des joueurs
- Faire respecter le système de jeu établi

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- S'orienter face au jeu
- Ordre de priorité : 1-Vertical / 2-Largeur / 3-Soutien
- Trouver des passes loin de l'adversaire

Pour le non porteur de balle :

- Sortir du champs d'action de l'adversaire par des déplacements sur la largeur et en profondeur

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes **SCHEMA** ***Nbre de Joueurs : 10 à 12***

Objectif de l'atelier :

Construire la relance du Gardien de But et progresser collectivement

But du jeu :

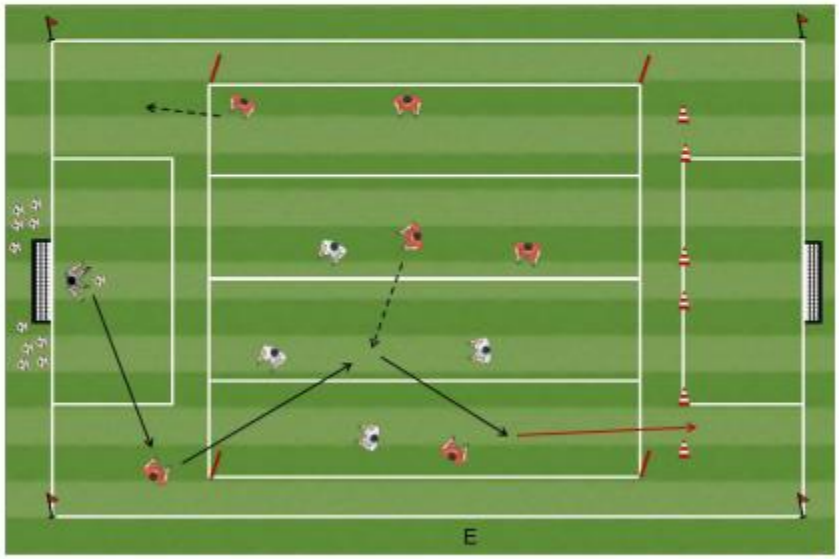
Pour les attaquants rouges : Marquer dans l'une des trois portes = 1 pt
Pour les défenseurs blancs : Marquer dans la cage = 1 pt

Consignes :

- Pas de passe en avant dans le même couloir
- Jeu au sol
- Chaque ballon repart du GB par une relance au sol au pied (le ballon doit sortir de la surface)
- A la récupération, les défenseurs ont 6" pour finir l'action

Organisation :

- Avoir une supériorité numérique à +2
- Mettre un système de jeu en lien avec le plateau
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts



Eléments pédagogiques

Variables

- Les défenseurs n'ont pas le droit de rentrer en zone de construction (facilitant) ou peuvent y entrer une fois que le joueur a touché le ballon
- Autoriser 1 ou 2 passes dans chaque couloir maximum (complexifiant)

L'éducateur doit veiller à :

- Aux rotations des joueurs
- Faire respecter le système de jeu mis en place
- Modifier l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs présents

Enseignements

Pour le porteur de balle :
- S'orienter face au jeu
- Donner de l'angle à ses passes

Pour le non porteur de balle :
- Se déplacer loin de l'adversaire
- Se déplacer dans un autre couloir que son partenaire
- Se situer sur des lignes de passes

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Construire la progression collective en supériorité numérique

But du jeu :

Pour les attaquants blancs : Marquer dans le but adverse = 1 pt
Pour les défenseurs rouges : Marquer dans l'une des 2 cages ou trouver le joueur cible =

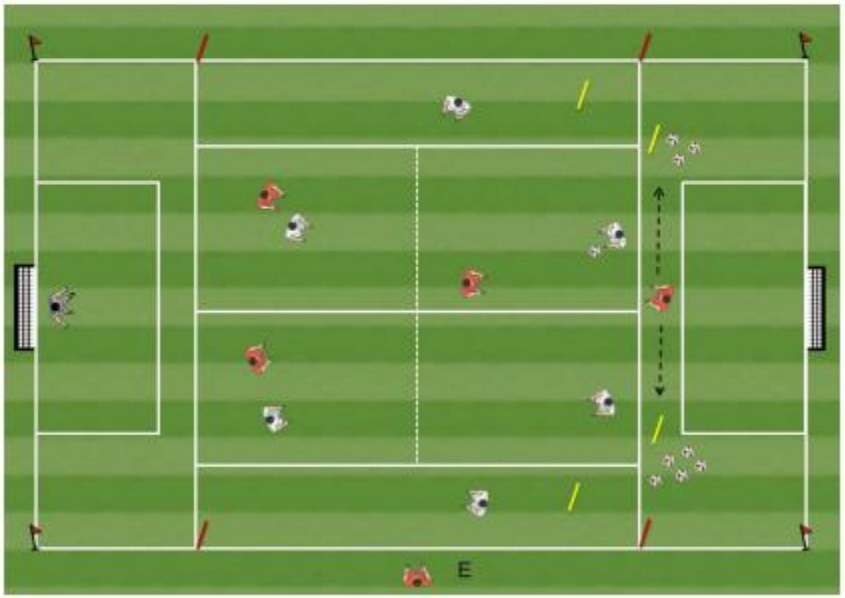
Consignes :

- Jeu au sol
- Chaque ballon repart depuis la zone basse
- A la récupération, les défenseurs ont 8" pour finir l'action
- Le joueur cible rouge est situé entre les 2 jalons
- Organisation des rouges : 2 en zone déf - 1 en zone off, possibilité de revenir défendre

Organisation :

- Avoir une supériorité numérique à +2 ou + 3
- Mettre un système de jeu en lien avec le plateau
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 10 à 12*



