



LIVRET D'EXERCICES

U6 À U13

V1 - DÉCEMBRE 2020



BASÉ SUR DES FORMATIONS F.F.F.

#SOLIDARITÉ

#ENTRAIDE

#SOUTIEN

TOUT EST LA !

**CLUB
LIEU
DE
VIE**

#PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement Citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du Jeu & Arbitrage

Culture Foot

LIVRET D'EXERCICES – U6 À U13

U6-U7

U8-U9

U10-U11

U12-U13

Echauffement

1	Passe aux capitaines	X		J		Exo1
2	Droit au but	X		J		Exo2
3	Attaque en zones	X		S		Exo3
4	Passe aux capitaines avec appui	X		S		Exo4
5	Les 4 zones	X		J		Exo5
6	Franchir la ligne de défenseurs	X		S		Exo6
7	Défendre les portes	X		J		Exo7
8	Défendre la zone protégée	X		J		Exo8
9	Traverser la zone de défense	X		S		Exo9
10	Z comme zorro	X		E		Exo10
11	Le croisement	X		E	X	Exo11
12	Les 4 carrés	X		E	X	Exo12
13	La rivière aux crocodiles	X		E		Exo13
14	Les déménageurs	X		E	X	Exo14
15	Lapins Chasseurs	X		E		Exo15
16	Les 10 vies	X		E	X	Exo16
17	Chats Souris	X		E		Exo17
18	Passer par la porte	X		E		Exo18
19	Exploiter surnombre offensif N°1	X		E		Exo19
20	Le beret tir	X		E		Exo20
21	10 buts en or	X		E		Exo21
22	Les Eperviers	X		E		Exo22
23	Le gagne terrain	X		E		Exo23
24	Duels à Ok Corral	X		E		Exo24
25	La chasse au trésor	X		E		Exo25

26	Les déménageurs 2	X			J		Exo26
27	Les déménageurs 3	X			J		Exo27
28	Les déménageurs 4	X			J		Exo28
29	1,2,3..... Soleil	X			J		Exo29
30	Les 4 coins	X			J		Exo30
31	Le chasseur	X			J		Exo31
32	Les 2 chasseurs	X			J		Exo32
33	Le jeu des quilles	X			J		Exo33
34	Le jeu des quilles 2	X			J		Exo34
35	Le bowling	X			J		Exo35
36	Les 3 portes	X			J		Exo36
37	Les 3 buts	X			J		Exo37
38	Passer et va		X	X	E	X	Exo38
39	Transition Offensif -> Défensif		X	X	S		Exo39
40	Le château	X			J		Exo40
41	Le château 2	X			J		Exo41
42	Le château 3	X			J		Exo42
43	La bergerie	X			J		Exo43
44	La bergerie 2	X			J		Exo44
45	La queue du diable	X			J		Exo45
46	La queue du diable 2	X			J		Exo46
47	Le sorcier et le diable	X			J		Exo47
48	Le ballon But	X			J		Exo48
49	Le multi buts	X			J		Exo49
50	La balle au capitaine	X			J		Exo50

51	3 contre 3	X			J		Exo51
52	3 contre 3 V2	X			J		Exo52
53	3 contre 3 avec portes	X			J		Exo53
54	Stop Balle		X		J		Exo54
55	Stop Balle avec hors jeu		X		S		Exo55
56	Jeu des lignes		X		J		Exo56
57	Stop balle et but		X		S		Exo57
58	Les capitaines		X		J		Exo58
59	L'aller retour		X		S		Exo59
60	Marquer en 1 touche		X		J		Exo60
61	Frappe après appui		X		S		Exo61
62	Entrer dans la surface		X		J		Exo62
63	Garder son avance		X		S		Exo63
64	Attaque 2c1		X		J		Exo64
65	Attaque 2c1 bis		X		S		Exo65
66	Les carrés		X		J		Exo66
67	Jeu croisé		X		S		Exo67
68	3 zones		X		J		Exo68
69	Seul contre tous		X		S		Exo69
70	Capitaine volant		X		J		Exo70
71	Défendre la ligne		X		S		Exo71
72	Défendre tous ensemble		X		J		Exo72
73	Défendre en infériorité		X		S		Exo73
74	Appel – Contre appel		X		E		Exo74
75	Appel dans la profondeur		X		E		Exo75

- « S » : SITUATION : Atelier opposant 2 équipes et recréant une situation proche de celle d'un match pour travailler la meilleure manière de la gérer collectivement et individuellement
- « J » : JEU : Atelier opposant deux équipes avec des règles identiques
- « E » : EXERCICE : Travail individuel ou en petit nombre

LIVRET D'EXERCICES – U6 À U13

U6-U7

U8-U9

U10-U11

U12-U13

Echauffement

76	Passe et suit			X	E	Exo76
77	Passe dans la course			X	E	Exo77
78	Conduire la balle vers le carré			X	E	Exo78
79	Conduire la balle à la carte			X	E	Exo79
80	Jeu en triangle			X	E	Exo80
81	Remise et déviation			X	E	Exo81
82	Protéger son ballon			X	E	Exo82
83	Reculer pour mieux avancer			X	E	Exo83
84	Passes entre les lignes			X	E	Exo84
85	Passes en zone de finition			X	E	Exo85
86	Tirs sous tous les angles			X	E	Exo86
87	La traversée de la forêt			X	E	Exo87
88	Attaque dans les couloirs			X	E	Exo88
89	S'adapter au défenseur			X	E	Exo89
90	Jeu dans les couloirs			X	J	Exo90
91	Exploiter une supériorité en attaque			X	S	Exo91
92	Créer un surnombre offensif			X	J	Exo92
93	Remonter le terrain collectivement			X	S	Exo93
94	Repartir de l'arrière			X	J	Exo94
95	Zone défensive protégée			X	S	Exo95
96	Les 3 buts			X	J	Exo96
97	Jeu à l'opposé			X	S	Exo97
98	Jeu en une touche			X	J	Exo98
99	Chercher le décalage			X	S	Exo99
100	Appui sur l'avant centre			X	J	Exo100

101	Appui sur l'avant centre 2				X	S	Exo101
102	Zone libre				X	J	Exo102
103	Développement psychomoteur	X	X			E	Exo103
104	Course et psychomotricité	X	X			E	Exo104
105	Surnombre en zone offensive				X	S	Exo105
106	Pressing collectif				X	J	Exo106
107	Conservation dans le carré				X	S	Exo107
108	Le délivreur	X	X			J	Exo108
109	Le puit		X			S	Exo109
110	Speedy Gonzales		X	X		E	Exo110
111	Passes croisées	X	X			E	Exo111
112	Le jeu des cerceaux	X	X			J	Exo112
113	Empêcher passe aux capitaines				X	J	Exo113
114	Passe dans les couloirs				X	S	Exo114
115	Bloc défensif				X	J	Exo115
116	Passage par le carré				X	J	Exo116
117	La porte centrale				X	S	Exo117
118	Défendre sur centre				X	J	Exo118
119	Défendre pour gagner du temps				X	S	Exo119
120	Contrôle orienté				X	E	Exo120
121	Passer par le milieu				X	E	Exo121
122	Passe après indication				X	E	Exo122
123	Changer de carré				X	E	Exo123
124	Tour en passe et suit				X	E	Exo124
125	Passer par les lignes				X	E	Exo125

126	Remonter collectivement 10 ballons				X	E	Exo126
127	Conduire la balle vers les portes				X	E	Exo127
128	Protéger son ballon avec appui				X	E	Exo128
129	Changement de côté				X	E	Exo129
130	Changement de côté N°2				X	E	Exo130
131	Dédoublément				X	E	Exo131
132	Centres				X	E	Exo132
133	Ateliers de frappe au but				X	E	Exo133
134	Ateliers de frappe au but N°2				X	E	Exo134
135	Reprise de volée				X	E	Exo135
136	Ctrl orienté pour éliminer dernier défenseur				X	E	Exo136
137	Jeu de tête				X	E	Exo137
138	Éliminer dernier défenseur				X	E	Exo138
139	Duels défensifs				X	E	Exo139
140	Apprentissage des règles	X				J	Exo140
141	Lapin & chasseur	X	X			E	Exo141

- « S » : SITUATION : Atelier opposant 2 équipes et recréant une situation proche de celle d'un match pour travailler la meilleure manière de la gérer collectivement et individuellement
- « J » : JEU : Atelier opposant deux équipes avec des règles identiques
- « E » : EXERCICE : Travail individuel ou en petit nombre

N° 4 Passe aux capitaines avec appui

Catégorie

Situation Conserver/Progresser

U9



12' Mn



Effectif

5 X 3



20 m X 15 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4				8	

Objectifs

- Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)
- Utiliser son corps pour protéger sa balle

But

Attaquants : Faire une passe au capitaine = 1pt
Défenseurs : Marquer dans un des 2 buts = 1pt

Consignes

- 1c1 au milieu
- Des joueurs des 2 équipes en appui sur les côtés
- Pour l'équipe attaquante, 1 capitaine à chaque bout du terrain
- Le capitaine en possession de la balle adresse une passe au coéquipier dans la zone centrale
- Ce dernier utilise les appuis sur les côtés pour arriver à se retrouver en position de passe à l'autre capitaine. Il peut également repasser à son capitaine pour repartir de ce dernier
- Si le défenseur récupère la balle, il peut utiliser les appuis sur les côtés pour essayer de marquer dans la porte du côté où vient le ballon

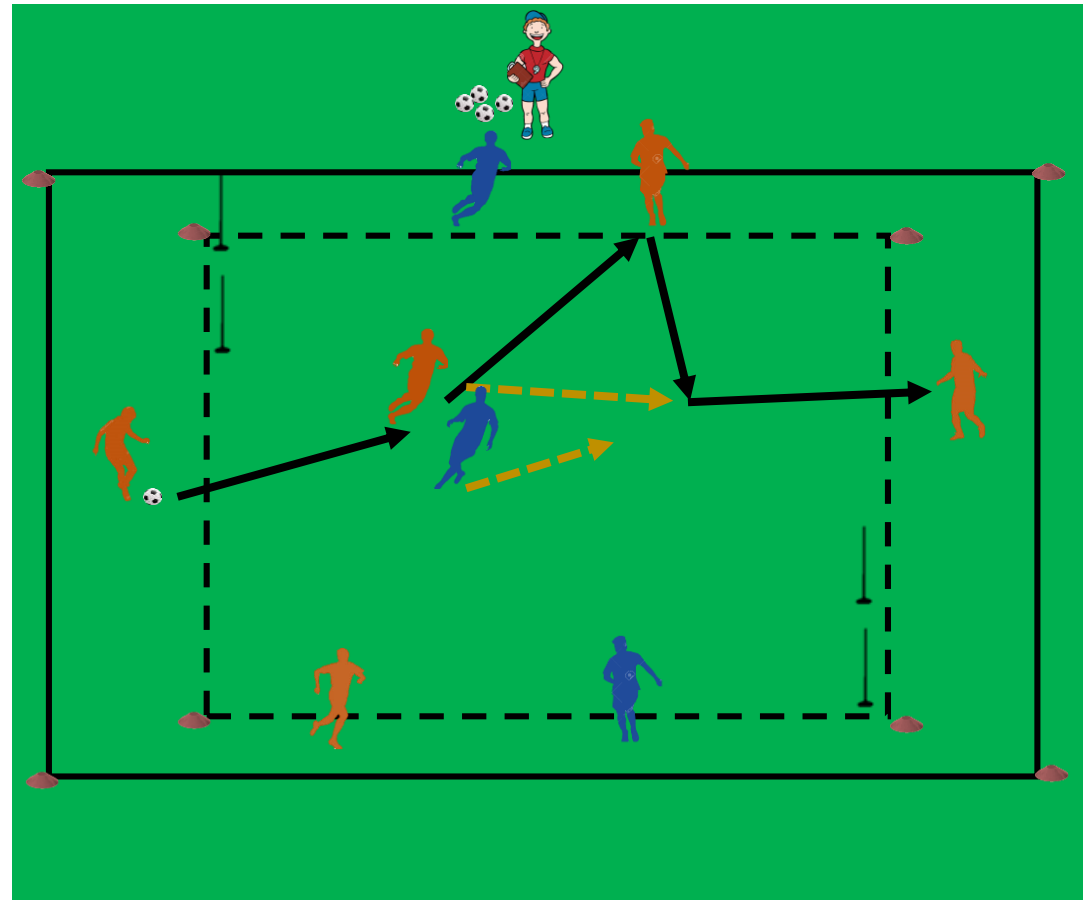
L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque 1 point ou que le ballon sort

Variantes

- Autoriser un appui latéral à rentrer pour jouer un 2c1 en attaque.
- Limiter nombre de touches de balle des appuis latéraux

Points de vigilance

- L'attaquant central doit fixer son adversaire puis utiliser un appui et faire un appel pour se retrouver en position de passe à l'autre capitaine
- Les appuis latéraux doivent faire des remises rapides dans la course du coéquipier
- Si bloqué, possibilité de repasser par son capitaine de départ en soutien
- Utiliser son corps pour protéger son ballon
- Compter les points.
- Faire tourner les joueurs sur les différents postes

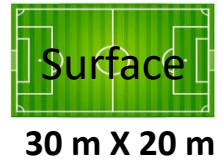
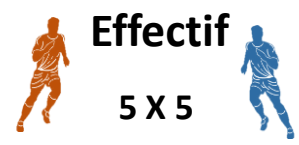


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 5	Les 4 zones	Catégorie
Jeu	Conserver/Progresser	U9



Objectifs

- Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)
- Sécuriser et maîtriser la possession

But **Marquer un but = 1 pt**

Consignes

- Le terrain est divisée en 4 zones.
- Les joueurs peuvent se déplacer sur tout le terrain
- Mais il est interdit de refaire une passe dans la zone d'où vient le ballon

Variantes

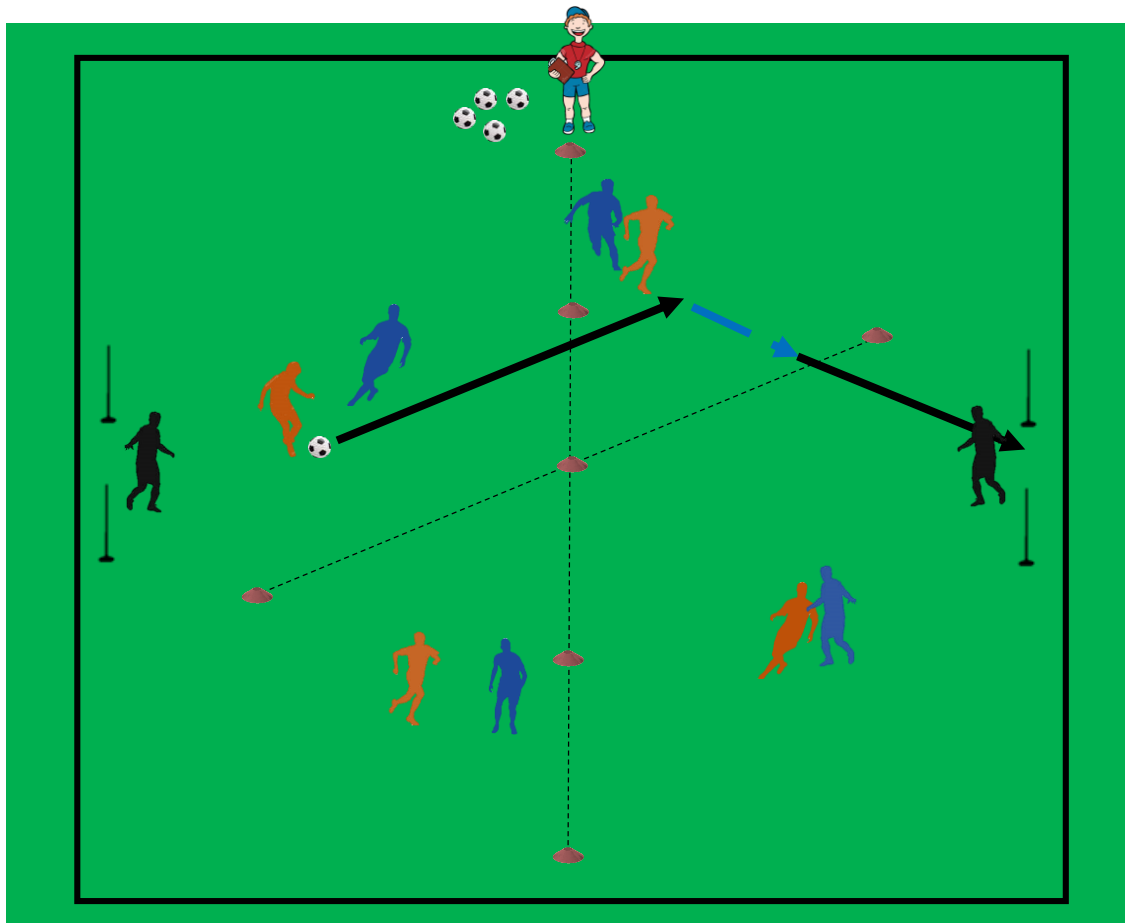
- Pas plus de 2 joueurs par zone
- Obligation de faire une passe pour pouvoir changer de zone

Points de vigilance

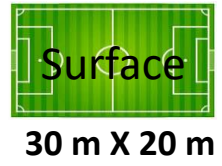
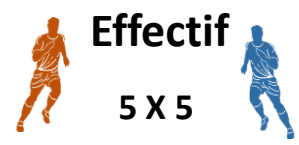
- Compter les points
- Valoriser les réussites
- Les joueurs doivent lever la tête pour se situer par rapport aux autres et enchaîner rapidement
- Être vu par le partenaire en possession de la balle (= ligne de passe)
- Créer du mouvement pour déstabiliser la défense adverse
- Elargir le jeu au maximum en occupant tout l'espace

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4				10	



N° 6	Franchir la ligne de défenseurs	Catégorie
Situation	Conserver/Progresser	U9



Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur) Sécuriser et maîtriser la possession
------------------	---

MATERIEL PAR ATELIER

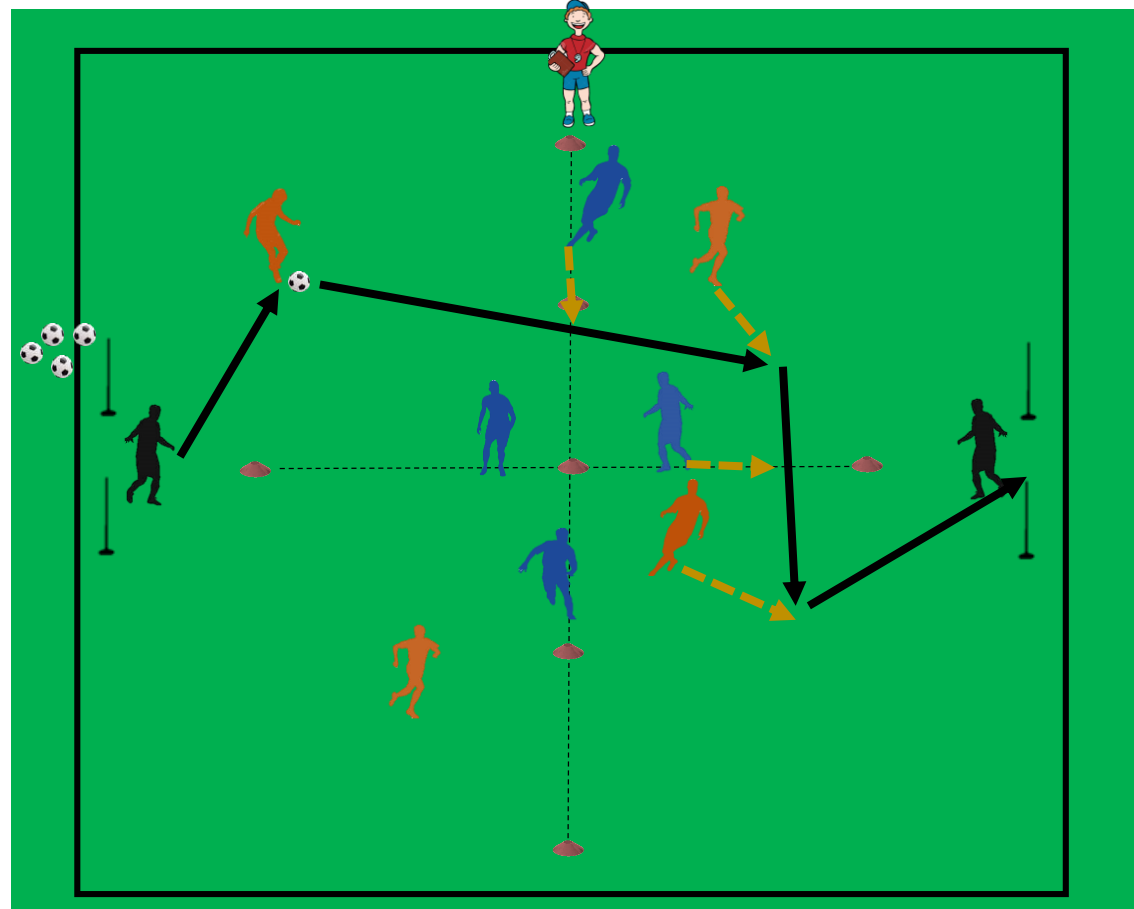
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4				10	

But	Marquer le plus vite possible = 1 pt
------------	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Le terrain est divisée en 4 zones. 1 défenseur sur chaque ligne entre 2 zones. Ils ne peuvent défendre que sur la ligne Pour pouvoir marquer, l'équipe attaquante doit passer le ballon par au moins 3 zones Après chaque tir, on repart du gardien de l'équipe attaquante Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent tenter de marquer dans le but adverse
------------------	--

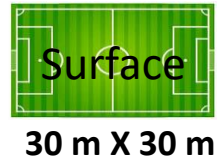
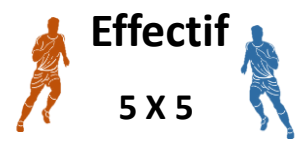
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Pas plus de 2 joueurs par zone Obligation de faire une passe pour pouvoir changer de zone Temps limité pour marquer (30 sec)
------------------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Nombre de passages : 10 Compter les points Valoriser les réussites Porteur du ballon (PB) : <ul style="list-style-type: none"> Donner la ballon dans le bon timing Choisir entre passer ou conserver el ballon Non porteur du ballon (NPB) : <ul style="list-style-type: none"> S'écarter du défenseur Se déplacer dans les espaces libres Voir avant de recevoir
----------------------------	--



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 7	Défendre les portes	Catégorie
Jeu	S'opposer à la progression	U9



Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Se replacer sur l'axe ballon-but Empêcher l'adversaire de s'organiser
------------------	--

But	<ul style="list-style-type: none"> Traverser <u>vers l'avant</u> les portes soit en conduite de balle soit par une passe = 1pt Marquer le but = 3 pts
------------	---

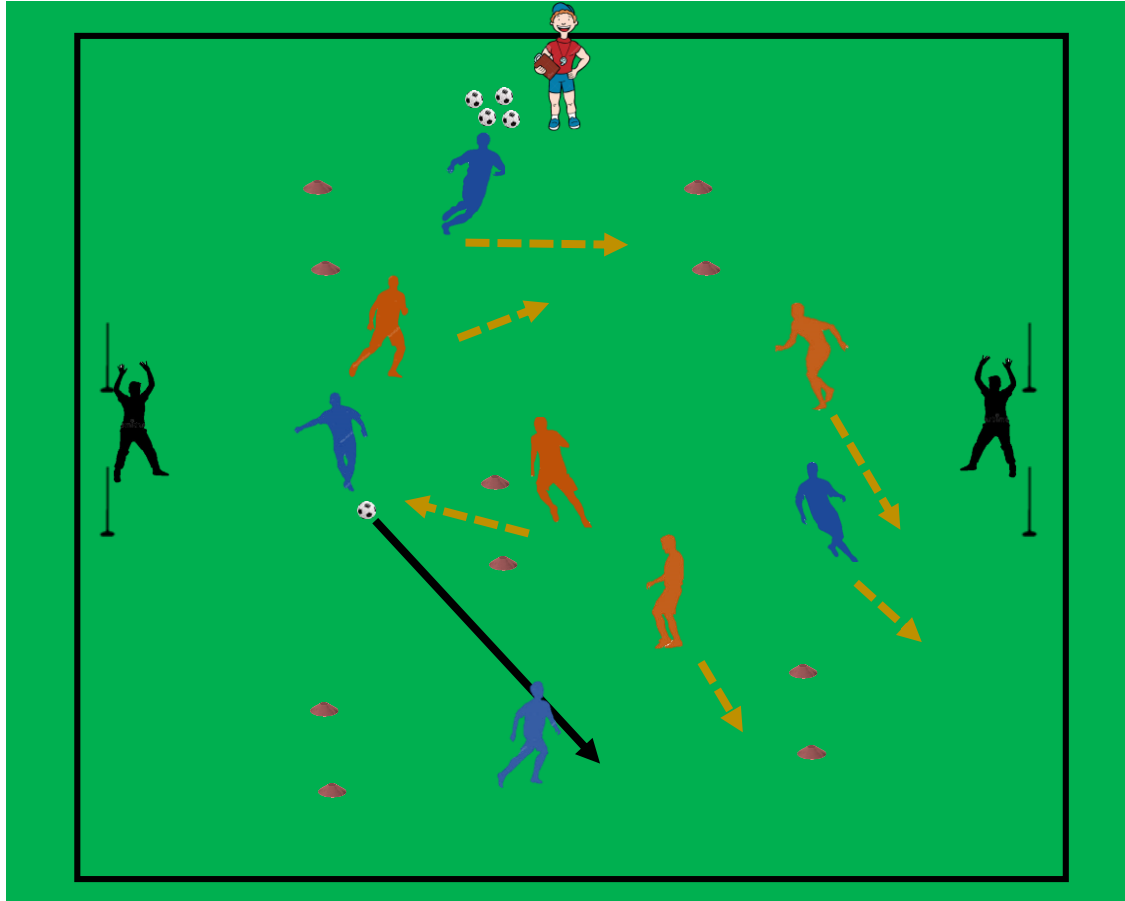
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> 5 portes de 2m de large sont disposées aléatoirement sur le terrain
------------------	---

Variantes	Obligation de passer par une porte avant d'aller marquer sauf si récupération du ballon devant but adverse
------------------	--

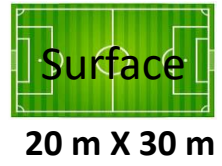
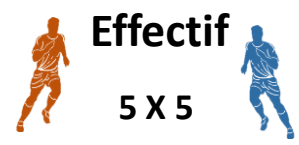
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Compter les points Valoriser les réussites Défenseur : <ul style="list-style-type: none"> Se replacer entre l'adversaire et la porte ou le but Presser le porteur du ballon Attaquant : <ul style="list-style-type: none"> Utiliser l'espace au maximum Créer du mouvement pour surprendre la défense Aller dans les espaces libres Enchaîner rapidement pour ne pas laisser la défense s'organiser
----------------------------	--

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4				10	



N° 8	Défendre la zone protégée	Catégorie
Jeu	Protéger son but	U9



Objectifs	Reformer le bloc équipe
-----------	-------------------------

MATERIEL PAR ATELIER

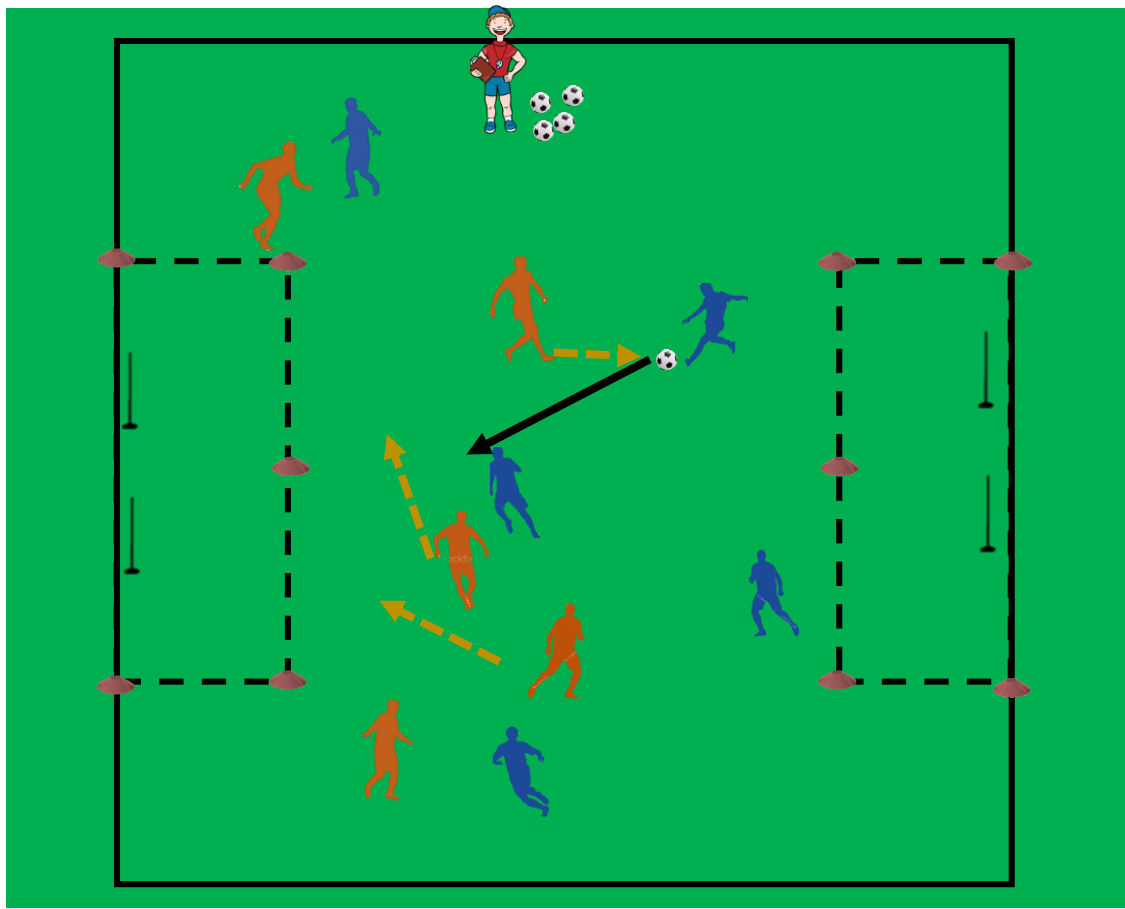
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4				Plein	

But	Marquer dans les buts sans gardien = 1 pt
-----	---

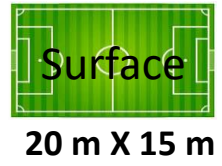
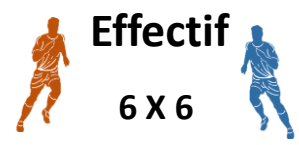
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Terrain plus large que long Une zone devant chaque but dans laquelle seuls les attaquants ont le droit de rentrer Pour marquer, un attaquant doit se trouver sans la zone protégée
-----------	--

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Interdit pour les attaquants de rentrer dans la zone protégée avec le ballon But marqué en dehors de la zone = 1 pt et dans la zone = 2 pts
-----------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Compter les points Valoriser les réussites <p>Défenseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> Avancer sur le porteur du ballon sans se jeter pour le perturber Reformer le bloc équipe autour de la zone protégée Se positionner sur les lignes de passe
---------------------	---



N° 9	Traverser la zone de défense	Catégorie
Situation	Protéger son but	U9



Objectifs	Reformer le bloc équipe
-----------	-------------------------

But	<ul style="list-style-type: none"> Attaquant : Traverser la zone défendue pour aller marquer un but = 1 pt Défenseur : Marquer dans la porte = 1 pt
-----	---

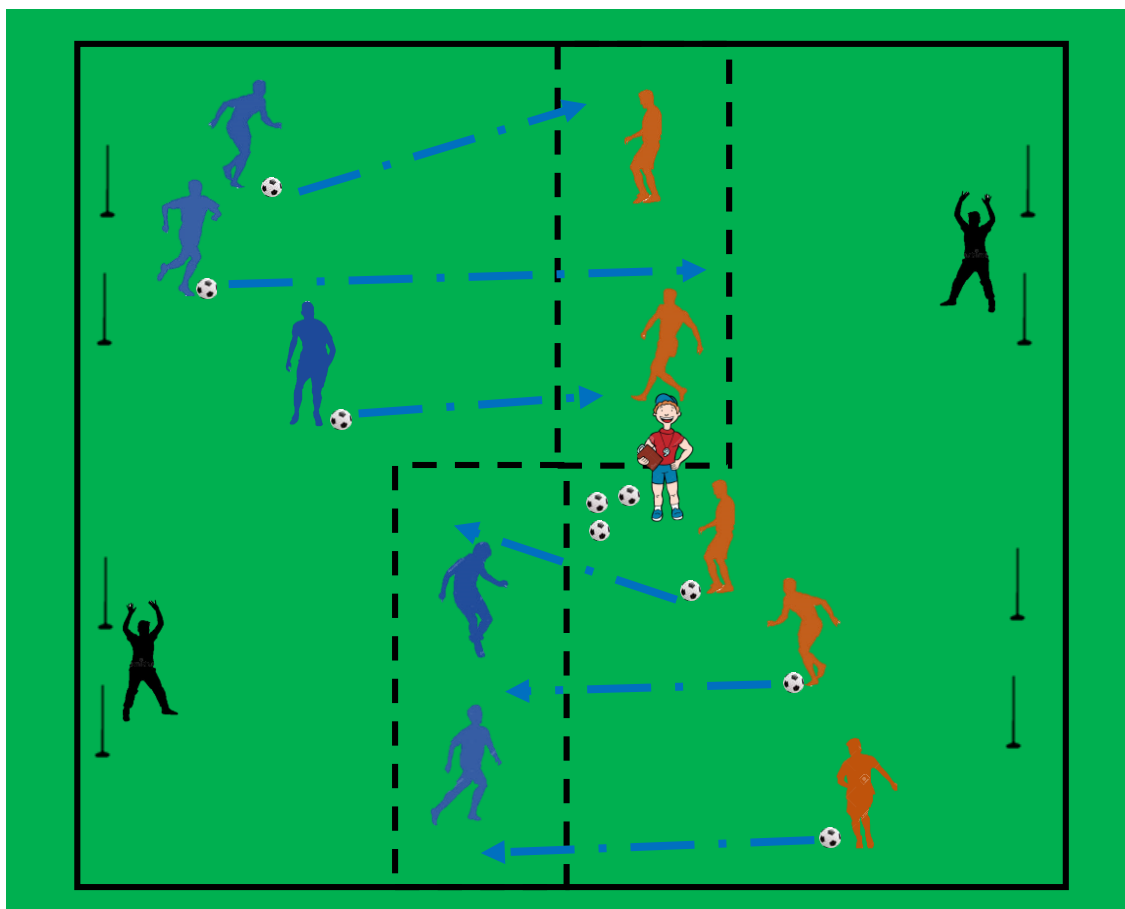
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> 2 mini terrains avec pour chacune 1 but + 1 porte + 1 zone de défense 2 défenseurs dans chaque zone Au signal, les attaquants doivent traverser la zone en conduite de balle pour essayer d'aller marquer le but Si un défenseur récupère un ballon il peut aller marquer dans la porte L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque 1 point ou que les ballons sortent du terrain
-----------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> 1 seul ballon pour les attaquants => 2c3 Marquer un maximum de but en 2mn
-----------	---

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Compter les points Valoriser les réussites <p>Défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Avancer sur le porteur du ballon Se placer sur la ligne ballon – But
---------------------	--

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
1 par joueur	Jeu de chasubles	8					



N° 10	Z comme zorro	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U9



12 Mn



Effectif

8



15 m X 10 m

Objectifs	Prise de balle et enchaînement pour progresser
------------------	---

MATERIEL PAR ATELIER

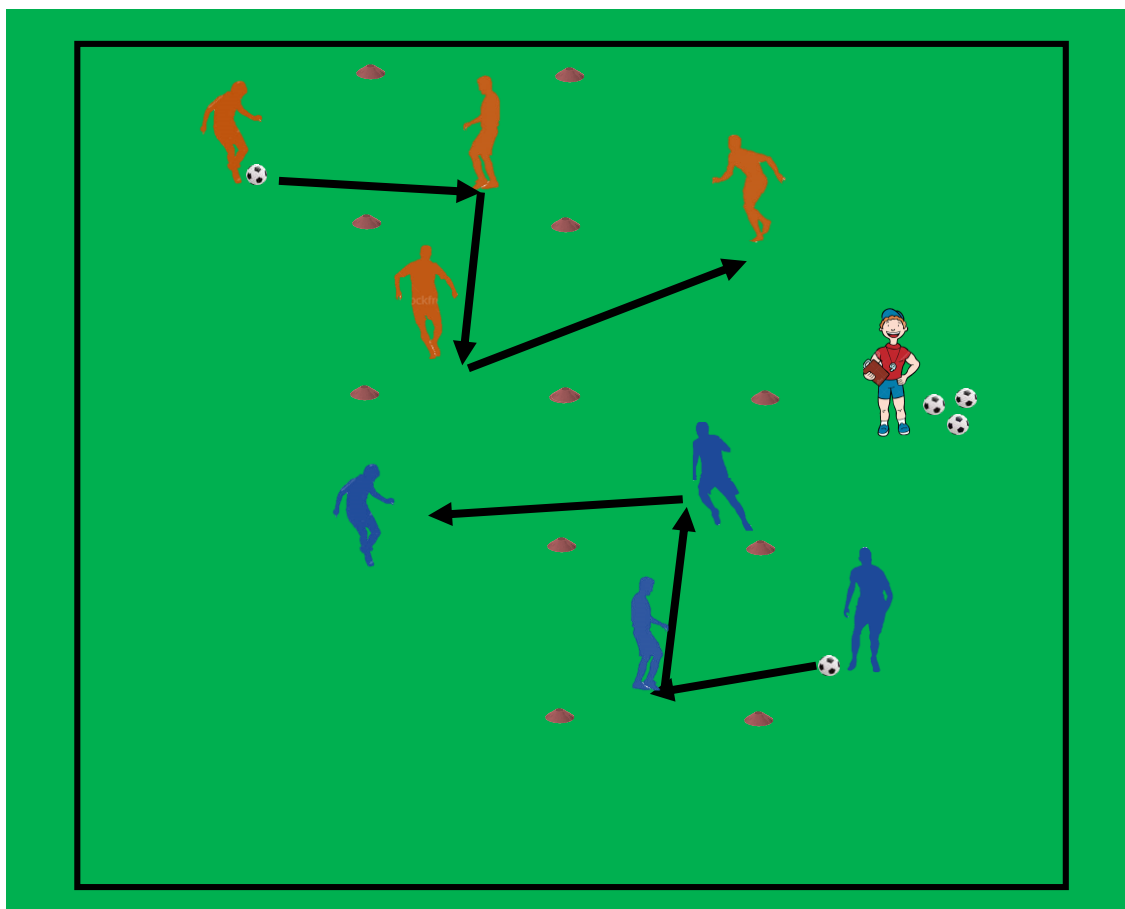
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5						11	

But	Réaliser un maximum d'aller retour en 2mn
------------	--

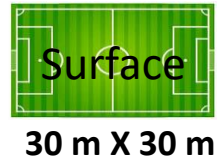
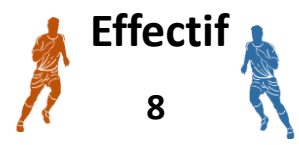
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Les 2 joueurs du milieu doivent toucher la balle pour valider le passage
------------------	--

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Passe et suit en rajoutant 1 joueur 3 touches de balle obligatoire Créer un challenge entre les 2 équipes
------------------	---

Points de vigilance	<p>Corriger les mauvais gestes ou mauvaises attitudes Valoriser la bonne exécution gestuelle</p> <p>Joueur sans ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> Bien s'orienter pour enchaîner rapidement <p>Joueur avec ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> Passe de l'intérieur du pied Cheville ferme
----------------------------	---



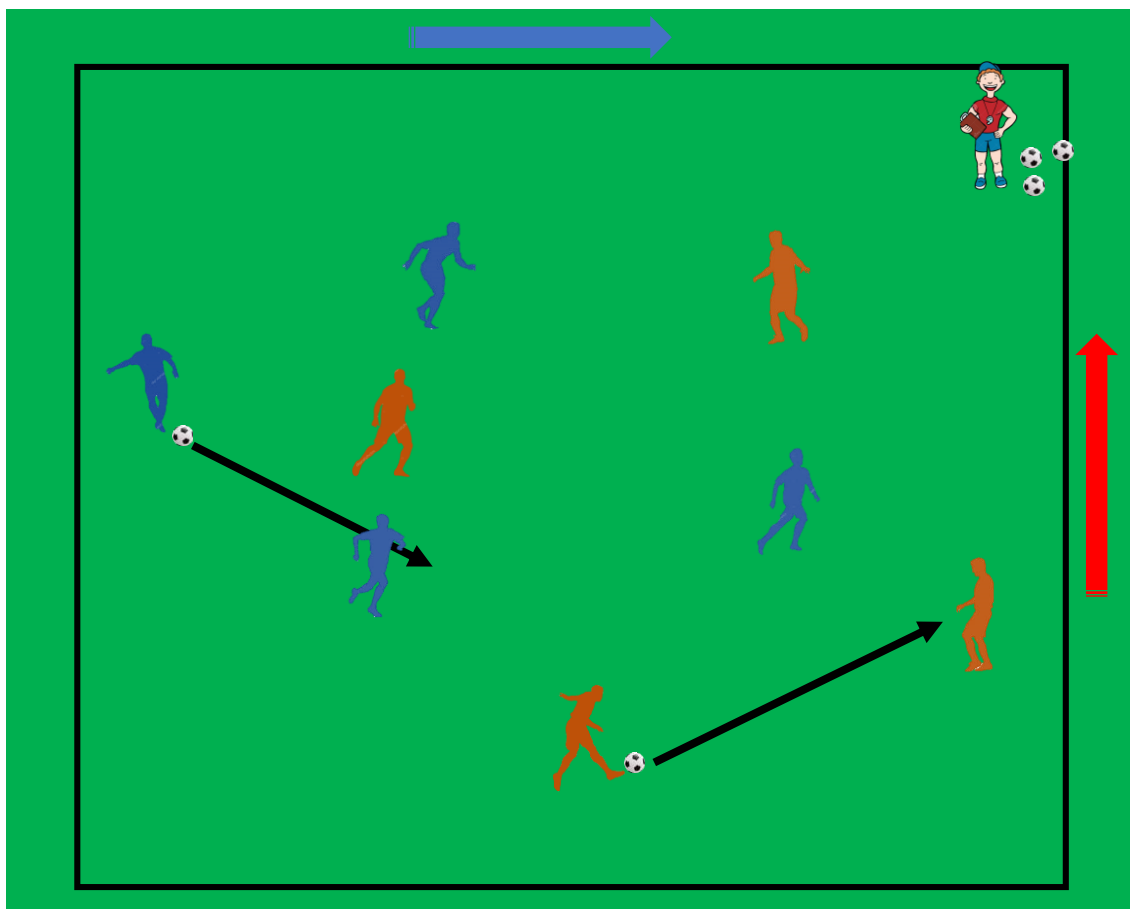
N° 11	Le croisement	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U9



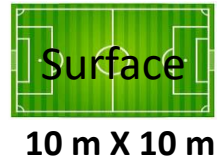
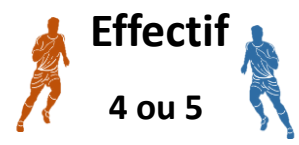
Objectifs	Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser
But	Faire un maximum d'aller-retour en 2 mn
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque équipe à un sens de jeu différent : voir flèches bleue et rouge • 1 ballon par équipe. En se faisant des passes, les joueurs d'une équipe doivent traverser le terrain dans le sens de jeu en évitant l'autre équipe • Le ballon doit franchir la ligne pour valider un aller ou un retour • Le chronomètre est déclenché au top de l'éducateur
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les joueurs doivent toucher le ballon pour valider une traversée • Varier le nombre de touches par joueur
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • Compter le nombre de traversée aller-retour • Corriger les mauvais gestes ou mauvaises attitudes • Valoriser les réussites <p>Joueur avec ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser la passe de l'intérieur du pied • Bien doser sa passe • La faire dans la course du partenaire <p>Joueur sans ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienter son corps dans le sens du jeu pour gagner du temps • Voir avant de recevoir pour enchaîner au plus vite

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles					Plein	



N° 12	Les 4 carrés	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U9



Objectifs	Les différentes passes
------------------	-------------------------------

MATERIEL PAR ATELIER

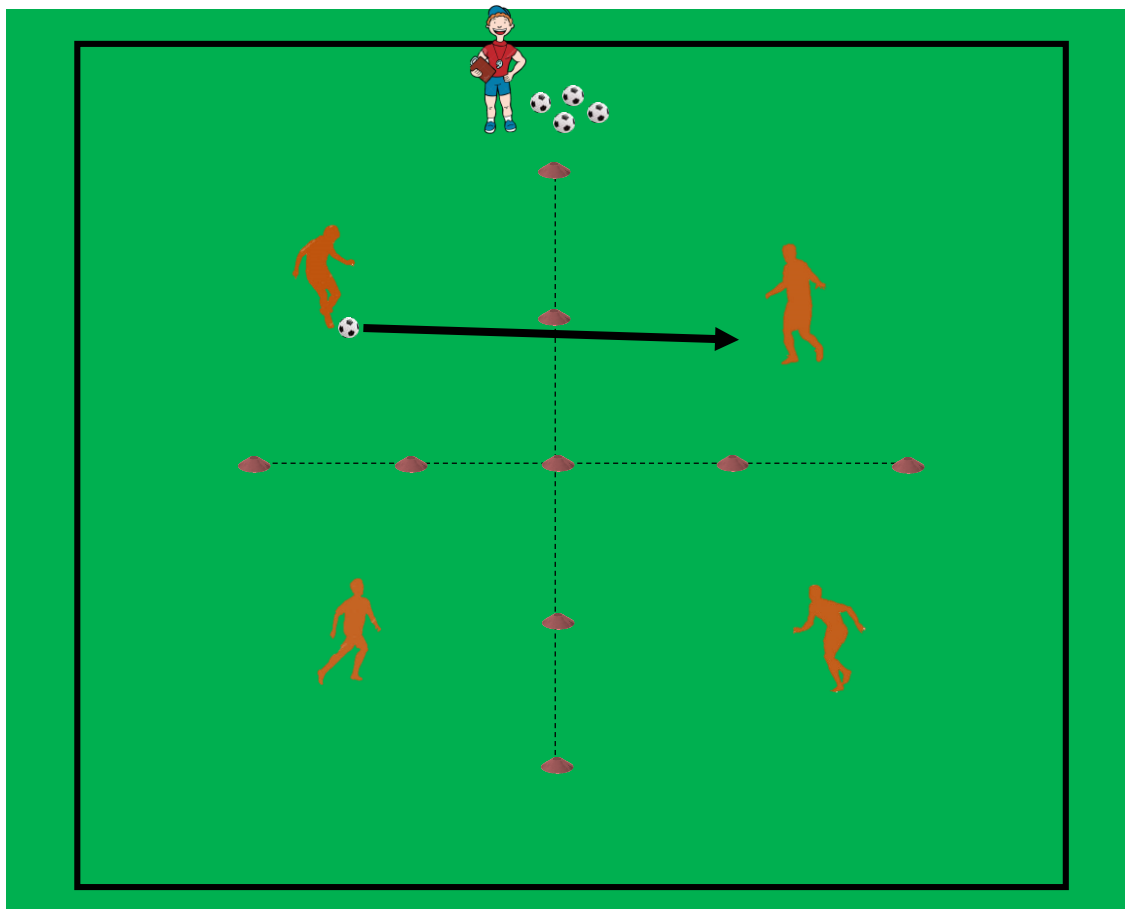
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5						10	

But	Réaliser un maximum de passes consécutives d'un carré à un autre
------------	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Une zone de 10x10 séparée en 4 carrés • Un joueur dans chaque carré • Un joueur en possession de la balle adresse une passe à un autre joueur • Défense de rejouer dans le même carré d'où vient le ballon
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Passe et suit (avec 1 joueur de plus) • Obligation de 3 touches de balles par joueur • Obligation de se déplacer dans un autre carré (n'importe lequel) après la passe
------------------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer – Démontrer – Faire répéter <p>Joueur avec ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser l'intérieur du pied pour faire la passe <p>Joueur sans ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre l'information avant de recevoir le ballon • Enchaîner vite (pour les + forts) • Être bien orienté pour enchaîner rapidement
----------------------------	--



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 13

La rivière aux crocodiles

Catégorie

Exercice

Conserver/Progresser

U9



12 Mn



Effectif

10



3 m X 20 m

Objectifs Les différentes passes

But Réaliser un maximum de passes à travers la rivière en 1 mn

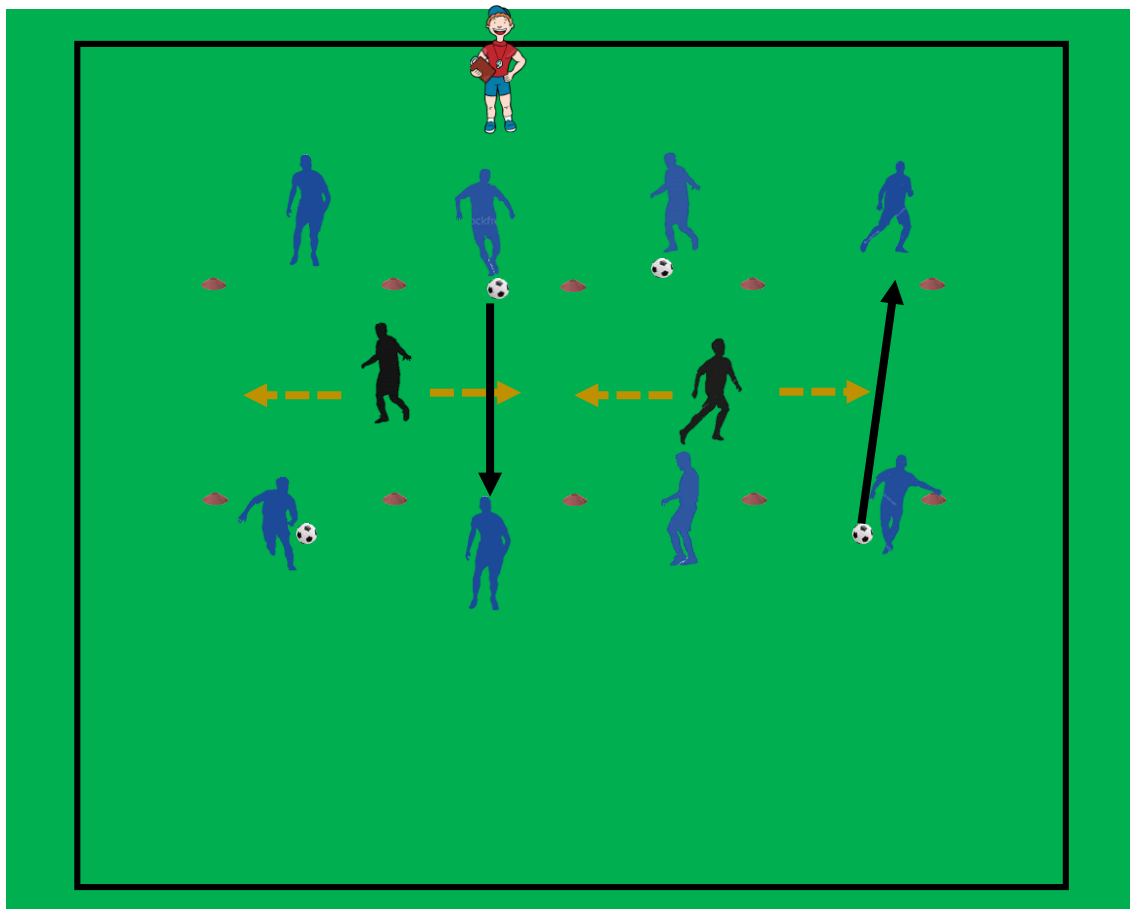
Consignes
• Les joueurs en face se font des passes à travers la rivière
• Les crocodiles (noir) essaient de « manger » les ballons en les interceptant

Variantes
• Augmenter le nombre de crocodiles pour augmenter la difficulté sans rendre l'exercice impossible
• Comptabiliser les interceptions pour motiver les crocodiles

Points de vigilance
Porteur du ballon :
• Donner au bon moment pour ne pas se faire manger le ballon soit en temporisant soit en enchainant une nouvelle passe sans contrôle
Non porteur du ballon :
• Ne pas se cacher derrière un crocodile mais se déplacer pour avoir une ligne de passe

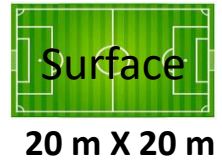
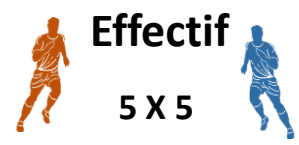
MATERIEL PAR ATELIER

Table with 8 columns: Ballons, Chasubles, Piquets, Cones, Cerceaux, Barre, Plots, Haies. Row 1: 4 balls, 1 vest, 1 stake, 1 cone, 1 hoop, 1 bar, 1 plot, 2 flags. Row 2: 4 balls, 1 vest, 1 stake, 1 cone, 1 hoop, 1 bar, 1 plot, 2 flags.