Eléments pédagogiques

Variables

- Intégrer un défenseur supplémentaire
- Autoriser le joueur cible à revenir défendre
- Rendre les joueurs de couloir excentrés attaquables
- Contraindre les joueurs de couloirs (temps ou nombre de touches)

L'éducateur doit veiller à :

- Gérer les rotations des joueurs
- Faire respecter les systèmes de jeu mis en place
- Modifier l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs présents

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- S'orienter face au jeu
- Donner de l'angle à ses passes

Pour le non porteur de balle :

- Se déplacer loin de l'adversaire
- Se déplacer dans un autre couloir que son partenaire
- Se situer sur des lignes de passes

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur

But du jeu :

Marquer un but en rentrant en zone de finition (ZF) par la passe ou la conduite de balle = 1 pt
Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt

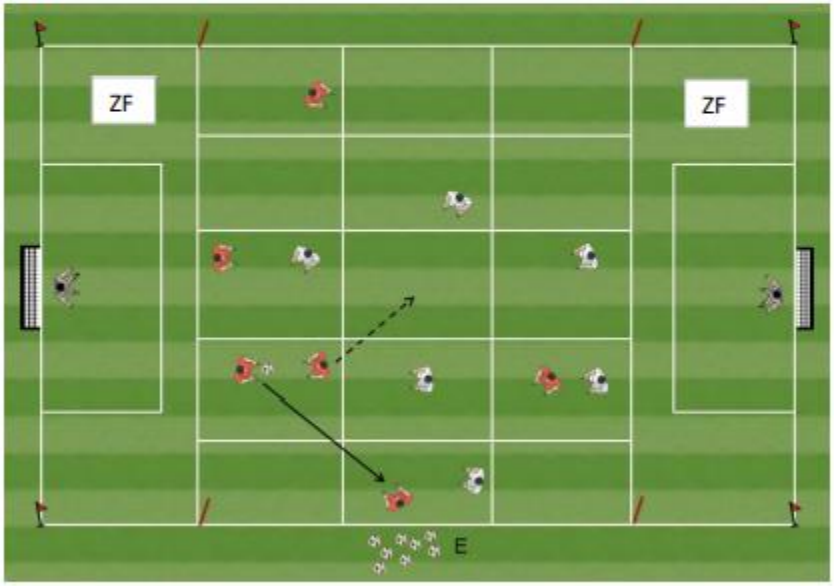
Consignes :

Pas de passes à un partenaire dans le même carré
Possibilité de trouver le Gardien de But en soutien (inattaquable)

Organisation :

Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3
Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3
Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 14*



Eléments pédagogiques

Variables

- Autoriser une passe dans le même carré = 1 touche de balle pour le receveur
- Interdire les passes latérales (carré à gauche ou à droite) ou dans le même couloir (en appui ou en soutien)

L'éducateur doit veiller à :

- à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 9 carrés)
- à séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Trouver le joueur le plus lointain

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 14*

Objectif de l'atelier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur

But du jeu :

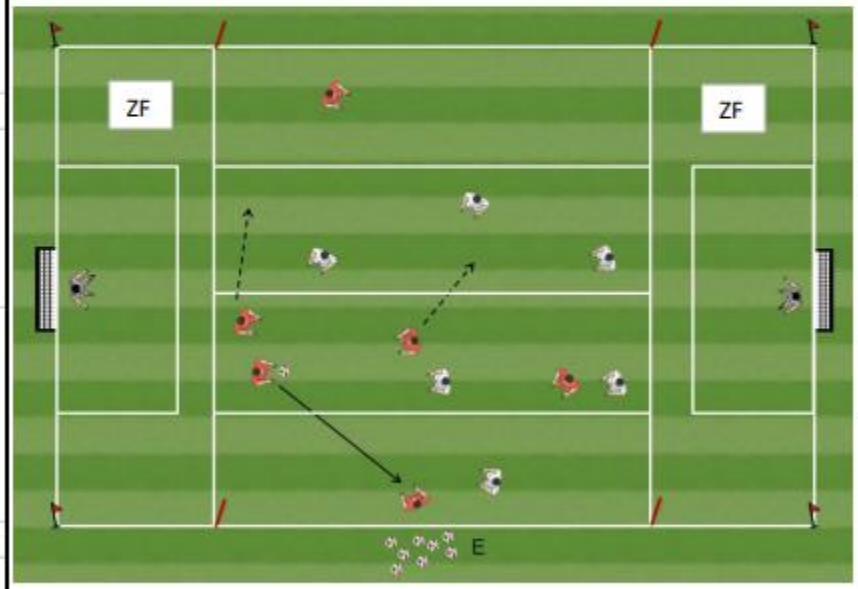
Marquer un but en rentrant en zone de finition (ZF) par la passe ou la conduite de balle = 1 pt
Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt

Consignes :

Pas de passes à un partenaire dans le même couloir de jeu

Organisation :

Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3
Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3
Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1



Eléments pédagogiques

Variables

- Autoriser une passe dans le même couloir de jeu = 1 touche de balle pour le receveur (complexifiant) ou 2 touches de balle maximum (simplifiant)
- Obliger l'équipe qui n'a pas le ballon à défendre sur 3 couloirs (libérer l'opposé)

L'éducateur doit veiller à :

- à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 3 couloirs)
- à séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Trouver le joueur le plus lointain

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 14*

Objectif de l'atelier :

Agrandir l'espace de jeu en profondeur

But du jeu :