Déplacement Ballon (solid black arrow)
Déplacement joueur (dashed yellow arrow)
Déplacement Joueur + Ballon (blue dashed arrow)

N° 14	Les déménageurs	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U9



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
12	Jeu de chasubles					Plein	

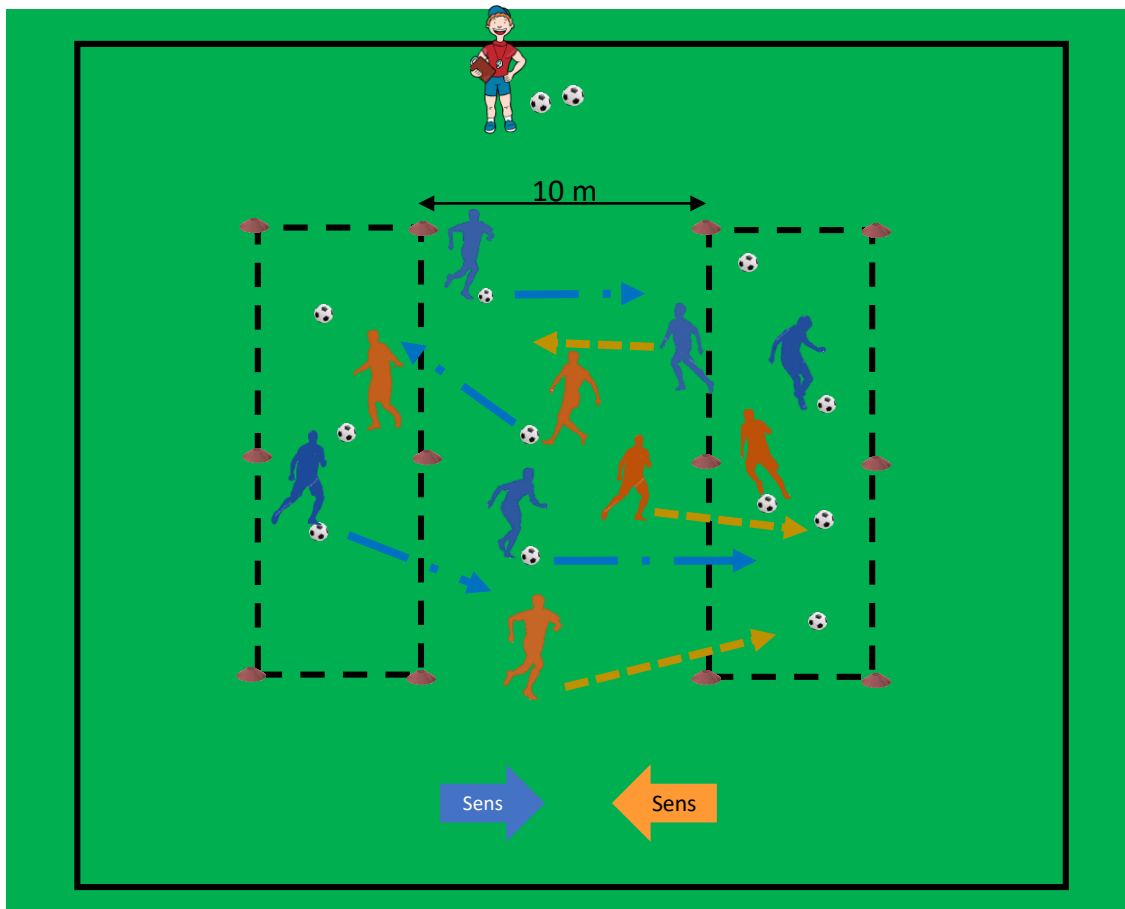
Objectifs	Conduite de balle et enchaînement
------------------	--

But	Remplir le camp de l'équipe adverse avec un maximum de ballons en 30sec
------------	--

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Aller chercher des ballons dans son camp et les porter dans le camp adverse en conduite de balle
------------------	--

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Imposer le pied pour la conduite de balle • Mettre des portes par lesquelles il faut passer lors de la traversée • Faire une passe à un partenaire resté dans le camp adverse
------------------	---

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer, Démontrer, Corriger • Compter les points • Effectuer plusieurs manches • Pousser le ballon en dosant la force de l'impact pour garder le ballon à proximité • S'informer de la présence d'autres joueurs pour les éviter
----------------------------	---



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 15	Lapins Chasseurs	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U9



12 Mn



Effectif

5 X 5



20 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
12	Jeu de chasubles					Plein	

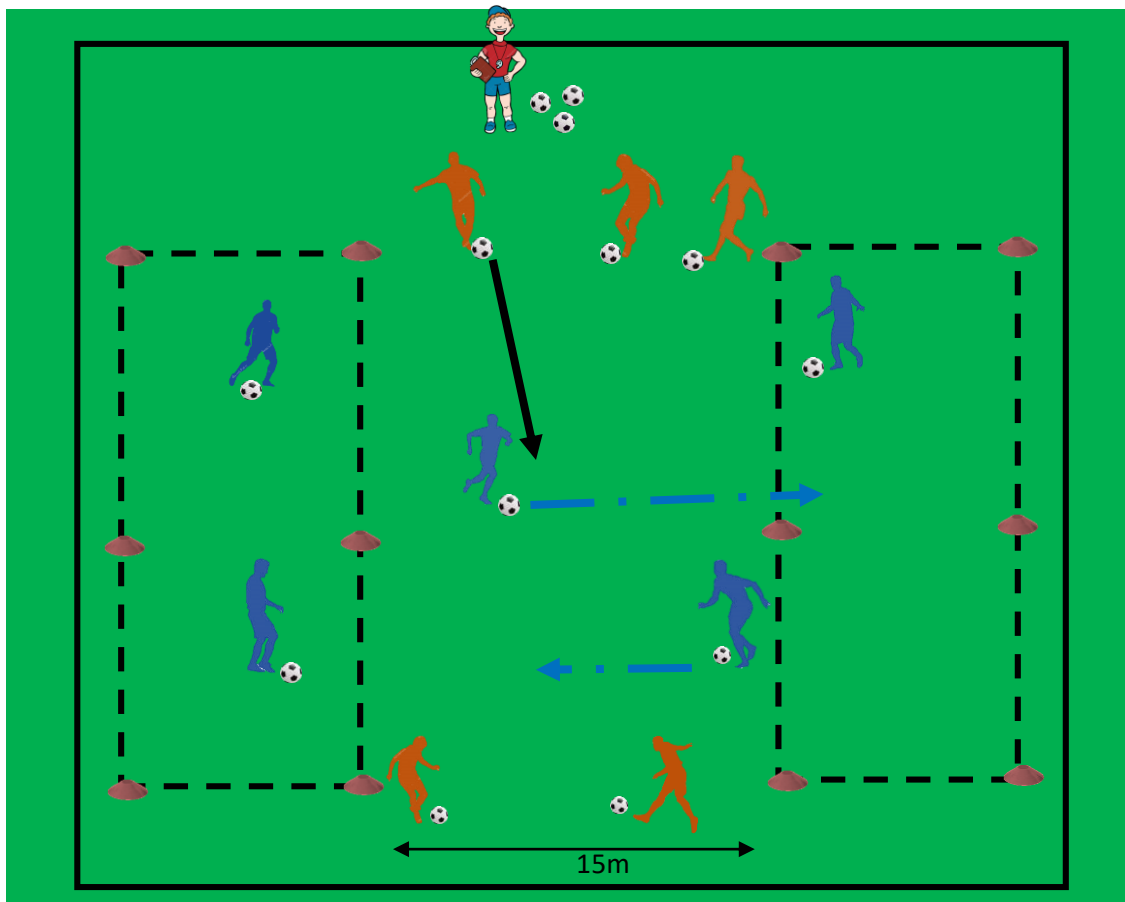
Objectifs	Conduite de balle et enchaînement
------------------	--

But	<ul style="list-style-type: none"> Lapin (Bleu): Traverser la zone sans se faire toucher le ballon par les chasseurs = 1 pt Chasseur (Rouge) : Depuis les côtés, essayer de faire une passe qui vient taper un des ballons des lapins qui traversent = 1 pt
------------	---

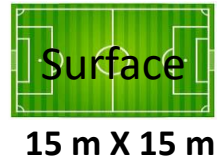
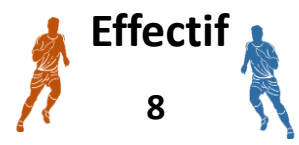
Consignes	<p>Lapins : Traverser le terrain le plus vite possible en évitant les ballons des chasseurs</p> <p>Chasseurs : Adresser des passes tendues pour essayer de taper le ballon d'un lapin</p>
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Imposer un pied de conduite aux lapins Imposer aux lapins de passer par des portes situées entre les 2 zones
------------------	---

Points de vigilance	<p>Lapin :</p> <ul style="list-style-type: none"> Expliquer, Démontrer, Corriger Penser à inverser les lapins et les chasseurs Compter les points et faire plusieurs manches <p>Garder la balle près de soi pour pouvoir changer de direction si nécessaire</p> <p>Chasseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Passe au sol
----------------------------	--



N° 16	Les 10 vies	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U9



MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs	Utiliser son corps pour protéger sa balle
------------------	--

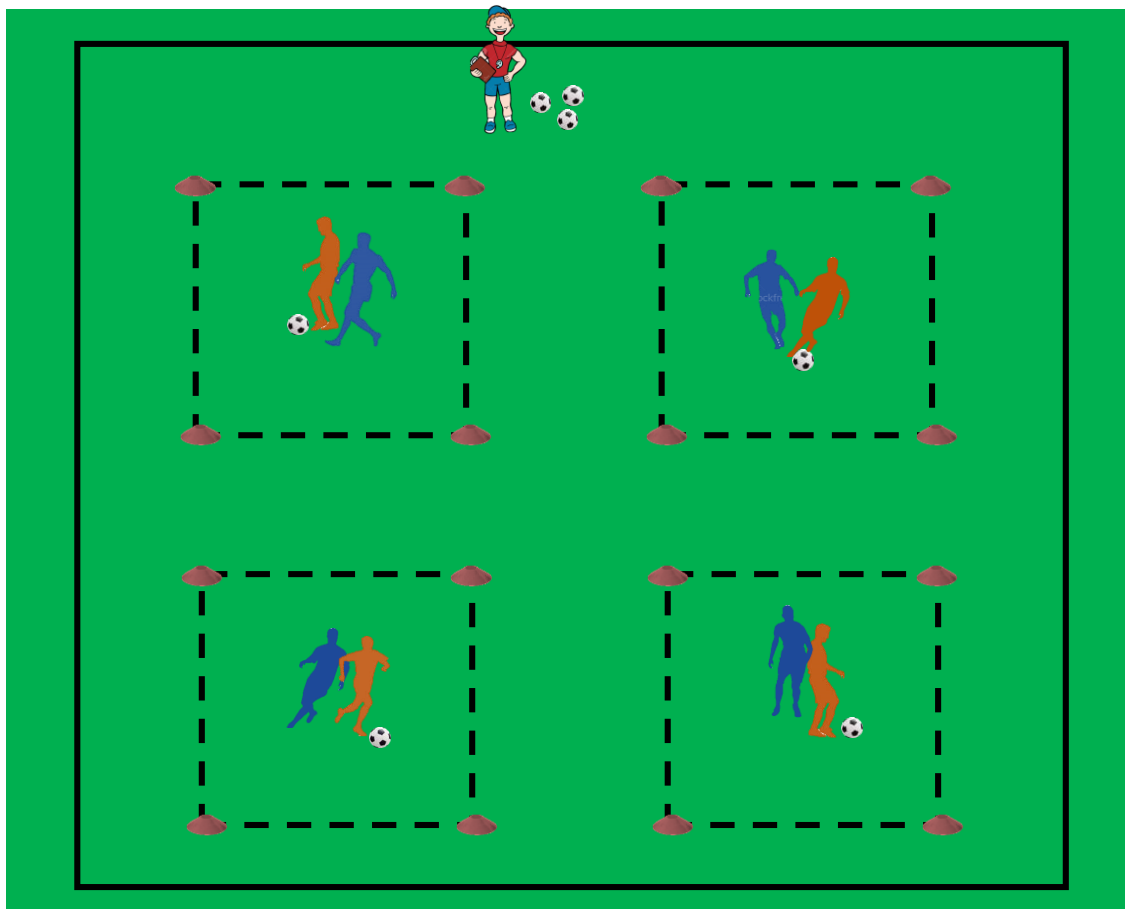
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
4+3						12	

But	Préserver son capital de 10 points au maximum
------------	--

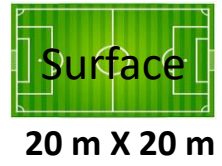
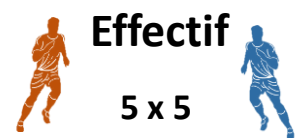
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • 1c1 dans chaque carré avec un des joueurs en possession de la balle • Le joueur avec le ballon à 10 vies • A chaque fois que l'adversaire touche le ballon - 1 pt. • Si le ballon sort du carré : -2 pts
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Bonus d'un point à chaque fois que le porteur du ballon arrête le ballon sur un côté du carré
------------------	---

Points de vigilance	<p>Porteur du ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expliquer, Démontrer, Corriger • Compter les points • Mettre son corps entre le ballon et l'adversaire • Venir au contact du corps de l'adversaire
----------------------------	---



N° 17	Chats Souris	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U9



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
12				4		Plein	

Objectifs Utiliser son corps pour protéger sa balle

But Ne pas se faire prendre le ballon pendant 1 mn

Consignes

- Au signal de l'éducateur, les chats (Bleu) entrent en jeu pour chasser les souris Rouge).
- Leur mission est de prendre le ballon d'une souris et de le ramener dans une des 4 maisons chats.
- Si le ballon sort des limites, le chat doit rejoindre une maison, laissant ainsi le temps à la souris de reprendre un nouveau ballon dans son garde-manger matérialisé par les cerceaux.

Variantes

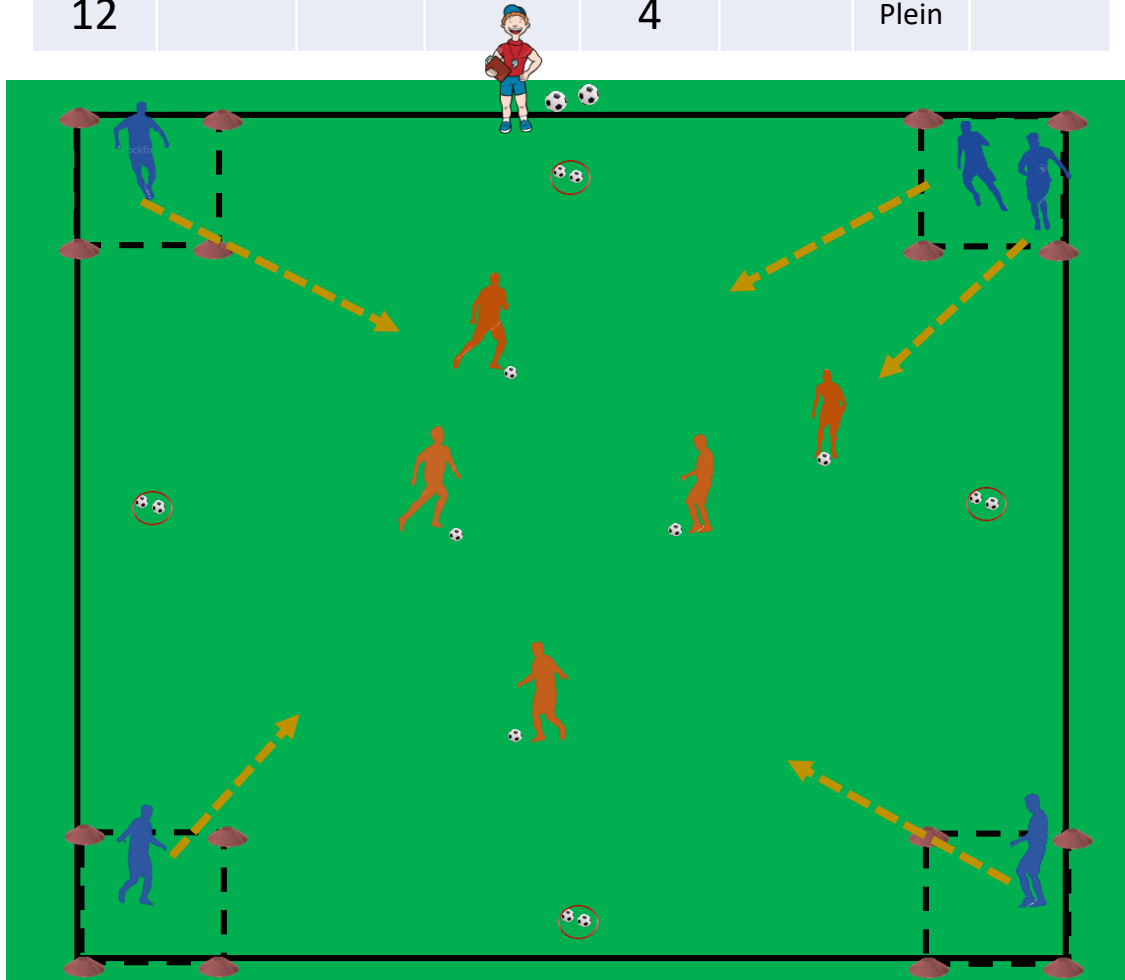
- Installer des refuges pour les souris (le chat doit alors regagner une maison)
- Si un chat ramène un ballon dans sa maison, la souris se transforme en chat

Points de vigilance

- Expliquer – Démontrer – Corriger
- Penser à réaliser des rotations
- Compter les points

Souris :

- mettre son corps entre le ballon et l'adversaire
- Venir au contact du corps de l'adversaire



N° 18

Passer par la porte

Catégorie

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U9



12 Mn



Effectif

5



10 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5		6				Plein	

Objectifs Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer ou finir

But Trouver l'attaquant à travers une porte = 1 pt

Consignes

- Les joueurs sont fixes dans les zones
- Obligation de faire une passe dans chaque zone avant de progresser
- Trouver le dernier attaquant à travers la porte
- Ce dernier doit conduire en stop balle derrière la ligne de fond pour permettre de redémarrer une séquence de la première zone

Variantes

- Imposer un pied
- Deux ou trois touches obligatoires

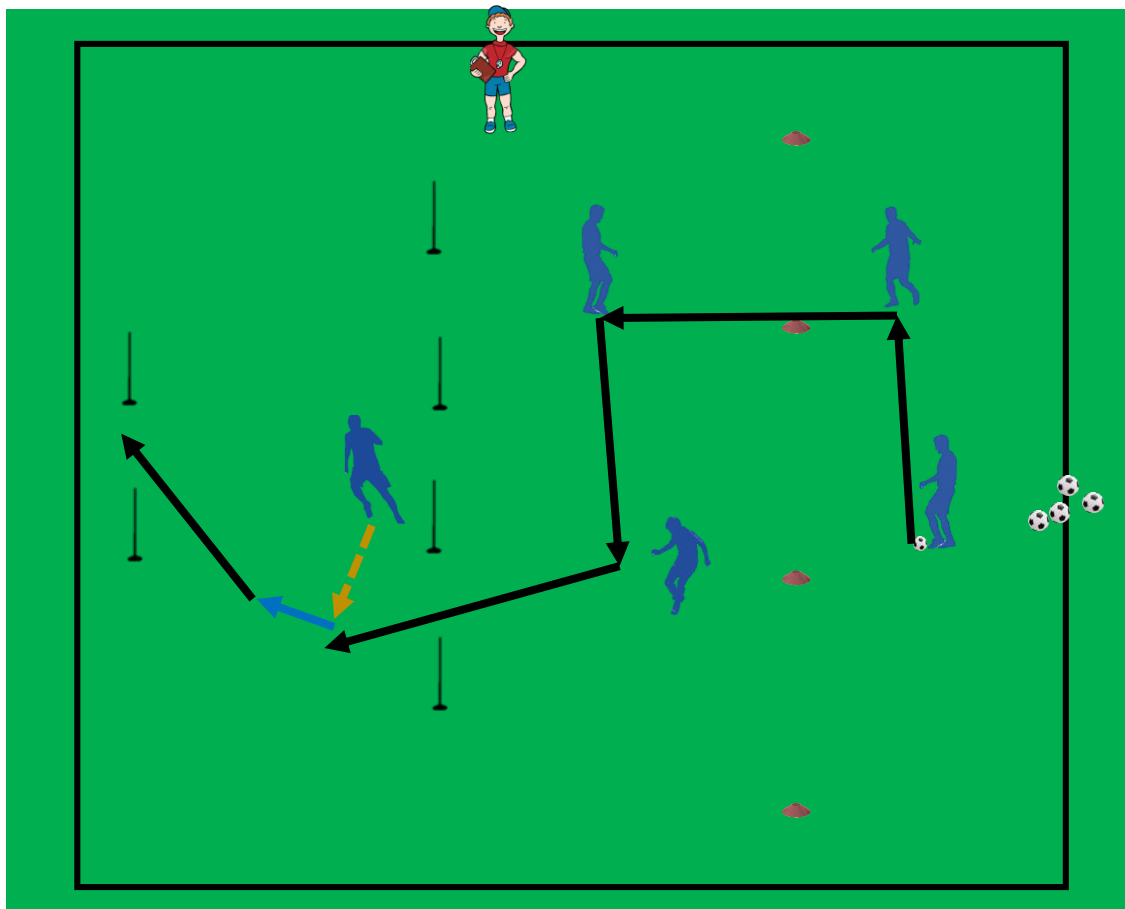
Points de vigilance

Attaquant :

- S'orienter dans le sens du jeu

Tous

- -Utiliser intérieur ou extérieur du pied pour la passe



→ Déplacement Ballon

→ Déplacement joueur

→ Déplacement Joueur + Ballon

N° 19

Exploiter surnombre offensif N°1

Catégorie

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U9



12 Mn



Effectif

5 X 3



Surface
20 m X 20 m

Objectifs

- Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer ou finir
- Mettre collectivement un joueur en position de marquer

But Marquer = 1 pt

Consignes

- L'attaquant part en conduite, 2 alternatives s'offrent à lui :
- 1/ Voir schéma :
 - Le joueur sur le côté fait un appel de balle vers la porte
 - Le porteur du ballon lui adresse une passe dans la porte
 - Le joueur sur le côté effectue sa prise de balle et entre dans la porte pour aller marquer
 - le défenseur à l'opposé tente de protéger le but en venant face à lui en opposition
- 2/
 - L'attaquant décide de jouer dans l'axe avec l'attaquant de pointe

Variantes

- Varier la position des défenseurs

Points de vigilance

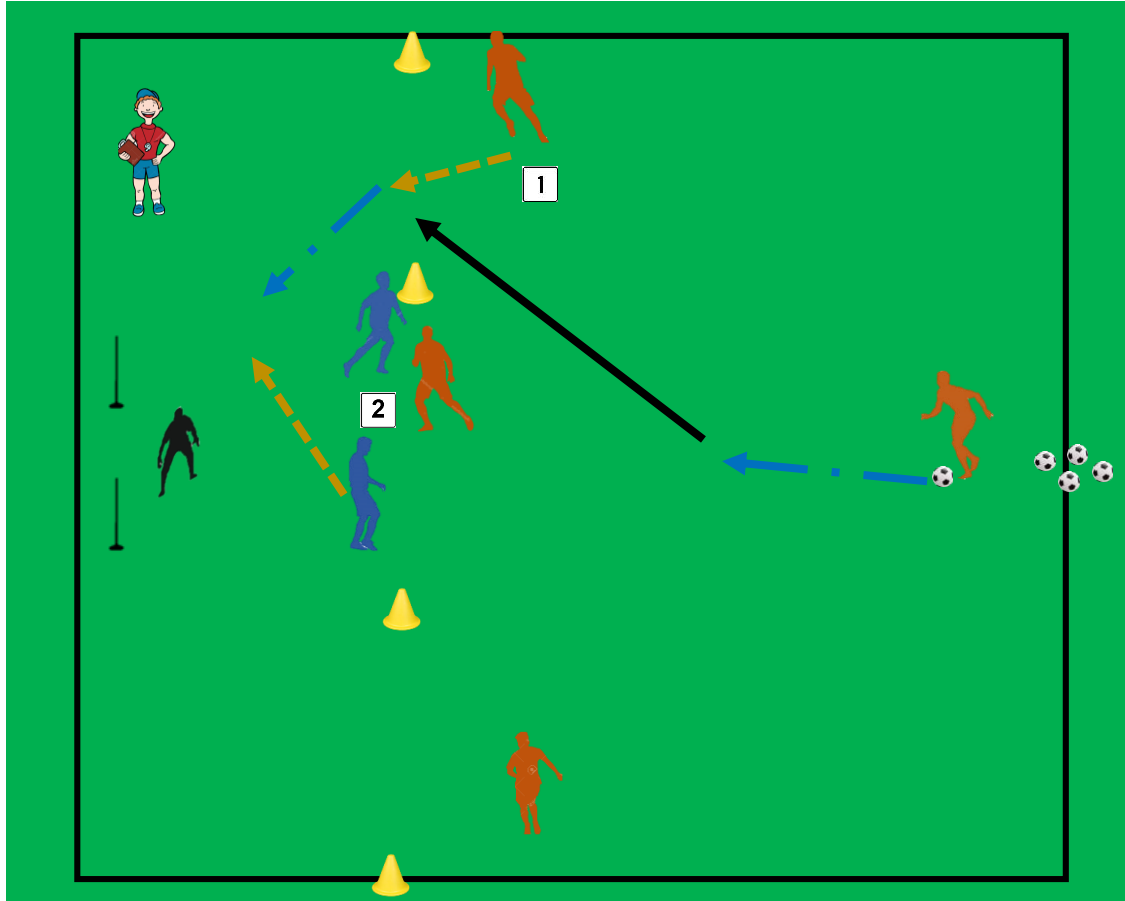
- Expliquer - Démontrer – Corriger - Faire répéter les gestes
- Compter les points et valoriser les réussites
- Assurer les rotations de joueurs

Attaquants :

- Le 1^{er} attaquant doit déclencher sa passe au bon moment : Ni trop loin car pas d'effet de surprise, ni trop près car risque d'interception
- Les joueurs sur les cotés doivent créer de l'incertitude pour les défenseurs en faisant un appel vers la porte
- Orienter son corps dans le sens du jeu

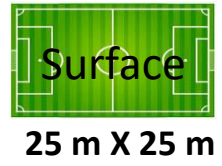
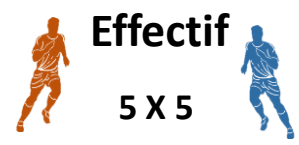
MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2	4			Plein	



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 20	Le beret Tir	Catégorie
Exercice	Déséquilibrer/Finir	U9

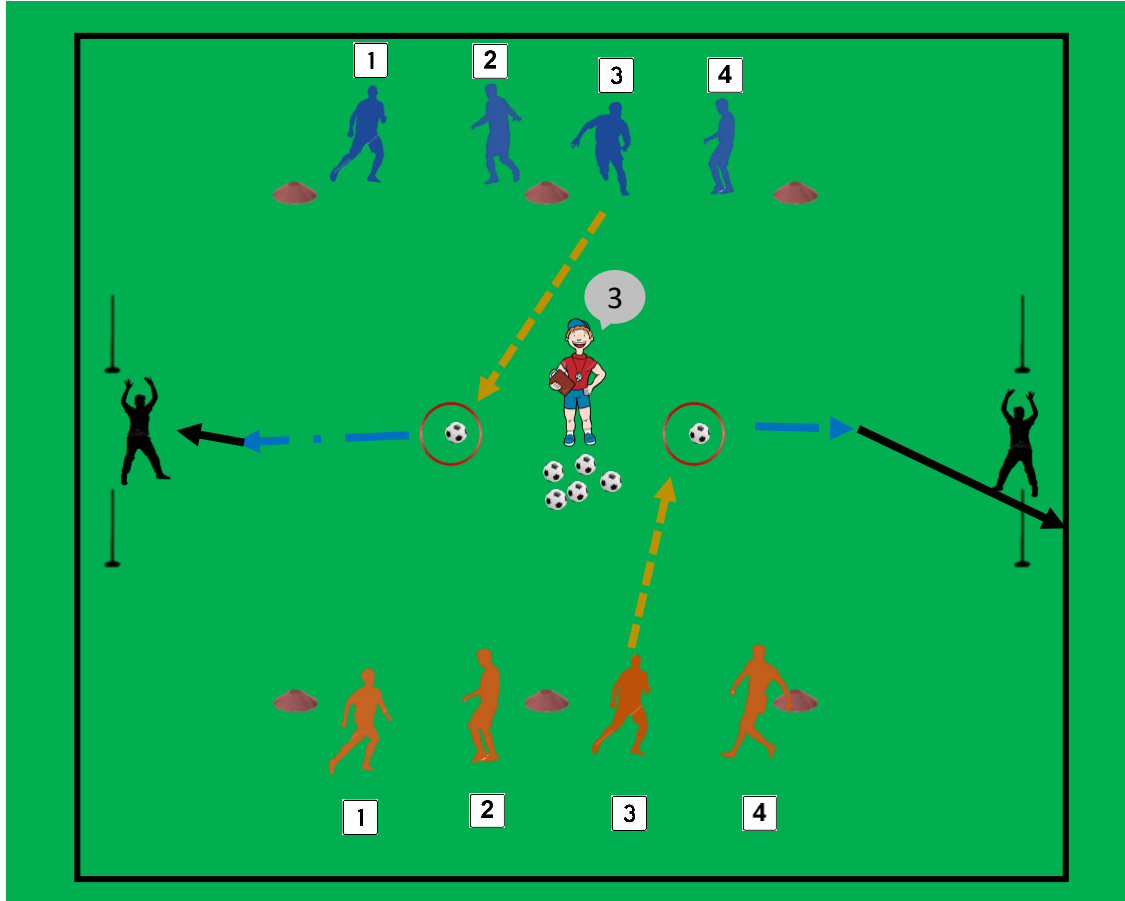


Objectifs	Les tirs
------------------	-----------------

MATERIEL PAR ATELIER

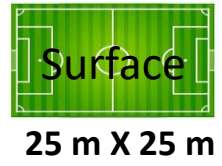
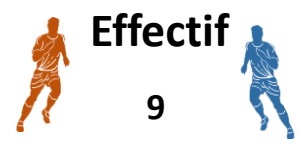
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
10	Jeu de chasubles	4		2		Plein	

But	Marquer le 1er
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> On affecte un numéro à chaque joueur de chaque équipe A l'appel de leur numéro, les joueurs de chaque équipe ayant ce numéro doivent aller chercher un ballon et marquer le but avant l'autre
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Annoncer deux numéros : obligation de se faire une passe avant de tirer Faire le tour d'un obstacle pour varier les angles de tir
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Expliquer - Démontrer – Corriger - Faire répéter les gestes Compter les points Valoriser les réussites Être vigilant à la répétition (annonce des numéros) <p>Tireur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser différentes surfaces de contact, en privilégiant le coup du pied Ecouter le bruit à l'impact (cheville verrouillée)



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 21	10 buts en or	Catégorie
Exercice	Déséquilibrer/Finir	U9



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
10		8				Plein	

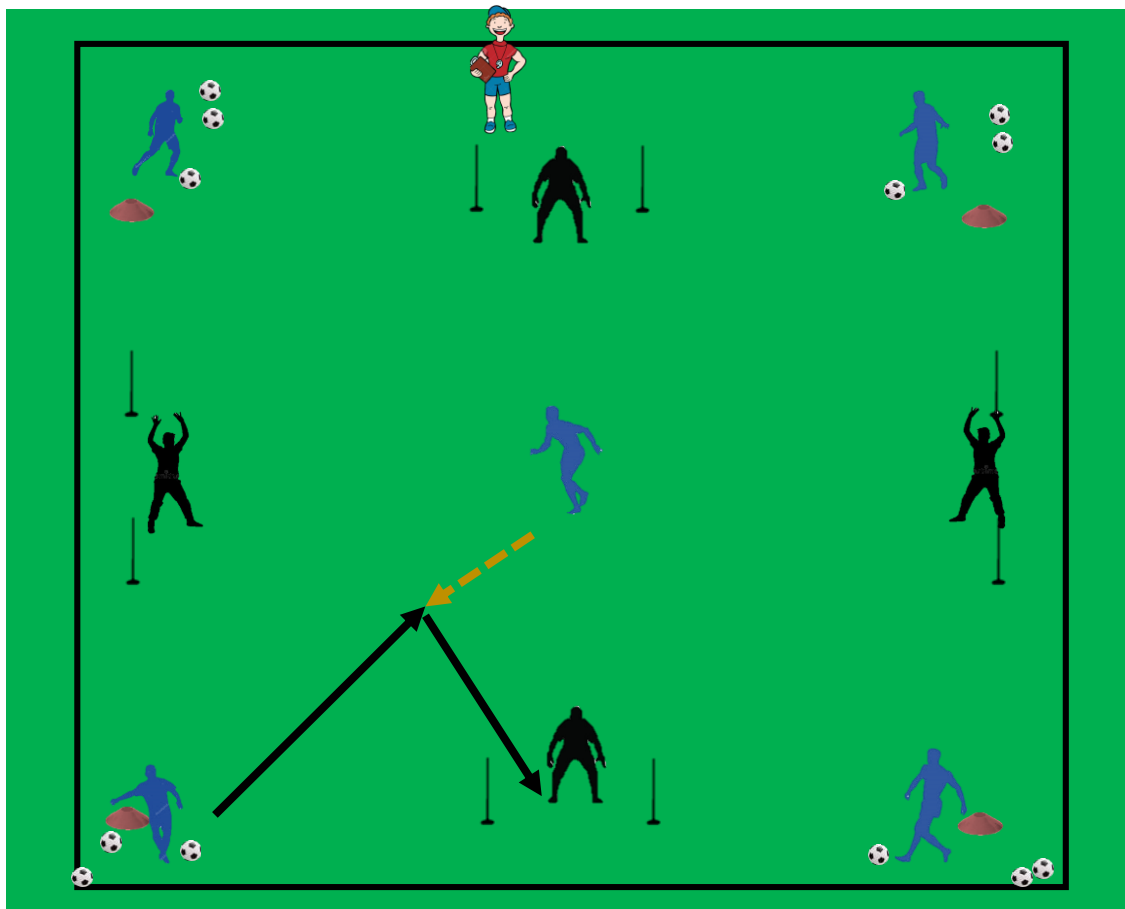
Objectifs	Les tirs
------------------	-----------------

But	Marquer 10 buts en 1 mn
------------	--------------------------------

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Le joueur du milieu se dirige vers un partenaire qui lui transmet le ballon. Le joueur doit alors aller marquer le plus vite possible et enchaîner. Obligation de changer de partenaire après chaque tir Le joueur choisit un but pour tirer, il ne peut tirer deux fois consécutivement dans le même but
------------------	--

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Imposer 3 touches de balle avant de tirer Imposer un pied pour le tir ou une surface de contact
------------------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Expliquer - Démontrer – Corriger - Faire répéter les gestes Prévoir des ballons Compter les points et valoriser les réussites <p>Tireur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser différentes surfaces de contact, en privilégiant le coup du pied Ecouter le bruit à l'impact (cheville verrouillée)
----------------------------	---





12 Mn



Effectif

5 X 5



20 m X 20 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U9

Objectifs

Les dribbles et enchaînements

But

- Stopper la balle dans le camp adverse = 1 pt
- 1 point pour les défenseurs par ballon sorti

Consignes

- 2 bandes de 3m avec 1 défenseur (rouge) dans chacune = épervier
- Au signal de l'éducateur, les attaquants (bleu) essayer de traverser les 2 bandes pour atteindre l'autre côté
- Chaque bande traversée avec un défenseur compte 1 point
- Faire des aller-retour
- Si ballon sorti, le joueur se replace en zone de fond et ne marque pas de point mais il continue la partie

Variantes

- Augmenter le nombre de bandes
- Augmenter le nombre de défenseurs

Points de vigilance

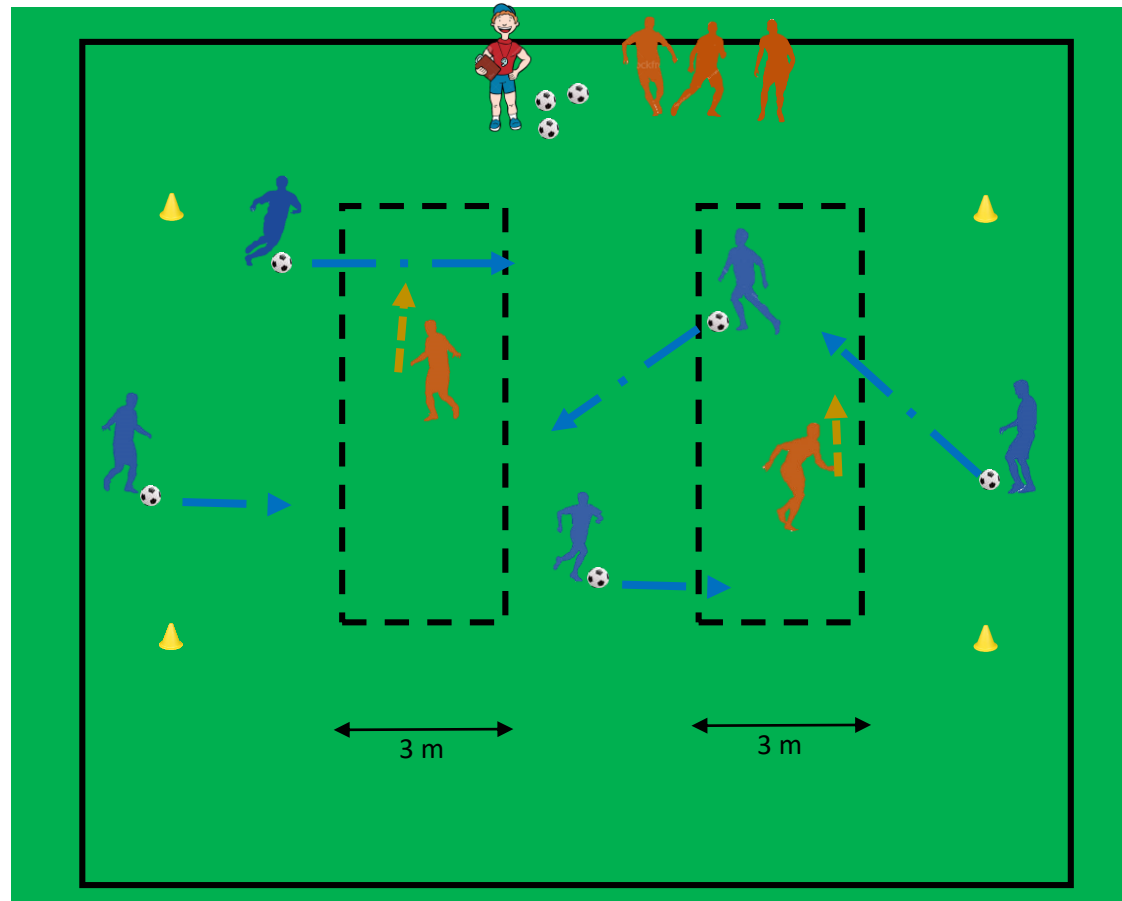
- Expliquer - Démontrer – Corriger - Faire répéter les gestes
- Penser à changer souvent les éperviers: privilégier les paires.
- Compter les points et valoriser les réussites.