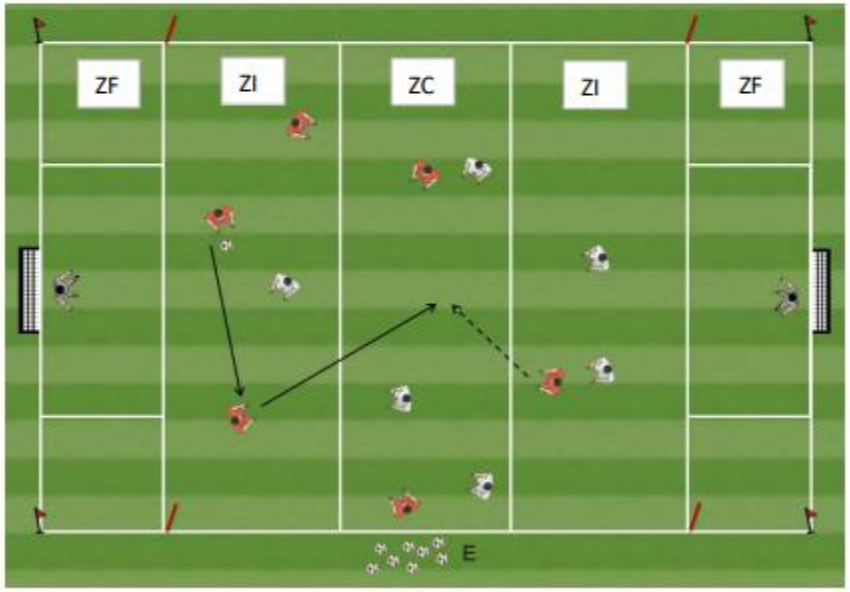
Marquer un but = 1 pt
Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt

Consignes :

Franchissement des zones par la passe
Pas plus de deux passes dans chaque zone
(ZF : Zone Finition ; ZI : Zone Intermédiaire ; ZC : Zone Centrale)

Organisation :

Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3
Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3
Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1



Eléments pédagogiques

Variables

- Autoriser deux passes maximum dans la même zone = 1 touche de balle pour le receveur sur la deuxième passe
- Valoriser la passe qui va "sauter" une zone (+ 1 pt dans le jeu)
- Défenseur en soutien autorisé en ZF

L'éducateur doit veiller à :

- à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 4 zones)
- à séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Trouver le joueur le plus lointain

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 14*

Objectif de l'atelier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur

But du jeu :

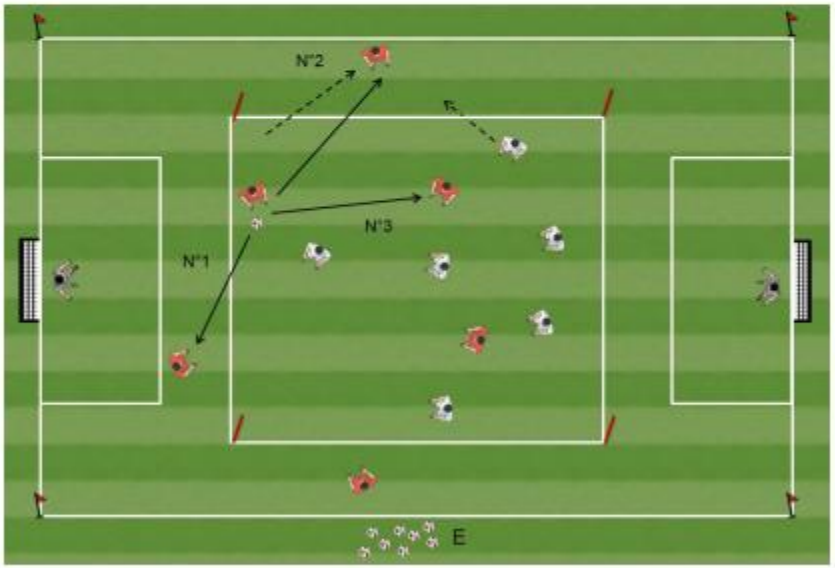
Marquer un but en sortant du carré pédagogique par la passe ou la conduite de balle = 1 pt
Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt

Consignes :

Jeu au sol
Possibilité de trouver le Gardien de But ou un partenaire en soutien
Possibilité de trouver un partenaire latéralement : pas d'adversaire dans la zone tant que le ballon n'y est pas rentré

Organisation :

Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3
Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3
Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1



Eléments pédagogiques

Variables

- Le joueur qui reçoit le ballon en dehors du carré pédagogique est inattaquable (3 secondes pour libérer le ballon)
- Le joueur qui reçoit le ballon en dehors du carré pédagogique est attaquable après sa prise de balle

L'éducateur doit veiller à :

- à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (largeur profondeur)
- à séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Trouver le joueur le plus lointain

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

CONSERVER - PROGRESSER

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces
Temps de jeu	*Conserver / Progresser*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes **SCHEMA** ***Nbre de Joueurs : 10 à 14***

Objectif de l'atelier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur

But du jeu :

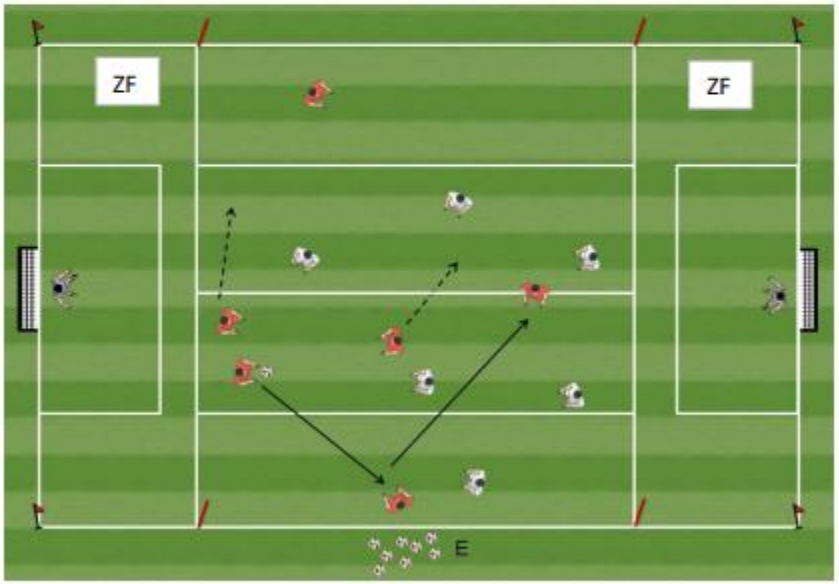
Marquer un but en rentrant en zone de finition (ZF) par la passe ou la conduite de balle = 1 pt
Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt

Consignes :

Pas plus de 2 passes dans le même couloir de jeu
Prise de balle obligatoire
(pas de jeu en 1 touche de balle)

Organisation :

Avec 10 joueurs : système 2 - 3
Avec 12 joueurs : système 2 - 3 - 1
Avec 14 joueurs : système 2 - 3 - 2
ou 2 - 4 - 1



Eléments pédagogiques

Variables

- Autoriser une seule passe dans le même couloir de jeu = 2 touches de balle maximum pour le futur receveur
- Obliger l'équipe qui n'a pas le ballon à défendre sur 3 couloirs (libérer l'opposé)
- Autoriser ou non les défenseurs en ZF

L'éducateur doit veiller à :

- à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 3 couloirs)
- à séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Trouver le joueur le plus lointain

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible
- Se mettre à distance du partenaire et de l'adversaire
- Se situer dans des lignes de passes

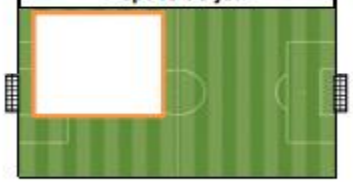
S'ORGANISER POUR PROTEGER SON BUT

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
Temps de jeu	*S'organiser pour protéger son but*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu



Tâches

Objectif de l'atelier :

Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer

But du jeu :

Défenseurs : trouver l'appui dans la zone rouge = 1 pt / empêcher les attaquants de tirer avant 8 sec = 1 pt
Attaquants : marquer dans le but adverse = 1 pt

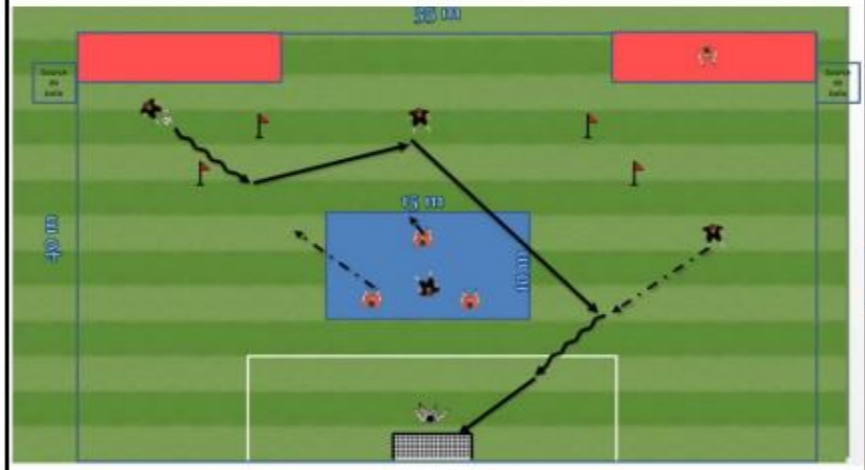
Consignes :

- Les 3 défenseurs sont fixes tant que l'attaquant qui part avec le ballon n'a pas franchi la porte en conduite.
- Les attaquants ont 8 secondes pour tirer
- Hors-Jeu aux 13 mètres.
- Faire respecter les systèmes de jeu.

Organisation :

- 4c3
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence)

Durée : 15 à 20 minutes **SCHEMA** *Nbre de Joueurs : 9 à 18*



Eléments pédagogiques

Variables

- Approcher/éloigner la porte de la zone de finition
- Autoriser le retour de l'appui à 3 secondes (puis stop-ball ou trouver un autre appui dans la zone)

L'éducateur doit veiller à :

- Compter les points et valoriser les réussites
- Changer les attaquants/défenseurs
- Changer de côté

Enseignements

- Prioriser la densité de l'axe du but
- Gagner du temps (recul-frein)
- Orienter l'adversaire dans des zones non favorables à la finition ou à la passe
- Etre en fente pour gérer l'espace avant ou arrière
- Défendre avec le haut du corps

S'ORGANISER POUR PROTEGER SON BUT

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
Temps de jeu	*S'organiser pour protéger son but*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 16*

Objectif de l'atelier :

Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer

But du jeu :

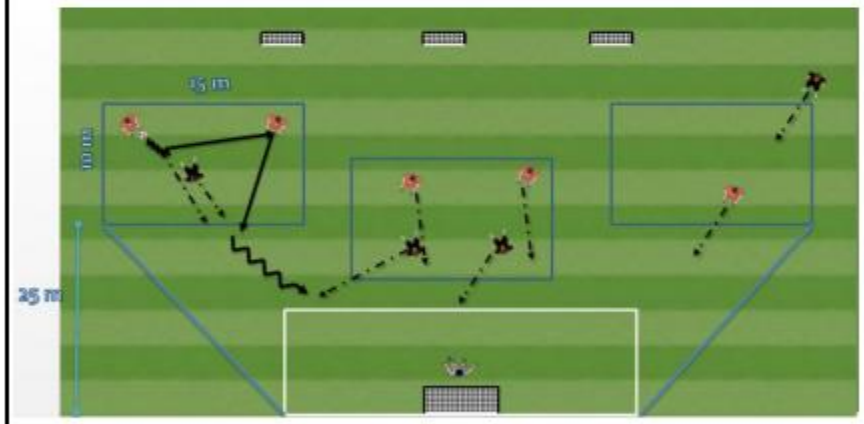
Défenseurs : Marquer dans une des petites cages = 1 pt / empêcher les attaquants de tirer avant 8 sec = 1 pt
Attaquants : marquer dans le but adverse = 1 pt

Consignes :

- Au départ les joueurs sont fixes dans leur zone
- Départ sur le coté avec un 2c1
- Les joueurs ne peuvent sortir de leur zone qu'une fois que les attaquants ont déséquilibré (en passant la zone)
- Les attaquants ont 6 secondes pour tirer
- A la récupération, les défenseurs ont 6 secondes pour marquer dans une des petites cages

Organisation :

- 5c4 + 1GB
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence)



Eléments pédagogiques

Variables

- Autoriser la passe à un joueur dans la zone axiale pour déséquilibrer

L'éducateur doit veiller à :

- Compter les points et valoriser les réussites
- Changer les attaquants/défenseurs
- Changer de côté

Enseignements

- Prioriser la densité de l'axe du but
- Gagner du temps (recul-frein)
- Orienter l'adverasaire dans des zones non favorables à la finition ou à la passe
- Etre en fente pour gérer l'espace avant ou arrière
- Défendre avec le haut du corps
- Privilégier le marquage individuel dans la surface dans une situation de crise

S'ORGANISER POUR PROTEGER SON BUT

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
Temps de jeu	*S'organiser pour protéger son but*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer

But du jeu :

Marquer depuis 1/2 terrain défensif = 3 pts
Marquer depuis 1/2 terrain offensif = 1 pt

Consignes :

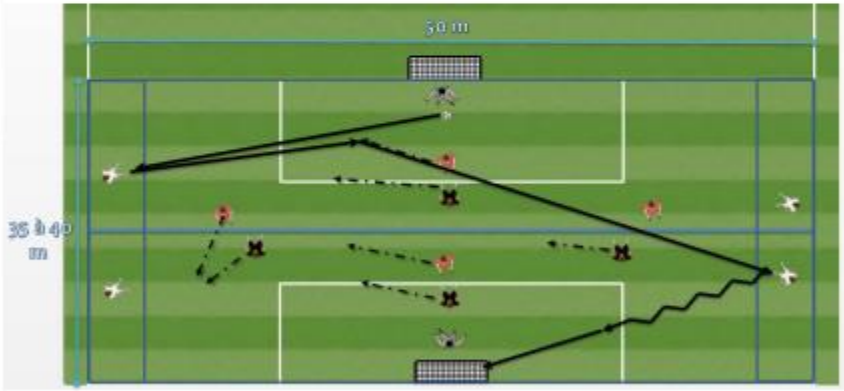
Joueurs appuis :

- Dans 1/2 terrain défensif : inattaquables et 2 touches de balle maximum
- Dans 1/2 offensif : 3 touches de balle et droit de rentrer pour finir
- Hors-jeu aux 13 mètres
- 4 attaquants maximum dans la surface de réparation

Organisation :

- 4c4 + 4 appuis
- Séquences de 3 minutes
- Sources de balle dans les cages

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 14*



Eléments pédagogiques

Variables

- Figer les jokers dans les couloirs et les rendre inattaquables
- Autoriser 3 attaquants maximum en zone de finition
- Réduire le terrain en profondeur (20-25m)

L'éducateur doit veiller à :

- Valoriser et corriger les bons comportements défensifs
- Equilibrer et structurer les équipes
- Changer les appuis (rotation à 3 équipes)

Enseignements

- Prioriser la densité de l'axe du but
- Gagner du temps (recul-frein)
- Orienter l'adversaire dans des zones non favorables à la finition ou à la passe
- Etre en fente pour gérer l'espace avant ou arrière
- Défendre avec le haut du corps
- Cadrage sur les temps de passe

S'ORGANISER POUR PROTEGER SON BUT

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
Temps de jeu	*S'organiser pour protéger son but*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer

But du jeu :

Marquer = 1 pt

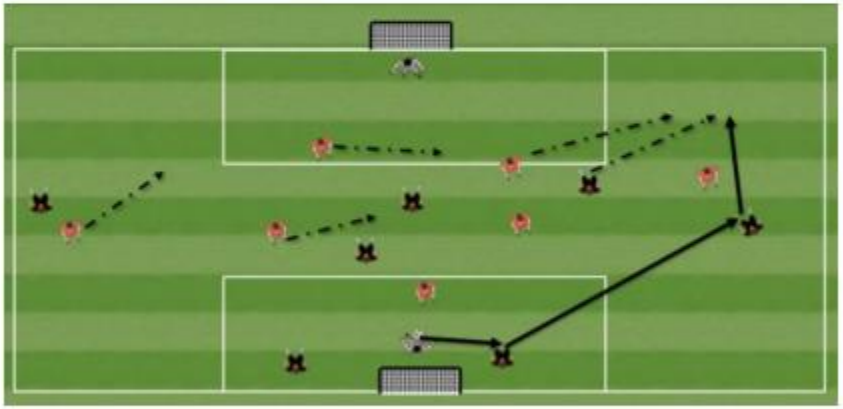
Consignes :

- Jeu libre
- Hors-jeu aux 13 mètres

Organisation :

- 8c8
- Séquences de 6 minutes
- Sources de balle dans les cages

Durée : 15 à 20 minutes SCHEMA *Nbre de Joueurs : 14*



Eléments pédagogiques

Variables

- But sur centre = 3 pts

L'éducateur doit veiller à :

- Valoriser et corriger les bons comportements défensifs
- Equilibrer et structurer les équipes

Enseignements

- Prioriser la densité de l'axe du but
- Gagner du temps (recul-frein)
- Orienter l'adversaire dans des zones non favorables à la finition ou à la passe
- Etre en fente pour gérer l'espace avant ou arrière
- Défendre avec le haut du corps
- Cadrage sur les temps de passe