Attaquants :

- S'informer de la présence ou non du défenseur.
- Accélérer si proximité du défenseur
- Tenter dribble pour voire éliminer

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
1 par joueur	Jeu de chasubles	8					



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 23

Le gagne terrain

Catégorie

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U9



12 Mn



Effectif

10 X 20



25 m X 25 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	10				Plein	

Objectifs Les dribbles et enchaînements

But

- 1 point par porte traversée par les attaquants
- 3 points si but marqué

Consignes

- Le terrain est découpée en 3 bandes
- 1 défenseur (bleu) dans chaque zone
- Les 2 attaquants (rouge) doivent essayer de traverser les 3 zones pour aller marquer dans le but
- Ils ont 2 options ; Soit dribbler le défenseur soit l'éliminer en utilisant le surnombre

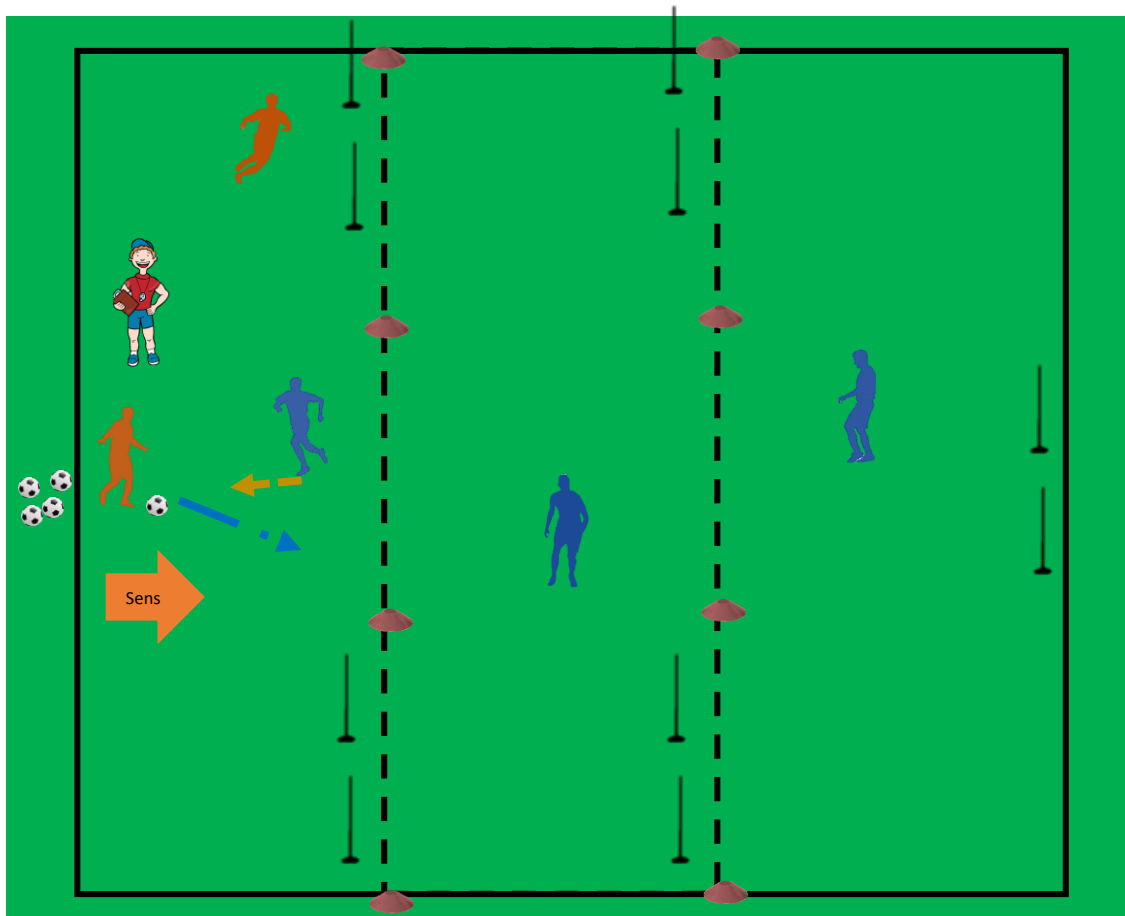
Variantes

- Augmenter le nombre d'attaquants (3 contre 1)

Points de vigilance

Attaquants :

- Utiliser le partenaire pour créer de l'incertitude au défenseur
- Proposer des alternatives à l'avancée individuelle
- Intégrer la distance de fixation
- Eliminer ou ralentir ou accélérer,
- Protéger du ballon



Déplacement Ballon

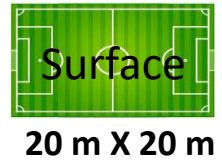
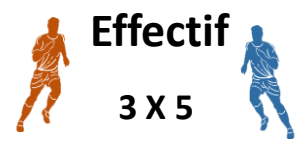


Déplacement joueur



Déplacement Joueur + Ballon

N° 24	Duels à Ok Corral	Catégorie
Exercice	S'opposer à la progression Protéger son but	U9



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
8	Jeu de chasubles					Plein	

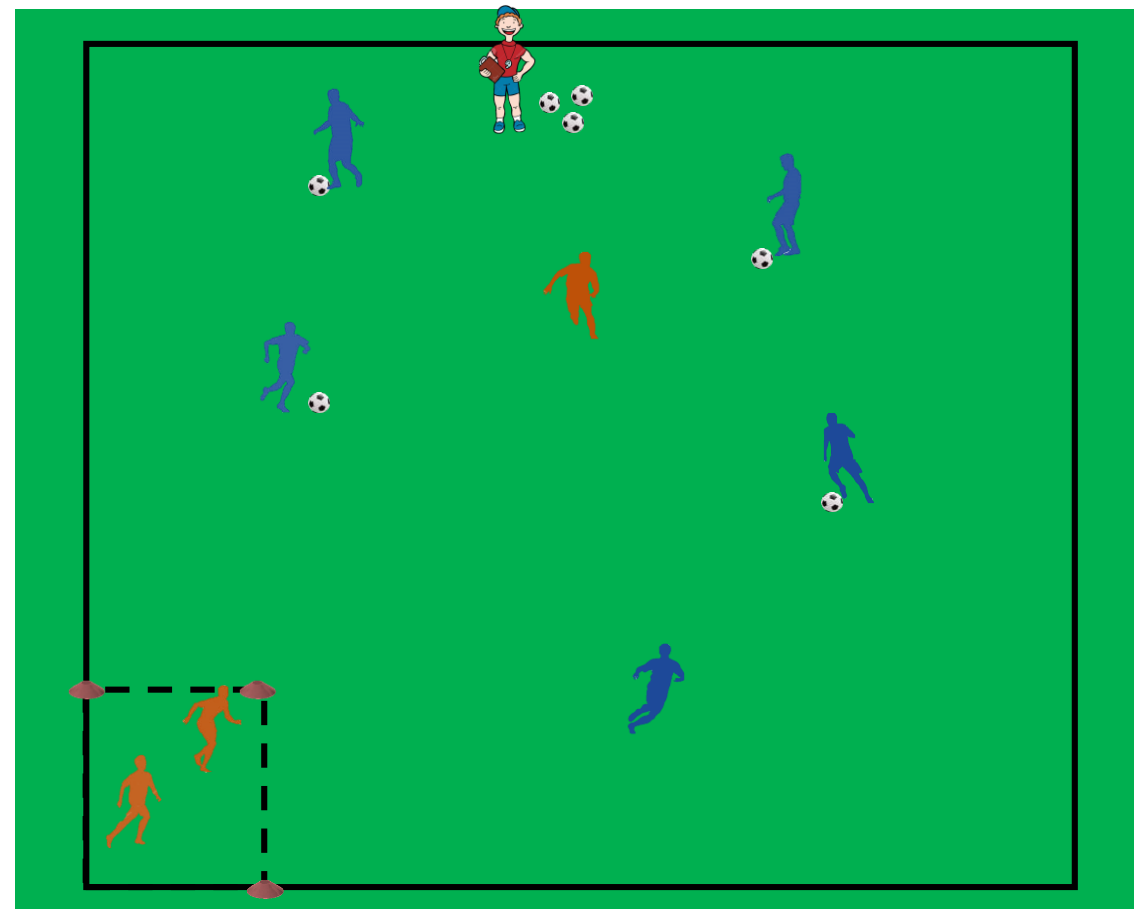
Objectifs	Les duels 1c1
------------------	----------------------

But	Récupérer le ballon des autres joueurs le plus vite possible
------------	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Au signal, 1 loup (rouge) entre en jeu et tente de sortir un ballon. • S'il y parvient, il permet à un second loup de sortir et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ballons dans l'aire de jeu. • Quand le ballon d'un mouton est sorti, ce dernier s'immobilise les jambes écartées. • Il peut être remis en jeu si un partenaire lui fait un petit pont. • Il peut alors aller chercher un ballon et continuer le jeu.
------------------	--

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Intégrer des refuges pour les attaquants (bleu) • Possibilité de commencer à la main
------------------	---

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer - Démontrer – Corriger - Faire répéter les gestes • Inverser les rôles <p>Loup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas se jeter • Essayer d'enfermer l'adversaire vers une ligne
----------------------------	---



N° 25	La chasse au trésor	Catégorie
Exercice	S'opposer à la progression Protéger son but	U9



12 Mn



Effectif

4 X 6



20 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
8	Jeu de chasubles					Plein	

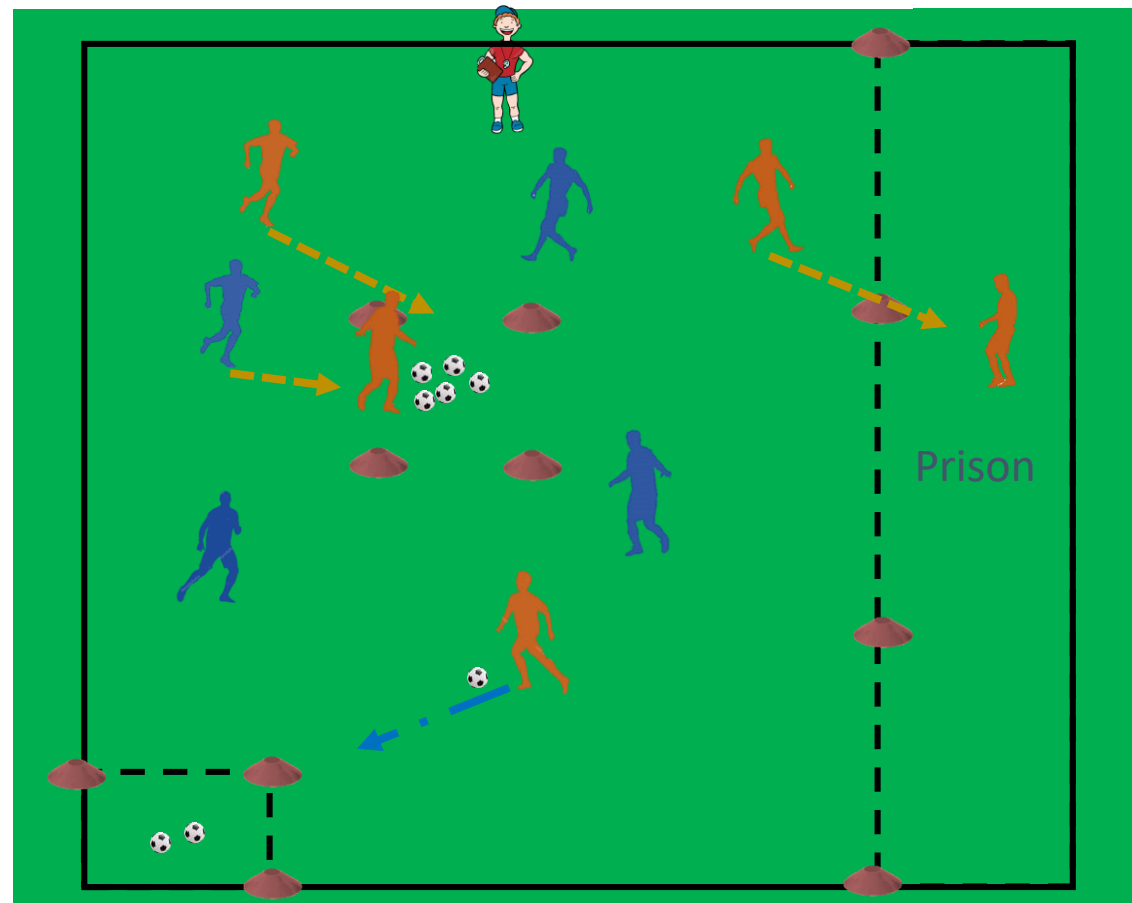
Objectifs	Les duels 1c1
------------------	---------------

But	Défendre le trésor et faire prisonnier les pirates (Rouge)
------------	--

Consignes	<p>Pirate (Rouge) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrer dans le château sans se faire toucher Ramener le trésor (ballon) sans se le faire sortir du terrain par les chevaliers (Bleu) Libérer les pirates prisonniers en leur tapant dans la main <p>Chevalier (Bleu) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Si un chevalier sort le ballon, il fait prisonnier le pirate dans la zone de fond Si un chevalier touche un pirate sans ballon, il le fait prisonnier
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Intégrer des refuges pour les Pirates Possibilité de commencer à la main
------------------	---

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Expliquer - Démontrer – Corriger - Faire répéter les gestes Inverser les rôles <p>Chevalier :</p> <ul style="list-style-type: none"> Ne pas se jeter Essayer d'enfermer l'adversaire vers une ligne
----------------------------	--

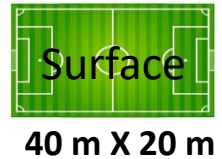
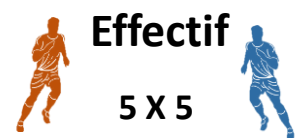


→
Déplacement Ballon

→
Déplacement joueur

→
Déplacement Joueur + Ballon

N° 26	Les déménageurs 1	Catégorie
Jeu	Comprendre le sens du jeu	U7

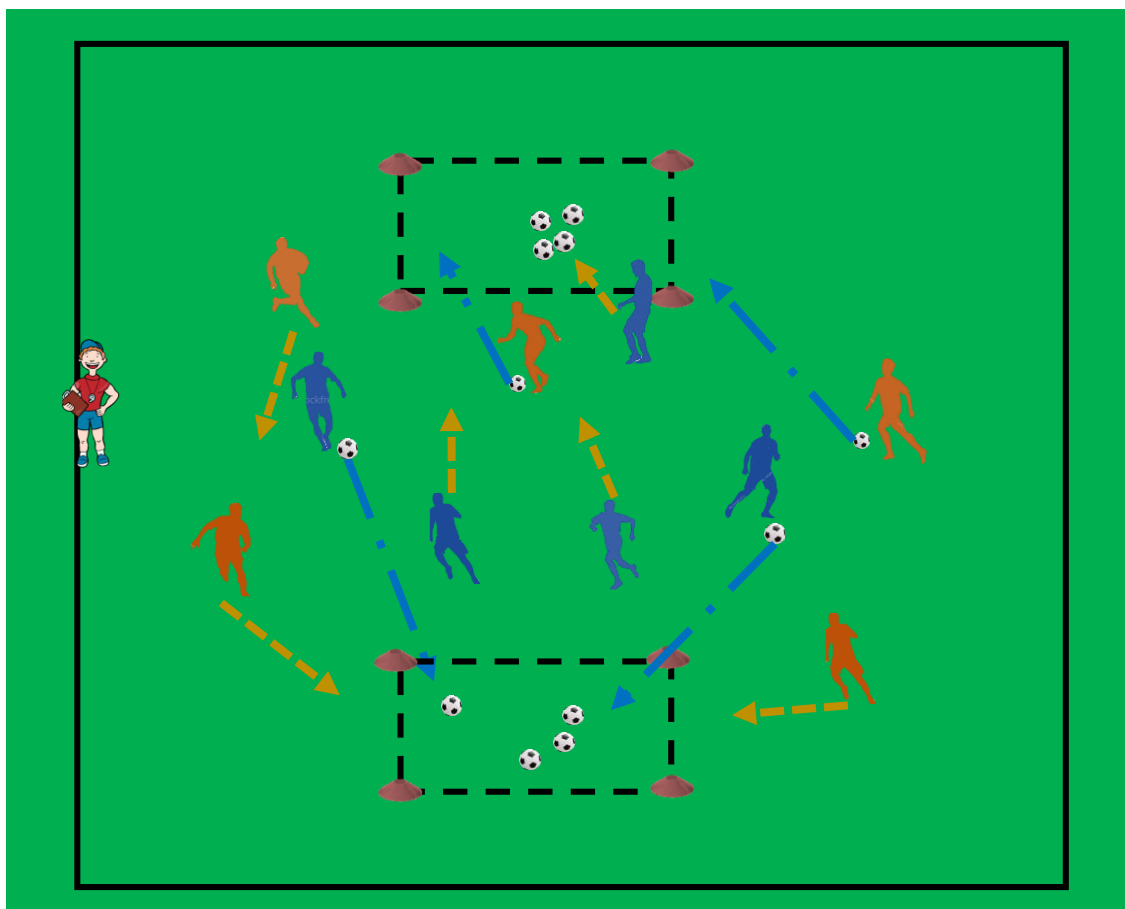


Objectifs	Comprendre le sens du jeu
-----------	---------------------------

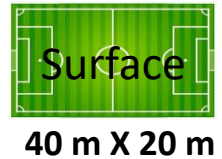
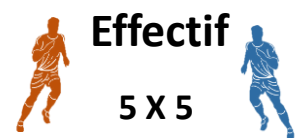
MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
15	Jeu de chasubles					Plein	

But	L'équipe qui aura le plus de ballons dans sa maison marque 1 pt.
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Séquences de 30 sec Au signal, aller chercher un ballon dans l'autre maison et le ramener à la main dans sa maison.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Le joueur doit ramener le ballon en conduite de balle.
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer - Observer – Questionner Compter les points Valoriser les réussites Tous les joueurs doivent être actifs



N° 27	Les déménageurs 3	Catégorie
Jeu	Comprendre le sens du jeu	U7



Objectifs	Comprendre le sens du jeu
-----------	---------------------------

MATERIEL PAR ATELIER

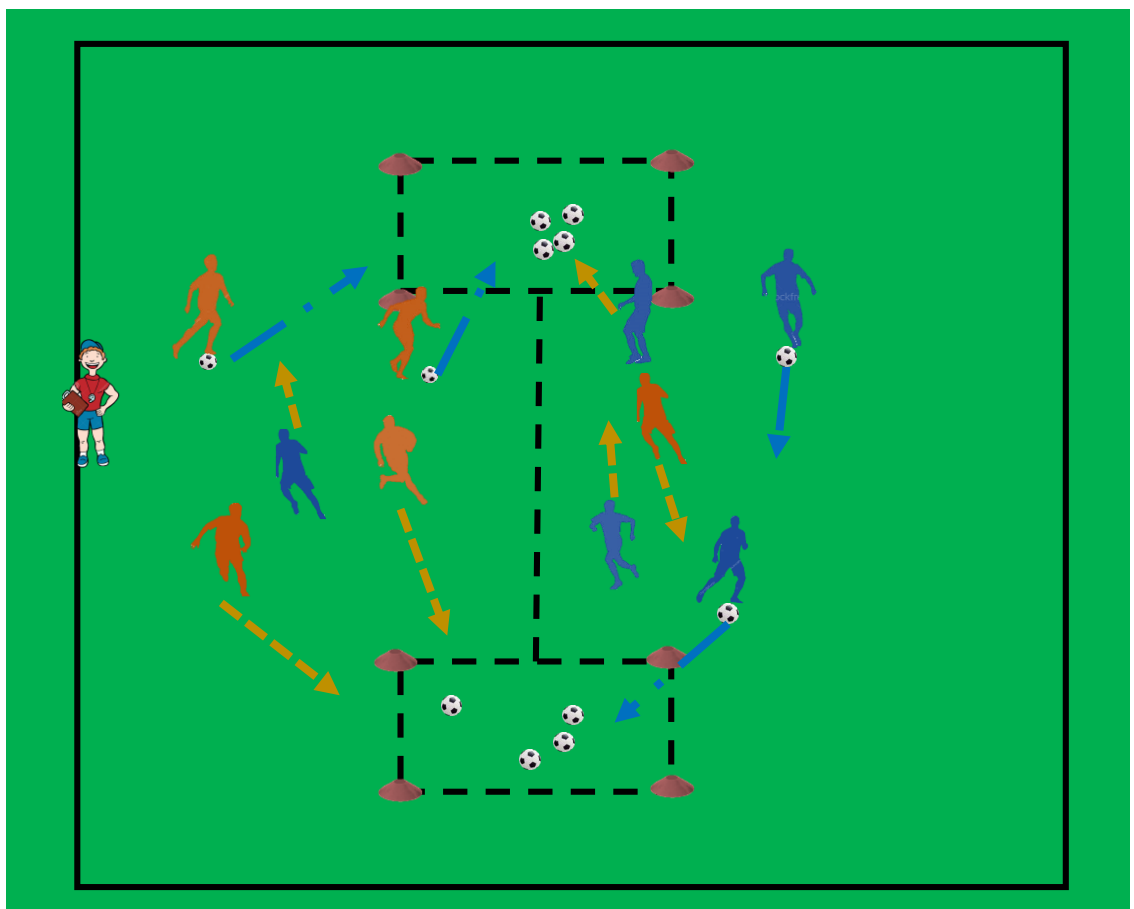
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
15	Jeu de chasubles					Plein	

But	L'équipe qui aura le moins de ballons dans sa maison marque 1 pt.
-----	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Séquences de 30 sec Au signal, amener en conduite de balle le ballon dans la maison de l'équipe adverse en passant obligatoirement par la route de mon équipe.
-----------	---

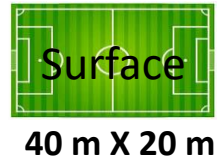
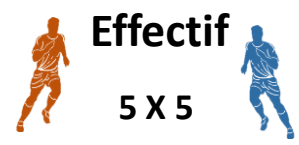
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Un joueur sans ballon peut revenir par le chemin adverse pour essayer de ralentir l'équipe adverse ou prendre le ballon Possibilité de se faire des passes pour éviter l'adversaire qui essaye de prendre un ballon
-----------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer - Observer – Questionner Compter les points Valoriser les réussites Tous les joueurs doivent être actifs
---------------------	---



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 27	Les déménageurs 4	Catégorie
Jeu	Comprendre le sens du jeu	U7



Objectifs	Comprendre le sens du jeu
-----------	---------------------------

MATERIEL PAR ATELIER

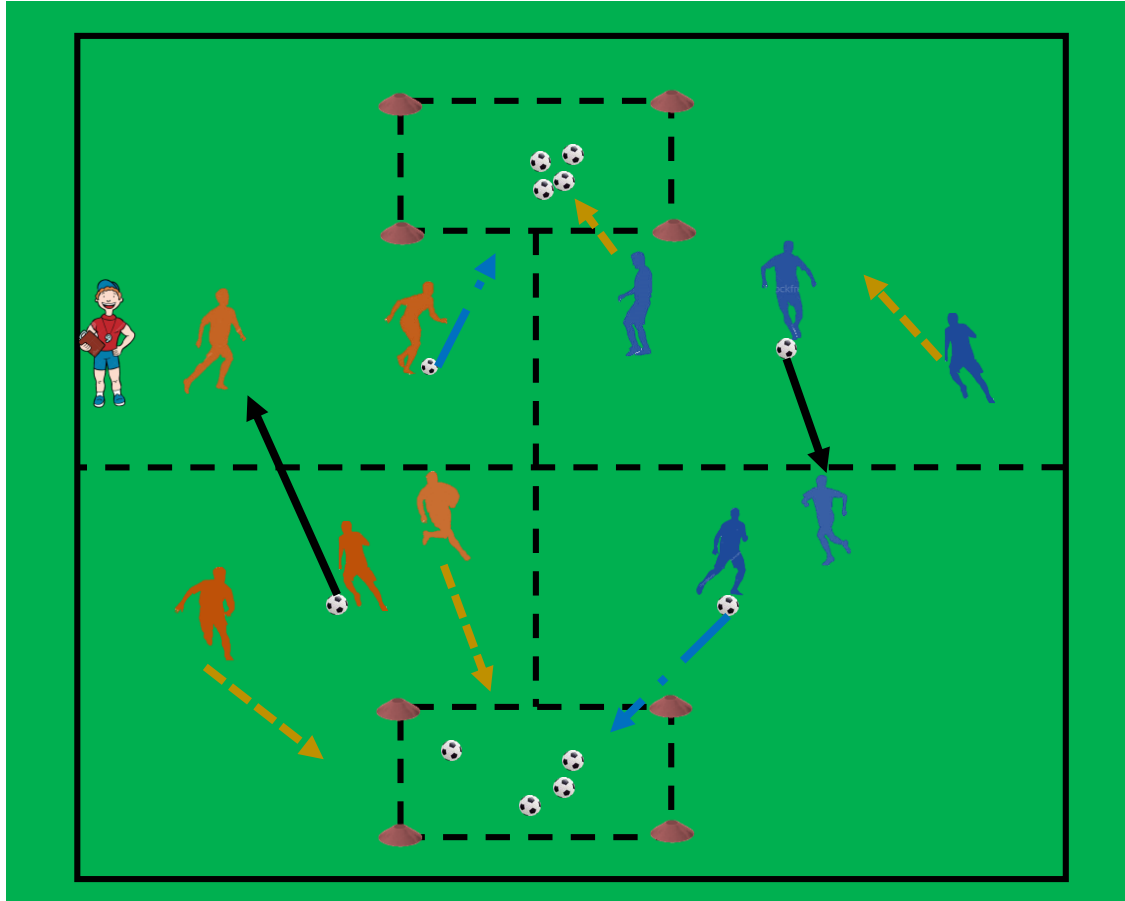
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
15	Jeu de chasubles					Plein	

But	L'équipe qui aura le moins de ballons dans sa maison marque 1 pt.
-----	---

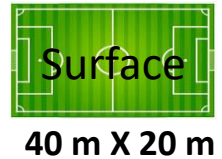
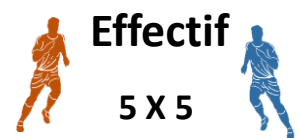
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Séquences de 30 sec • Séparation de l'aire de jeu en 2 couloirs et 4 zones. • Une équipe dans chaque couloir avec 3 joueurs dans la zone près de son camp et 2 joueurs près du camp adverse • Au signal, les 3 joueurs cherchent à vider leur camp en prenant un ballon et en l'amenant près de l'autre zone pour faire une passe à un partenaire • Ce dernier va porter le ballon dans le camp adverse et revient chercher un ballon
-----------	---

Variantes	
-----------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • Laisser jouer - Observer – Questionner • Compter les points • Valoriser les réussites • Tous les joueurs doivent être actifs
---------------------	---



N° 30	Les 4 coins	Catégorie
Jeu	Comprendre le sens du jeu	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
1 par joueur	Jeu de chasubles					Plein	

Objectifs Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)

But C'est l'équipe qui sera regroupée la première dans les coins correspondant à sa couleur qui marque un point.

Consignes

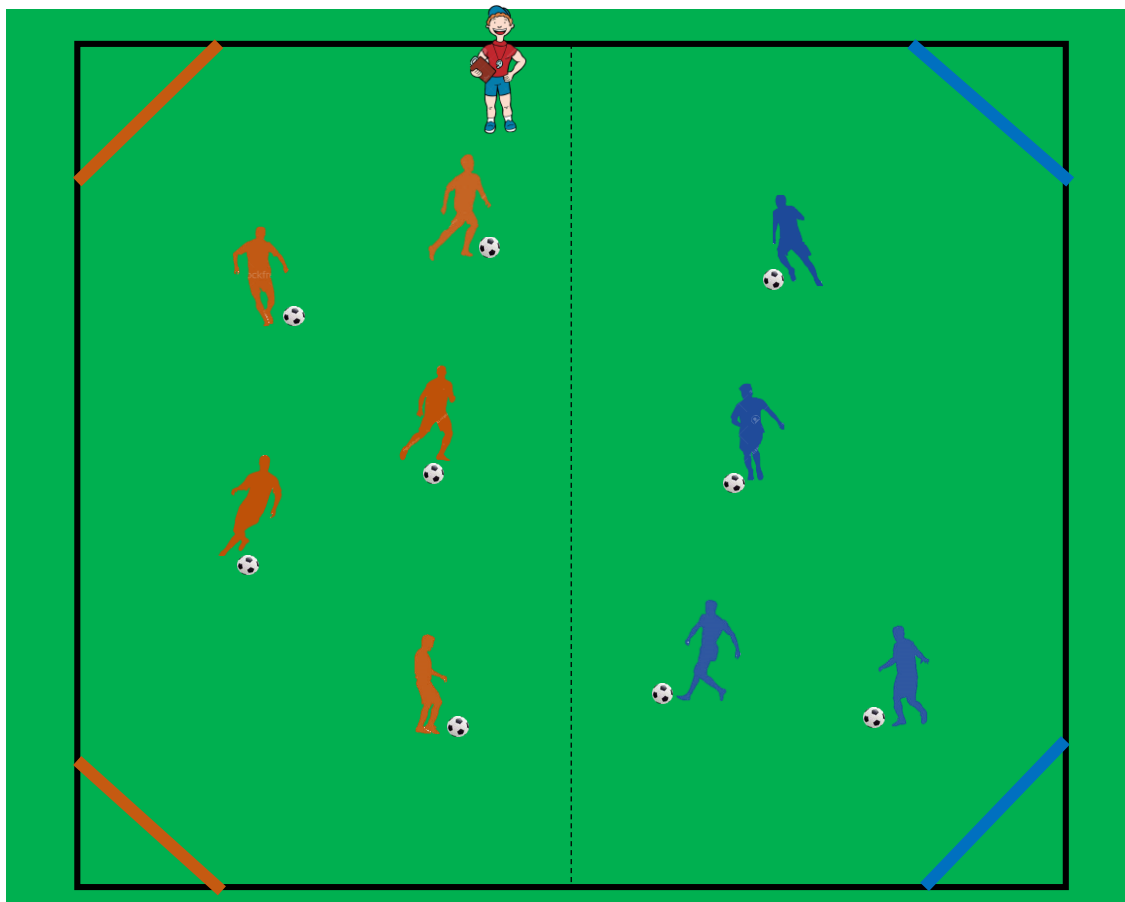
- Chaque joueur conduit son ballon dans son camp.
- Au signal de l'éducateur, chaque joueur prends son ballon avec les mains et ira le déposer dans un des coins correspondant à sa couleur

Variantes

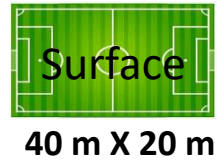
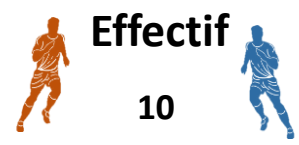
- Au signal de l'éducateur, le ballon est déposé dans un des coins correspondant à sa couleur en conduite de balle.
- Deux joueurs minimum doivent être dans chaque coin.
- Un joueur adverse (appelé le glouton) peut passer dans l'autre camp et essayer de sortir des ballons des limites du terrain.

Points de vigilance

- Laisser jouer - Observer - Questionner
- Compter les points
- Valoriser les réussites
- Tous les joueurs doivent être actifs



N° 31	Le chasseur	Catégorie
Jeu	Comprendre le sens du jeu	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
				1,2,3.....soleil		Plein	

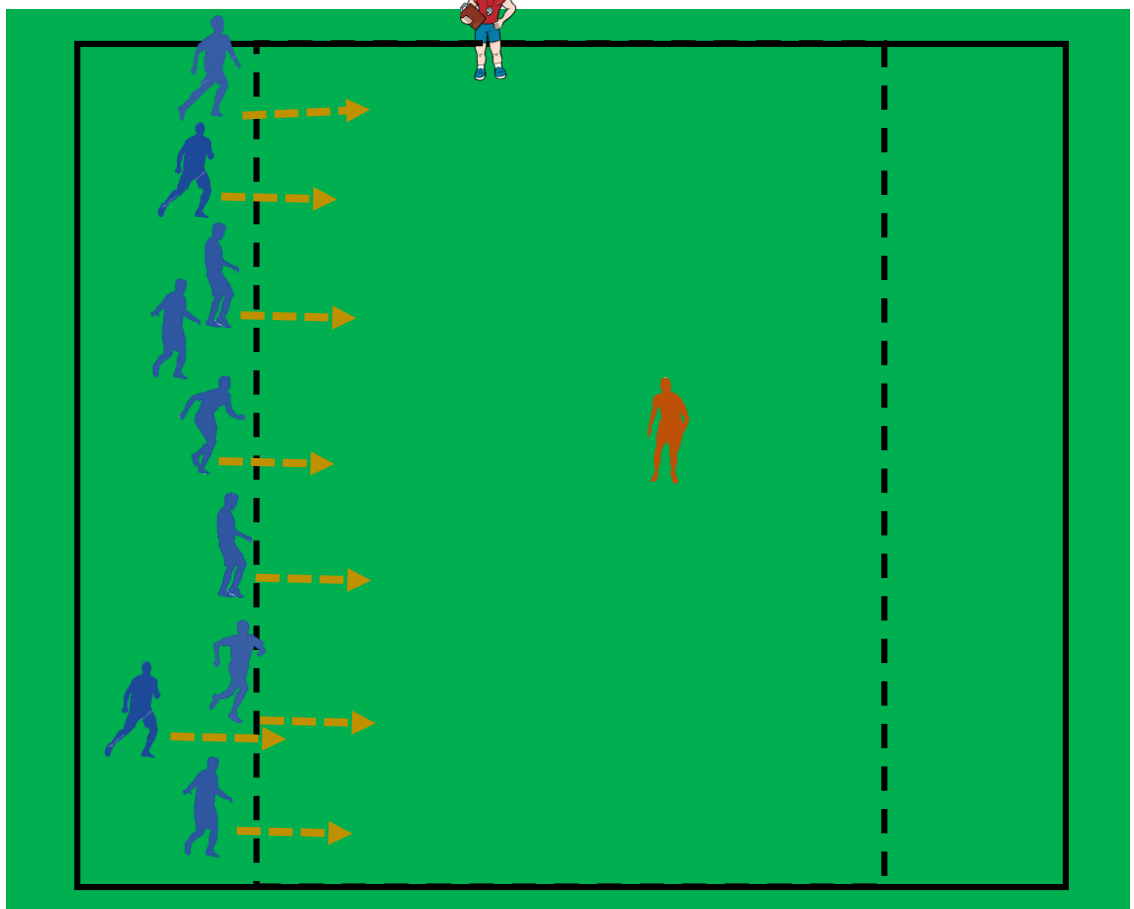
Objectifs	Comprendre le sens du jeu
------------------	----------------------------------

But	Le dernier joueur restant et qui n'a pas été touché marque un point.
------------	---

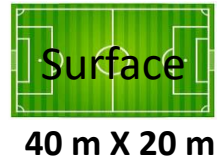
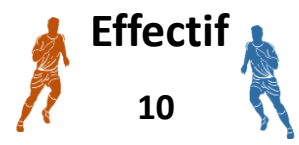
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Les joueurs doivent aller dans la zone refuge sans se faire toucher ou attraper par le chasseur. Tous les joueurs attrapés deviennent des chasseurs et doivent se tenir la main.
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Les joueurs partent en conduite de balle. Mettre des portes dans la surface central. Chaque joueur doit passer par au moins une porte lorsqu'il traverse Augmenter le nombre initial de chasseur
------------------	---

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer - Observer - Questionner Compter les points Valoriser les réussites Changer régulièrement de chasseur Occupation de toute la largeur par les joueurs Tous es joueurs doivent être actifs
----------------------------	---



N° 32	Les 2 chasseurs	Catégorie
Jeu	Comprendre le sens du jeu	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
8	1 jeu					Plein	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre le sens du jeu Découvrir l'adversaire
------------------	---

But	Le dernier joueur restant et qui n'a pas été touché marque un point.
------------	---

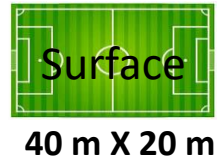
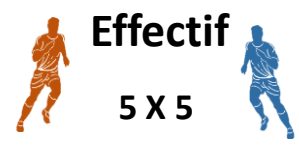
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Les joueurs doivent aller dans la zone refuge en conduite de balle en évitant les deux chasseurs qui chassent chacun dans leur zone. Il peuvent s'arrêter dans la zone refuge située entre les deux zones chasseurs. Le chasseur essaye de faire sortir le ballon de son espace de jeu.
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Les chasseurs peuvent évoluer librement dans les 2 zones mais pas dans el refuge qu'ils ne peuvent que traverser
------------------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer - Observer - Questionner Compter les points Valoriser les réussites Changer régulièrement de chasseur Occupation de toute la largeur par les joueurs Tous es joueurs doivent être actifs
----------------------------	---



N° 33	Le jeu de quilles	Catégorie
Jeu	Comprendre le sens du jeu	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
12			16			Plein	

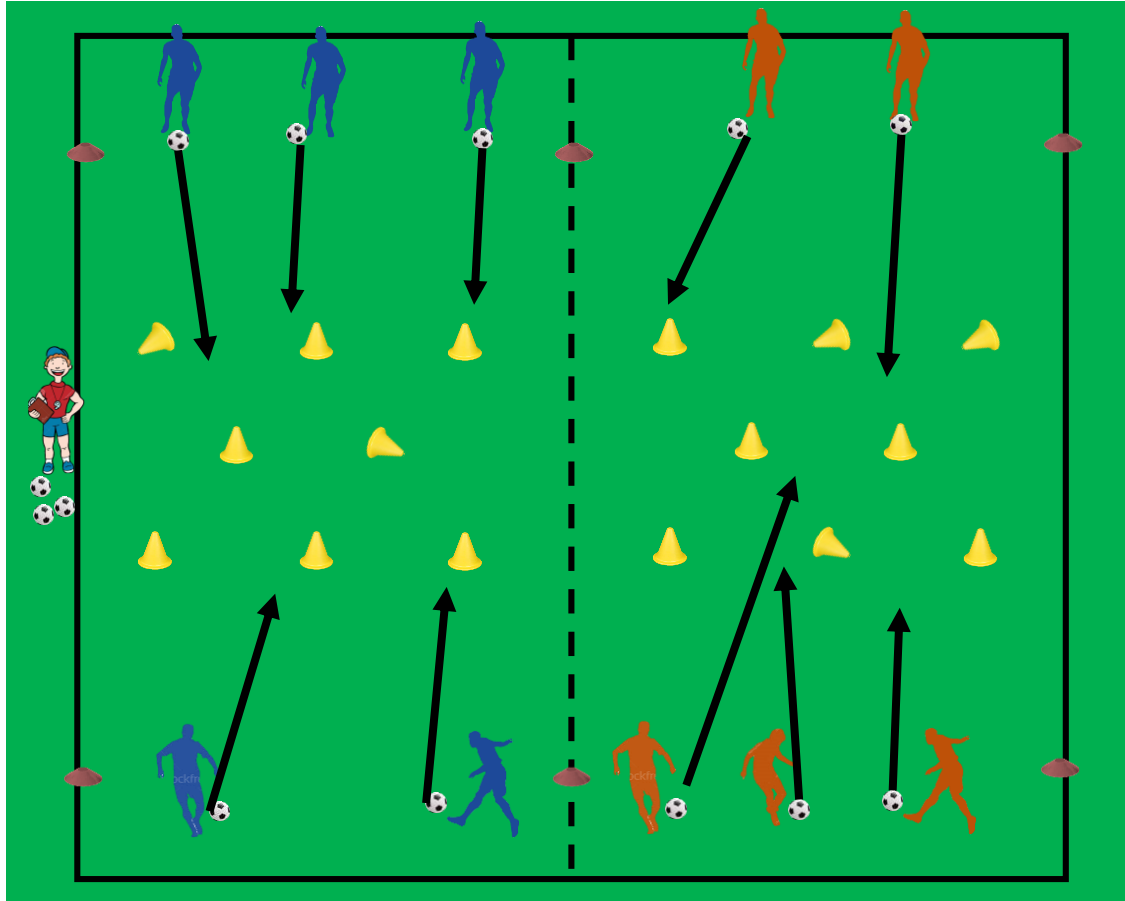
Objectifs	Comprendre le sens du jeu Passé
------------------	--

But	L'équipe qui fait tomber toutes les quilles la première marque 1 point.
------------	--

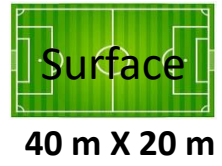
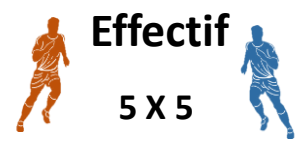
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Au signal, les joueurs doivent frapper dans le ballon pour faire tomber les quilles.
------------------	--

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Possibilité de mettre une réserve de ballons au milieu. Dans ce cas les joueurs peuvent aller chercher un ballon dans la réserve et la ramener en conduite de balle avant de tirer
------------------	---

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Corriger le geste Compter les points Valoriser les réussites <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Frappe de l'intérieur du pied Pied d'appui près du ballon légèrement en retrait Cheville ferme Pointe du pied d'appui en direction de la cible Viser une quille et ne pas frapper n'importe où
----------------------------	--



N° 34	Le jeu des quilles 2	Catégorie
Jeu	Comprendre le sens du jeu	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
12			26			Plein	

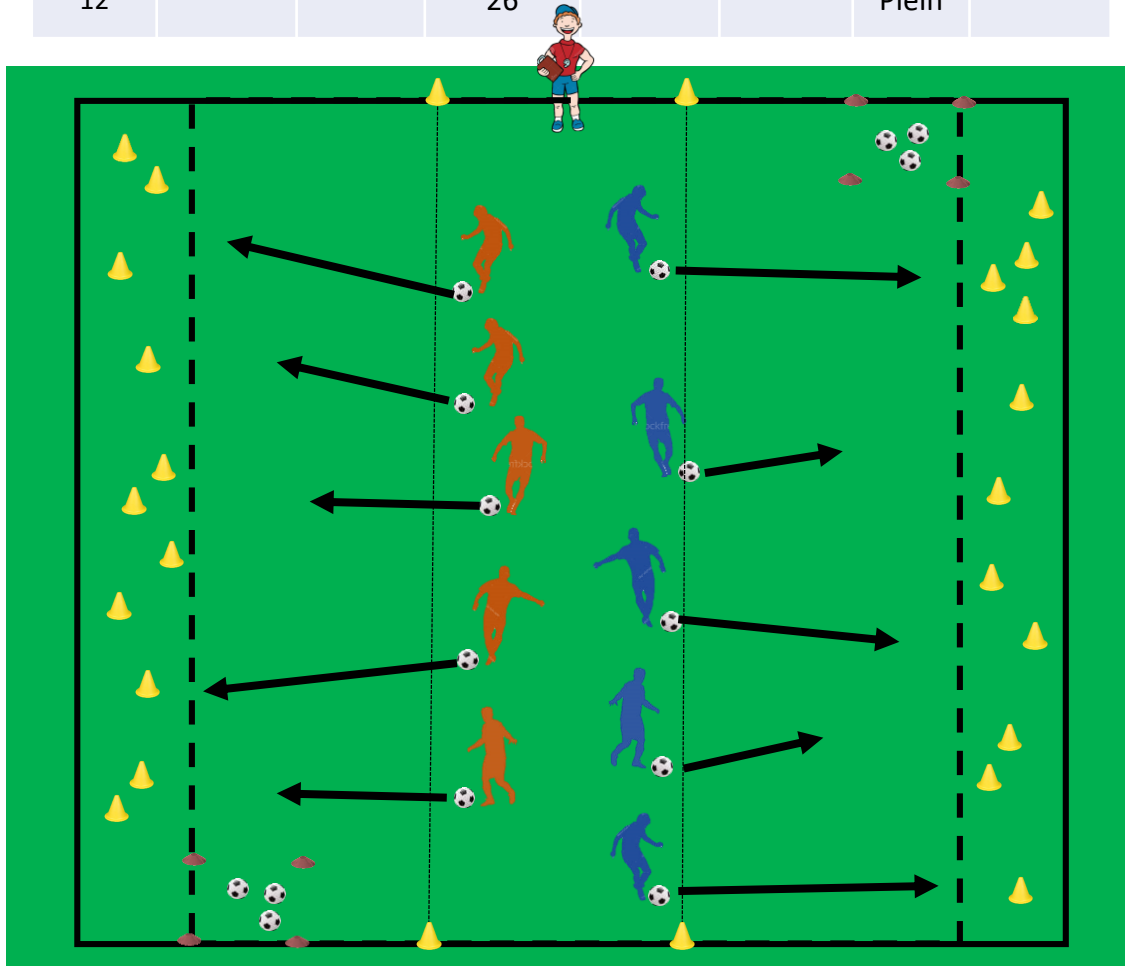
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre le sens du jeu Passer
------------------	---

But	Les équipes jouent le même nombre de ballons, l'équipe qui aura fait tomber le plus de quilles marque 1 point.
------------	--

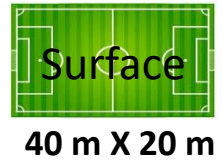
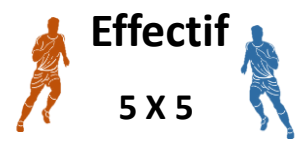
Consignes	Au signal, les joueurs doivent frapper dans le ballon pour faire tomber les quilles. Ils peuvent aller chercher d'autres ballons dans leur réserve.
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Un joueur adverse sans ballon chasse les joueurs adverses pour les empêcher de viser Les joueurs peuvent se faire des passes pour éviter le chasseur
------------------	---

Points de vigilance	<p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Corriger Compter les points Valoriser les réussites <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Frappe de l'intérieur du pied Cheville ferme Pointe du pied d'appui en direction de la cible
----------------------------	--



N° 35	Le bowling	Catégorie
Jeu	Comprendre le sens du jeu	U7

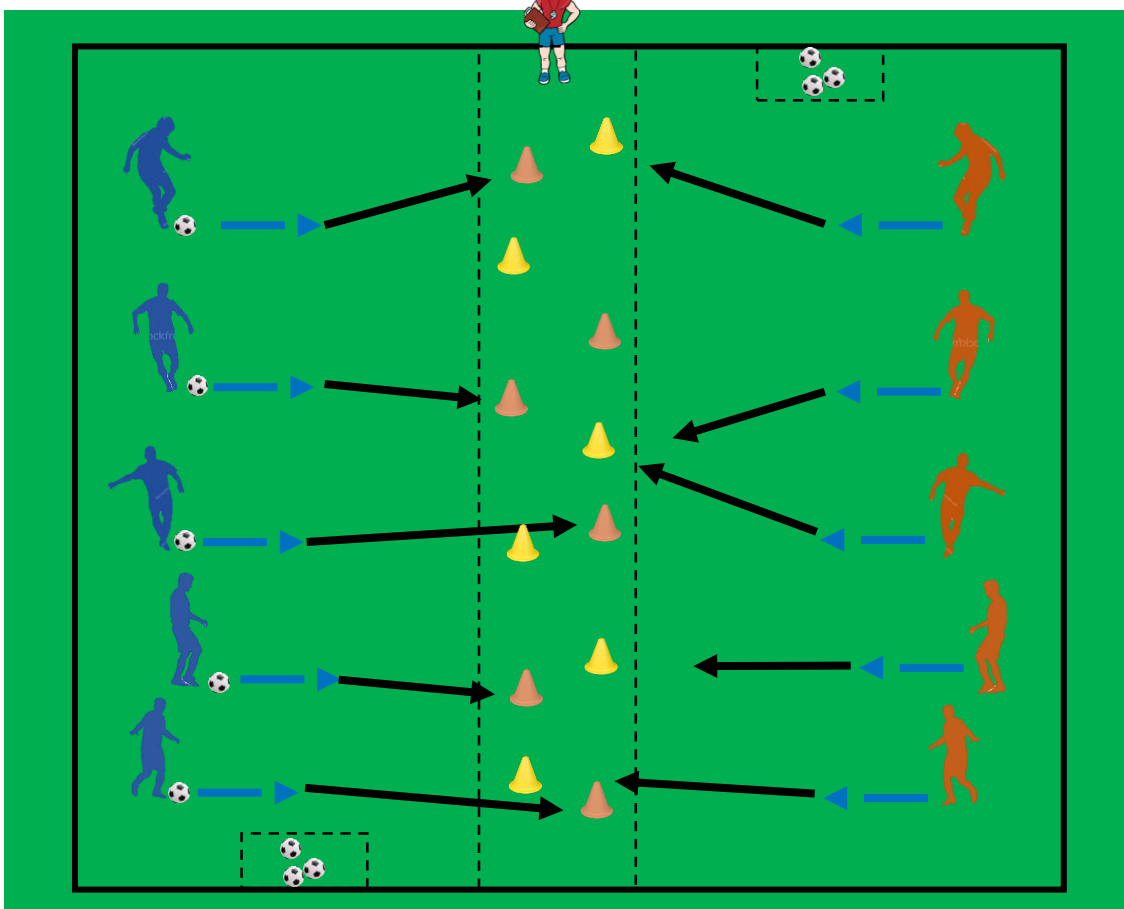


MATERIEL PAR ATELIER

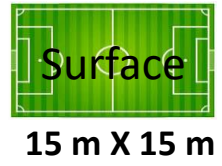
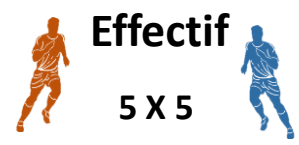
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
20			12			Plein	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre le sens du jeu Conduite de balle Passé
------------------	---

But	Les équipes jouent le même nombre de ballons, l'équipe qui aura fait tomber le plus de quilles marque 1 point.
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Les joueurs conduisent leur ballon, au signal ils doivent faire tomber les quilles de l'équipe adverse. Une fois le tir effectué, ils peuvent aller chercher des ballons dans la réserve.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Un joueur adverse placé dans la zone adverse essaye d'intercepter les tirs S'il récupère le ballon, il peut essayer de faire tomber des quilles
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Compter les points Valoriser les réussites Corriger les mauvais gestes



N° 36	Les 3 portes	Catégorie
Jeu	Découvrir l'adversaire	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
	Jeu de chasubles	6				Plein	

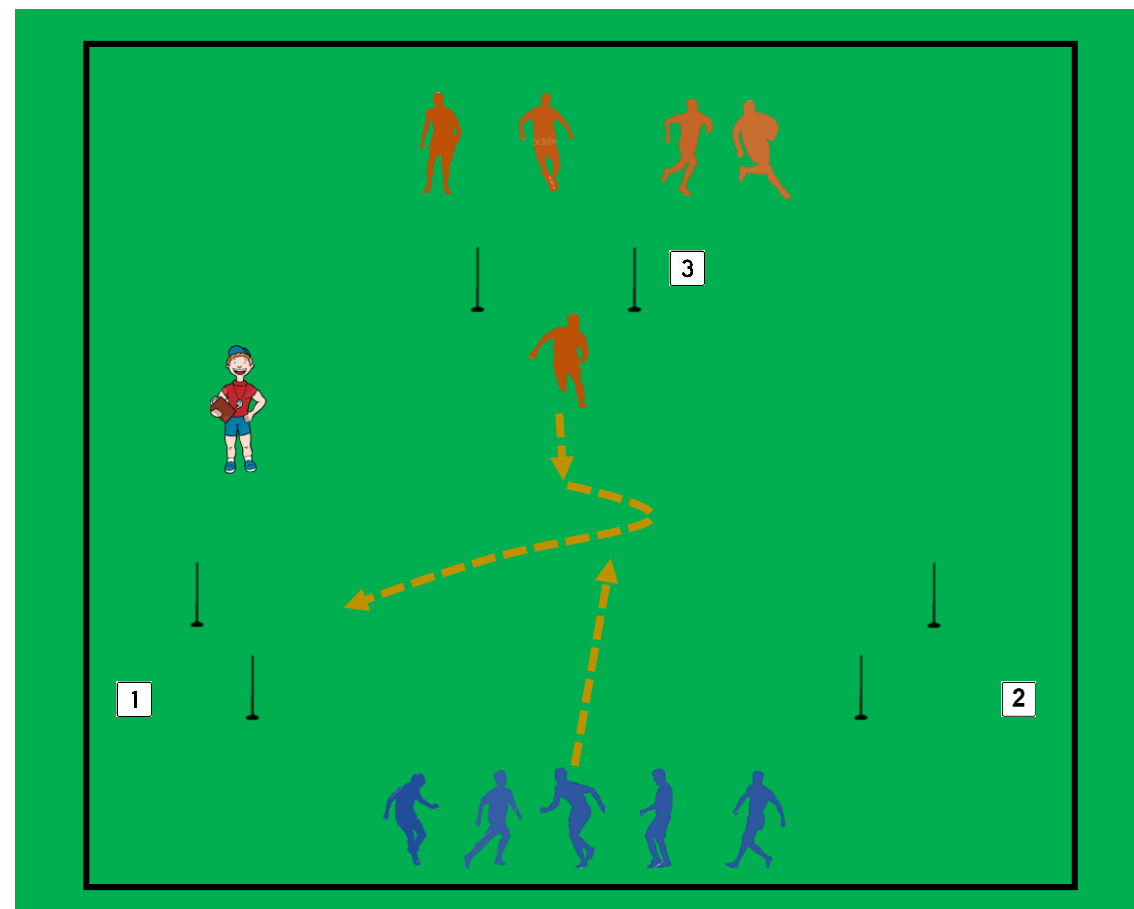
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir l'adversaire Vitesse
------------------	---

But	Passer dans une porte = 1 pt
------------	------------------------------

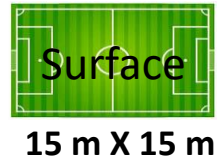
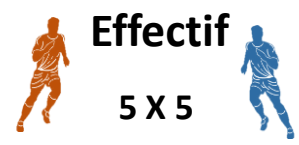
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Au signal de l'éducateur, le joueur rouge doit essayer de passer dans la porte 1 ou 2 sans se faire toucher par le joueur bleu. S'il se fait toucher, le joueur bleu peut passer dans la porte 3 si il ne se fait pas toucher à son tour
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Ballon à la main Ballon au pied
------------------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Compter les points Valoriser les réussites <p>Joueur rouge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire des feintes en changeant de direction Garder sa vitesse
----------------------------	--