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir
Temps de jeu	*Déséquilibre / Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir

But du jeu :

Pour les attaquants : Marquer dans le but
Pour les défenseurs : Défendre le but et relancer dans l'une des deux portes

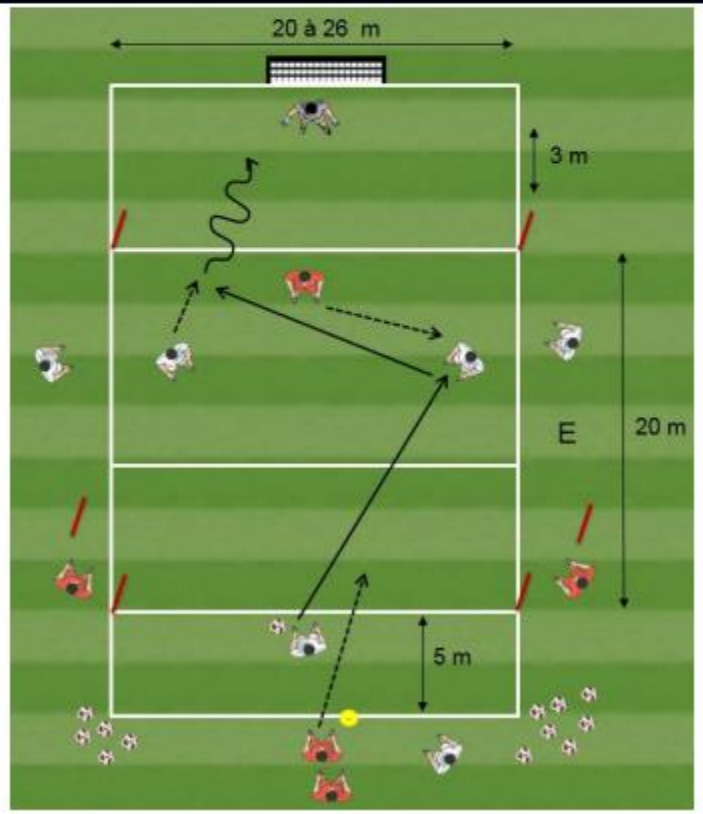
Consignes :

- Situation en 3 vs 1 + 1 défenseur en retard de 5 mètres.
- Règle du hors-jeu dans les 13 mètres
- La séquence dure 8 secondes maximum
- Le défenseur "en retard" rentre dans le jeu quand le receveur en zone supérieure a touché le ballon

Organisation :

- Ne pas aligner les trois joueurs offensifs.
- Alterner les situations pour créer ou recréer des scenarii de match (positionnement du triangle)

Durée : 15 à 20 minutes **SCHEMA** *Nbre de Joueurs : 10 à 12*



Eléments pédagogiques

Variables

- Varier la position des joueurs offensifs
- Varier la source de balle (axe, cotés...)
- Jouer sur la durée de l'action

L'éducateur doit veiller à :

- Adapter les espaces de jeu en fonction du nombre de joueurs
- Gérer les rotations entre les attaquants et les défenseurs

Enseignements

- Veiller à prendre de la vitesse, fixer-donner ou dribbler
- Veiller à privilégier le jeu vers l'avant - Maintenir la largeur
- Ne pas etre hors-jeu - Masquer ses intentions
- Maintenir deux solutions au porteur de balle
- Essayer de jouer dans l'espace libre

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
·····	——→	∼∼→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir

But du jeu :

Off : Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts
Def : Stop ball = 3pts

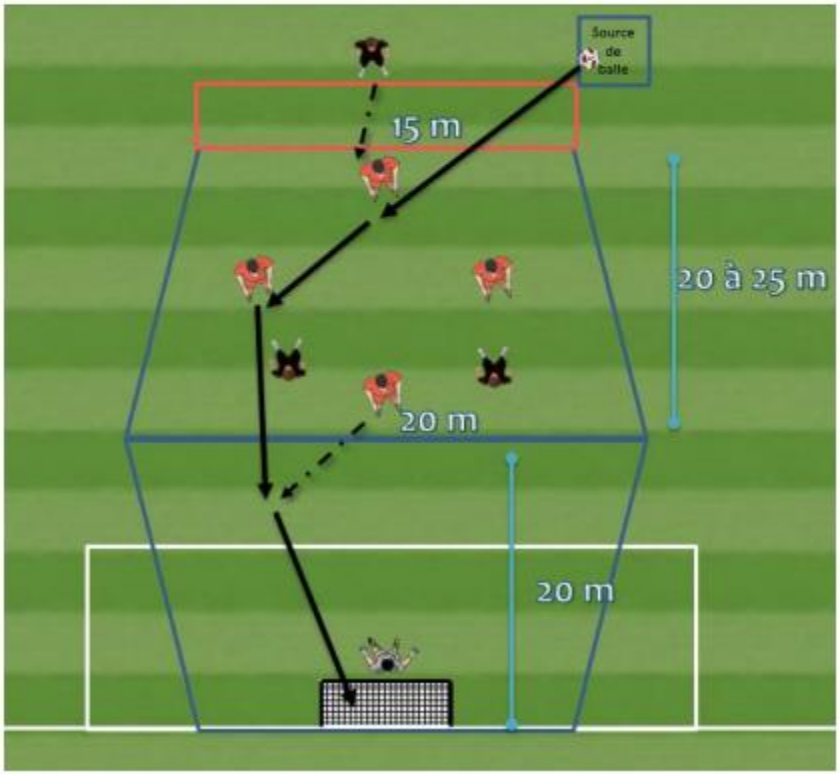
Consignes :

- Les attaquants doivent déséquilibrer en conduite ou par la passe.
- Au bout de 3s un défenseur supplémentaire entre en jeu.
- 6 secondes maximum pour déséquilibrer.
- 4 secondes maximum pour finir.
- Les défenseurs ne peuvent défendre dans la zone de déséquilibre qu'une fois que le ballon y est entré.