N° 37	Les 3 buts	Catégorie
Jeu	Découvrir l'adversaire	U7



Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir l'adversaire Frappe
------------------	--

MATERIEL PAR ATELIER

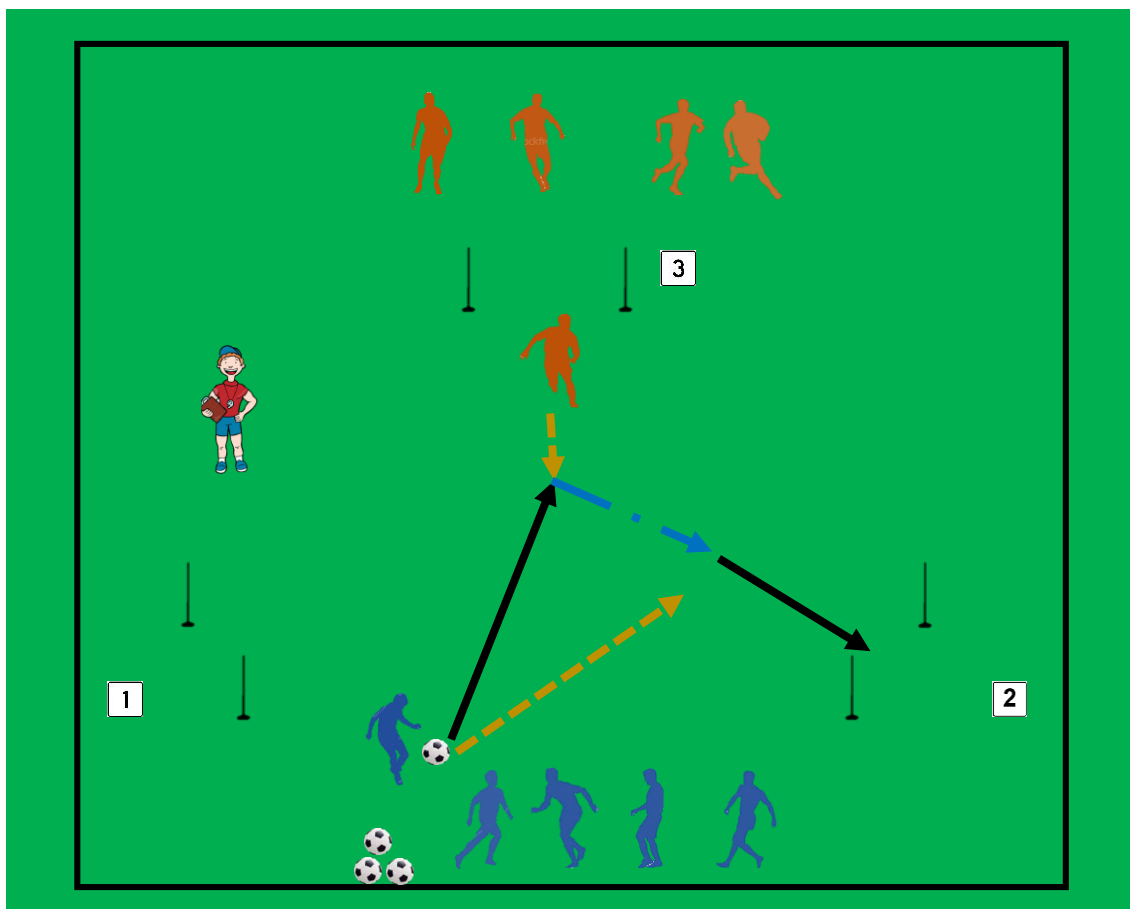
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	6				Plein	

But	Marquer dans un but = 1 pt
------------	-----------------------------------

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Au signal de l'éducateur, le joueur bleu doit faire une passe au joueur rouge Ce dernier doit contrôler le ballon et marquer dans la porte 1 ou 2 Si le joueur bleu récupère le ballon, il peut marquer dans la porte 3
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Ajouter ou retirer une porte (but) Modifier la position des portes Un 2eme joueur rouge rentre pour faire un 2c1 Un 2eme joueur bleu placé autour du terrain peut rentrer au moment de la passe pour aider à défendre
------------------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Compter les points Valoriser les réussites Corriger les mauvais gestes <p>Joueur rouge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Frappe de l'intérieur du pied Cheville ferme Pied d'appui près du ballon légèrement en retrait Pointe du pied d'appui en direction du but visé
----------------------------	--





12 Mn



Effectif

8



15 m X 15 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5						Plein	

Objectifs

- Voir avant de recevoir
- Passes

But

Enchaîner un maximum de passes correctes consécutives

Consignes

- 8 joueurs dans un espace délimité (un rond, ou un carré) par 12 coupelles (3 rouges, 3 bleues, 3 Jaune, 3 noires)
- 1 ballon
- 2 touches de balle
- Faire une passe à un joueur placé à une coupelle de couleur différente de la sienne
- Après la passe, aller à une coupelle libre

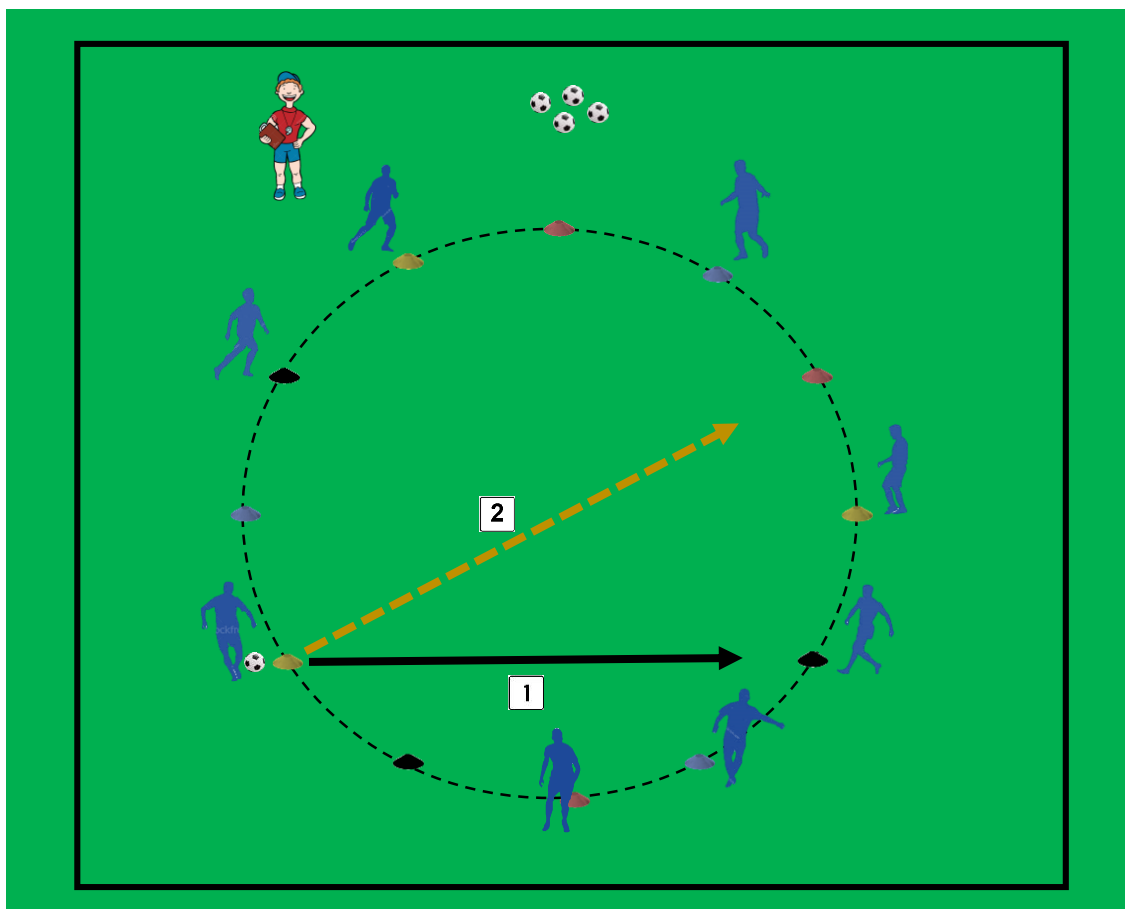
Variantes

- Après la passe, on doit aller se placer à une coupelle libre de couleur différente de la sienne
- Dire le prénom du joueur à qui on fait la passe

Points de vigilance

Joueur :

- Lors de la prise de balle, le ballon doit être un peu devant soi pour être jouable directement
- Passe de l'intérieur du pied
- Appui proche du ballon
- Epaules orientées vers la cible
- Prise d'information avant de recevoir le ballon afin d'enchaîner au plus vite sans hésiter
- Être dynamique pour être prêt à recevoir le ballon : joueur non statique



N° 39

Transition Offensif -> Défensif

Catégorie

Situation

Protéger son but

U11



12 Mn



Effectif

3 X 3



20 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
10		4				Plein	

Objectifs Reformuler le bloc défensif

But Marquer 1 but = 1 pt

Consignes

Etape N°1

- Le joueur bleu part en conduite de balle
- Lorsqu'il rentre dans la zone de tir il frappe au but pour essayer de marquer.
- Défense de frapper avant

Etape N°2

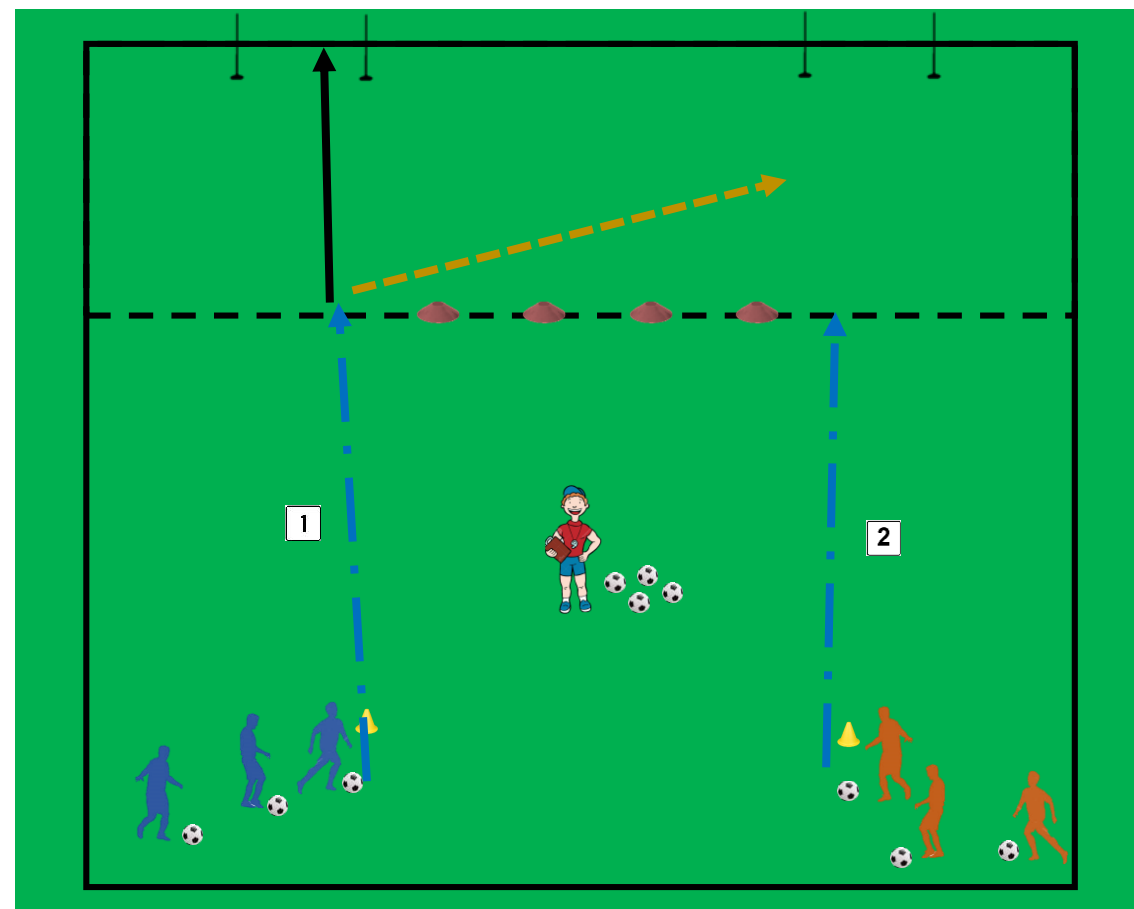
- Au moment où le joueur bleu frappe au but, le joueur rouge part à son tour en conduite de balle
- Le joueur bleu vient empêcher le joueur rouge de marquer
- Le joueur bleu va dans la file rouge et inversement

Variantes

- Ajouter des gardiens
- Ecarter (+ difficile) ou rapprocher (+ facile) les 2 buts

Points de vigilance

- Compter les points
- Valoriser les réussites
- Joueur bleu :
- Rester concentré après la frappe et aller vite défendre l'autre but



N° 40	Le château	Catégorie
Jeu	Découvrir l'adversaire	U7



10 Mn



Effectif

8 à 10



Surface

20 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
6	Jeu de chasubles	8	9			Plein	

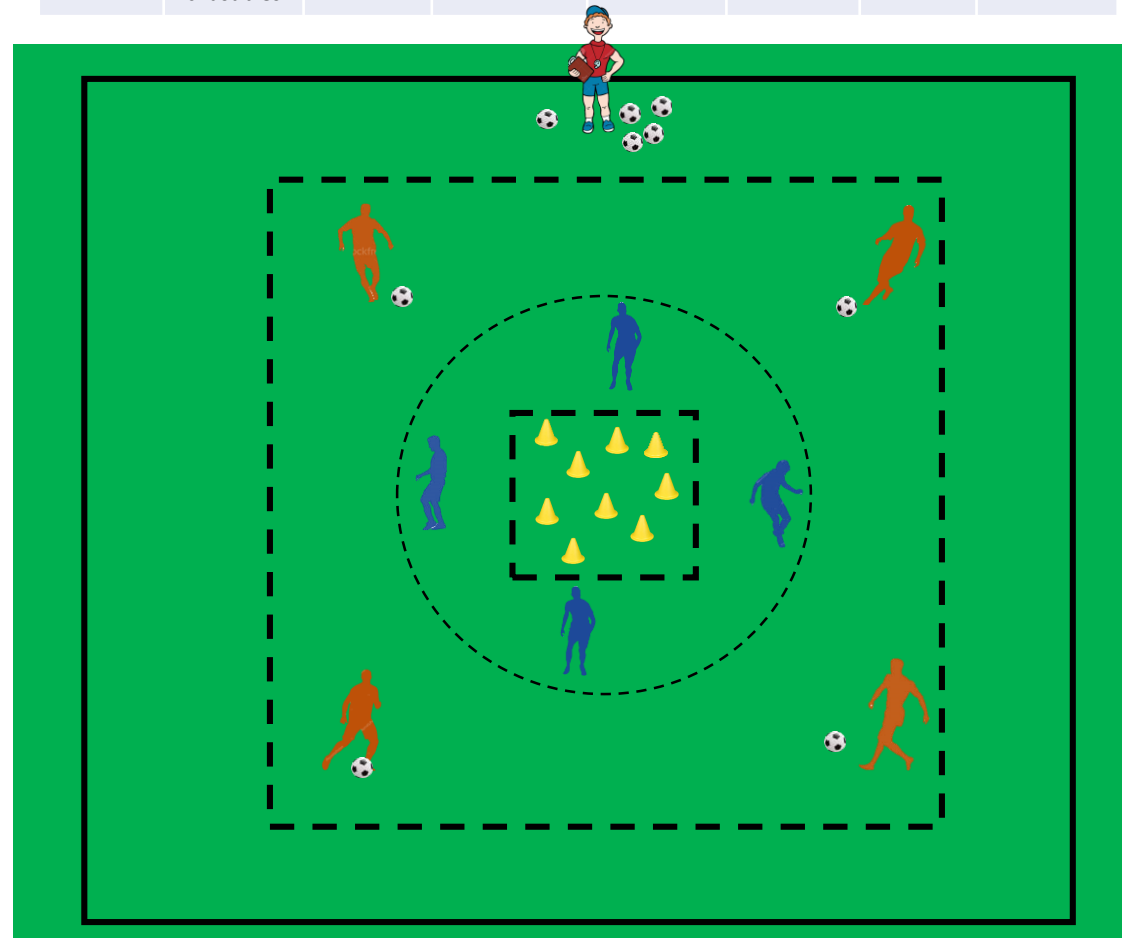
Objectifs	Découvrir l'adversaire
------------------	-------------------------------

But	Toucher les cônes
------------	--------------------------

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Cercle de 6 m de diamètre avec des cônes dans le château au milieu • 4 joueurs bleus protègent les cônes dans le château, • 4 joueurs possèdent un ballon à l'extérieur du château. • Les joueurs bleus doivent empêcher les ballons de toucher les quilles, • Les joueurs rouges doivent essayer de faire tomber les quilles
------------------	---

Variantes	Ajouter ou enlever des ballons
------------------	--------------------------------

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • Compter les points • Valoriser les réussites • Inverser les rôles
----------------------------	---

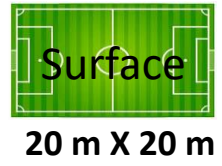
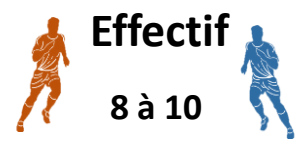


→
Déplacement Ballon

→
Déplacement joueur

→
Déplacement Joueur + Ballon

N° 41	Le château 2	Catégorie
Jeu	Découvrir l'adversaire	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
6	Jeu de chasubles	4				Plein	

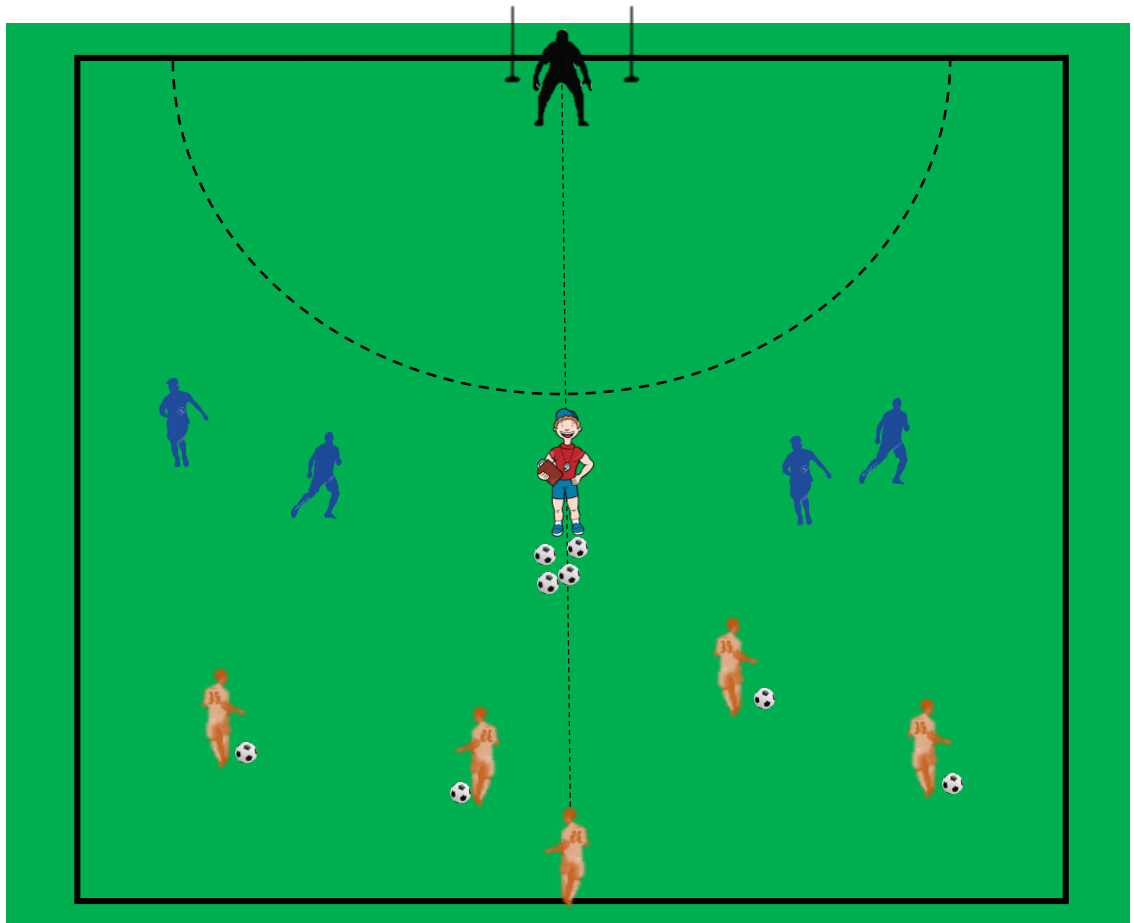
Objectifs	Découvrir l'adversaire
-----------	------------------------

But	Marquer un point en tirant au but
-----	-----------------------------------

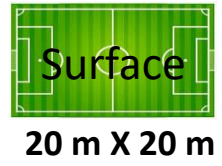
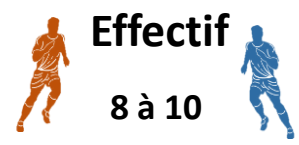
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Un demi cercle de 6m de diamètre représente le château à défendre Dans le château, 1 but défendu par un gardien Terrain séparé en 2 zones 2 joueurs bleus défendent en dehors du château dans chaque zone Dans chaque zone, 2 joueurs rouges munis d'un ballon, vont essayer de pénétrer dans le 1/2 cercle pour marquer un but. Un joueur rouge sans ballon se tient à l'arrière de ses coéquipiers. Au top de l'éducateur, il vient aider ses coéquipiers dans l'une des 2 zones Une fois dans le 1/2 cercle, le joueur doit tirer.
-----------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Faire partir un défenseur de derrière ou sur le coté après le départ du ballon
-----------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Compter les points Valoriser les réussites Inverser régulièrement es rôles
---------------------	--



N° 42	Le château 3	Catégorie
Jeu	Découvrir l'adversaire	U7

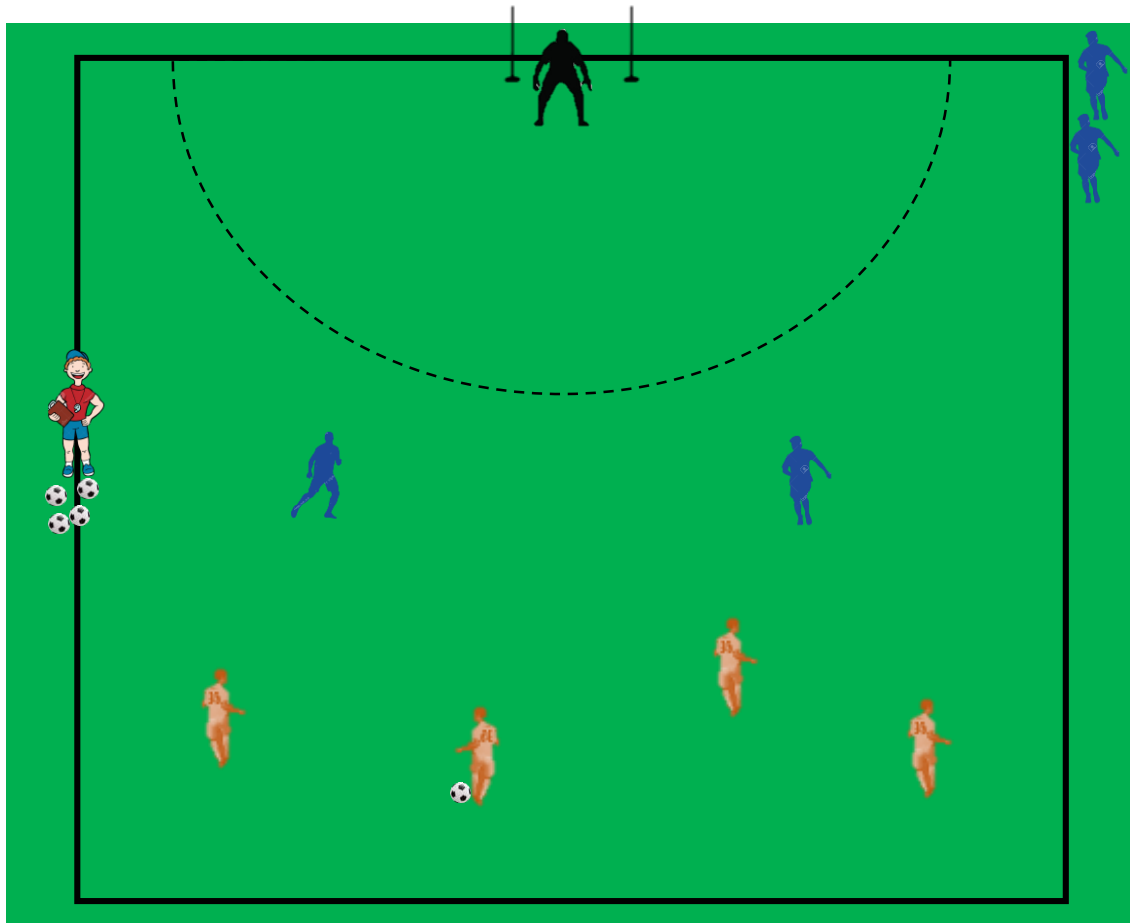


Objectifs	Découvrir l'adversaire
------------------	-------------------------------

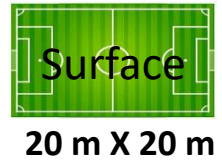
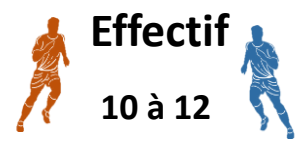
MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
4	Jeu de chasubles	2				Plein	

But	Marquer un but = 1 pt
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Un demi cercle de 6m de diamètre représente le château à défendre Dans le château, 1 but défendu par un gardien 2 joueurs bleus défendent en dehors du chateau 4 joueurs rouges munis d'un ballon, vont essayer collectivement de pénétrer dans le 1/2 cercle pour marquer un but.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Faire partir un défenseur de derrière ou sur le coté après le départ du ballon Faire un 5c3 au démarrage plus un défenseur qui rentre
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Compter les points Valoriser les réussites Inverser régulièrement es rôles



N° 43	La bergerie	Catégorie
Jeu	Découvrir l'adversaire	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
	Jeu de chasubles					Plein	

Objectifs Découvrir l'adversaire

But

- Rejoindre la bergerie à minuit sans se faire attraper par le loup.
- Etre le dernier mouton dans la bergerie à la fin du temps de jeu.

Consignes

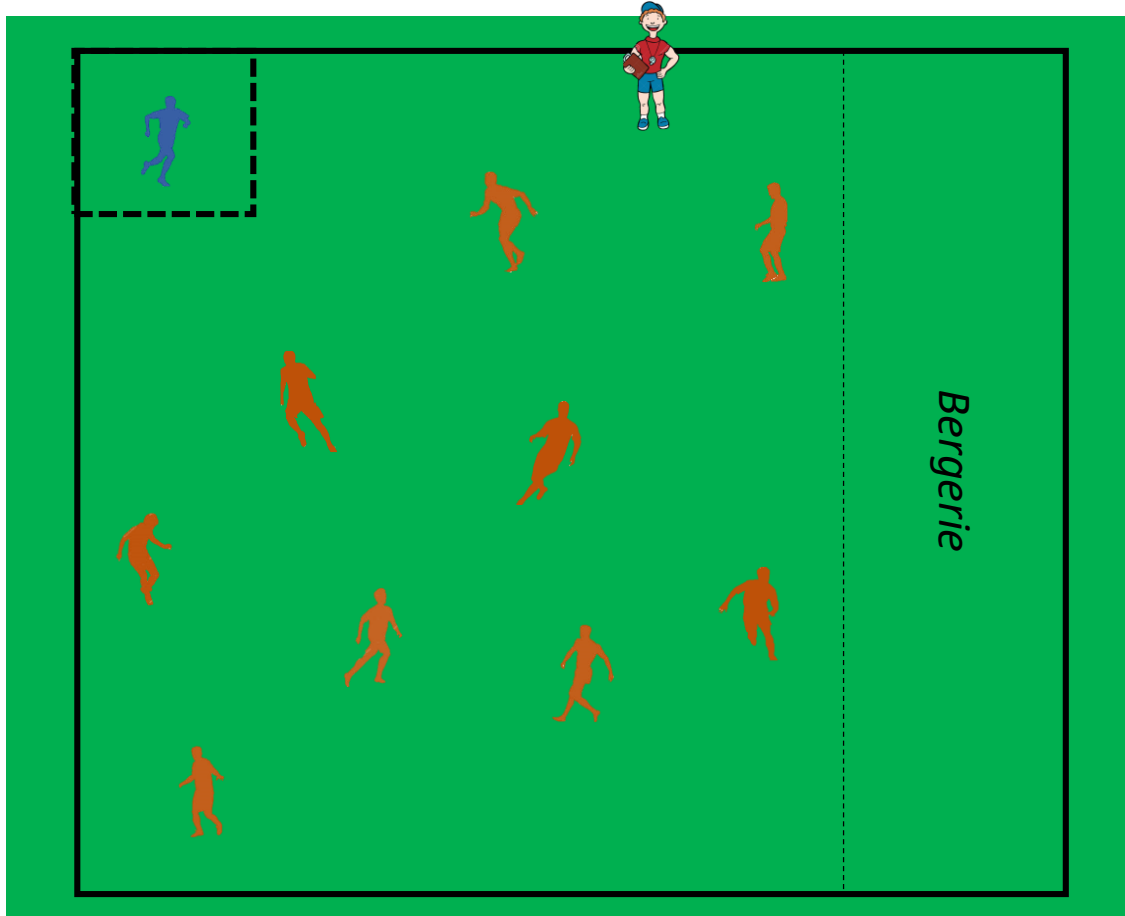
- Délimiter une aire de jeu qui comprend un refuge «la bergerie» et le repère
- Le loup est dans son repère et les moutons se promènent en trottinant dans l'aire de jeu hors de la bergerie.
- Ils demandent au loup «Loup, quelle heure est-il ?». Le loup répond l'heure qu'il veut, mais quand il dit «minuit», il peut sortir de son repère et attraper tous les moutons qui n'ont pas rejoint la bergerie.
- Les moutons pris iront dans le repère du loup, ils ne pourront être délivrés que pendant la période où il est minuit (au toucher du coéquipier).

Variantes

- Mettre 2 ou plusieurs loups
- Imposer l'entrée dans la bergerie par 2 portes
- Les moutons se tiennent la main par deux
- Avec ballon** : Quand le loup dit minuit, il doit empêcher les moutons de regagner la bergerie en sortant leur ballon de l'aire de jeu).

Points de vigilance

- Compter les points
- Valoriser les réussites
- Veiller à ce que les moutons attrapés rejoignent le repère du loup
- Pour être libérés, les moutons prisonniers du loup doivent être touchés par un partenaire, dans la période où il est minuit



N° 44

La bergerie 2

Catégorie

Jeu

Découvrir l'adversaire
Découvrir les partenaires

U7



10 Mn



Effectif

10 à 12



Surface
20 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
	Jeu de chasubles					Plein	

Objectifs

- Découvrir l'adversaire
- Découvrir les partenaires

But

- Avoir le plus de moutons libres à la fin du temps de jeu

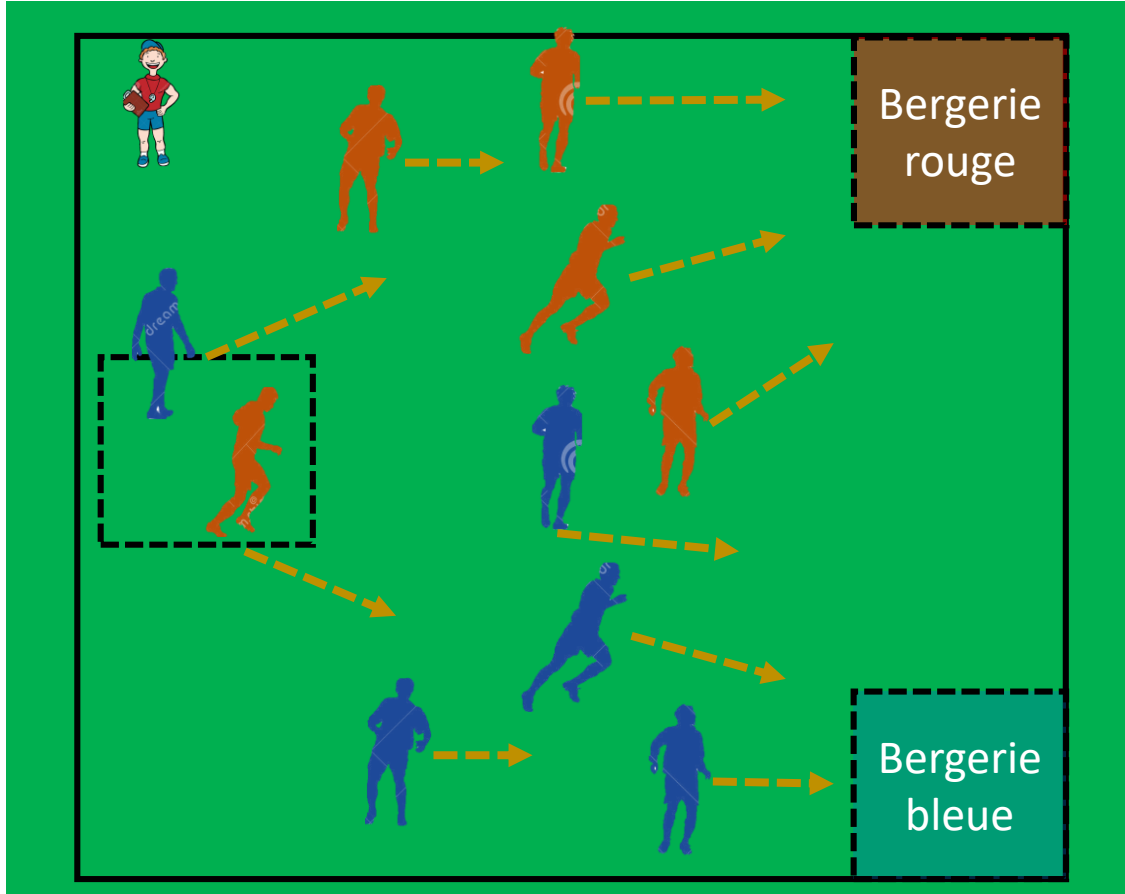
Consignes

- Délimiter une aire de jeu qui comprend deux refuges (une «bergerie» par équipe) et le repère du loup.
- Les moutons forment deux équipes.
- Quand il est minuit, les moutons doivent se réfugier dans la bergerie qui correspond à leur couleur.
- Les moutons pris iront dans le repère du loup, ils ne pourront être délivrés que pendant la période où il est minuit (au toucher du coéquipier).



Variantes

Points de vigilance

- Laisser jouer - Observer - Questionner



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 45	La queue du diable	Catégorie		Effectif	
Jeu	Découvrir l'adversaire Découvrir les partenaires	U7	10 Mn	10 à 12	20 m X 20 m

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre son corps en opposition • Découvrir l'adversaire • Découvrir les partenaires
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> • Attraper le plus de chasubles possibles sans se faire prendre le sien.
------------	--

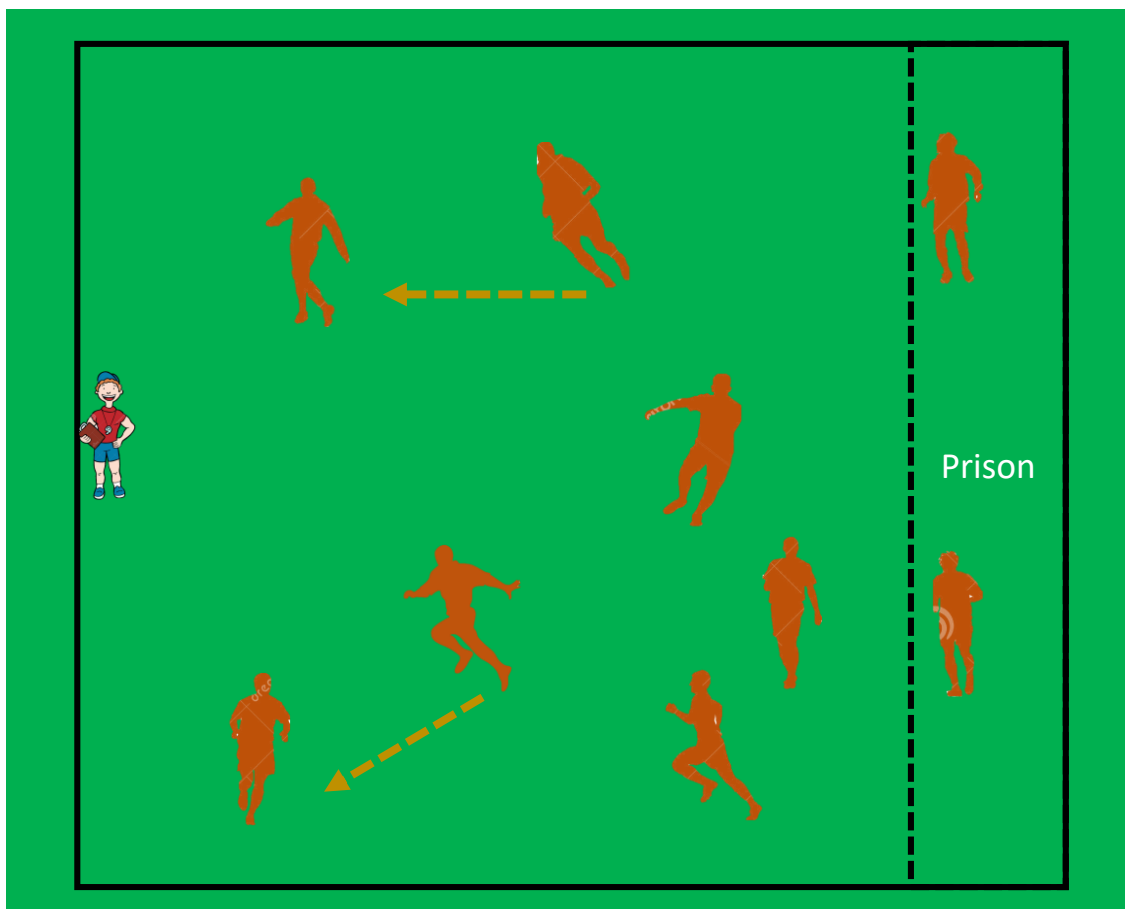
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque joueur accroche une chasuble dans son dos (la «queue du diable»), rentré dans son short. • Le but du jeu est d'attraper le plus de chasubles possibles sans se faire prendre le sien. • Quand on a perdu «sa queue», on sort du jeu («prison»). • Le gagnant est celui qui a le plus de points : <ul style="list-style-type: none"> • Chaque chasuble pris vaut 1 point, • Si on a gardé sa queue : + 2 points.
------------------	--

Variantes	
------------------	--

Points de vigilance	<p>Le joueur doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • assurer 2 rôles : attaquer et se défendre. • regarder partout : devant, sur les côtés, derrière ... et changer rapidement d'appuis pour se retrouver face au danger. • occuper tout l'espace pour être plus en sécurité. • faire éventuellement des alliances ! <p>Educateur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laisser jouer - Observer - Questionner • Limiter le temps du jeu (séquences de 2 à 3 min. maxi) pour ne pas laisser trop longtemps les joueurs dans la «prison»
----------------------------	--

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
							
	Jeu de chasubles					Plein	



N° 46

La queue du diable 2

Catégorie

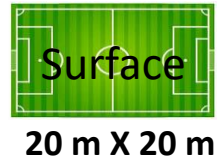
Jeu

Découvrir l'adversaire
Découvrir les partenaires

U7



Effectif
10 à 12



Objectifs

- Mettre son corps en opposition
- Découvrir l'adversaire
- Découvrir les partenaires

But

- Etre l'équipe qui a apporté le plus de chasubles possibles dans son coffre fort.

Consignes

- Faire 2 équipes de couleurs différentes, chaque équipe ayant une 2^{ème} chasuble accrochée dans le dos.
- Chaque joueur doit attraper «la queue» d'un adversaire et conserver la sienne
- Un joueur dont la queue est attrapée va en prison
- Celui qui a attrapé la queue va la déposer dans le coffre fort de son équipe avant de rejouer.
- Un joueur peut délivrer un prisonnier en lui apportant une chasuble prise dans la réserve (une seule délivrance à la fois).
- Attention, la réserve de chasuble est limitée !
- Compter les chasubles apportées dans les coffres forts après 3 min. de jeu

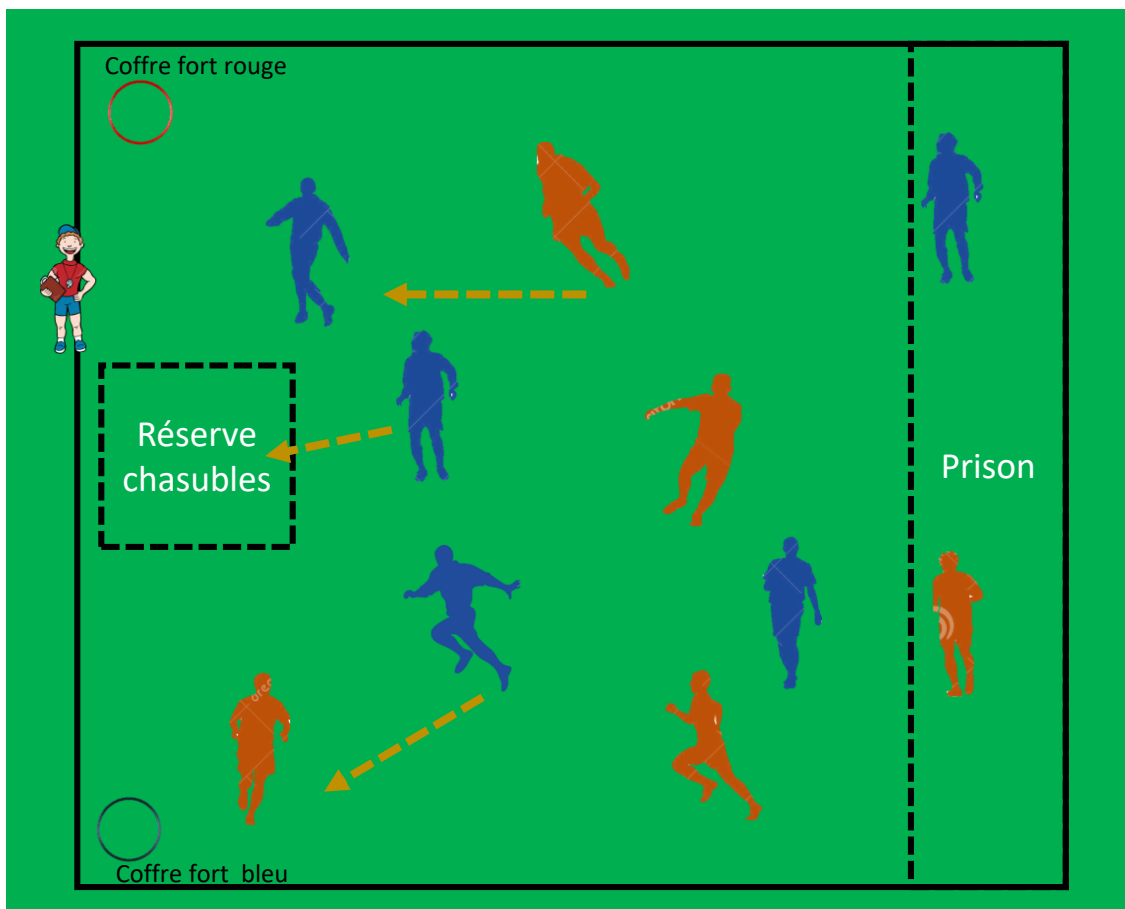
Variantes

Points de vigilance

- Joueur :
- Quand on est un joueur en danger, se déplacer pour ne pas se faire toucher
 - Déplacements variés (changements d'appuis, accélérations, paschassés ...)
 - Faire face au danger quand c'est nécessaire (pour faire écran et protéger «sa queue»)
 - Délivrer un partenaire à bon escient !
 - Développer une stratégie collective pour «attaquer» et «garder» ses prisonniers
- Educateur
- Laisser jouer - Observer - Questionner
 - Limiter le temps du jeu (séquences de 2 à 3 min. maxi) pour ne pas laisser trop longtemps les joueurs dans la «prison»

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
	Jeu de chasubles			2		Plein	



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 47

Le sorcier et le diable

Catégorie



10 Mn



Effectif

10 à 12



Surface

20 m X 20 m

Jeu

Découvrir l'adversaire

U7

Objectifs

Découvrir l'adversaire

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
	Jeu de chasubles					Plein	

But

- Pour le sorcier : attraper la «queue du diable» le plus rapidement possible.
- Pour le diable : se déplacer ensemble pour conserver «sa queue»

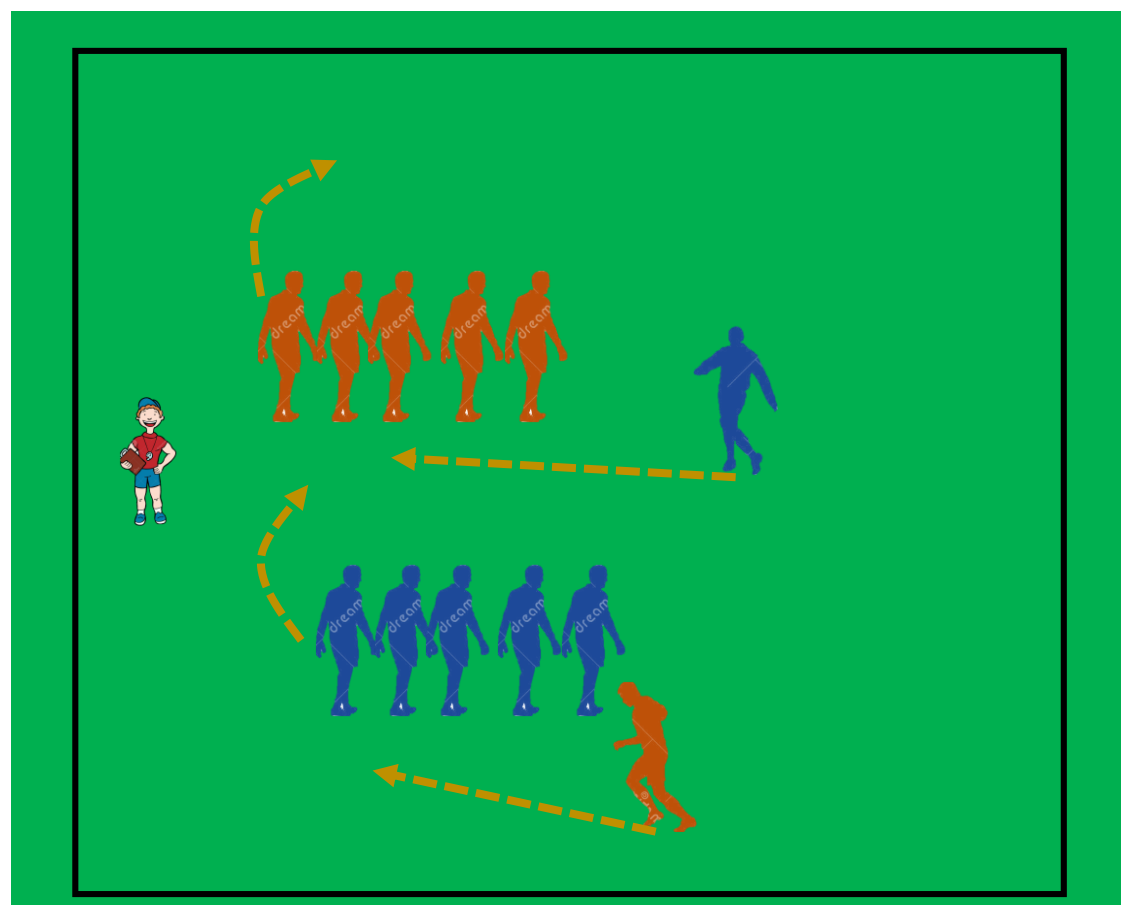
Consignes

- Chaque équipe forme une colonne, chaque joueur tient la taille de celui qui est devant lui. Le dernier de la file accroche la chasuble à son short "la queue du diable".
- Face à chaque équipe, un joueur adverse (le «sorcier») tente de récupérer «la queue du diable» avant celui de l'équipe adverse
- Le 1er qui y parvient marque un point.

Variantes

Points de vigilance

- Laisser jouer - Observer – Questionner
- On joue sur un temps donné (maxi. 45 secondes)
- Les joueurs formant la colonne doivent se déplacer ensemble pour empêcher le sorcier d'attraper la queue du diable
- Faire en sorte que la chasuble soit bien visible et pas trop rentrée dans le short
- Le 1er joueur de la file se met sans cesse en opposition au sorcier (sans l'accrocher ...), le reste de la file s'applique à ne pas se désunir et à s'éloigner du sorcier adverse.