Organisation :

- 4c2 puis 4c3 + 1GB (sous systèmes possibles)
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 9 à 18*



Eléments pédagogiques

Variables

- Augmenter ou réduire le temps d'intervention du défenseur
- Obliger le déséquilibre par la passe OU par la conduite
- Organisation : Possibilité de faire deux vagues en doublant les postes

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Trouver le joueur le plus lointain

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible
- Se déplacer dans les espaces libres
- Coordonner les déplacements

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir

But du jeu :

Off : Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts
Def : Marquer dans la petite cage = 3pts

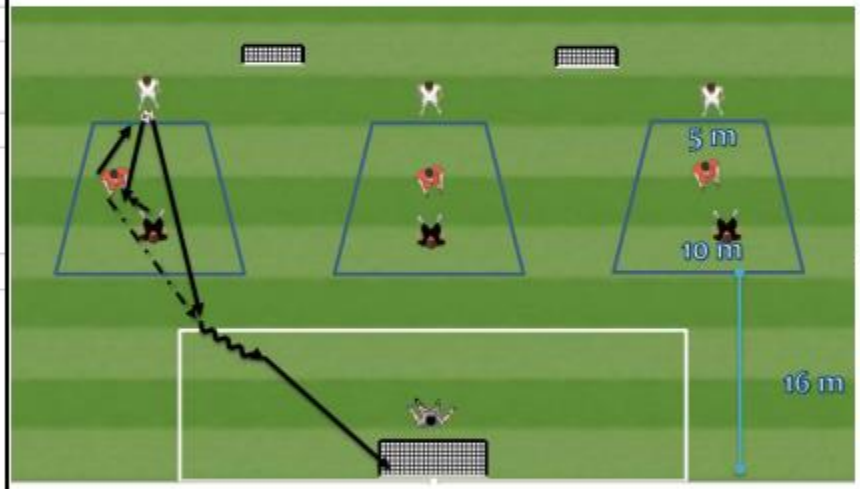
Consignes :

- Les attaquants doivent déséquilibrer en conduite ou par la passe, en passant par la face opposée au joueur "soutien".
- 2 touches maximum pour les joueurs "soutien", pas de ballon arreté
- 6 secondes maximum pour déséquilibrer.
- Le défenseur ne peut pas poursuivre une fois déséquilibré.
- 4 secondes maximum pour finir.

Organisation :

- 1c1 + 1 joueur "soutien" (sous systèmes)
- Varier entre séquences alternées ou en simultané
- Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 18*



Eléments pédagogiques

Variables

- Permettre à un soutien de pouvoir rentrer pour jouer un 2c1
- Autoriser le retour du défenseur

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Changer les attaquants/défenseurs

Enseignements

- Veiller à prendre de la vitesse, fixer-donner ou dribbler
- Veiller à privilégier le jeu vers l'avant
- Ne pas etre hors-jeu
- Masquer ses intentions
- Essayer de jouer dans l'espace libre

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et garder le temps d'avance
Temps de jeu	*Déséquilibrer / Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 12*

Objectif de l'atelier :

Trouver le joueur lancé

But du jeu :

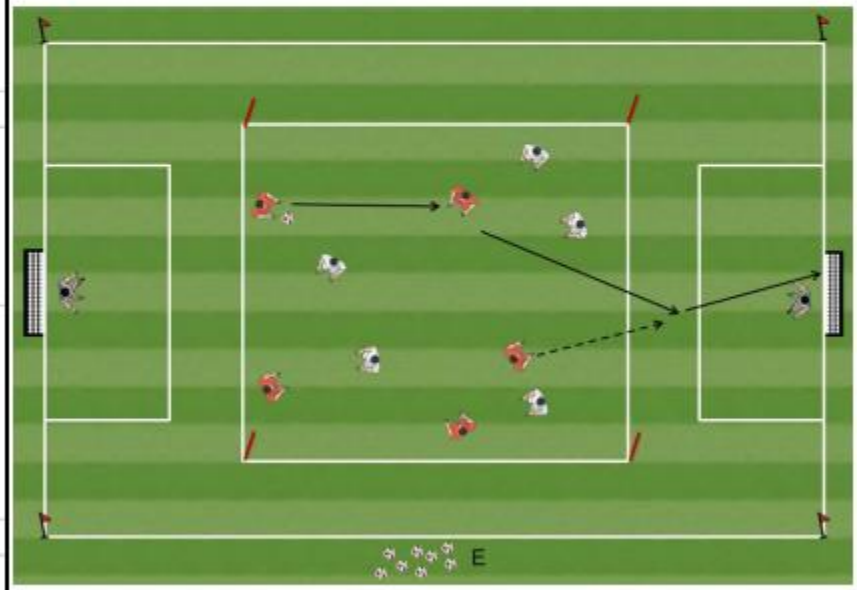
Sortir du carré pédagogique par la passe = 1 pt
Marquer = 1 pt

Consignes :

- Jeu au sol
- Possibilité de trouver le Gardien de But ou un partenaire en soutien en dehors de l'espace de jeu
- On ne peut défendre en zone de finition qu'une fois que le ballon y est rentré

Organisation :

- Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3
- Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3
- Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1



Eléments pédagogiques

Variables

- Trouver le déséquilibre en moins de 4 passes ou 8 secondes, après chaque récupération = 3 pts

L'éducateur doit veiller à :

- Adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (largeur profondeur)
- Séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Trouver le joueur le plus lointain

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible
- Se déplacer dans les espaces libres
- Coordonner les déplacements

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir
Temps de jeu	*Déséquilibrer*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10 à 14*

Objectif de l'atelier :

Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir

But du jeu :

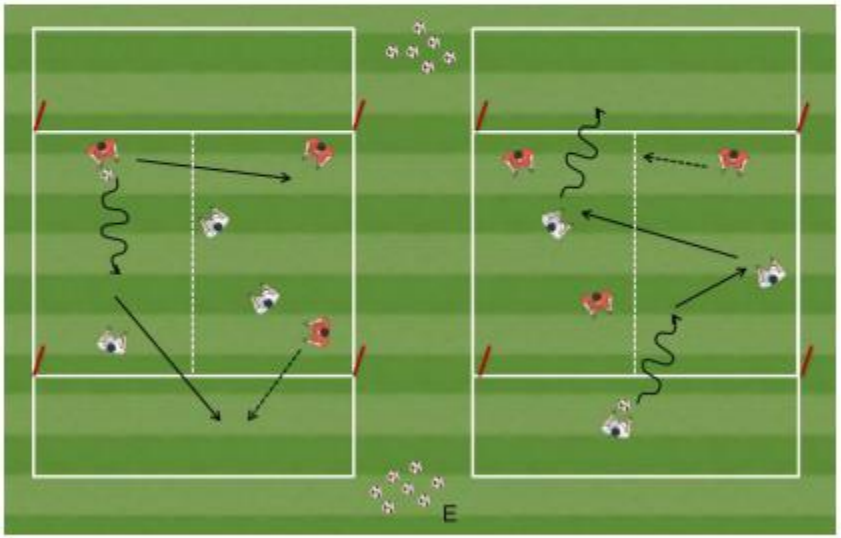
Réaliser un stop ball en rentrant en zone de finition (ZF) par la passe (= 2 pts) ou la conduite de balle (= 1 pt)

Consignes :

- Jeu au sol
- Possibilité de trouver un partenaire en soutien (inattaquable)
- Pas plus de 2 joueurs dans chaque couloir de jeu (occupation rationnelle de l'espace)

Organisation :

- Mettre en place 2 ou 3 terrains
- Format Montante - Descendante
- Systèmes de jeu : 2 - 1 ou 1 - 2



Eléments pédagogiques

Variables

- Autoriser l'adversaire à rentrer en zone protégée une fois que le joueur a touché le ballon
- Interdire le franchissement d'un couloir par la conduite de balle

L'éducateur doit veiller à :

- à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs
- à séquencer le jeu (périodes de 2 à 3')

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Rechercher des joueurs libres

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible
- Se mettre à distance du partenaire
- Se situer dans des lignes de passes

DESEQUILIBRER - FINIR

Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotrictié	

Objectif de la séance	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir
Temps de jeu	*Déséquilibrer/Finir*

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

Espace de jeu

Tâches

Objectif de l'atelier :

Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir

But du jeu :

Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts

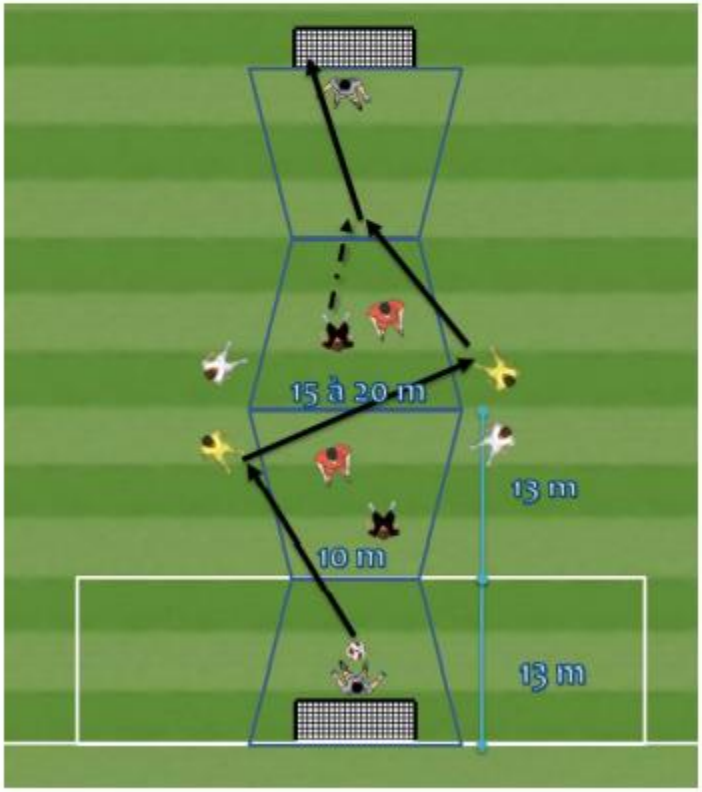
Consignes :

- Jeu au sol
- Joueurs fixes dans les zones
- Joueurs appuis inattaquables, une touche de balle
- Hors-jeu à l'entrée de la zone de déséquilibre
- Passe entre appuis de même couleur possible

Organisation :

- 2c2 + 4 joueurs appuis
- Séquences de 2 minutes
- Sources de balle dans les cages

Durée : 15 à 20 minutes — SCHEMA — *Nbre de Joueurs : 10*



Eléments pédagogiques

Variables

- 2 touches de balles pour les joueurs appuis
- Les joueurs ne sont plus fixes ans lez zones
- Si trop grand nombre de joueurs, faire un 2c2 dans les zones

L'éducateur doit veiller à :

- Quantité de travail (sources de balle)
- Compter les points
- Séquencer le jeu

Enseignements

Pour le porteur de balle :

- Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)
- Trouver le joueur le plus lointain

Pour le futur receveur :

- Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence)
- Etre visible
- Se déplacer dans les espaces libres
- Coordonner les déplacements