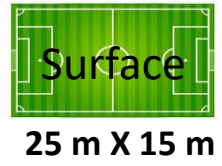
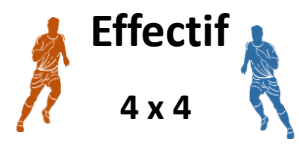


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 48	Le Ballon But	Catégorie
Jeu	Découvrir les partenaires	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cônes	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2	2			Plein	

Objectifs

- Découvrir les partenaires
- Agrandir l'espace de jeu
- Les tirs

But

Marquer des buts dans la cible centrale commune aux 2 équipes

Consignes

- 2 équipes s'affrontent avec un but au centre de l'espace de jeu.
- Possibilité de marquer des buts dans un sens et dans l'autre.
- On démarre le jeu aux cônes
- A la fin d'un temps de jeu ou d'un nombre de ballons défini par l'éducateur, l'équipe qui gagner est celle qui a le plus de points

Variantes

- Mettre 1 seul gardien.
- Jeu à la main.
- Couper le terrain en 2 zones avec but entre les 2 zones. 2 joueurs de chaque équipe par zone avec impossibilité de passer dans l'autre zone
- Même chose que ci-dessus mais avec 3c2 dans une zone et 1c2 dans l'autre

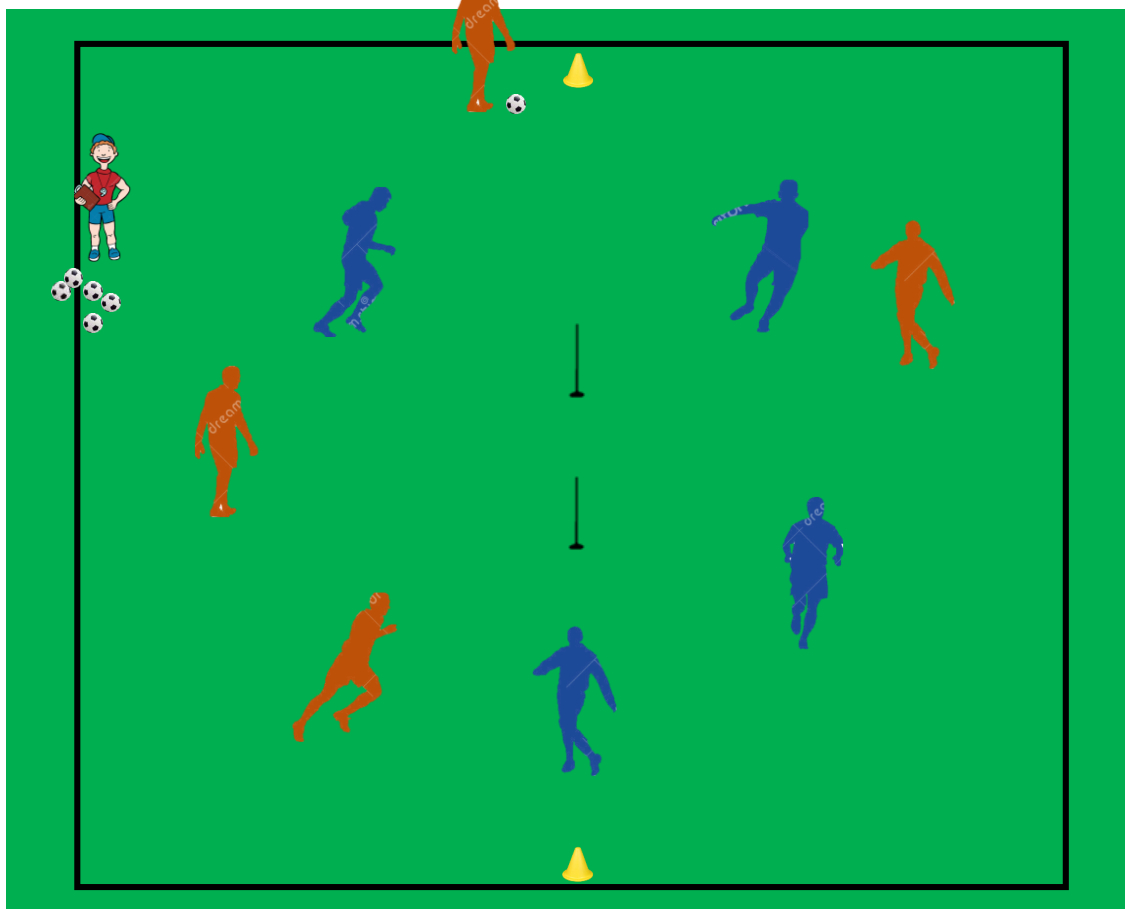
Points de vigilance

Educateur :

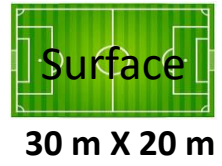
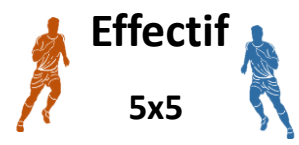
- Bien compter les points
- Encourager et dynamiser
- Questionner les enfants

Joueur :

- L'occupation de l'espace et largeur du but



N° 49	Le multi buts	Catégorie
Jeu	Découvrir les partenaires Comprendre le sens du jeu	U7

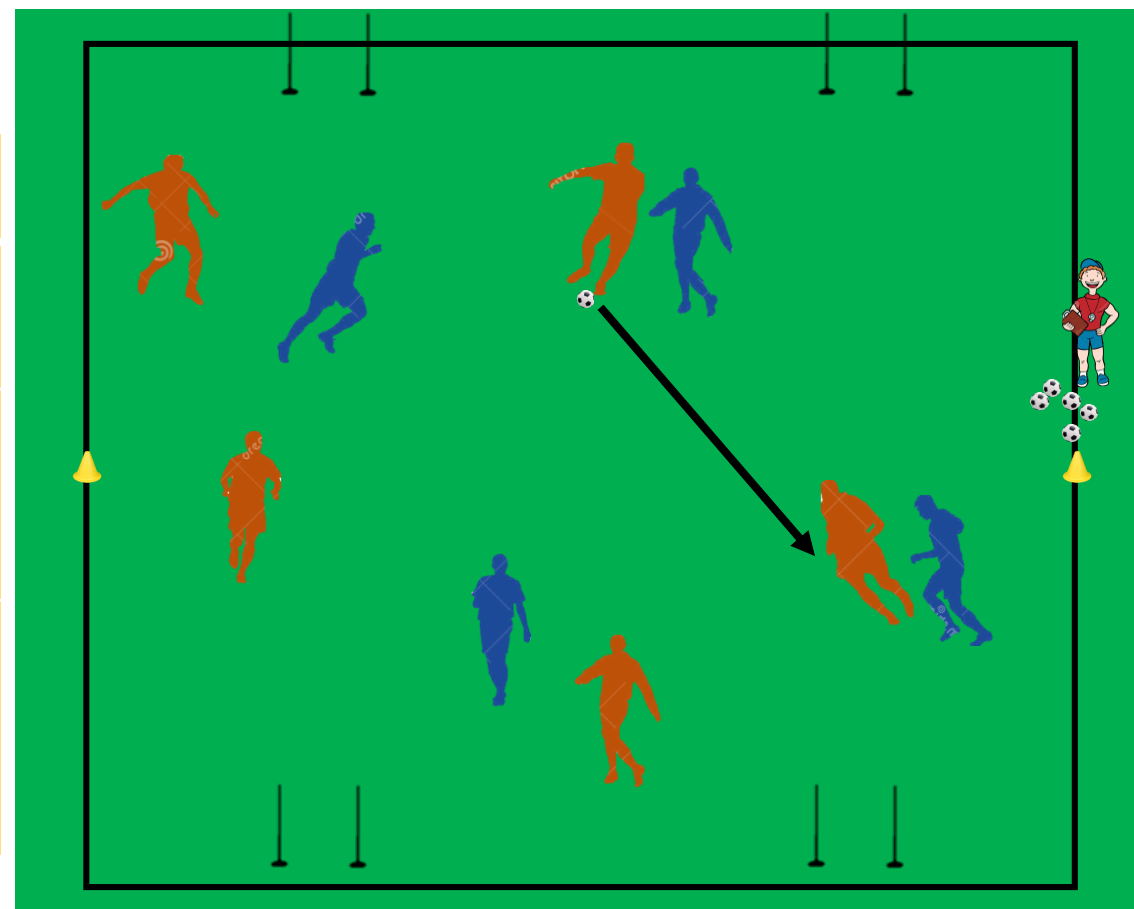


Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir les partenaires Comprendre le sens du jeu Agrandir l'espace de jeu Les tirs
------------------	--

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3	Jeu de chasubles	4	2			Plein	

But	<ul style="list-style-type: none"> Marquer le plus de buts
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Chaque équipe attaque les 2 buts adverses et défend ses 2 buts. Pas de gardiens de but. 1 but = 1 point
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Possibilité d'agrandir ou de rétrécir les buts Rajouter un gardien dans chaque équipe qui défend ses 2 buts Obligation de faire un nombre de passes (fixé par l'éducateur) avant de marquer Rajouter un 3eme but
Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer - Observer – Questionner L'occupation de l'espace Faire des petits buts Bien compter les points Encourager et dynamiser Questionner les enfants



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 50	La balle au capitaine	Catégorie
Jeu	Découvrir les partenaires	U7



2x5 Mn



Effectif

5 x 5



25 m X 15 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles					6	

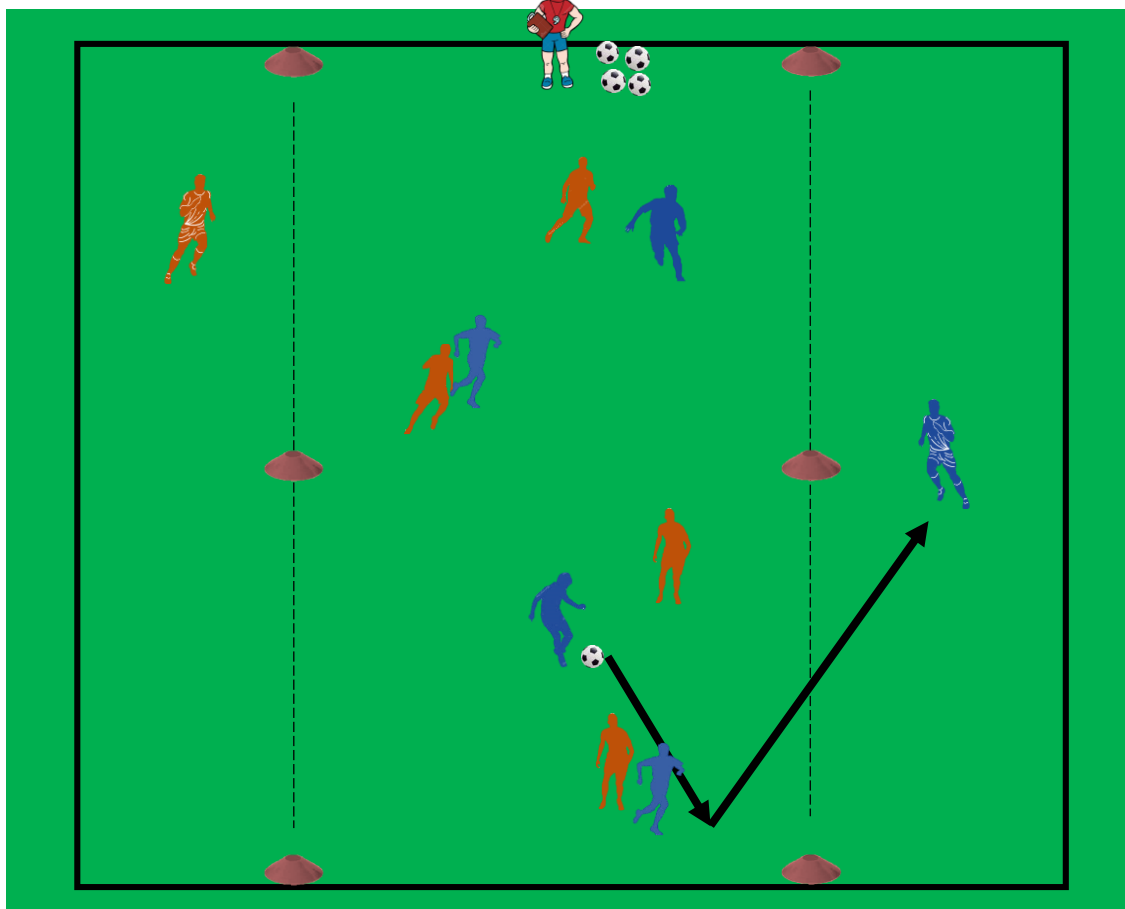
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir les partenaires Agrandir l'espace de jeu
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> Atteindre le joueur capitaine dans la zone Coopérer pour atteindre le capitaine
------------	--

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Balle à la main On ne peut pas courir avec la balle dans ses mains. On ne peut pas toucher le porteur de balle. Ballon mal maîtrisé = ballon perdu et rendu à l'adversaire. 1 mètre sépare le défenseur du porteur du ballon.
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Les ballons sont joués à hauteur d'épaule Interdiction de joueur par dessus la tête On peut courir avec le ballon. Si le porteur de balle est touché = perte de balle Jouer avec les pieds
------------------	---

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Penser à changer les capitaines toutes les 2' environ Compter les points et valoriser les réussites Questionner les enfants <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'occupation de l'espace
----------------------------	---

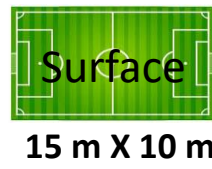
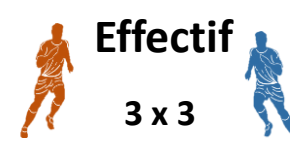


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

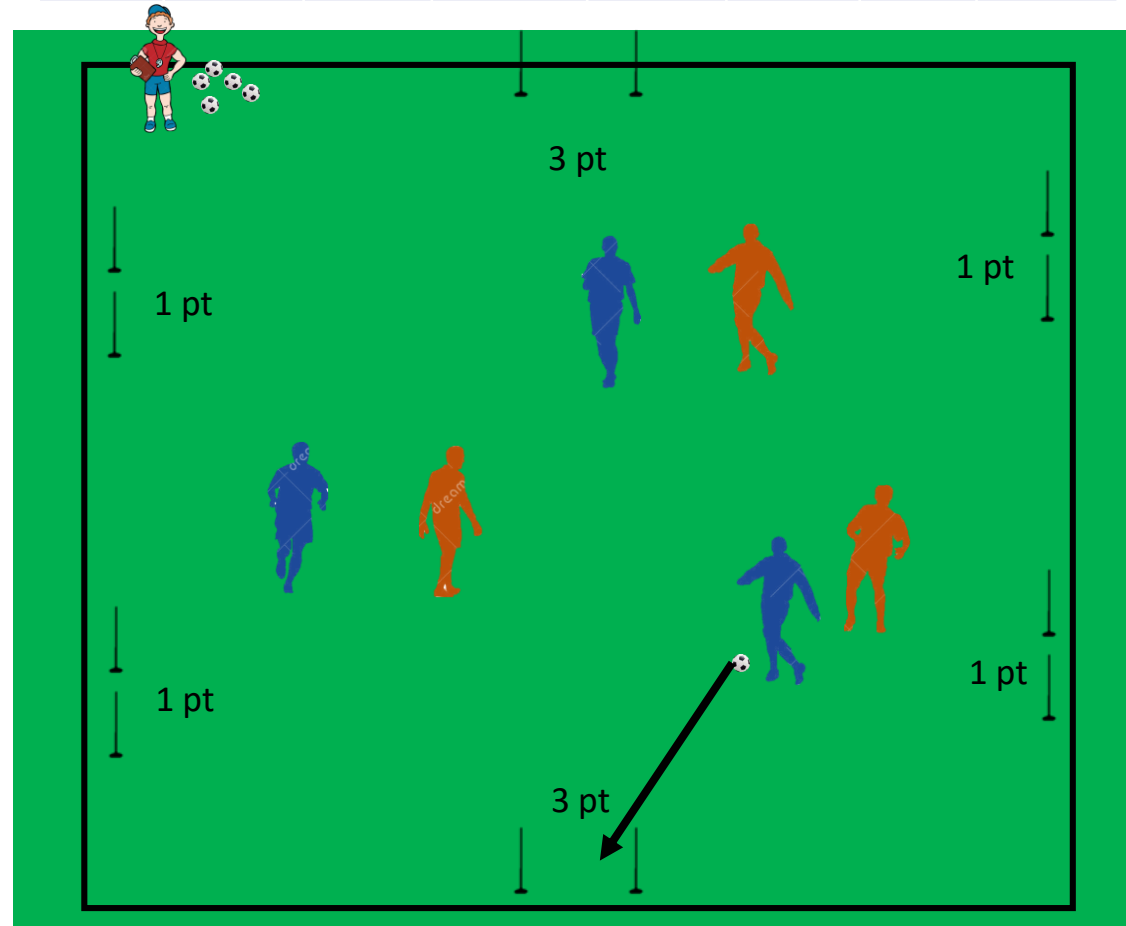
N° 51	3 contre 3	Catégorie
Jeu	Découvrir l'adversaire Découvrir les partenaires	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
	Jeu de chasubles					Plein	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir l'adversaire Découvrir les partenaires Agrandir l'espace de jeu Les tirs Protéger son but
But	<ul style="list-style-type: none"> Marquer le plus de buts
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> But excentré = 1 pt But central = 3 pts Pas de gardien de but
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Changer la majoration des buts Pour l'équipe qui prend l'avantage on ferme le but où elle a marqué A égalité tous les buts redeviennent ouverts Mettre un gardien volant Augmenter ou réduire le nombre de buts
Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Bien compter les points Encourager et dynamiser Questionner les enfants <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'occupation de l'espace

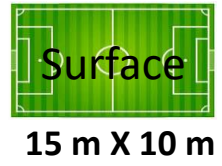
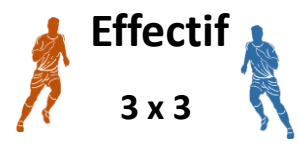


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 52	3 contre 3 V2	Catégorie
Jeu	Découvrir l'adversaire Découvrir les partenaires	U7



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
	Jeu de chasubles					Plein	

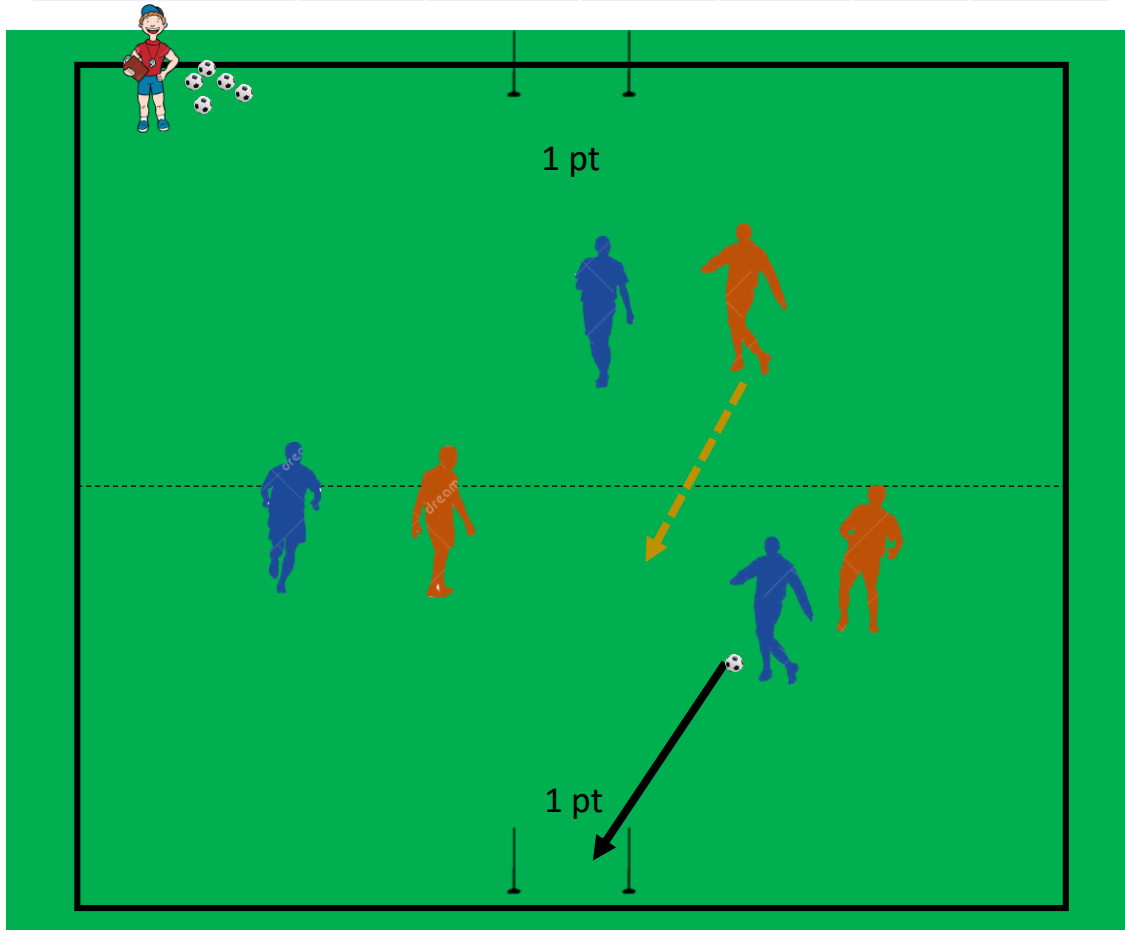
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir l'adversaire Découvrir les partenaires Agrandir l'espace de jeu Les tirs Reformer le bloc Protéger son but
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> Marquer le plus de buts
------------	---

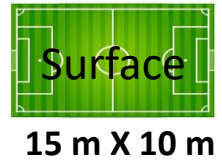
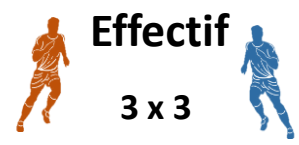
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> But = 1 pt Pas de gardien de but Quand le ballon est dans son camp, tous les joueurs de l'équipe qui défend doivent se trouver dans leur camp Sinon, si but de l'équipe adverse alors 2 pts au lieu de 1 seul
------------------	--

Variantes	
------------------	--

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Bien compter les points Encourager et dynamiser Questionner les enfants <p>Attaquant:</p> <ul style="list-style-type: none"> L'occupation de l'espace <p>Défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Reformer le bloc défensif dans son camp
----------------------------	--



N° 53	3 contre 3 avec portes	Catégorie
Jeu	Découvrir l'adversaire Découvrir les partenaires	U7

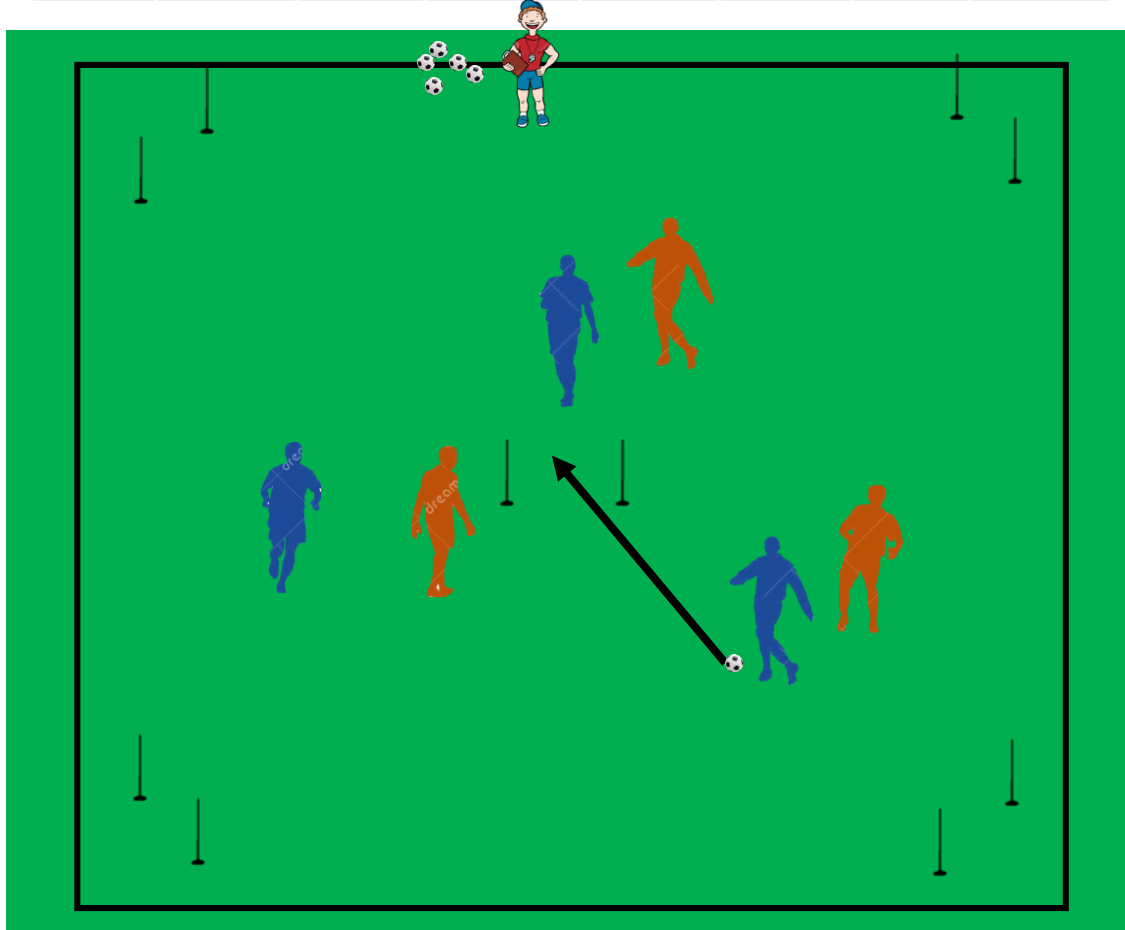


MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	10				Plein	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir l'adversaire • Découvrir les partenaires • Agrandir l'espace de jeu • Les tirs
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> • Marquer le plus de buts à travers les portes
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porte passée = 1 pt • Pas de gardien de but
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • On peut passer plusieurs portes d'affilée • On ne peut pas marquer deux fois d'affilée dans la même porte • Identifier des portes de couleurs avec des points différents
Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien compter les points • Encourager et dynamiser • Questionner les enfants <p>Attaquant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'occupation de l'espace



N° 55

Stop Balle avec hors jeu

Catégorie

Jeu

Conserver/Progresser

U11



12 à 15 Mn



Effectif

4 x 4



15 m X 10 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	6				Plein	

Objectifs

- Agrandir l'espace de jeu
- Sécuriser et maîtriser la possession
- Voir avant de recevoir
- Se rendre disponible
- Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser

But

- Rouges : Faire un stop-balle derrière la ligne
- Bleus : Marquer dans l'une des trois portes

Consignes

- L'équipe rouge en possession du ballon dans son camp et essaie de franchir la ligne médiane pour faire un stop-balle derrière la ligne.
- L'équipe bleue défend la ligne médiane(hors jeu) et essaie de récupérer le ballon et de marquer dans l'une des 3 portes.
- Jouer 10 ballons avant rotation des équipes.
- L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

Variantes

- Interdit de rejouer dans son camp après avoir franchit la médiane
- Positionner un 5ème défenseur en zone défensive (5 x 5)

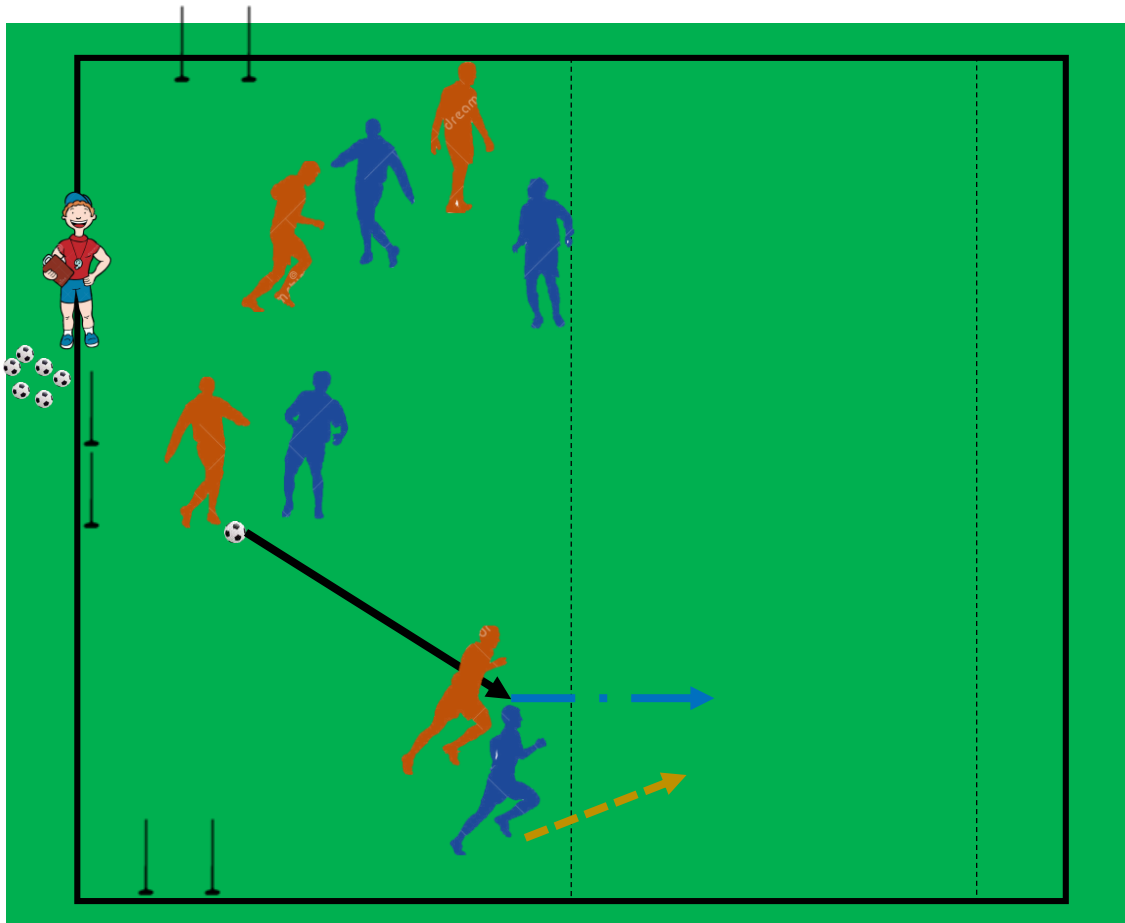
Points de vigilance

Joueur non porteur :

- Etre visible du porteur
- Occuper et utiliser la largeur

Joueur porteur :

- Voir avant (prise d'information) de recevoir
- Joueurs et ballon en mouvement
- Changement de rythme
- Chercher les passes favorisant les prises de balle vers l'avant



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 56	Jeu des lignes	Catégorie
Jeu	Conserver/Progresser	U11



12 à 15 Mn



Effectif

6 x 6

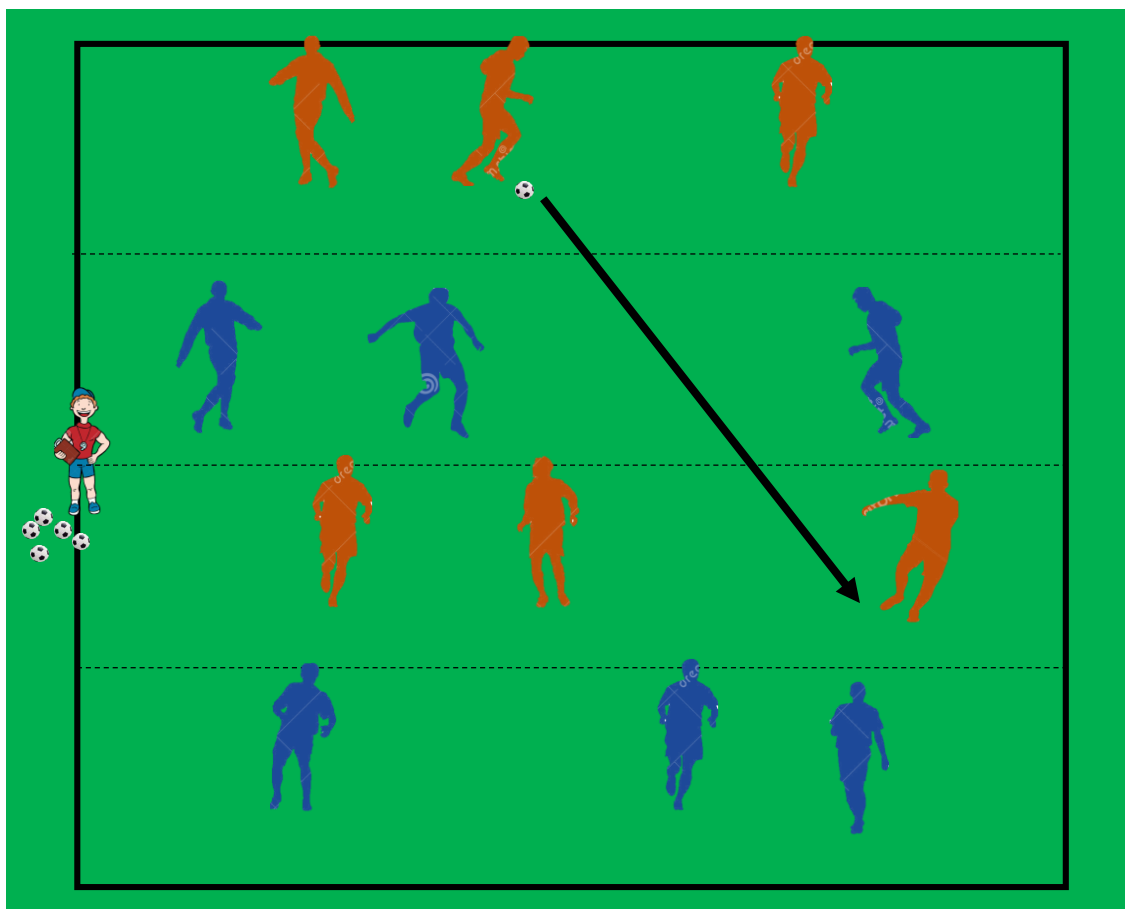


40 m X 25 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles					Plein	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Jouer vers l'avant entre les lignes adverses Se rendre disponible Voir avant de recevoir
But	Transmettre le ballon à un partenaire d'une autre ligne.
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> 1 point si le ballon franchit la ligne de joueurs adverses et qu'il est maîtrisé par un partenaire de l'autre ligne Ballon au sol. Joueurs «fixes» dans leur zone. A la récupération, les défenseurs deviennent attaquants.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Autoriser un défenseur à intervenir dans la zone de l'équipe en possession du ballon. Réduire la largeur. Autoriser un défenseur à venir, sur le temps de passe presser, sur le joueur de l'autre ligne qui reçoit la passe
Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer, observer et questionner <p>Joueur avec ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> Voir avant (prise d'information) de recevoir Joueurs et ballon en mouvement Prendre en avançant Masquer ses intentions <p>Joueur sans ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre visible du porteur (non porteur)



N° 57	Stop balle et but	Catégorie
Situation	Conserver/Progresser	U11



12 à 15 Mn



Effectif

4 x 3



20 m X 15 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2				Plein	



Objectifs

- Jouer vers l'avant entre les lignes adverses
- Voir avant de recevoir
- Se rendre disponible
- Agrandir l'espace de jeu

But

- Rouges :** Marquer en stop-balle derrière la ligne des bleus
- Bleus :** Marquer dans le but à la récupération

Consignes

- Rouges : Stop-balle après une conduite de balle
- Bleus : Récupérer le ballon avant la ligne médiane et marquer dans le grand but
- Jouer 10 ballons avant rotation des équipes
- L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

Variantes

- Stop-balle après une passe - Application de la règle du hors jeu
- Autoriser un défenseur à revenir après la passe
- Interdit de rejouer dans son camp après avoir franchit la médiane
- Positionner un 4ème défenseur en zone défensive (4x4)
- Un 4eme défenseur reste en permanence dans la zone défensive

Points de vigilance

Educateur :

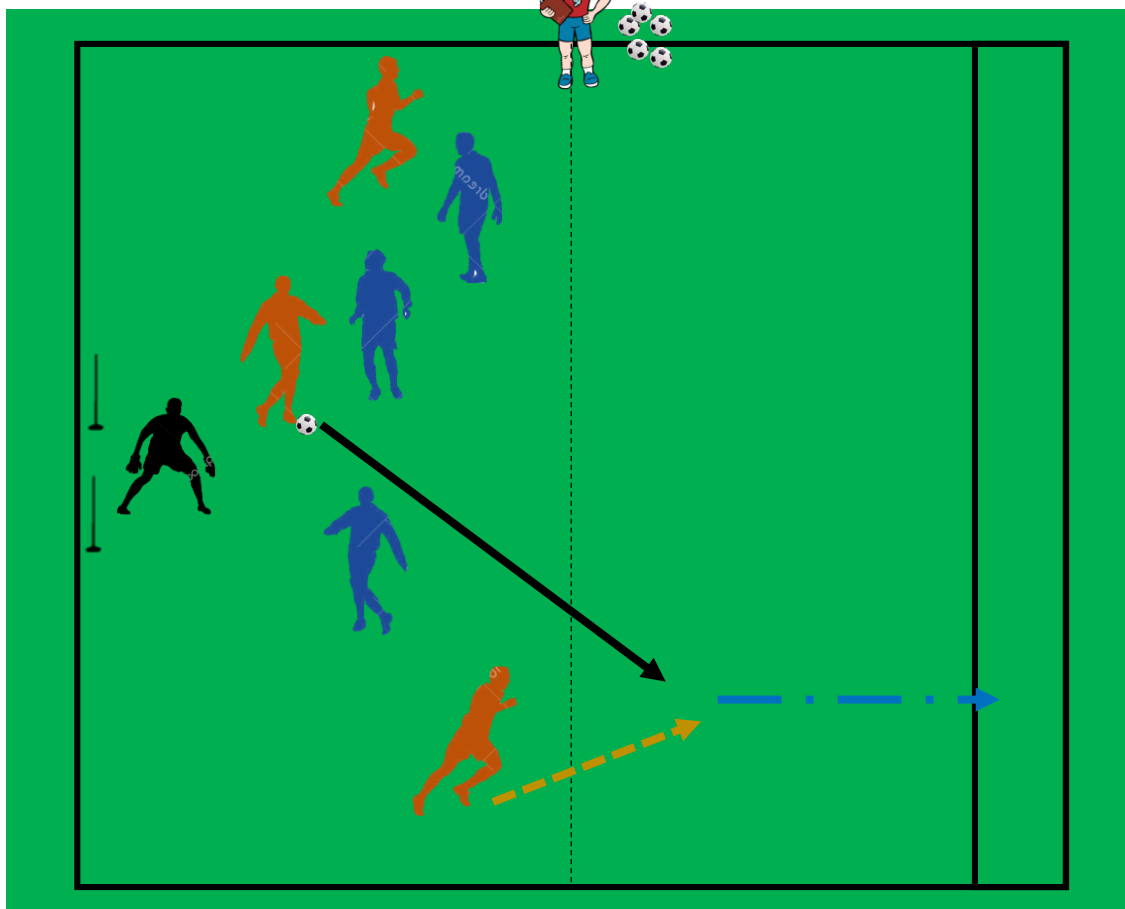
- Faire répéter, questionner et orienter
- Inverser les rôles

Joueur sans ballon :

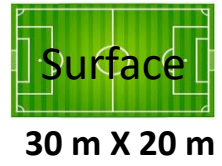
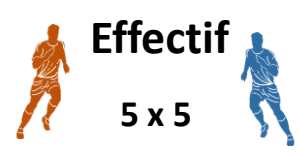
- Etre visible du porteur
- Déplacements

Joueur avec ballon :

- Voir avant (prise d'information) de recevoir
- Changement de rythme
- Joueurs et ballon en mouvement



N° 58	Les capitaines	Catégorie
Jeu	Conserver/Progresser	U11



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles					Plein	

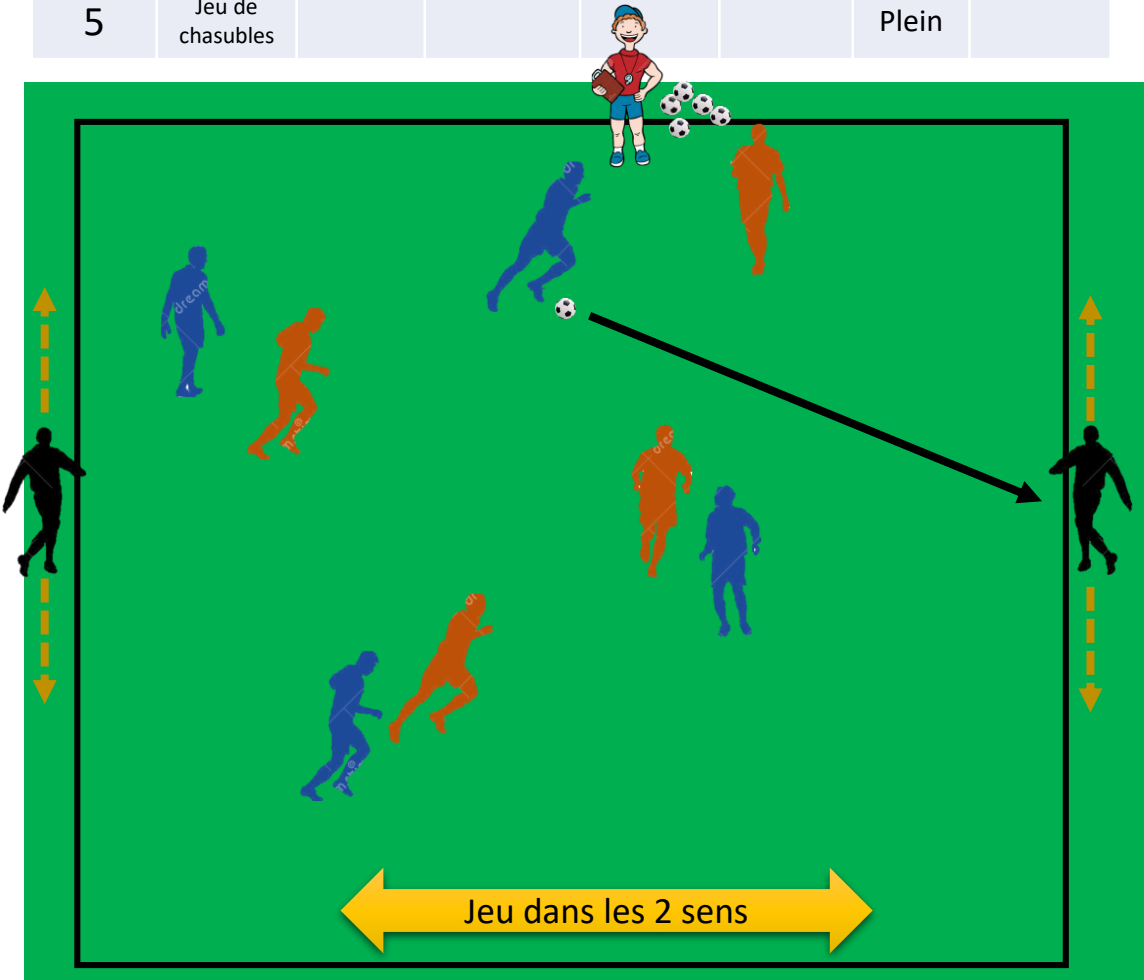
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Sécuriser et maîtriser la possession • Voir avant de recevoir • Se rendre disponible
------------------	--

But	<ul style="list-style-type: none"> • Un point à chaque passe sur un capitaine
------------	--

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • On peut passer à n'importe quel capitaine. • Jeu au sol (hauteur hanche maximum) • Changer les capitaines toutes les 3 minutes
------------------	--

Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compter le point uniquement après une passe retour du capitaine : Sur un même joueur ou sur un 3ème joueur 2. Possibilité de mettre deux jokers en appuis sur les côtés et possibilité pour les appuis de jouer avec les capitaines
------------------	---

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laisser jouer, observer et questionner • Joueurs et ballon en mouvement <p>Joueur avec ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communication (déplacements - changement de rythme - parole) • Voir avant (prise d'information) de recevoir <p>Joueur sans ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre visible du porteur • Se déplacer dans les intervalles
----------------------------	--





12 à 15 Mn



Effectif

2 x 6



30 m X 20 m

Objectifs

- Sécuriser et maîtriser la possession
- Les différentes passes
- Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser
- Se rendre disponible

But

- **Attaquant (bleus) : Arriver à faire un aller retour entre les 2 capitaines = 1 pt**
- **Défenseurs (rouges) : Se faire une passe → - 1 pt pour les attaquants**

Consignes

Les attaquants (bleus) :

- Un capitaine au bout de chaque terrain
- 2 joueurs dans chaque demi terrain
- Ils essayent de partir d'un capitaine et d'atteindre l'autre capitaine puis de faire le retour
- Possibilité de se faire des passes d'une zone à l'autre ou à l'intérieur d'une même zone

Les défenseurs (rouges) :

- Un défenseur dans chaque demi terrain
- Ils essayent d'intercepter le ballon
- Si ils s'en emparent, ils se font des passes pour retirer des points aux attaquants qui doivent leur reprendre le ballon pour reprendre

Variantes

1. Joueurs libres dans leurs déplacements.
2. Limiter à 1 touche de balle pour les capitaines.

Points de vigilance

Educateur :

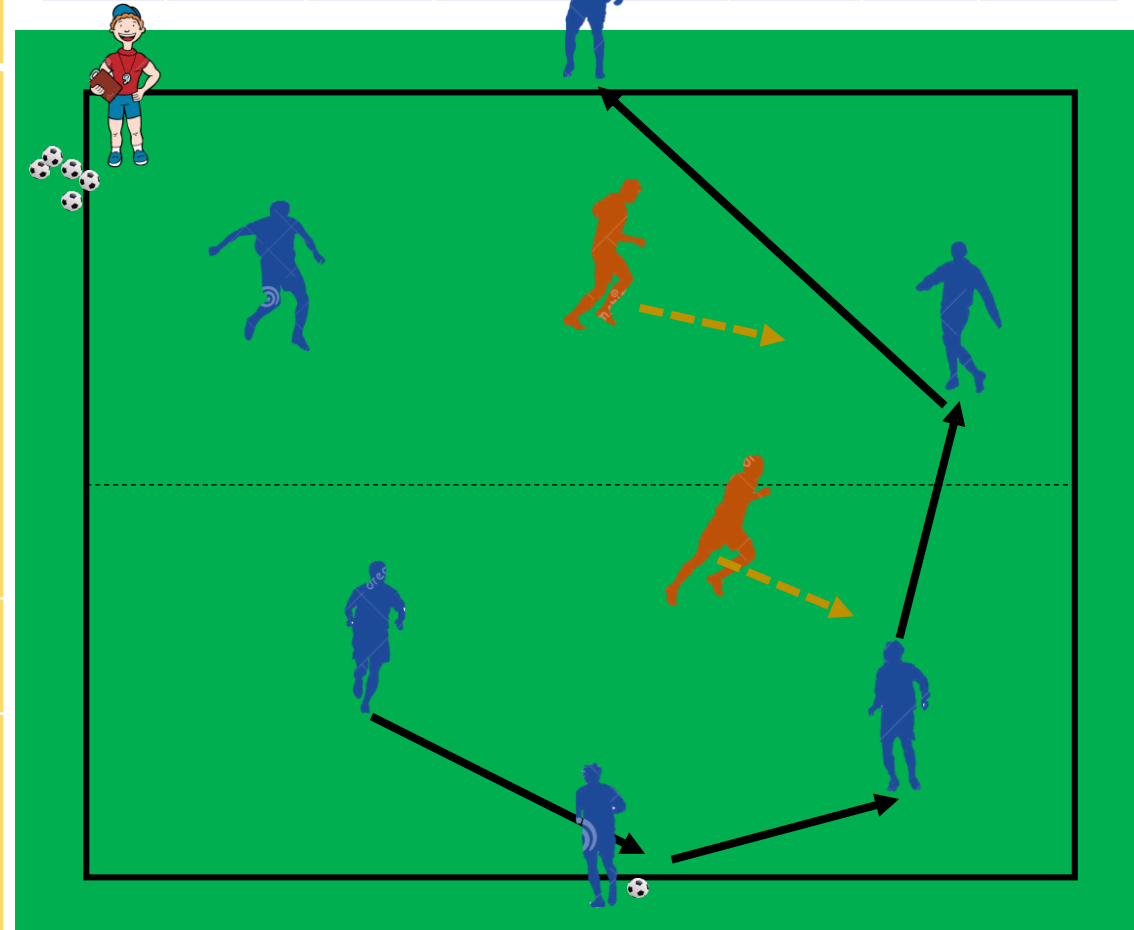
- Faire répéter, questionner et orienter

Attaquant :

- Orientation par rapport à la cible.
- Prises de balle en mouvement
- Conserver la solution de passe

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles					Plein	



N° 60	Marquer en 1 touche	Catégorie
Jeu	Déséquilibrer/Finir	U11



12 à 15 Mn



Effectif

5 x 5



30 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4				Plein	

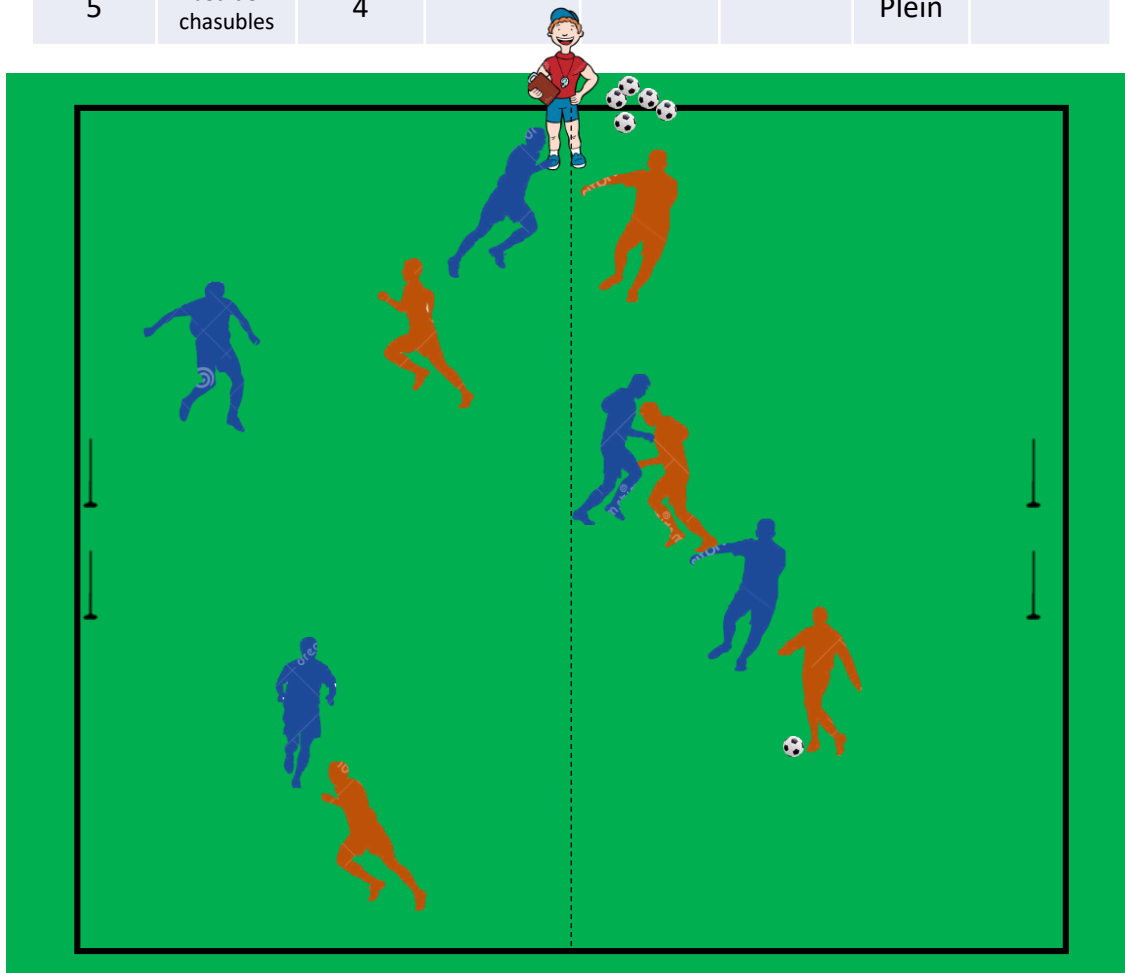
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Changer de rythme de jeu Mettre collectivement un joueur en position de marquer
------------------	--

But	<ul style="list-style-type: none"> Marquer en une touche dans le but
------------	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Marquer en une touche dans le but Pas de gardien Conservé le ballon et trouver le joueur libre pouvant marquer en un touche L'équipe qui marque conserve le ballon
------------------	---

Variantes	<ol style="list-style-type: none"> Le but de l'équipe compte double si tous ses joueurs sont dans le camp adverse Le but compte double si un défenseur adverse est resté en zone offensive
------------------	--

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer, observer et questionner Entretenir la motivation (Réussite - score...) Garder une équipe équilibrée et anticiper la perte <p>Joueur sans ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se rendre disponible pour le porteur. Etre visible du porteur <p>Joueur avec ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> Changer de rythme par la vitesse de passe - Voir avant (prise d'information) de recevoir -
----------------------------	---



N° 61	Frappe après appui	Catégorie
Situation	Déséquilibrer/Finir	U11

12 à 15 Mn

Effectif
6 x 3

Surface
40 m X 20 m

Objectifs

- Changer de rythme de jeu
- Se démarquer pour conclure
- Les différentes passes pour déséquilibrer
- Prise de balle et enchaînement pour finir

But

- Marquer 1 but après une passe d'un appui vers l'un des deux buts

Consignes

- Rouges : Conserver et trouver un joueur lancé dans l'une des deux surfaces sur une passe d'un des deux appuis latéraux.
- Application de la règle du hors jeu.
- Bleus : Défendre les deux buts. A la récupération du ballon, relancer sur un des deux gardiens.
- Jouer 10 ballons avant rotation des équipes.
- L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain
- On joue dans les 2 sens.

Variantes

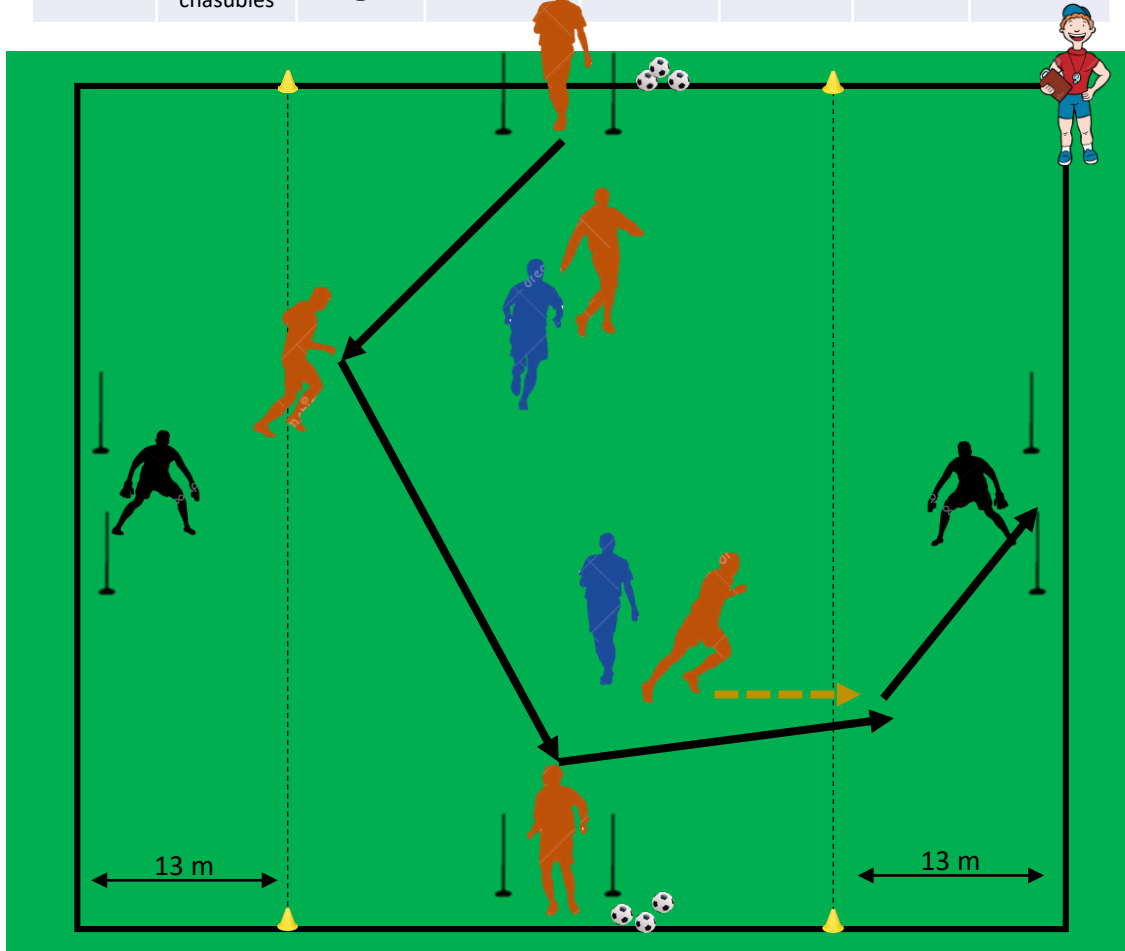
1. On joue à 1 x 0 en zone de finition
2. On joue à 1 x 1 en zone de finition
3. On joue à 2 x 1 en zone de finition
4. Permettre à l'appui opposé d'entrer dans la surface de réparation
5. Le but marqué est égale au nombre de passes réalisées dans le temps faible de conservation

Points de vigilance

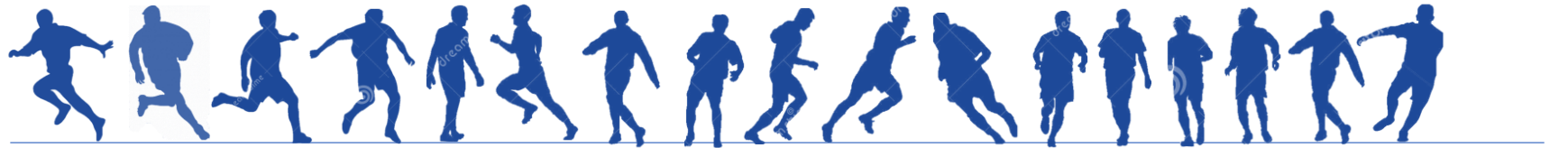
- Faire répéter, questionner et orienter
- Attaquants :**
- Coordonner la passe vers l'appui et l'appel en profondeur
- Rompre l'alignement dans la zone centrale
- Être visible du porteur (non porteur)
- Ne pas être hors-jeu

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
							
5	Jeu de chasubles	8	4			Plein	



 Déplacement Ballon
  Déplacement joueur
  Déplacement Joueur + Ballon



N° 62	Entrer dans la surface	Catégorie
Jeu	Déséquilibrer/Finir	U11



12 à 15 Mn



Effectif

5 x 5



Surface

40 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	8				Plein	



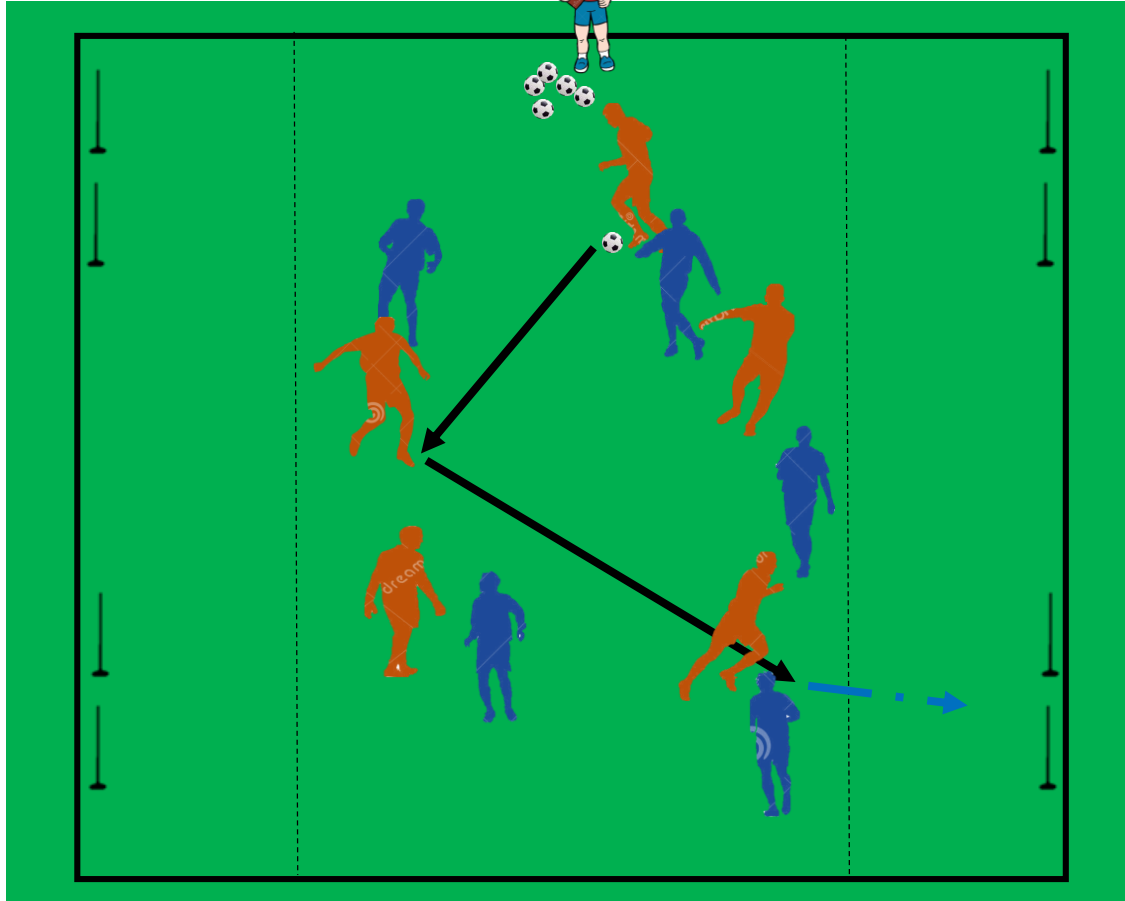
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Garder le temps d'avance
------------------	--

But	Marquer dans les portes excentrées à partir des zones offensives
------------	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Marquer en conduite de balle dans les portes. • Une touche de balle maximum autorisée pour entrer dans la zone de finition seul ou après une passe d'un partenaire. • Interdit de pénétrer dans les zones offensives tant que le ballon n'y est pas. • Hors-jeu à partir de la ligne qui délimite la zone de finition
------------------	--

Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jouer à 1 x 1 en zone de finition 2. Jouer à 2 x 1 en zone de finition
------------------	--

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laisser jouer, observer et questionner <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être visible du porteur (non porteur) • Voir avant (prise d'information) de recevoir • L'appel déclenche la passe • Privilégier les passes dans un intervalle et des appels dans un autre. • Cacher son intention
----------------------------	---



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon



12 à 15 Mn



Effectif

3 x 3



Surface

30 m X 20 m

Objectifs

- Garder le temps d'avance
- Jouer le hors jeu
- Recul frein
- Mettre collectivement un joueur en position de marquer

But

- Rouges : marquer dans le grand but
- Bleus : défendre le grand but et relancer

Consignes

- Rouges :
- Attaquer à 3 c 1)
 - Règle du hors jeu dans les 13m
- Bleus :
- 1 joueur part dans le dos des rouges avec un retard de 5 m
 - Protéger son but et attendre le retour de son partenaire en poursuite.
 - A la récupération, relancer sur l'éducateur.
 - Jouer 10 ballons avant rotation des équipes
 - L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

Variantes

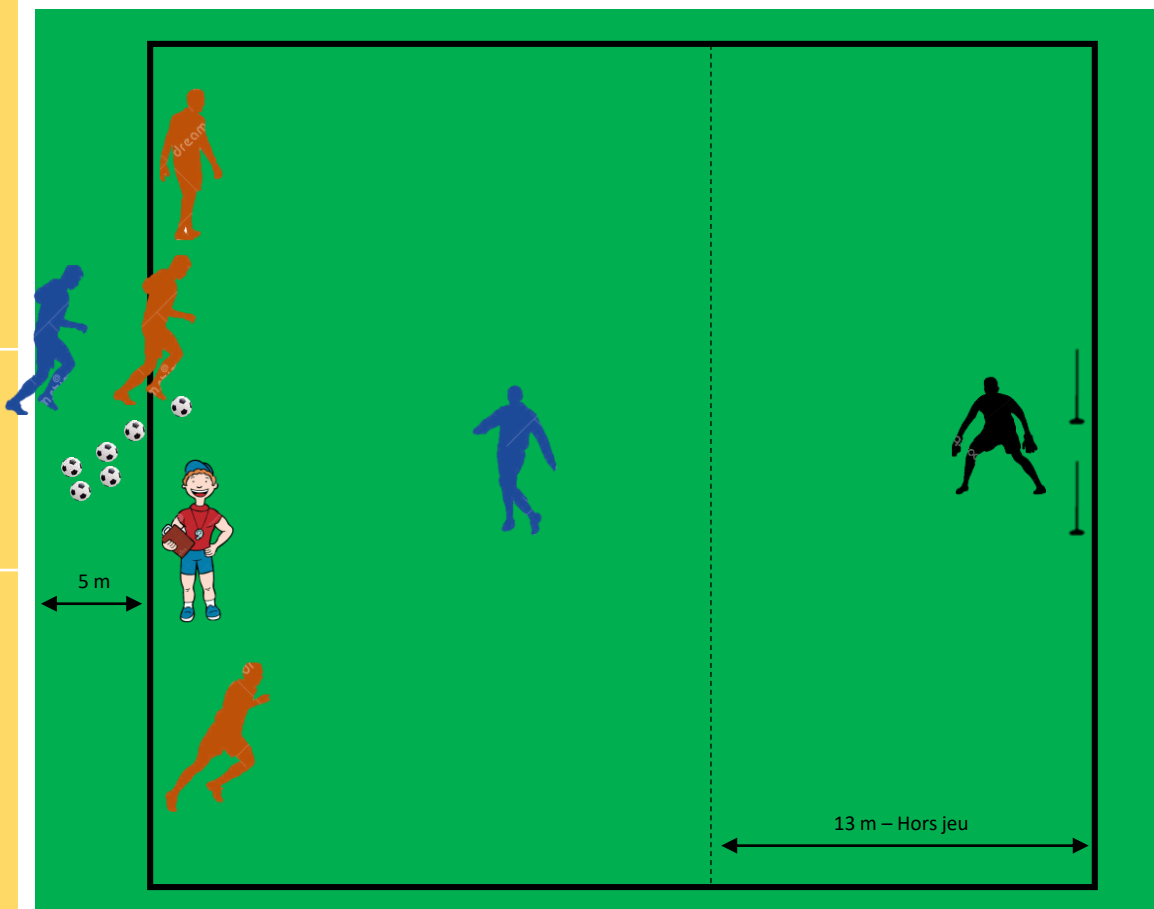
1. Varier la position des joueurs offensifs (ex. 1 att en appui)
2. Varier la source du ballon (côtés - axe,..)
3. Varier la distance (retard) du défenseur
4. On joue à 1 x 1 puis 2 x 1 dans les 13 derniers mètres
5. On joue à 3 x 2 jusqu'au bout de l'action

Points de vigilance

- Educateur
- Faire répéter, questionner et orienter
 - Faire tourner
- Rouges :
- Prendre de la vitesse, fixer et donner ou dribbler
 - Ne pas être hors-jeu
 - Masquer ses intentions
 - Maintenir la largeur
 - Maintenir deux solutions au porteur de balle
- Bleus :
- Recul frein pour attendre le retour du partenaire en retard

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2				Plein	

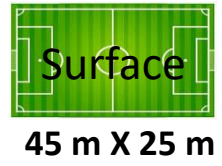
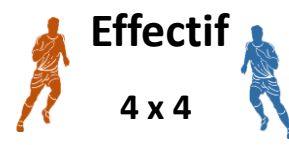


→ Déplacement Ballon

→ Déplacement joueur

→ Déplacement Joueur + Ballon

N° 64	Attaque 2c1	Catégorie
Jeu	Déséquilibrer/Finir	U11



- Objectifs**
- Les tirs
 - Mettre collectivement un joueur en position de marquer
 - Prise de balle et enchaînement pour finir

MATERIEL PAR ATELIER

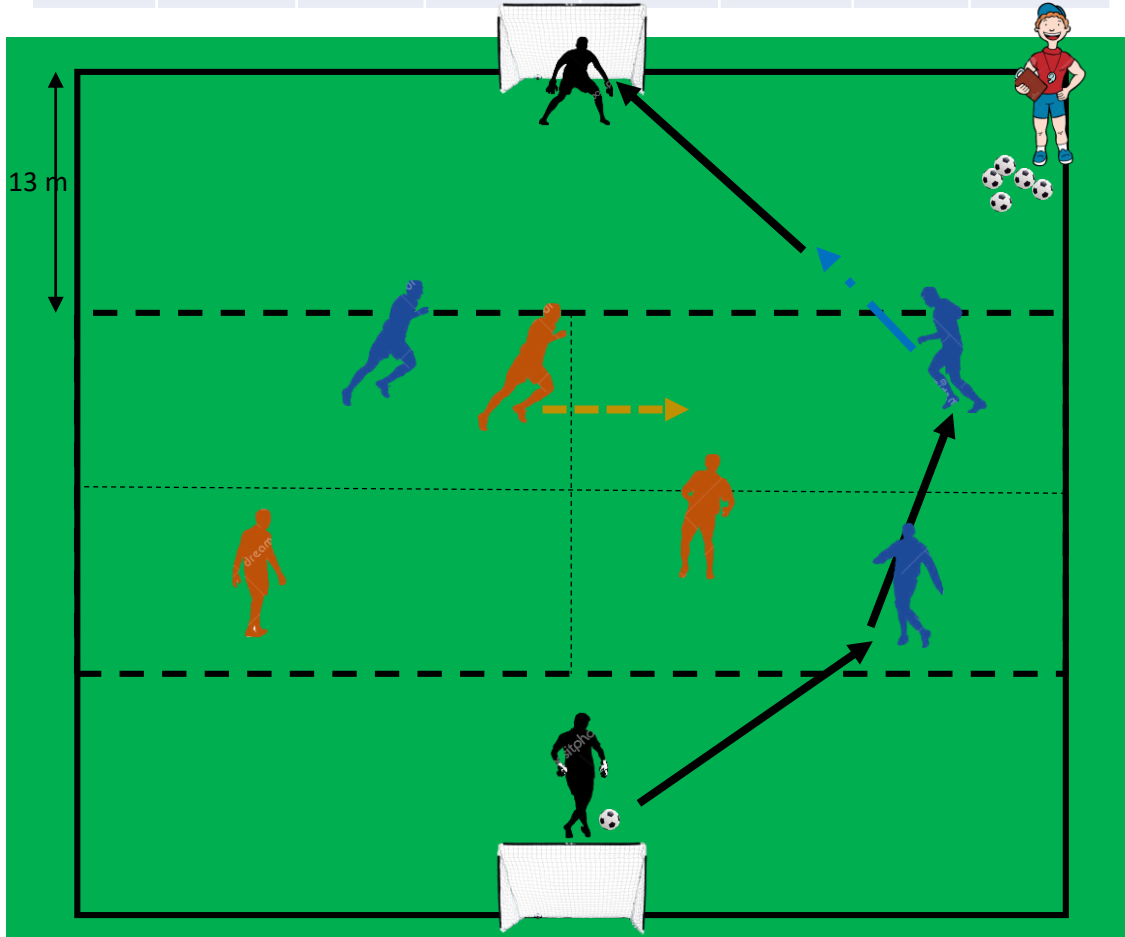
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4				Plein	

- But**
- Marquer

- Consignes**
- Les joueurs sont fixes dans chaque moitié de terrain :
 - 2 attaquants dans la moitié adverse
 - 1 défenseur dans sa moitié
 - Un gardien en possession de la balle donne à son défenseur qui transmet à un des deux attaquants.
 - Les attaquants, en supériorité numérique, doivent trouver une position de tir pour marquer.
 - Hors jeu dans les 13 mètres.

- Variantes**
- Autoriser un seul attaquant à pénétrer dans la zone du gardien de but, mais il est attaquant et n'a que 2 touches pour marquer.

- Points de vigilance**
- Educateur :
- Faire répéter, questionner et orienter
- Joueur :
- Orientation par rapport à la cible.
 - Prise de balle en mouvement
 - Conserver la solution de passe



N° 66	Les carrés	Catégorie
Jeu	S'opposer à la progression	U11



Effectif

5 x 5



25 m X 25 m

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Réagir à la perte du ballon Défendre l'axe ballon but
------------------	--

But	Empêcher l'équipe en possession de marquer.
------------	--

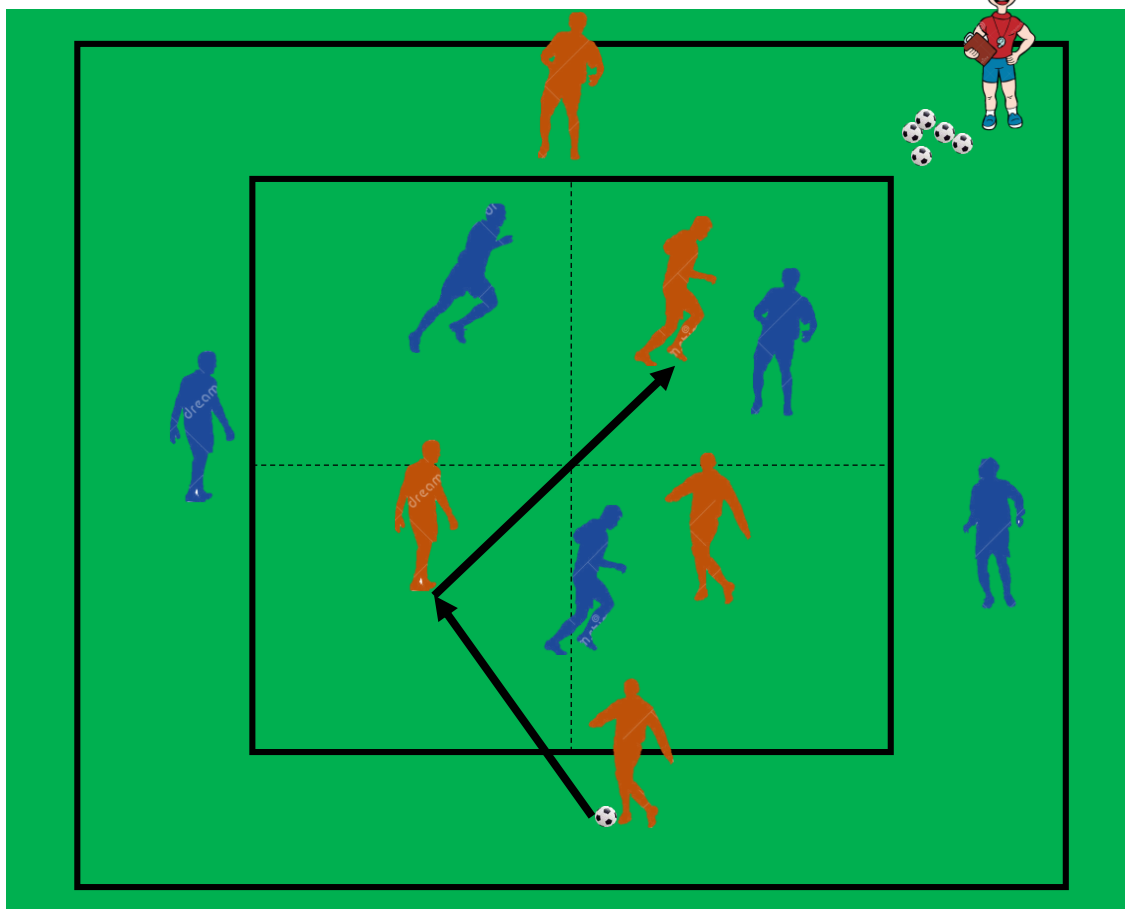
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Le sens de jeu est déterminé en fonction du joueur cible qui a été joint Les attaquants marquent 1 point s'il trouve le joueur cible situé dans le couloir opposé. Passes au sol obligatoires. A la récupération, les défenseurs deviennent attaquants
------------------	---

Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limiter le nombre de touches pour les joueurs cibles. 2. Le joueur cible rentre sur le terrain et le passeur prend sa place. 3. Limiter à deux joueurs d'une même équipe par carré. 4. Obliger le défenseur cible à trouver un 3ème.
------------------	--

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer, observer et questionner <p>Défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Rapidement agir à la perte du ballon. Un joueur cadre le porteur. Les autres le couvrent et ferment les angles de passes. Voir le ballon et l'adversaire dans sa zone Avoir le temps d'intervenir sur l'adversaire pendant la passe
----------------------------	---

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles					Plein	



N° 67	Jeu croisé	Catégorie
Situation	S'opposer à la progression	U11



12 à 15 Mn



Effectif

5 x 5

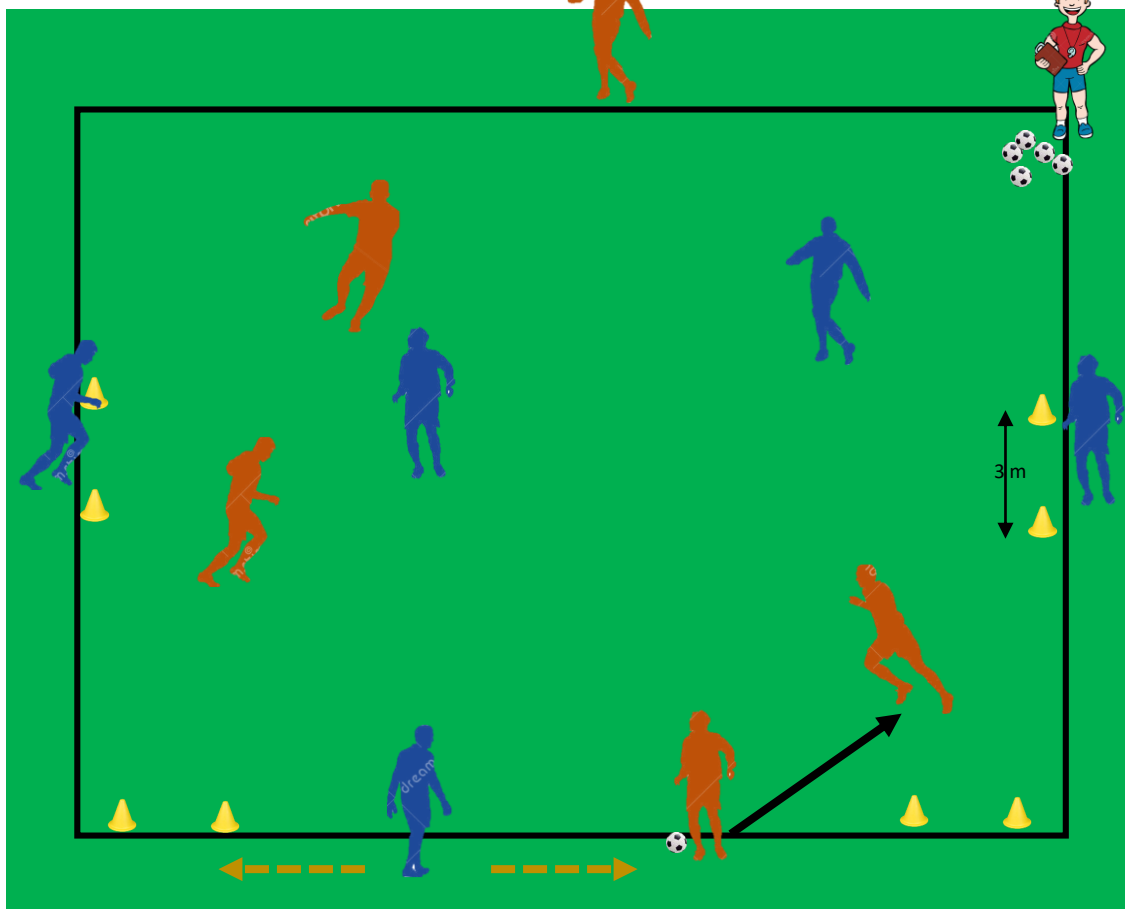


25 m X 20 m

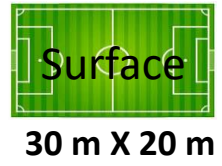
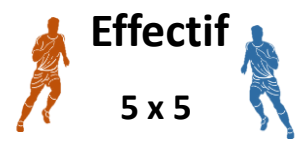
MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles		8			Plein	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Défendre l'axe ballon but Réagir à la perte du ballon
But	<ul style="list-style-type: none"> Rouges : marquer en transmettant le ballon à leur capitaine. Et réagir rapidement à la perte du ballon. Bleus : Récupérer et transmettre le ballon dans l'une des 4 portes.
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Les rouges jouent 10 ballons. Ils marquent un point à chaque ballon transmis à leur capitaine. Pour transmettre le ballon, l'équipe ne bénéficie que de 5 touches de balle. Si les bleus récupèrent le ballon, ils marquent un point s'ils transmettent le ballon à un partenaire dans l'une des 4 portes. Passes au sol obligatoires. Si les rouges récupèrent le ballon, à nouveau le ballon ils poursuivent leur action.
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> Introduire un défenseur bleu supplémentaire. Au lieu d'un nombre de touches de balle collectif, jouer au temps. Exemple 10" pour trouver le capitaine.
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Position du défenseur au départ de l'action plutôt basse. A la perte du ballon, un bleu cadre immédiatement le porteur et les autres le couvrent en fermant les angles de passes.



N° 68	3 zones	Catégorie
Jeu	S'opposer à la progression	U11



Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Défendre l'axe ballon but • Protéger son but • Défendre debout sans se jeter • Orienter le porteur du ballon
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> • Marquer en stop-balle dans les zones 1, 2 ou 3
------------	--

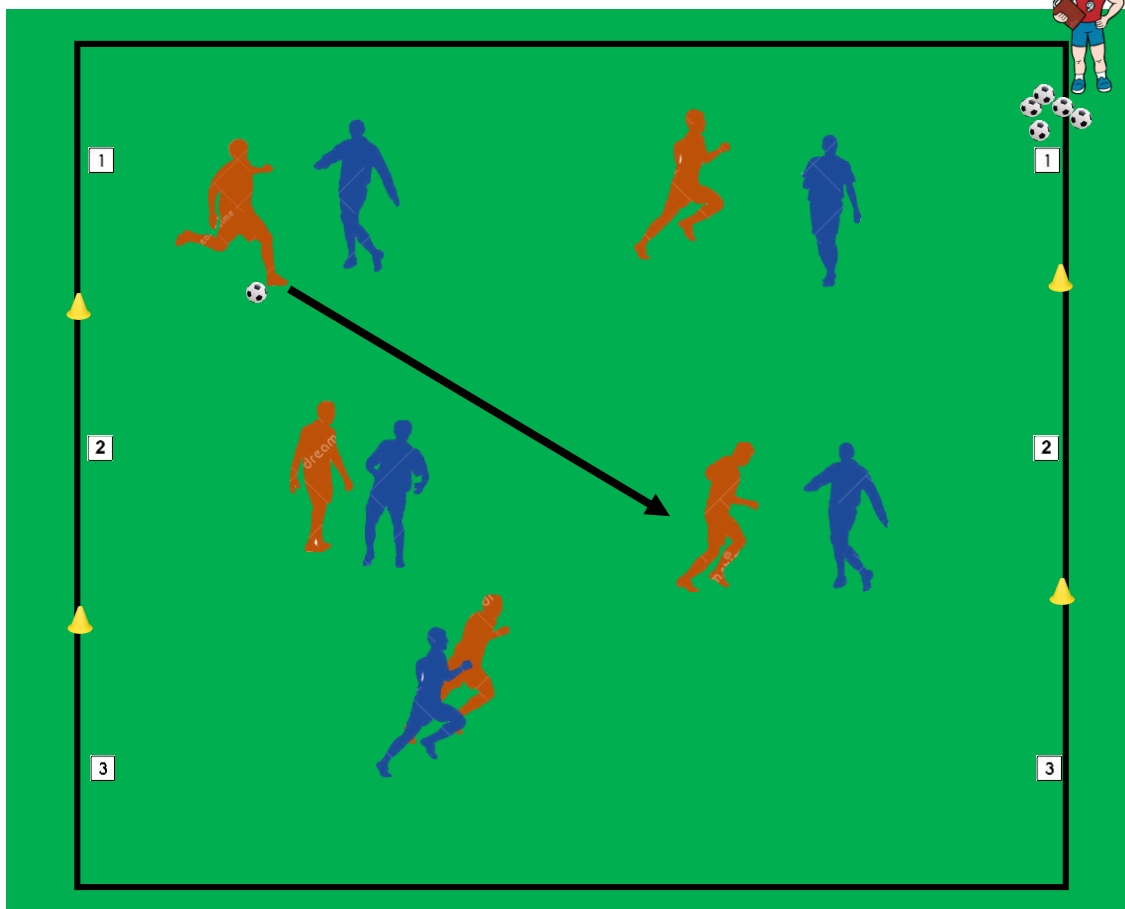
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Offensivement : marquer après une conduite ou une passe en stop-balle dans les zones 1 ou 3 (1 point) ou 2 (5 points)
------------------	---

Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ne pas marquer deux fois de suite dans la même porte 2. Stop-balle après une passe
------------------	--

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laisser jouer, observer et questionner <p>Défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La réaction à la perte du ballon • Se replacer sur l'axe ballon / but • Ne pas se faire éliminer • Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse • Cadrer le porteur de balle • Assurer une couverture
----------------------------	--

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles		4			Plein	



N° 69	Seul contre tous	Catégorie
Situation	S'opposer à la progression	U11

 12 à 15 Mn

Effectif
3 x 3

Surface
20 m X 15 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
							
5	Jeu de chasubles	4	2			Plein	

Objectifs

- Défendre l'axe ballon but
- Défendre debout sans se jeter
- Recul frein
- Orienter le porteur du ballon
- Protéger son but

But

- Marquer en stop-balle dans les zones 1, 2 ou 3

Consignes

Offensivement :

- 3c1
- Marquer après une conduite ou une passe en stop-balle dans
- les zones 1 ou 3 (1 point) ou 2 (5 points)

Défensivement :

- Protéger les 3 buts et relancer dans les portes latérales (4m)
- Jouer 10 ballons avant rotation des équipes
- L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

Variantes

1. Varier la position de départ de l'attaquant
2. Varier la position initiale du défenseur (côtés)
3. Varier les oppositions de 1x1 - 2x1 - 2x2
4. Limiter un temps pour marquer

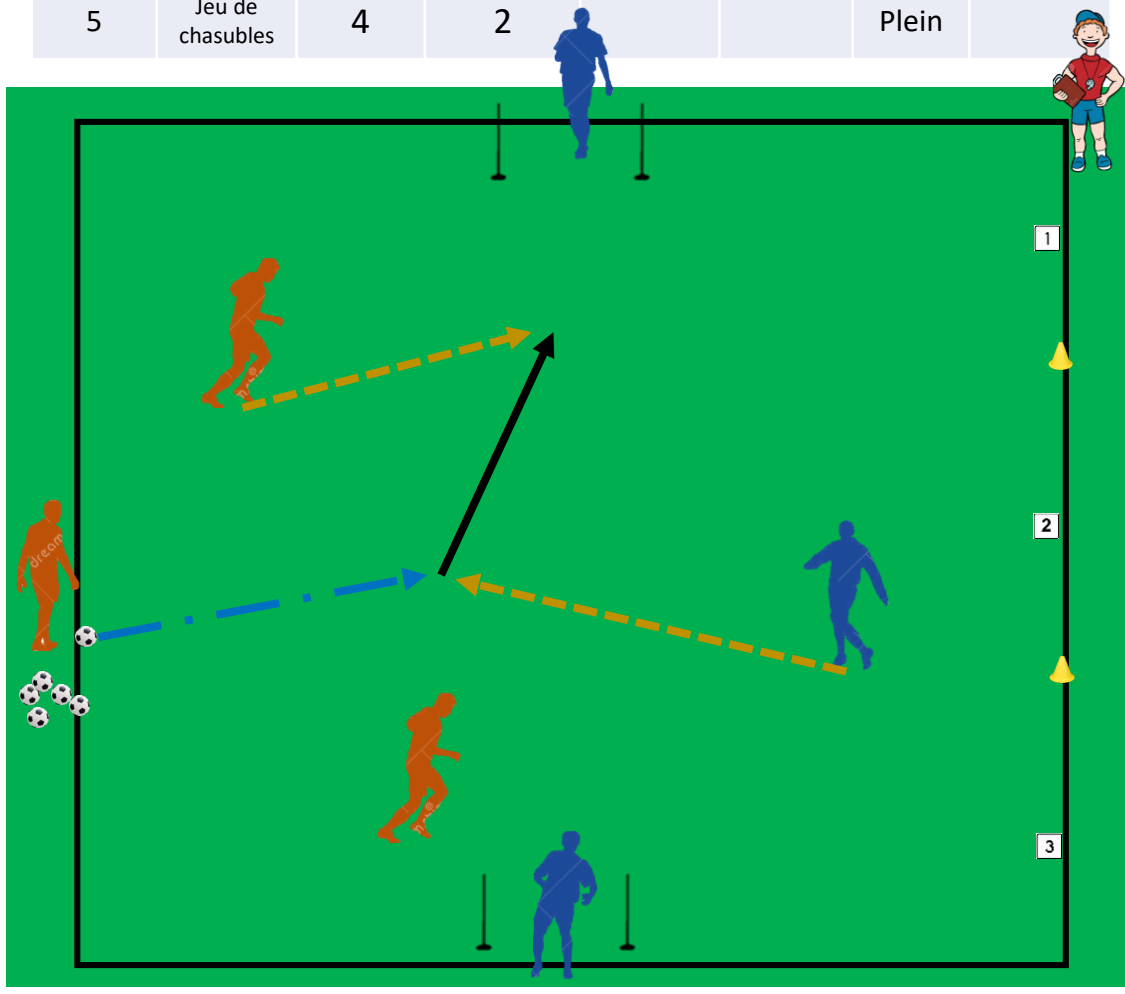
Points de vigilance

Educateur :

- Faire répéter, questionner et orienter
- Faire tourner

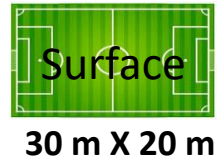
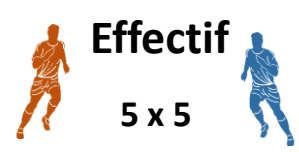
Défenseur :

- Cadrer pour interdire la prise de vitesse et la prise d'informations
- Monter rapidement pour cadrer le porteur et l'orienter sur un côté
- Etre sur les appuis - ni trop prêt ni trop loin du porteur
- Avancer après le contact du ballon par l'attaquant
- Ralentir l'attaquant et défendre en priorité l'axe



 Déplacement Ballon
  Déplacement joueur
  Déplacement Joueur + Ballon

N° 70	Capitaine volant	Catégorie
Jeu	Protéger son but	U11



- Objectifs**
- Reforme le bloc défensif
 - Défendre l'axe ballon but
 - Réagir à la perte du ballon pour empêcher l'adversaire de s'organiser

MATERIEL PAR ATELIER

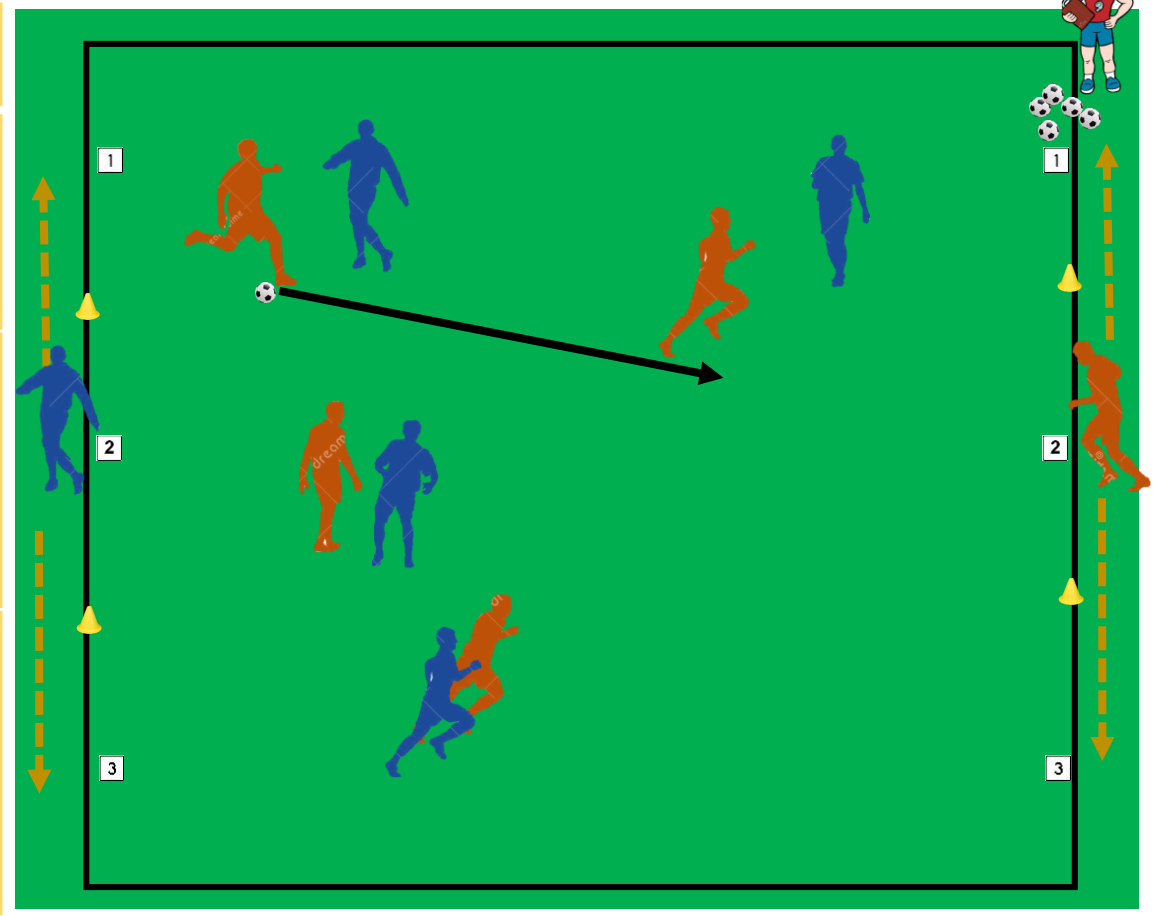
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles		4			Plein	

- But**
- Marquer en stop-balle en zone 1, 3 (1pt) ou en zone 2 (5 pts) par une passe au capitaine

- Consignes**
- Offensivement :
- transmettre le ballon au capitaine qui se déplace sur les 3 zones.
 - L'équipe qui marque doit ramener le ballon dans son camp pour pouvoir marquer de nouveau.
- Défensivement :
- Protéger les 3 zones

- Variantes**
1. Le capitaine reste en zone centrale N°2 (5pts)
 2. Possibilité de marquer en stop ball dans les zones 1 et 3 (3pts) ou de donner au capitaine en zone centrale
 3. Le passeur remplace le capitaine
 4. Le point est validé si le capitaine peut remettre à un partenaire
 5. Idem mais le point est validé après une remise sur un 3^{ème} joueur

- Points de vigilance**
- Educateur :
- Laisser jouer, observer et questionner
- Défenseur :
- Prendre l'information sur le joueur dans son dos
 - Se replacer sur l'axe ballon/but
 - Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse
 - Le temps de réaction de tous les joueurs à la perte du ballon
 - Cadrer le porteur et assurer une couverture





12 à 15 Mn



Effectif

4 x 6



30 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2				Plein	

Objectifs

- Reformer le bloc équipe
- Défendre l'axe ballon but

But

- Marquer 1 but après un stop-balle en zone offensive après 1 passe ou 1 conduite

Consignes

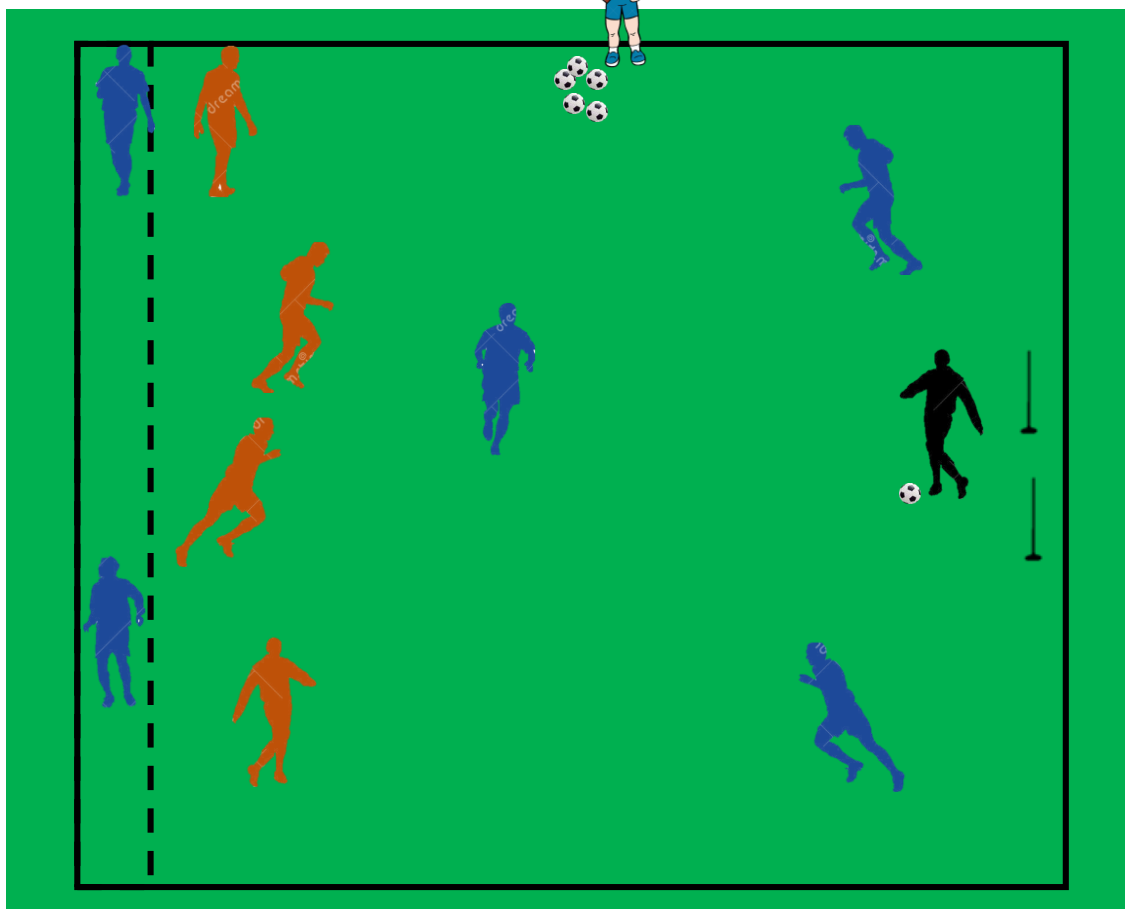
- Offensivement :
- Sur une relance du gardien de but, stopper le ballon dans la zone après une conduite ou une passe.
 - Si les rouges récupèrent, les bleus en appuis reviennent pour défendre le but.
- Défensivement :
- Les rouges défendent la ligne et attaquent le but adverse.
 - Si les bleus récupèrent, l'action se poursuit.
- Jouer 10 ballons avant rotation des équipes.
 - L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

Variantes

1. Varier la position de départ des attaquants
2. Varier la position initiale des défenseurs
3. Donner un temps max pour marquer
4. Mettre un seul bleu (cible) en zone but

Points de vigilance

- Educateur :
- Faire répéter, questionner et orienter
- Défenseur :
- Se placer sur l'axe ballon/but
 - Défendre sur 2 lignes
 - Cadrer le porteur et assurer une couverture
 - Communication entre les joueurs
 - Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse
 - Le temps de réaction de tous les joueurs à la perte du ballon

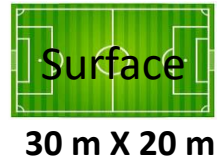
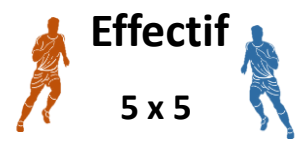


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 72	Défendre tous ensemble	Catégorie
Jeu	Protéger son but	U11



Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Reformer le bloc défensif Protéger son but Défendre l'axe ballon but Réagir à la perte du ballon
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> Offensivement : Marquer dans le grand but (1pt) Défensivement : ne pas encaisser
------------	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> 2 demi terrain 2 c 2 dans chaque demi terrain. <p>Offensivement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Marquer Possibilité pour un défenseur d'apporter le surnombre en zone offensif après une passe ou une conduite. <p>Défensivement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Protéger son but
------------------	---

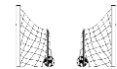
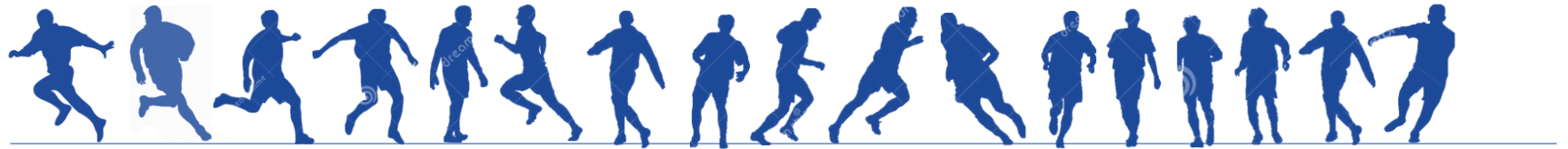
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> Doubler les buts marquer depuis son camp Doubler les buts marquer en 1 touche (plus difficile) Marquer en deux touches de balle minimum
------------------	---

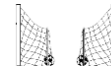
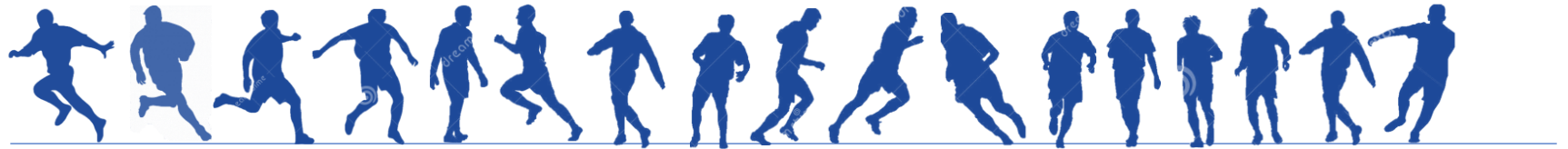
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer, observer et questionner <p>Défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendre l'information sur le joueur dans son dos Se replacer sur l'axe ballon/but Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse Le temps de réaction de tous les joueurs à la perte du ballon Cadrer le porteur et assurer une couverture Les attaquants défendent pour gêner la transmission du ballon aux attaquants adverses
----------------------------	---

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4				Plein	







N° 74

Appel – Contre appel

Catégorie



Effectif

8



60 m X 40 m

Exercice

Conserver/Progresser

U11

12 à 15 Mn

MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs

- Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser
- Etre bien orienté
- Voir avant de recevoir
- Se rendre disponible
- Les différentes passes
- Conduite de balle et enchaînement
- Les remises de balle

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	12	4			Plein	

But

- Répéter les prises de balle et enchaînements

Consignes

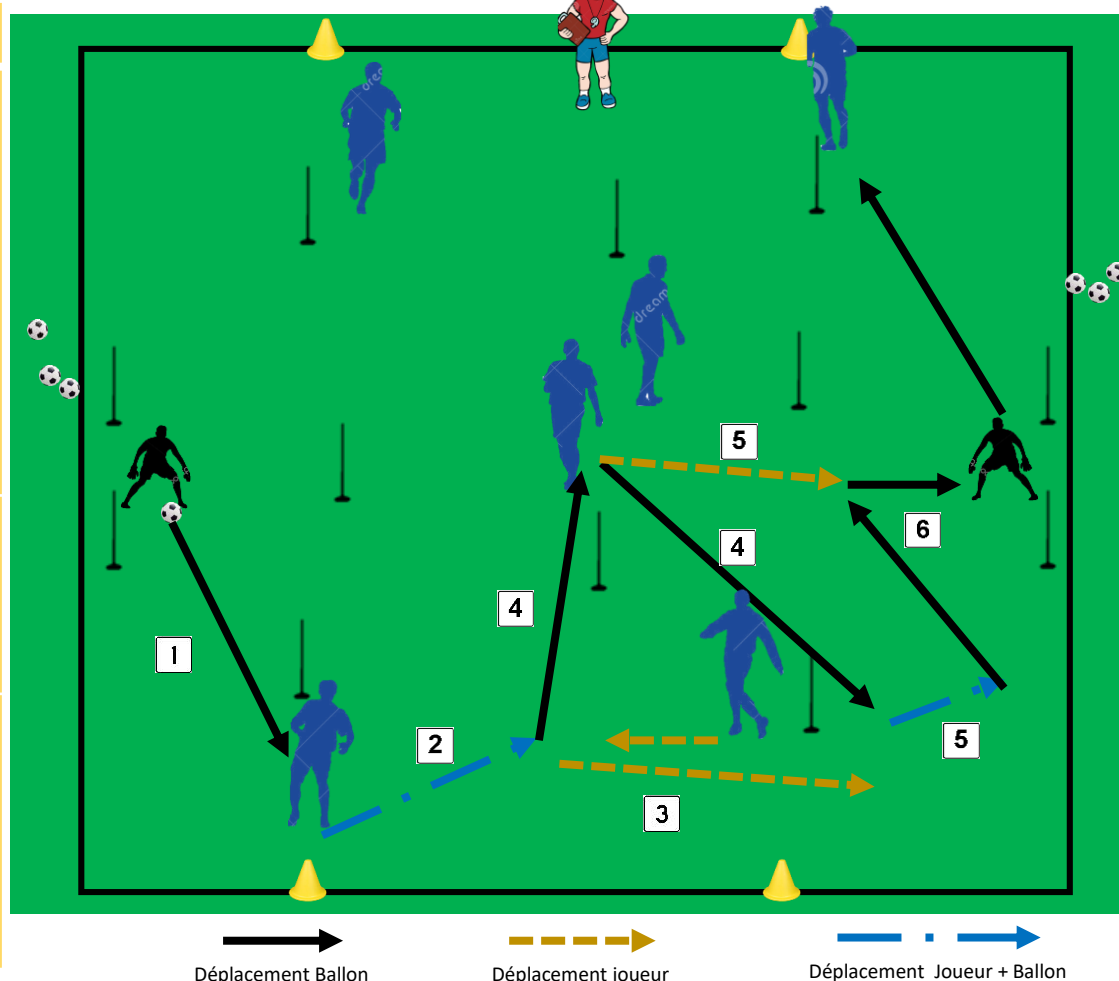
1. Le gardien relance sur un des côtés
 2. Le défenseur latéral qui recoit la balle par en conduite de balle
 3. L'ailier sur son côté vient vers lui pour appeler le ballon puis, soudain, déclenche un contre appel vers l'avant
 4. A ce moment là, le défenseur adresse une passe à son milieu qui lance en profondeur l'ailier
 5. L'ailier déborde sur son côté pendant que le milieu plonge devant les buts
 6. L'ailier adresse alors un centre tendu au milieu qui arrive lancé pour frapper au but
 7. Imposer le contrôle sur chaque répétitions.
- On repart de l'autre côté à l'identique
 - Répéter 10 ballons avant de changer de poste.

Variantes

1. Changer le sens de rotation
2. Travailler sur différentes surfaces de contact
3. Travailler sur différentes trajectoires
4. Possibilité de travailler en passe et suit selon l'effectif
5. Imposer les surfaces de contact par rapport aux différents postes. Exemple : Les latéraux doivent contrôler intérieur du pied droit.

Points de vigilance

- Educateur : Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Joueurs :
- Prises de balle en mouvement
 - S'orienter avant la prise de balle.
 - Voir avant de recevoir
 - Etre à distance
 - Ajuster ses appuis avant la prise de balle
 - Attaquer le ballon - Etre en mouvement
 - Appuyer les passes





12 à 15 Mn



Effectif

8



60 m X 40 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	12	4			Plein	

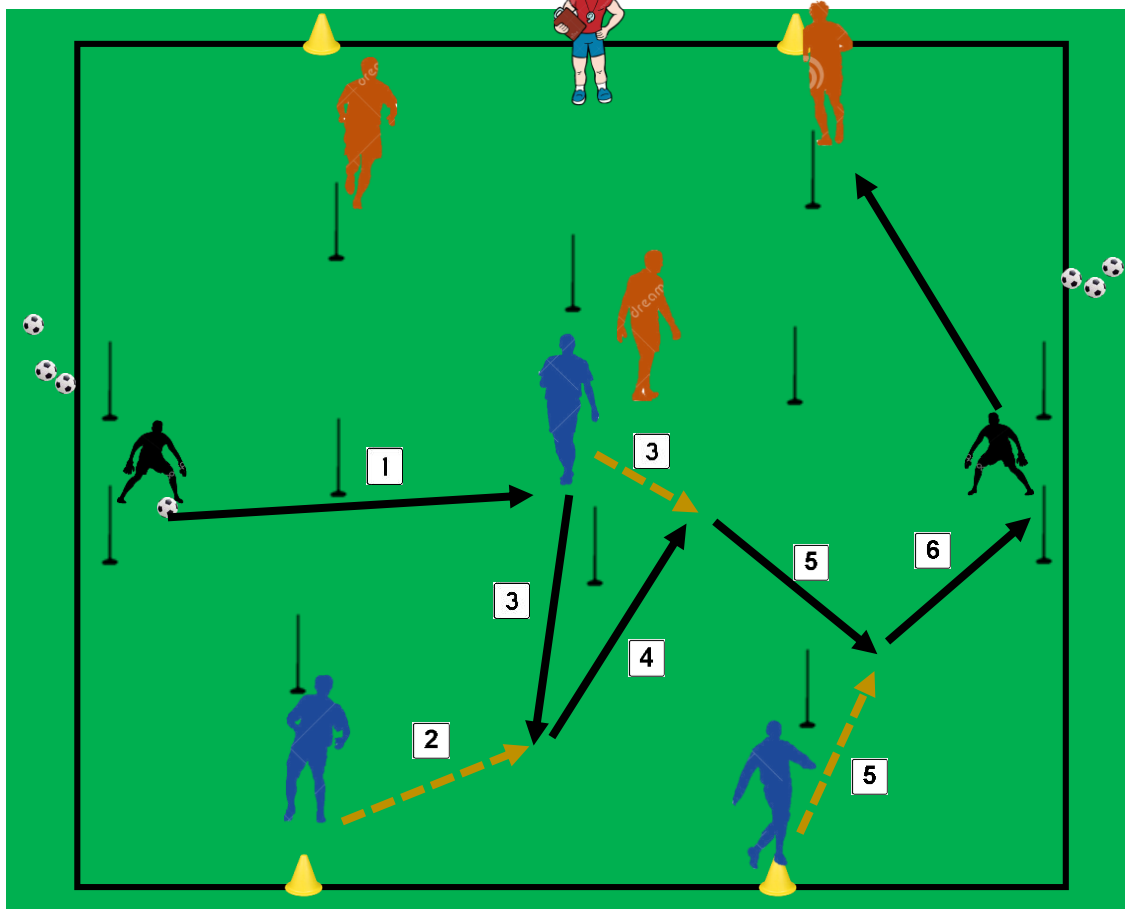
- Objectifs**
- Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser
 - Etre bien orienté
 - Voir avant de recevoir
 - Se rendre disponible
 - Les différentes passes
 - Les remises de balle

- But**
- Répéter les prises de balle et enchaînements

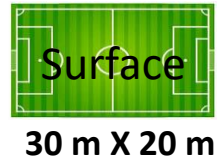
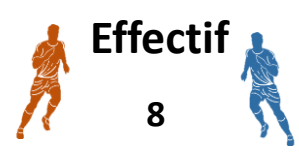
- Consignes**
1. Le gardien relance sur le milieu central
 2. Le défenseur latéral fait un appel sur son côté
 3. Le milieu adresse une passe tendue au défenseur latéral et fait un appel dans la profondeur
 4. Le défenseur latéral lui remet immédiatement dans la course
 5. Le milieu adresse alors uen passe en profondeur à son ailier qui lui fait un appel rentrant
 6. Lorsqu'il recoir la balle, l'ailier enchaîne rapidement par une frappa au but
- On repart de l'autre côté à l'identique
 - Répéter 10 ballons avant de changer de poste.

- Variantes**
1. Changer le sens de rotation
 2. Travailler sur différentes surfaces de contact
 3. Travailler sur différentes trajectoires
 4. Possibilité de travailler en passe et suit selon l'effectif
 5. Imposer les surfaces de contact par rapport aux différents postes. Exemple : Les latéraux doivent contrôler intérieur du pied droit.

- Points de vigilance**
- Educateur : Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Joueurs :
- Prises de balle en mouvement
 - S'orienter avant la prise de balle.
 - Voir avant de recevoir
 - Etre à distance
 - Ajuster ses appuis avant la prise de balle
 - Attaquer le ballon - Etre en mouvement
 - Appuyer les passes



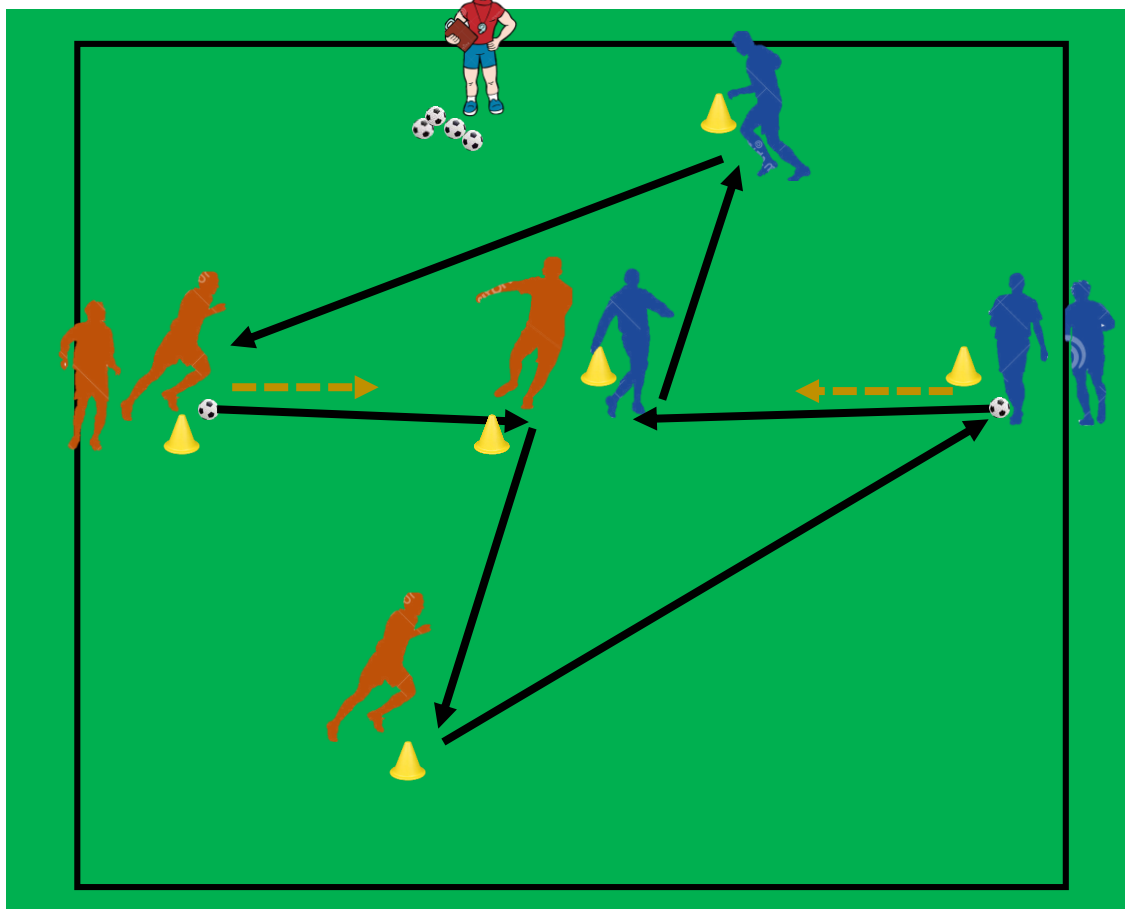
N° 76	Passé et suit	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U11



Objectifs	
But	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser un circuit de passes simples
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Ballons et joueurs en mouvement • Deux départs simultanés • Réaliser le circuit prédéfini • et suivre son ballon
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enchaîner prise de balle et passe 2. Travail dans un sens et dans un autre 3. Travail pied droit et pied gauche 4. Varier les surfaces de contact 5. Modifier le circuit du ballon (ex : appui remise et 3ème en profondeur)
Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster ses appuis en fonction de la passe • Doser et claquer les passes • Adresser une passe qui favorise la passe suivante pour le coéquipier • Verrouiller la cheville • Rester en mouvement

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5			6			Plein	



N° 77	Passé dans la course	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U11



12 à 15 Mn



Effectif

8

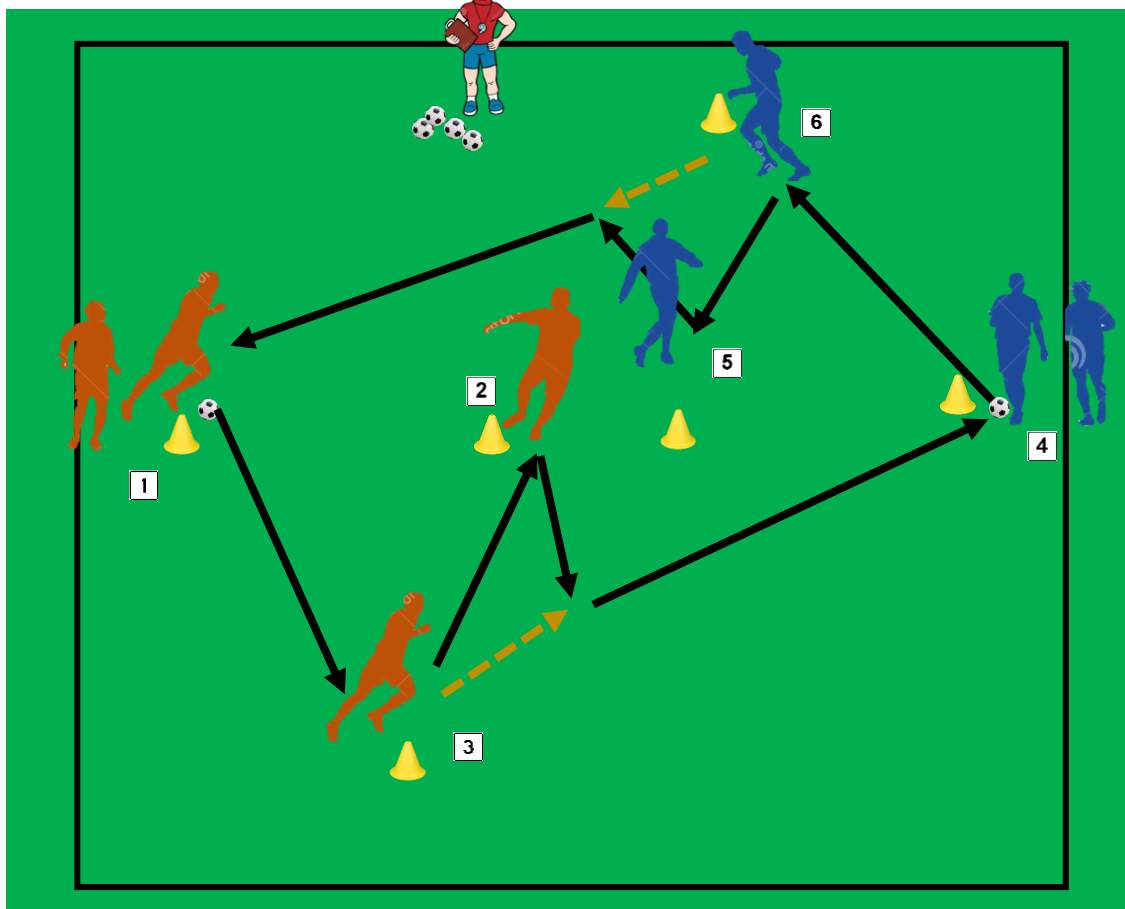


30 m X 20 m

Objectifs	Les différentes passes
But	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser un circuit de passes simples
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Ballons et joueurs en mouvement • Deux départs simultanés • Réaliser le circuit prédéfini et suivre son ballon <ul style="list-style-type: none"> • 1 va en 2 • 2 va en 3 • 3 va en 4 • Etc...
Variantes	1. Possibilité de varier sautant 2 : passe directe depuis 1 dans la course de 3 qui passe directement à 4
Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster ses appuis en fonction de la passe • Doser et claquer les passes • Adresser une passe qui favorise la passe suivante pour le coéquipier • Verrouiller la cheville • Rester en mouvement

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5			6			Plein	



N° 78	Conduire la balle vers le carré	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U11



Effectif

10



30 m X 30 m

Objectifs • Conduite de balle et enchaînement

But • Répéter les conduites et enchaînements

Consignes

- 5 joueurs au centre dans un carré de 5 x 5 m
- 5 autres joueurs, chacun en attente à une porte
- Les joueurs à l'intérieur du carré partent en conduite de balle, passent aux joueurs en appui à l'extérieur dans une porte
- Les joueurs appuyés, traversent la porte et réalisent leur conduite de balle pied droit jusqu'au carré.
- Ils passent dans le carré central et repartent vers un nouvel appui, etc

Variantes

1. Travailler pied droit et pied gauche
2. Travailler sur différentes surfaces de contact
3. Les joueurs extérieurs prennent le ballon en passant derrière les plots à droite, à gauche ...
4. Instaurer un signal visuel pour stopper les joueurs.
5. Après la passe le joueur se place en barrage de son partenaire qui vient vers lui et le dribble. Imposer le dribble.

Points de vigilance

Educateur :

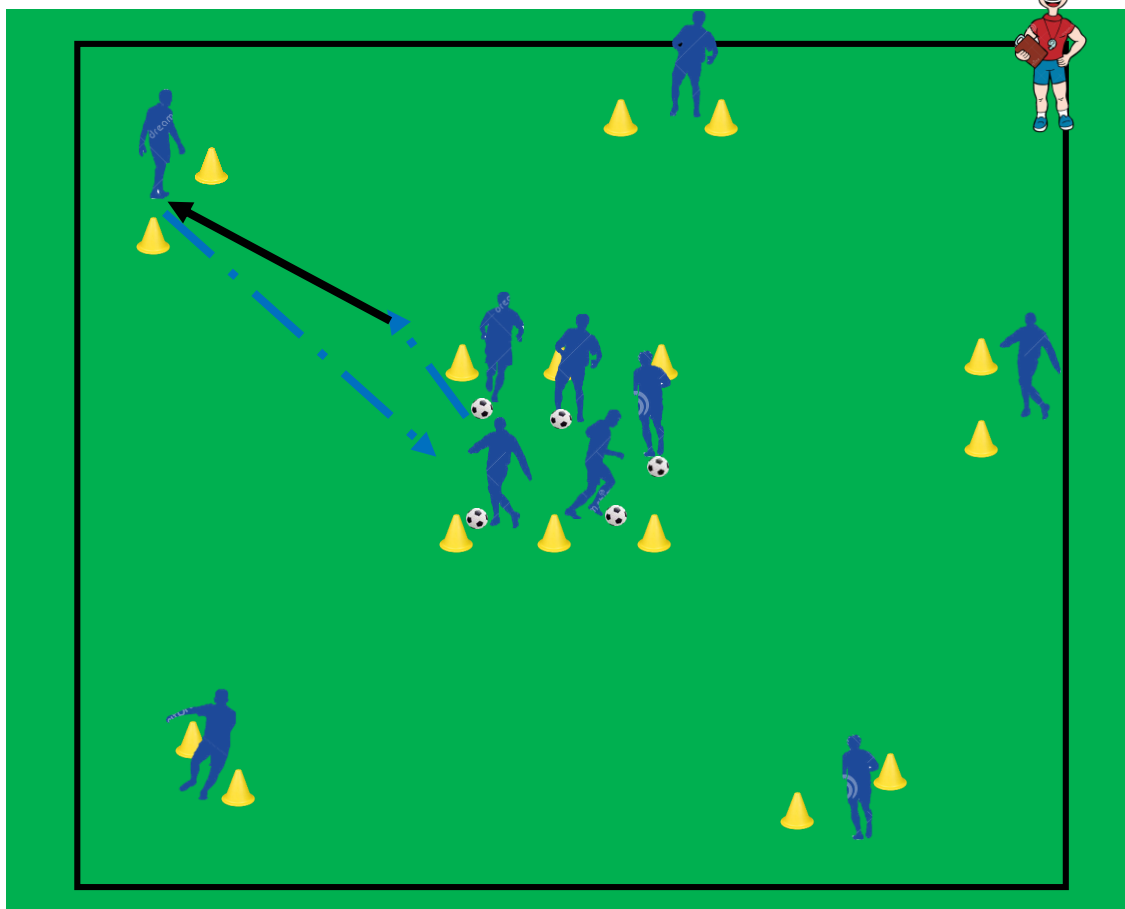
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueur :

- Toucher le ballon sur chaque appui
- Conduire tête levée

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5			16			Plein	



N° 79

Conduire la balle à la carte

Catégorie



Effectif

10



30 m X 30 m

Exercice

Conserver/Progresser

U11

12 à 15 Mn

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5			16			Plein	

Objectifs

- **Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser**
- **Conduite de balle et enchaînement**

But

- **Répéter les conduites et enchaînements**

Consignes

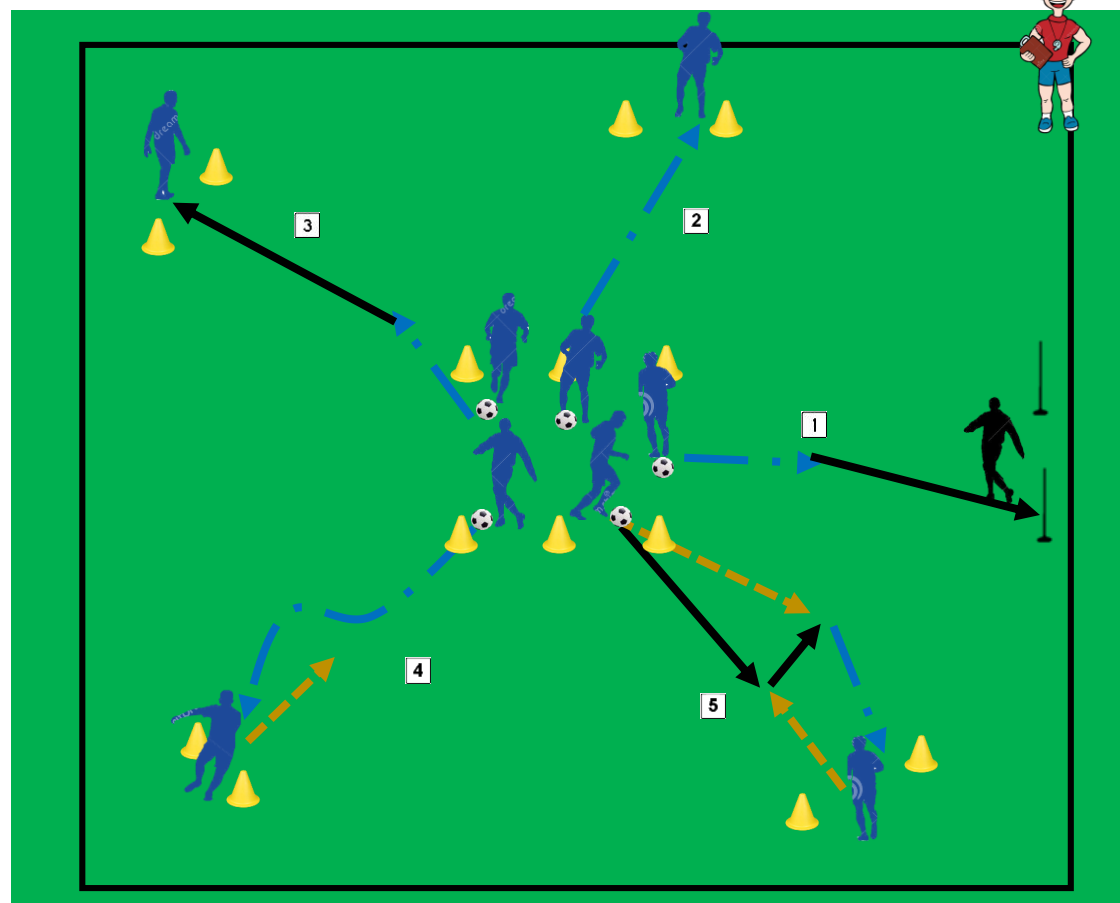
- 5 joueurs au centre dans un carré de 5 x 5 m
- 4 autres joueurs, chacun en attente à une porte et un comme gardien d'un but
- Les joueurs à l'intérieur du carré sortent en conduite de balle et suivant vers où ils se dirigent, ils doivent faire différents gestes :
 1. Frappe au but
 2. Conduite de balle
 3. Passe
 4. Dribble du joueur qui vient au devant
 5. En appui sur le partenaire qui vient au devant
- L'autre joueur récupère le ballon et se dirige vers le carré central pour enchaîner à son tour
- Interdiction de réaliser deux fois de suite le même enchaînement.
- Interdiction d'être deux à conduire vers un même appui.

Variantes

1. Imposer de prendre devant ou derrière de la porte
2. Limiter le nombre de touches dans le rond central
3. Demander de passer dans une porte et de conduire à l'opposé

Points de vigilance

- Educateur :
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Joueur :
- Se regarder avant la passe - Etre à distance
 - Ajuster ses appuis avant la prise de balle
 - Attaquer le ballon - Etre en mouvement

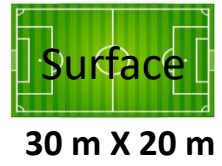
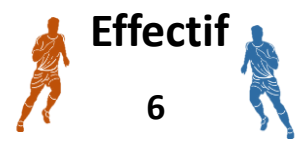


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

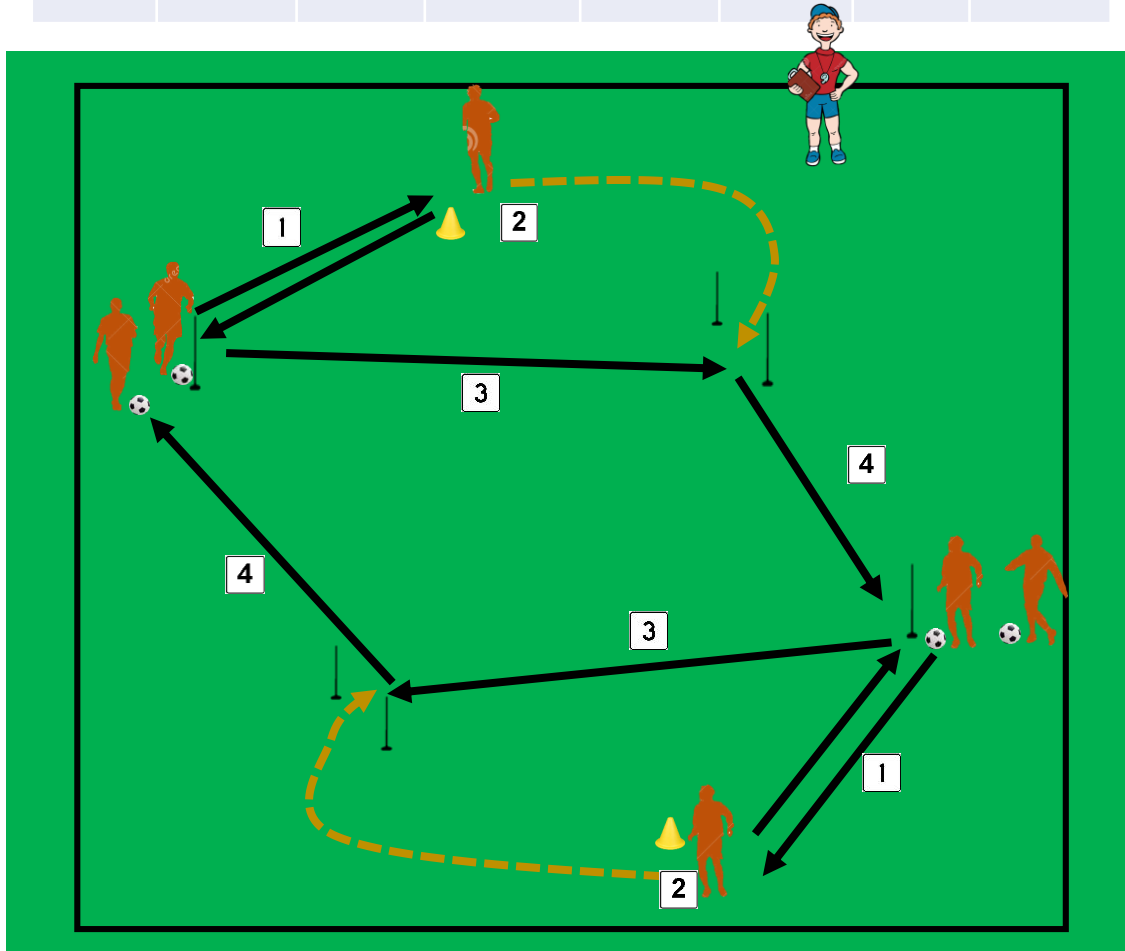
N° 80	Jeu en triangle	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U11



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
4		6	2			Plein	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Les remises et déviations
But	<ul style="list-style-type: none"> Après un appui remise, faire un appel de balle avant de dévier un ballon dans une porte
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Passes et suit sous forme de circuit : <ol style="list-style-type: none"> Le joueur adresse une passe à son coéquipier Ce dernier lui remet immédiatement et fait un appel vers la porte Lorsque son partenaire s'apprête à traverser la porte, le joueur lui adresse une passe qui doit lui arriver sitôt la porte franchie Ce dernier contrôle la balle une fois la porte passée et adresse à son tour une passe au joueur suivant qui enchaîne
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique Imposer les surfaces de contact Varié le sens de rotation Imposer remises pied droit ou pied gauche (ballon fuyant ou non) Imposer un enchaînement de passe au sol
Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Joueurs et ballon toujours en mouvement. Après la remise, le joueur contrôle pour assurer la passe vers la porte et laisser au joueur le temps d'arriver. Toujours regarder le ballon pendant le déplacement Gérer son allure pour arriver en mouvement Etre orienté par rapport aux partenaires



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 81	Remise et déviation	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U11

12 à 15 Mn

Effectif
8

Surface
30 m X 20 m

Objectifs Les remises et déviations

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
							
4	Jeu de chasubles		6			Plein	

But

- Utiliser une remise et une déviation sur chaque action de jeu

Consignes

- Deux départs en simultané :
 - Le joueur adresse une passe au joueur latéral qui lui remet immédiatement
 - Le joueur latéral enchaîne immédiatement par un appel le long de la touche alors que l'autre joueur adresse une passe à son attaquant qui a déclenché un appel vers lui
 - Sur réception de la balle, l'attaquant dévie le ballon dans la course de son latéral
 - Ce dernier adresse alors une passe tendue au joueur suivant qui enchaîne
- Chaque joueur prend la place du joueur à qui il a adressé sa dernière place

Variantes

- Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique.
- Variation des trajectoires au sol ou aériennes
- Possibilités de départ main/pied

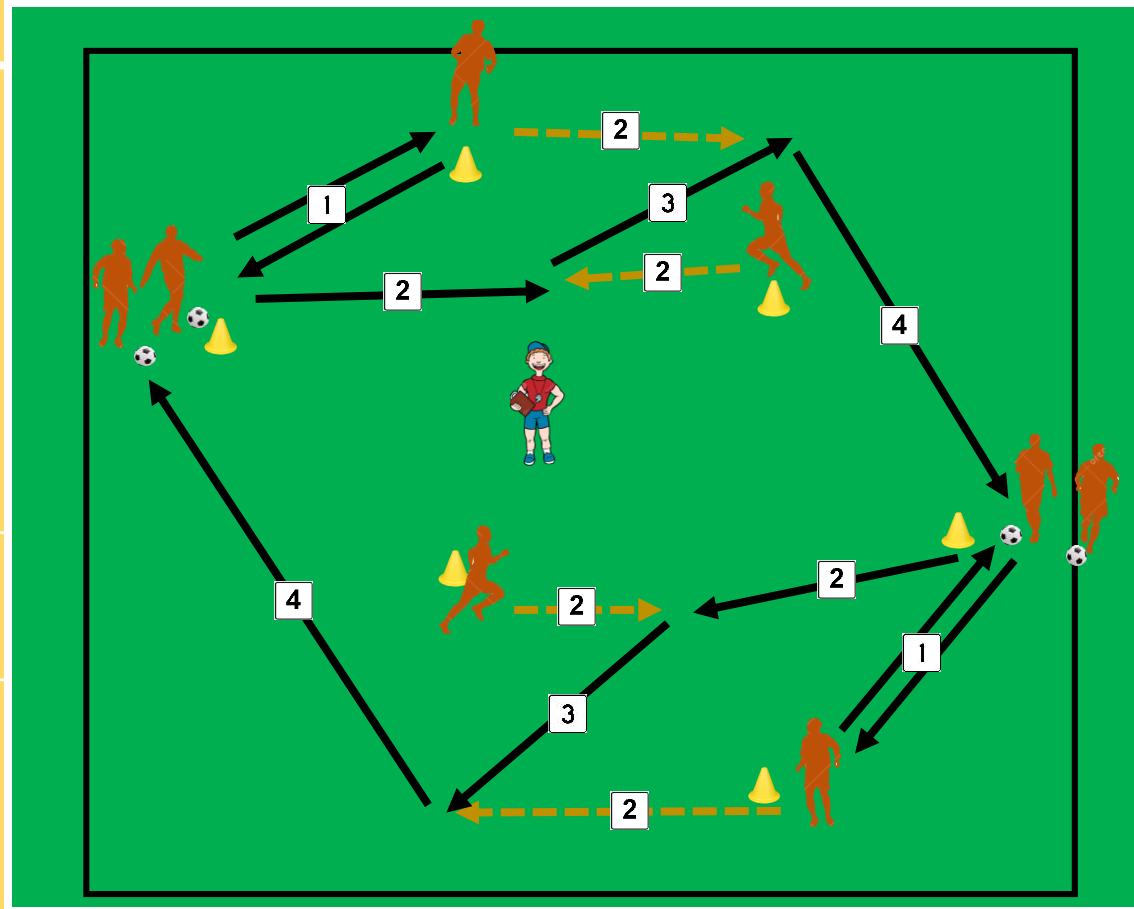
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

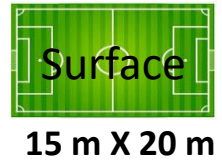
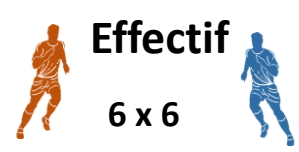
Joueur :

- Toujours regarder le ballon pendant le déplacement
- Gérer son allure pour arriver en mouvement
- Etre orienter par rapport aux partenaires



 Déplacement Ballon
  Déplacement joueur
  Déplacement Joueur + Ballon

N° 82	Protéger son ballon	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U11



Objectifs Utiliser son corps pour protéger sa balle

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
10	Jeu de chasubles		8			Plein	

But

- Offensifs (rouges) : Conserver individuellement le ballon pendant 15"
- Pour les défenseurs (bleus) : récupérer le ballon et donner à un partenaire extérieur

Consignes

- Dans la zone centrale, les attaquants rouges tentent de conserver la balle en se protégeant avec leur corps
- Les 2 défenseurs essayent de prendre un maximum de ballon et de les transmettre à leurs partenaires en appui autour du terrain

Variantes

- Varier le point de départ des défenseurs
- Varier le nombre de défenseurs
- Varier la durée des séquences

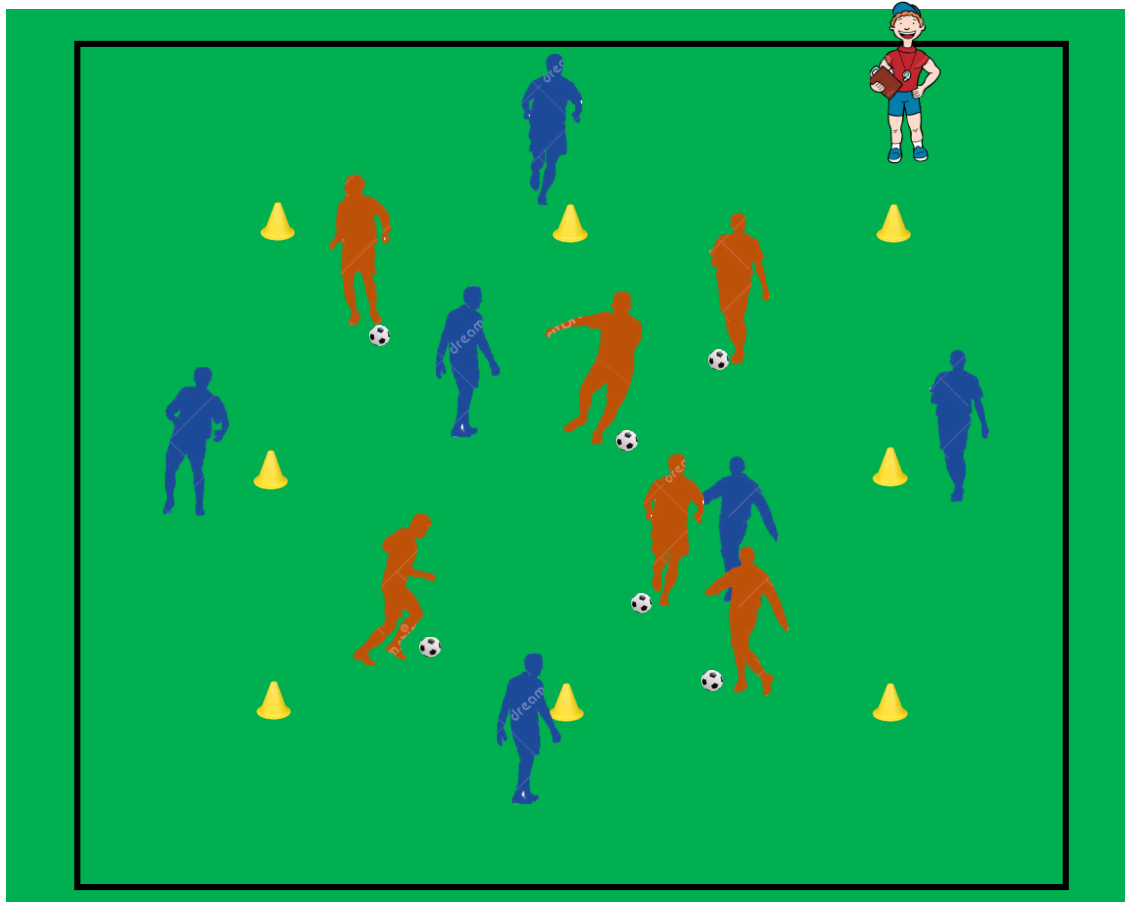
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueur :

- Utiliser ses bras dans la limite du règlement
- Conduire le ballon avec le pied opposé par rapport à l'adversaire
- Varier les rythmes de course - utiliser les feintes. Changer de direction





Objectifs

Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser

But

- Répéter des enchaînements de passe et marquer.

Consignes

- Les joueurs restent au poste sur 5 ballons puis changent de poste
- Les 2 ballons partent en même temps via le gardien de but.
- Jouer en 2 touches minimum et de l'intérieur du pied.
- Dernière passe dans l'intervalle pour joueur lancé.

Variantes

1. Faire un passe et suit (besoin de 2 joueurs de plus !)
2. Imposer les surfaces de contact sur passes et tirs
3. Varier le sens de rotation - possibilité de travailler en aller/retour - Le 1er joueur de l'action est aussi le tireur
4. - Imposer remises pied droit ou pied gauche (ballon fuyant ou non)
5. Organiser une compétition entre les deux équipes - 1ère à 5 buts ou la plus efficace sur 10 ballons

Points de vigilance

Educateur :

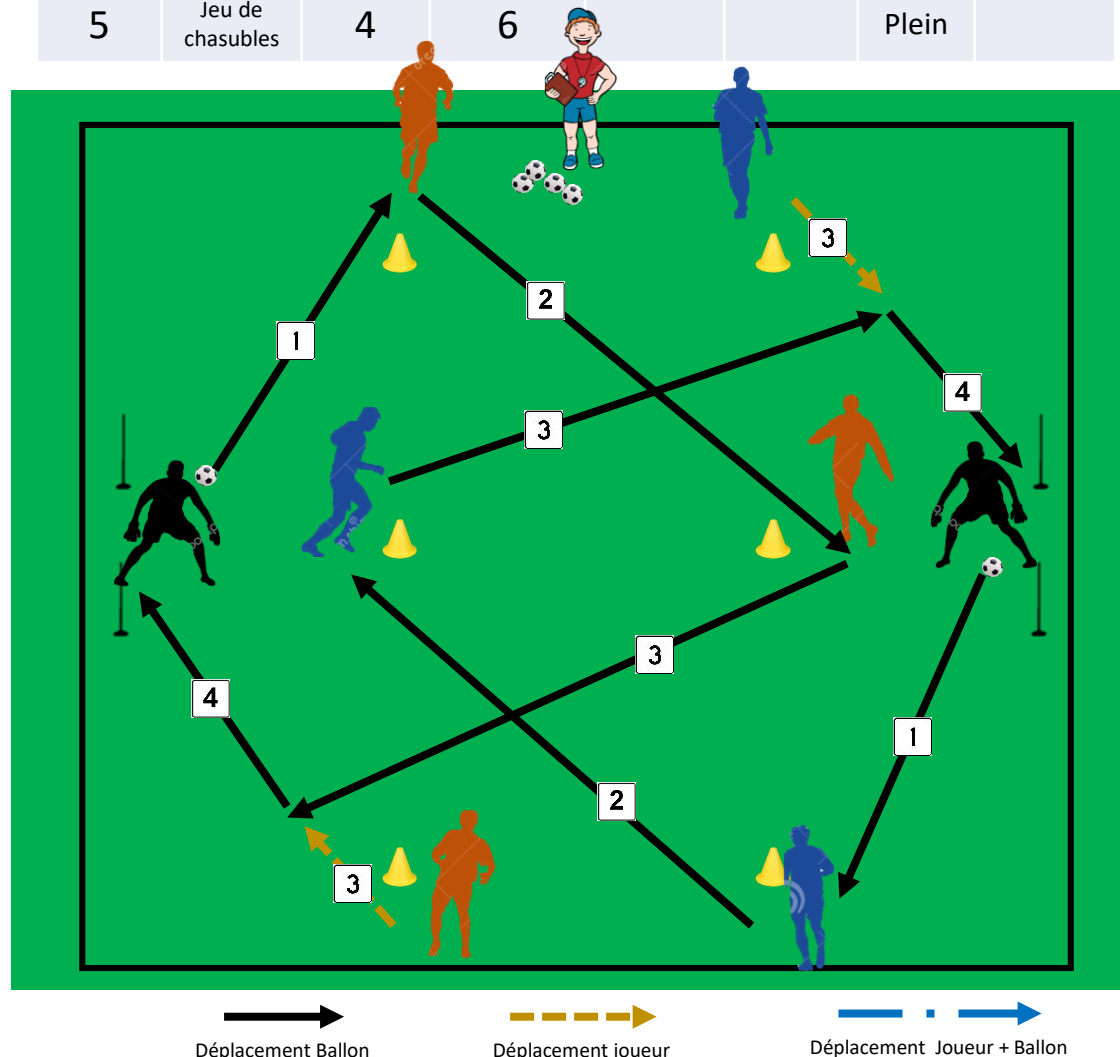
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueur :

- Doser sa passe (claquée et précis)
- Vitesse gestuelle
- Orienter ses appuis vers la cible
- Nombre d'appuis entre la prise et l'enchaînement

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	6			Plein	



N° 84	Passes entre les lignes	Catégorie
Exercice	Déséquilibrer/Finir	U11



12 à 15 Mn



Effectif

16



45 m X 25 m

Objectifs Prises de balle et enchaînements

But Echanger le ballon (jeu en 1 touche interdit) et marquer le plus vite possible

Consignes

- Le gardien relance sur un partenaire de la première ligne
- Ce dernier trouve un partenaire dans l'autre ligne
- A son tour, le porteur du ballon redonne le ballon à un joueur de la 1ere ligne
- Ce dernier joueur tire au but

- Laisser le ballon en mouvement.
- Deux touches de balle obligatoires.
- Faire partir deux ballons en même temps.

Variantes

- La passe pour traverser les lignes peut se faire en 1 touche.
- Imposer un nombre de passes avant de tirer (ex:4 passes) ou maximum deux passes par zone
- Changer de zone après avoir donné le ballon

Points de vigilance

Educateur :

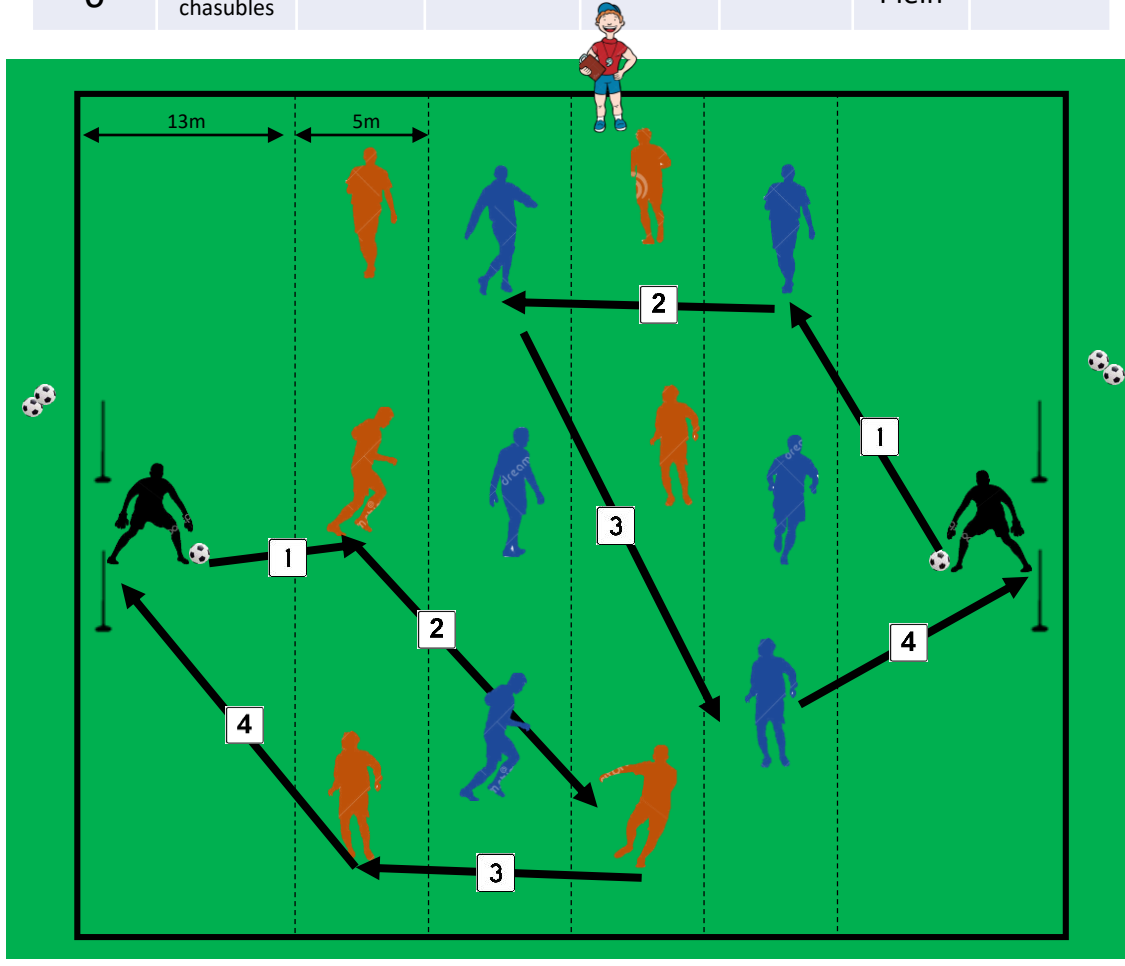
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueur :

- Etre dans le champ visuel du partenaire - Etre en mouvement
- Dynamisme et vitesse dans les enchaînements
- Passes claquées et dosées
- Interdit de faire des passes latérales - trouver un angle

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
6	Jeu de chasubles					Plein	



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 85

Passes en zone de finition

Catégorie



12 à 15 Mn



Effectif

14



45 m X 20 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U11

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
6		8	2			Plein	

Objectifs

Les différentes passes pour déséquilibrer

But

Répéter différents types de passes en zone de finition

Consignes

- 2 ateliers face à chaque but sur chaque moitié de terrain.

Joueurs bleus :

1. Appui et remise
2. Jeu en profondeur pour le joueur latéral qui a déclenché un appel
3. Ce dernier conduit et centre en retrait pour le remiseur qui a fait un appel face au but
4. Il frappe au but pour maquer.

Joueurs rouges :

1. Passe à son ailier dans l'intervalle matérialisé par la porte
 2. L'ailier conduit la balle en en deux touches maxi avant d'adresser un centre à son attaquant qui a déclenché un appel devant le but
 3. Frappe au but
- Travail au poste pendant 10 ballons puis tourner les postes.
 - Travail à droite et à gauche.

Variantes

1. Varier les surfaces de contact sur les centres
2. Varier les situations sur les côtés (dédoublment...)
3. Proposer des actions dans l'axe (exemple appui / remise et retrouver le joueur dans l'axe)

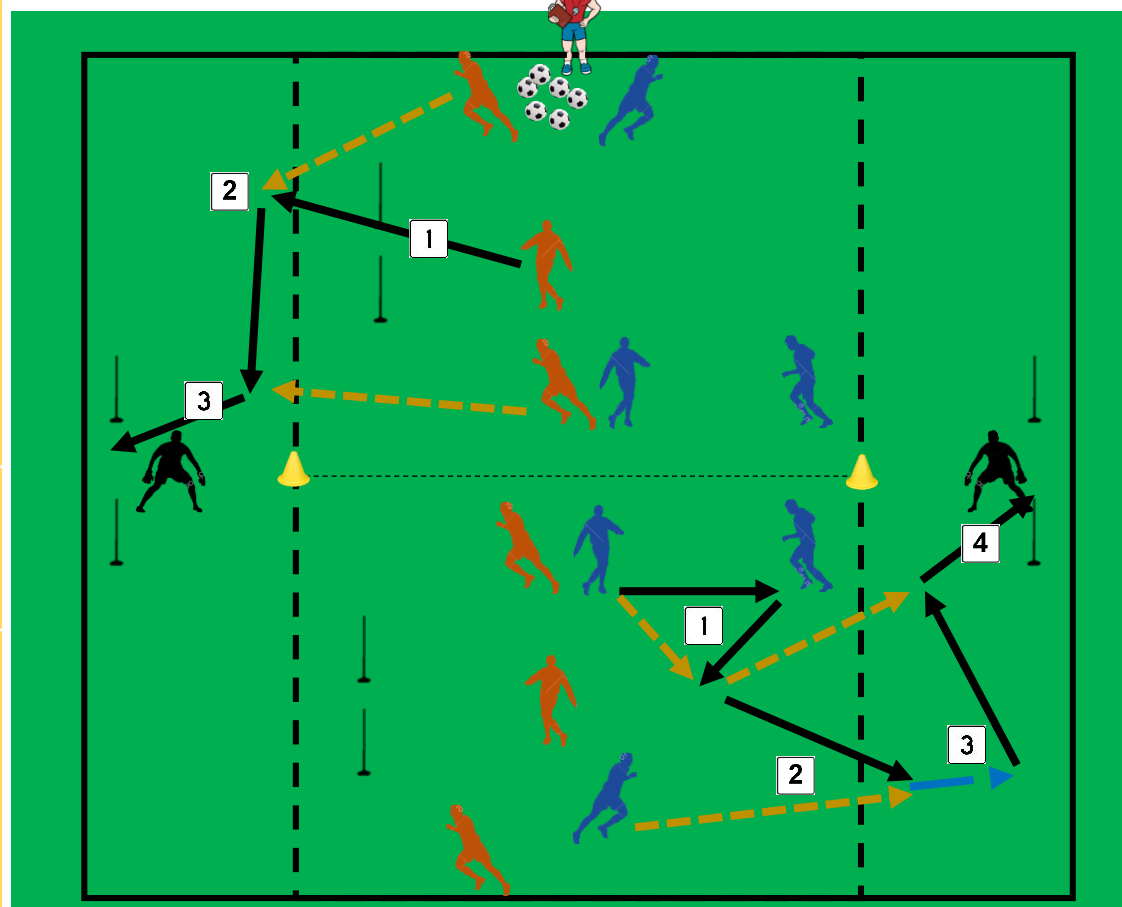
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

Joueur :

- Ballon et joueurs en mouvement - Etre orienté par rapport à la passe à réaliser.
- Doser les ballons
- Coordonner le centre et la reprise
- Pour les centreurs - être orienter par rapport au receveur - Attaquer les ballons (avancer au moment de la frappe) - Privilégier la qualité avant la force ou la vitesse



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon



12 à 15 Mn



Effectif

10



25 m X 25 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U11

Objectifs

Les tirs

But

- Améliorer les tirs

Consignes

Sur le but de gauche :

1. Le joueur latéral conduit le ballon en observant le comportement de son attaquant central
2. Ce dernier déclenche un appel entre l'une des 2 portes
3. Le joueur latéral lui adresse une passe dans la course
4. L'attaquant enchaîne contrôle et frappe au but

Sur le but de droite ,2 ateliers identiques :

1. L'attaquant déclenche un appel en direction du but
2. Le passeur lui adresse une passe au sol dans la course
3. L'attaquant tire sans contrôle

- 5 répétitions par joueur au poste
- Compétition du meilleur passeur dans chaque groupe.

Variantes

1. Tir de l'intérieur du pied
2. Tir du coup du pied
3. Changer de rôle et d'angle/but et la distance de frappe
4. Imposer la surface de contact
5. Travailler du pied droit et du pied gauche
6. Imposer les tirs croisés ou décroisés

Points de vigilance

Educateur :

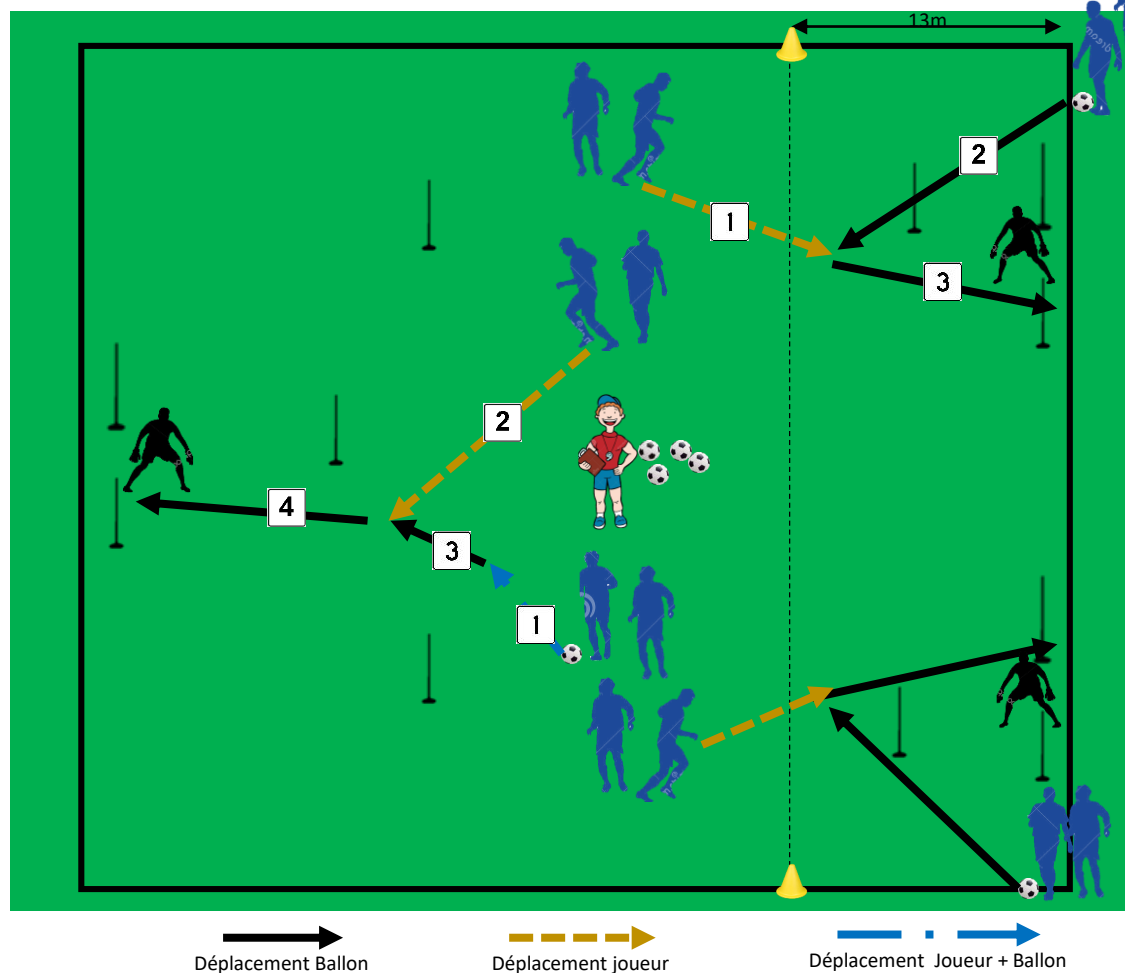
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueur :

- Prendre l'information avant la frappe
- Décider d'une zone cible dans le but (ex. en bas à droite)
- Ajuster (réduire) ses appuis avant la frappe
- Positionner le pied d'appui au niveau du ballon
- Viser un point précis de contact entre le pied et le ballon
- Placer ses épaules au dessus du ballon
- Verrouiller la Cheville

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
6		12	2			Plein	



N° 87

La traversée de la forêt

Catégorie



Effectif

9



20 m X 20 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U11

12 à 15 Mn

MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs

Les tirs

But

Marquer sur une frappe après conduite

Consignes

- Conduite de balle rapide à travers la forêt de plots et enchaînement par une frappe au 13m à la sortie
- NE jamais prendre le même chemin dans la forêt 2 fois de suite
- Choisir entre la frappe cou de pied ou plat de pied
- Répéter 10 fois chacun
- Prévoir un joueur pour envoyer les ballons
- Si possible dédoubler l'atelier

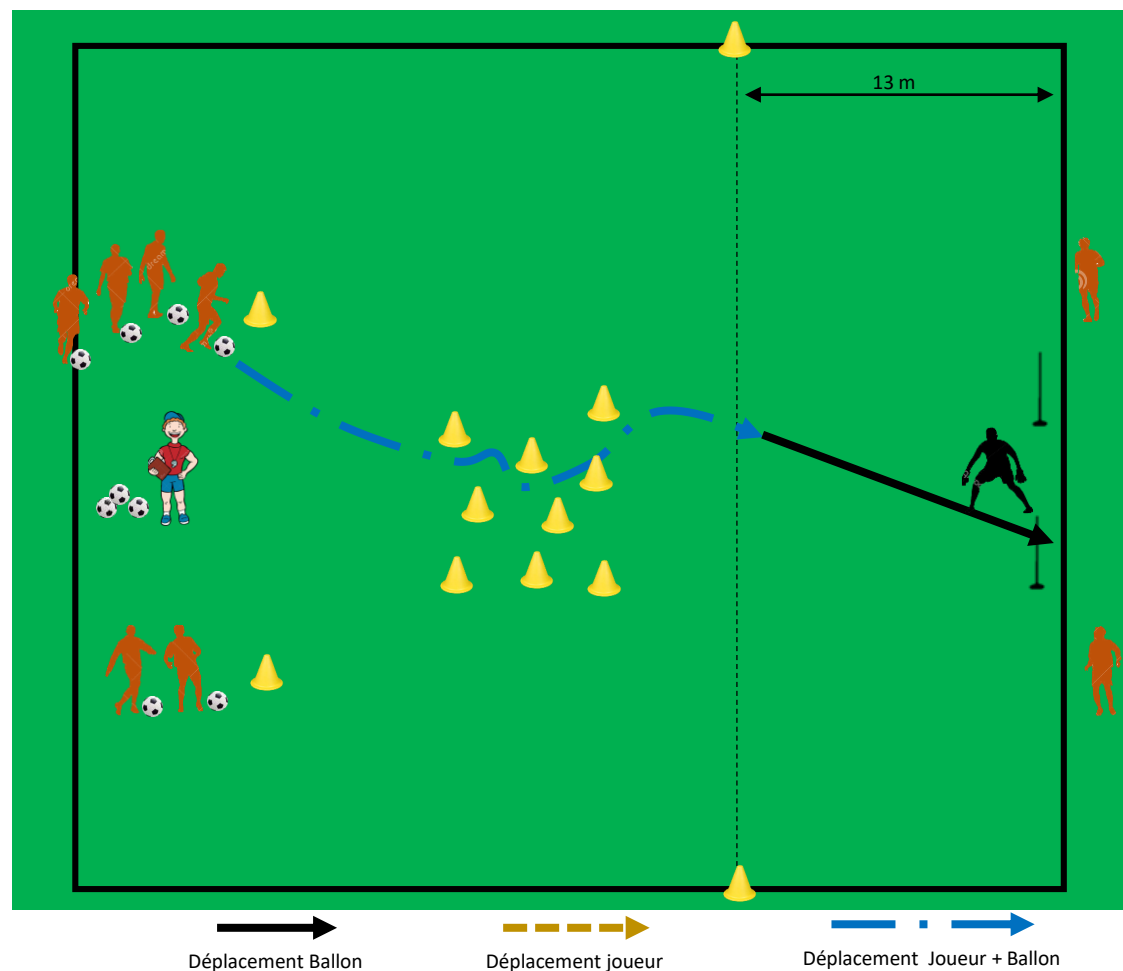
Variantes

1. Varier les angles de frappes
2. Changer d'angle/but et de côté
3. Mettre une zone au-delà de laquelle le joueur ne peut plus tirer
4. Instituer une compétition entre les 2 groupes de joueurs

Points de vigilance

- Changer de rythme après les plots
- Prendre l'information dans le but avant la frappe (/gardien)
- Décider d'une zone cible dans le but (ex: en bas à droite) -
- Ajuster ses appuis avant la frappe (raccourcir)
- Positionner le pied d'appui au niveau du ballon
- Viser un point précis entre le pied et le ballon
- Chercher la précision avant la force
- Placer ses épaules au dessus du ballon et verrouiller sa cheville

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
6		2	13			Plein	



N° 88

Attaque dans les couloirs

Catégorie



Effectif



Surface

6 x 8

30 m X 20 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U11

12 à 15 Mn

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
10	Jeu de chasubles	4	6			Plein	

Objectifs

- Les dribbles et enchainements

But

- Marquer ou faire marquer

Consignes

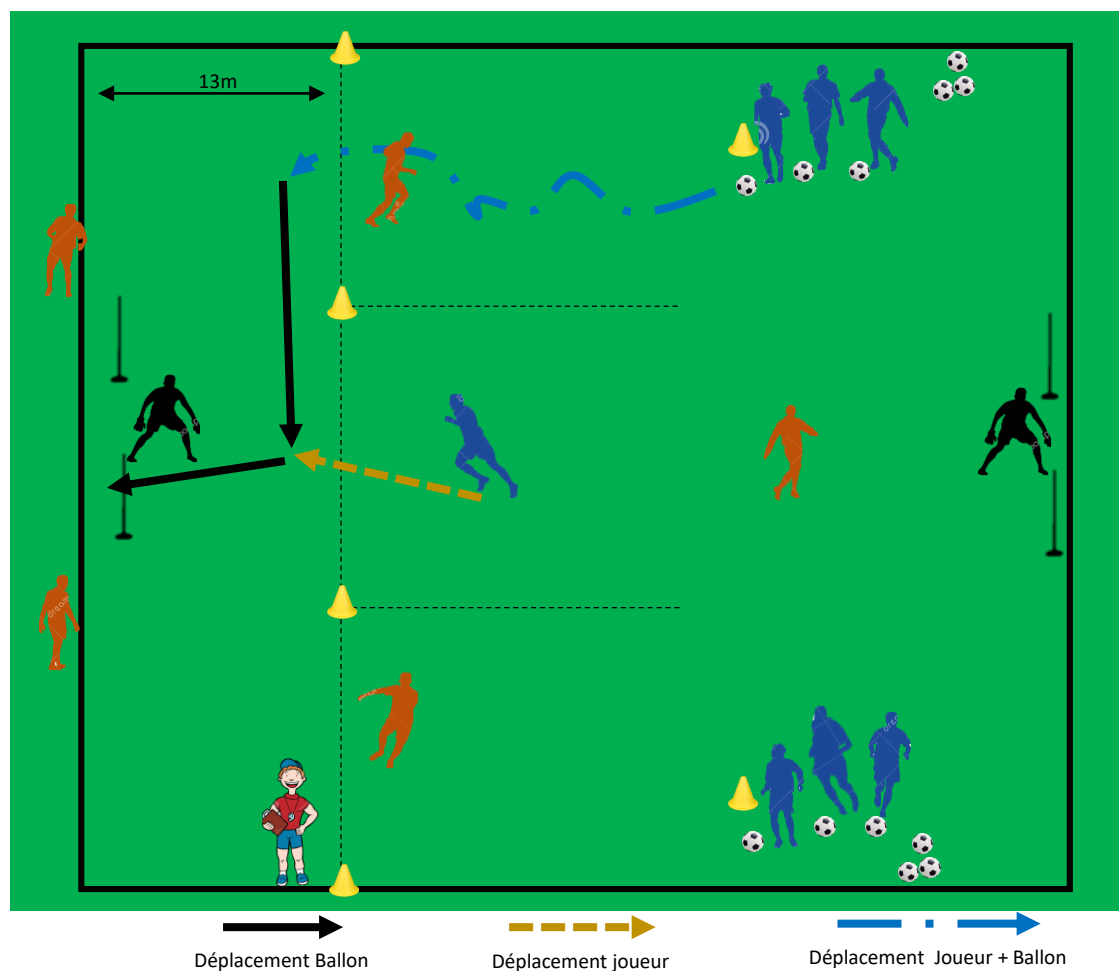
- Au delà des 13 m, 3 couloirs d'attaque
- Défenseurs (rouges) :
- Défendre dans le couloir tant que le ballon y est.
 - A la récupération, jouer sur le partenaire qui va dribbler le gardien.
- Attaquants (bleus) :
- Prendre de la vitesse et dribbler le défenseur avant de centrer sur l'attaquant axial ou tirer.
 - Obligation pour les attaquants de traverser la ligne des 13 mètres avant de tirer.
 - Règle du hors jeu applicable dans les 13 m.
 - Effectuer 5 passages avant de tourner.

Variantes

1. Possibilité d'utiliser l'appui pour éliminer le défenseur.
2. Varier la position des attaquants (axe)

Points de vigilance

- Educateur :
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Attaquant :
- Prendre de la vitesse
 - Utiliser des feintes
 - Déclencher le dribble à distance du défenseur, ni trop prêt, ni trop loin
 - Enchaîner rapidement après le dribble



N° 89

S'adapter au défenseur

Catégorie



Effectif



30 m X 20 m

Exercice

Protéger son but

U11

12 à 15 Mn

6 x 8

MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs

- Duel 1c1
- Recul frein
- Orienter le porteur du ballon
- Défendre debout sans se jeter

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2	6			Plein	

But

- Ne pas encaisser de but

Consignes

Défenseurs (rouges) :

- 5 postes de départ
- L'éducateur annonce le numéro du défenseur qui intervient au moment où il passe à l'attaquant .

Attaquants (bleus) :

- S'adapter au ballon donné par l'éducateur (sur lui ou entre le défenseur et lui) et au défenseur désigné
- Marquer.
- Effectuer 5 passages par joueur avant de tourner.

Variantes

1. Varier la position de départ des défenseurs et attaquants
2. Autoriser les attaquants à tirer avant d'être sortis de la zone
3. Varier l'espace de jeu (largeur)

Points de vigilance

Educateur :

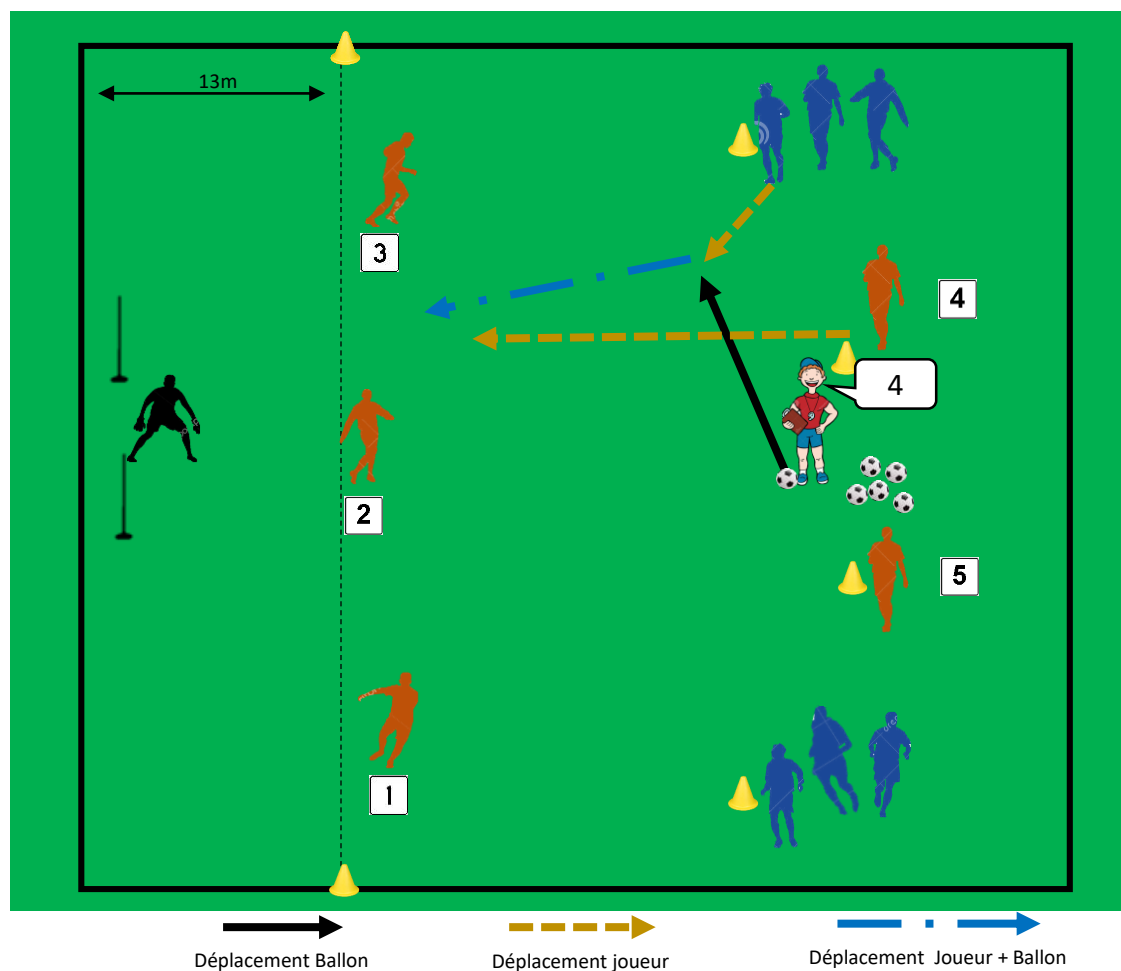
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Attaquant :

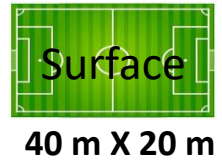
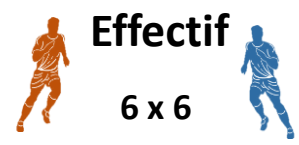
- Rester sur ses appuis

Défenseur :

- Ne pas être sur les talons
- Être positionné de 3/4 pour défendre et reculer
- Chercher à ralentir et orienter les attaquants
- Avancer après que l'attaquant ait touché le ballon
- Garder une distance de sécurité pour intervenir et ne pas être éliminé



N° 90	Jeu dans les couloirs	Catégorie
Jeu	Conserver/Progresser	U13



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	2			Plein	

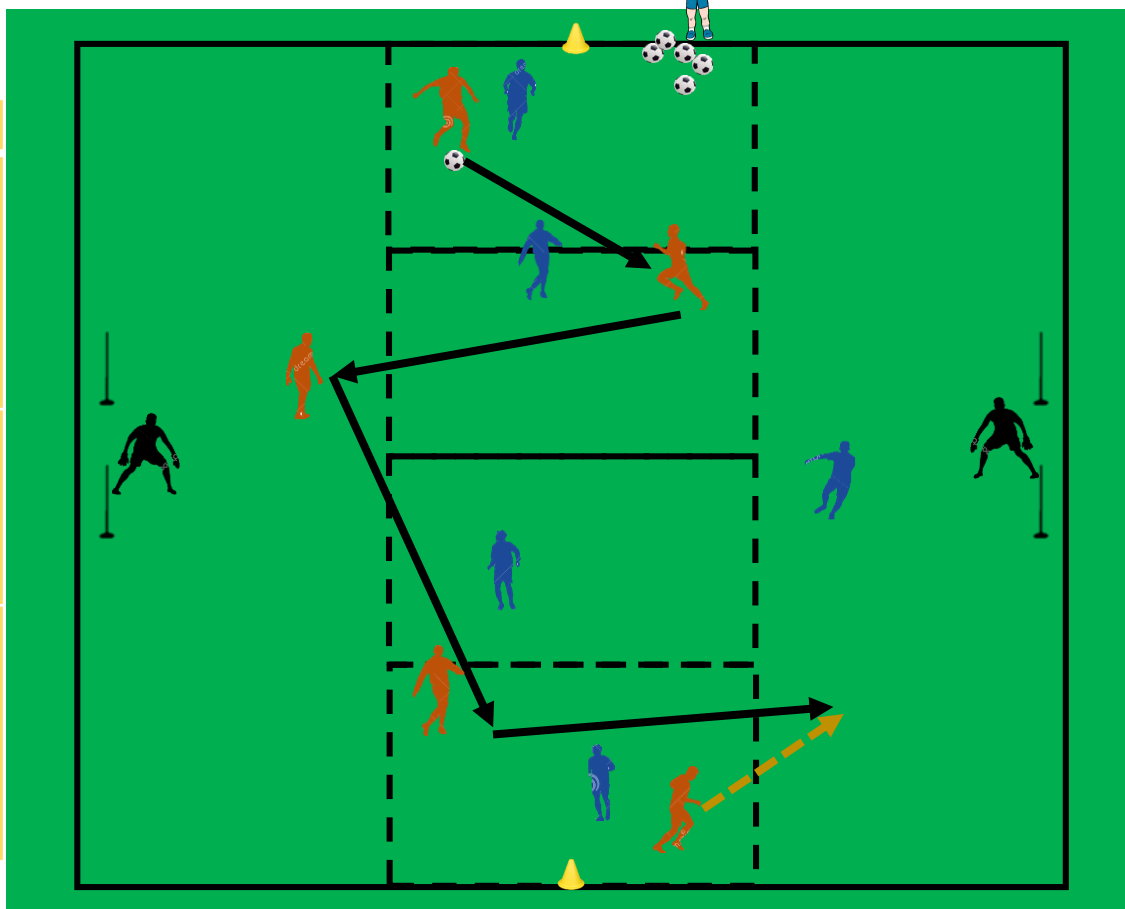
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'espace de jeu • Jouer vers l'avant entre les lignes adverses • Voir avant de recevoir • Être bien orienté • Libérer un espace pour un partenaire
------------------	---

But	Marquer dans le but adverse = 1pt
------------	-----------------------------------

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Passe vers l'avant interdite dans un même couloir. • Passe vers l'avant autorisée vers la zone de finition. • Jeu au sol. Organiser les équipes en 2 lignes.
------------------	--

Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. La passe vers l'avant dans le même couloir est autorisée mais elle est réceptionnée en 1 touche. 2. Jouer avec le hors jeu à la médiane
------------------	---

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laisser jouer, observer et questionner <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le porteur doit voir loin • L'orientation des receveurs
----------------------------	--



N° 91

Exploiter une supériorité en attaque

Catégorie



12 Mn



Effectif

3 x 4



20 m X 10 m

Situation

Conserver/Progresser

U13

Objectifs

- Agrandir l'espace de jeu
- Se rendre disponible
- Libérer un espace pour un partenaire

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2	4			Plein	

But

- Bleus : 1 point si attaquant passe avec le ballon dans le but
- Rouges : 1 point si passe après récupération ou but marqué

Consignes

- 2 joueurs bleus dans chaque zone.
- Possibilité en permanence pour un attaquant de venir dans la zone du ballon afin d'augmenter la supériorité.
- Les défenseurs sont fixes dans les zones. Le défenseur en zone offensive peut revenir dès que le ballon a franchit la zone défensive

Variantes

- Le surnombre peut être apporté par une conduite
- Passe en avant interdite à un partenaire dans la même zone

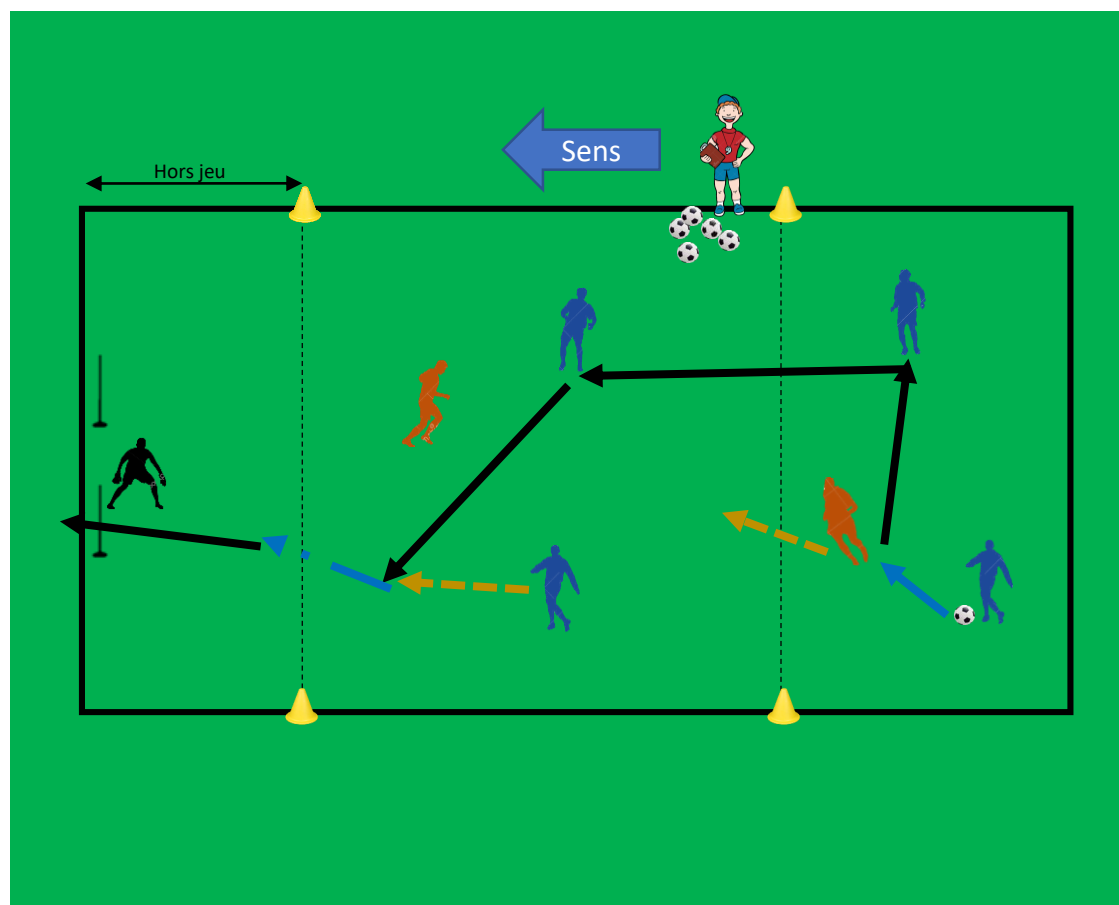
Points de vigilance

Educateur :

- Faire répéter, questionner et orienter

Joueur :

- S'écarter du défenseur afin d'augmenter l'espace de jeu
- Orientation des joueurs
- Ne pas venir trop prêt du porteur de balle

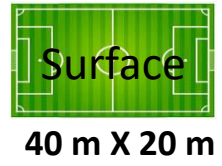
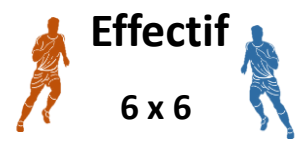


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 92	Créer un surnombre offensif	Catégorie
Jeu	Conserver/Progresser	U13



Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir l'espace de jeu • Etre bien orienté • Voir avant de recevoir • Se rendre disponible
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> • Marquer = 1 pt
------------	--

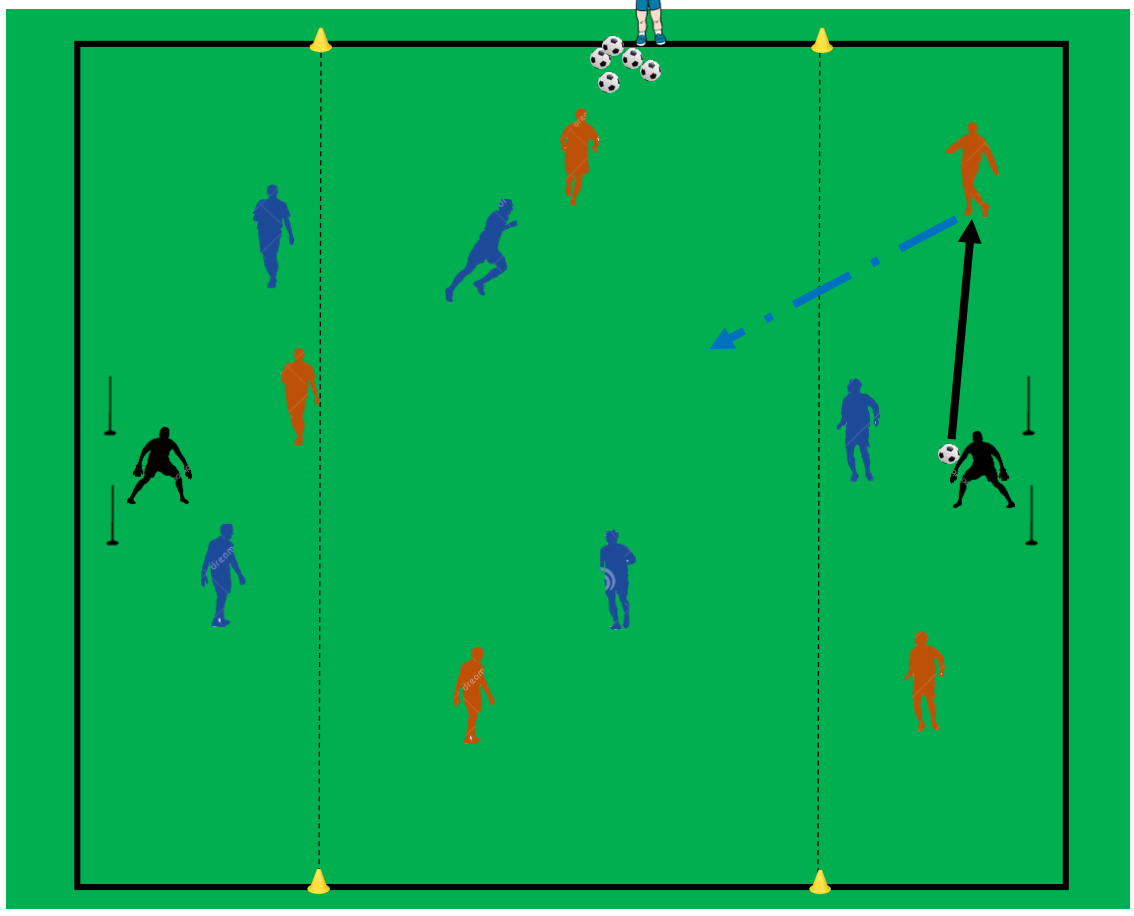
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs sont fixes dans leur zone mis à part le porteur de balle qui peut progresser en zone supérieure par une conduite. • Jeu au sol
------------------	---

Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permettre au porteur de balle de progresser en zone supérieure en suivant son ballon après une passe, la réception de celle-ci se fait d'une touche de balle. 2. Appliquer ou non la règle du hors jeu en zone de finition. 3. Réduire la largeur du terrain
------------------	---

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laisser jouer, observer et questionner <p>Joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientation des joueurs • Prise d'information / espace libre • Occupation de l'espace de jeu • Exploiter le surnombre pour se démarquer
----------------------------	---

MATERIEL PAR ATELIER

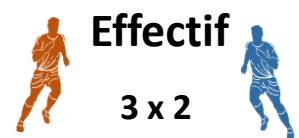
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	4			Plein	



N° 93	Remonter le terrain collectivement	Catégorie
Situation	Conserver/Progresser	U13



12 Mn



Effectif

3 x 2



20 m X 10 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2	4			Plein	

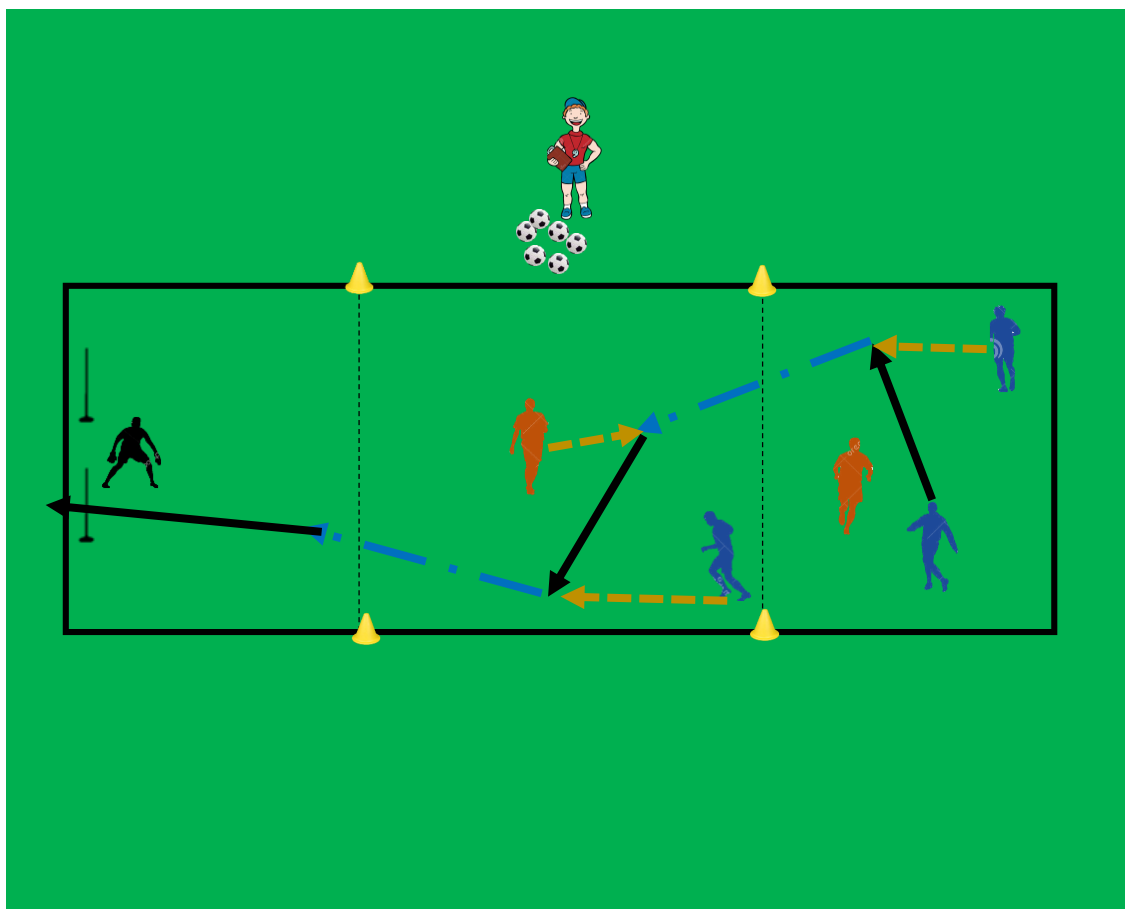
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Jouer vers l'avant entre les lignes adverses Faire le bon choix entre conserver ou passer Etre bien orienté Jouer vers l'avant entre les lignes adverses Agrandir l'espace de jeu
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> Bleus : 1 point = 1 but Rouges : 1 point si passe après récupération ou stop balle derrière la ligne du fond
------------	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Ballon au sol Les défenseurs sont fixes dans leur zone Passer en avant dans la même zone autorisée seulement si le receveur est en retrait du passeur
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Défenseurs libres dans leurs déplacements Réduire la largeur du terrain
------------------	--

Points de vigilance	Educateur :
	<ul style="list-style-type: none"> Faire répéter, questionner et orienter Faire plusieurs ateliers
	Joueur :
	<ul style="list-style-type: none"> Orientation des joueurs Prise d'information / espace libre Occupation de l'espace de jeu



N° 94

Repartir de l'arrière

Catégorie

Jeu

Conserver/Progresser

U13



12 Mn



Effectif

6 x 6



Surface

40 m X 20 m

- Objectifs**
- Sécuriser et maîtriser la possession
 - Etre bien orienté
 - Voir avant de recevoir
 - Agrandir l'espace de jeu

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles		4			Plein	

But • Marquer = 1 point

Consignes • Jeu au sol
• L'équipe qui en possession de la balle est inattaquable dans sa zone défensive

Variantes 1. Autoriser le jeu long
2. Réduire la largeur du terrain

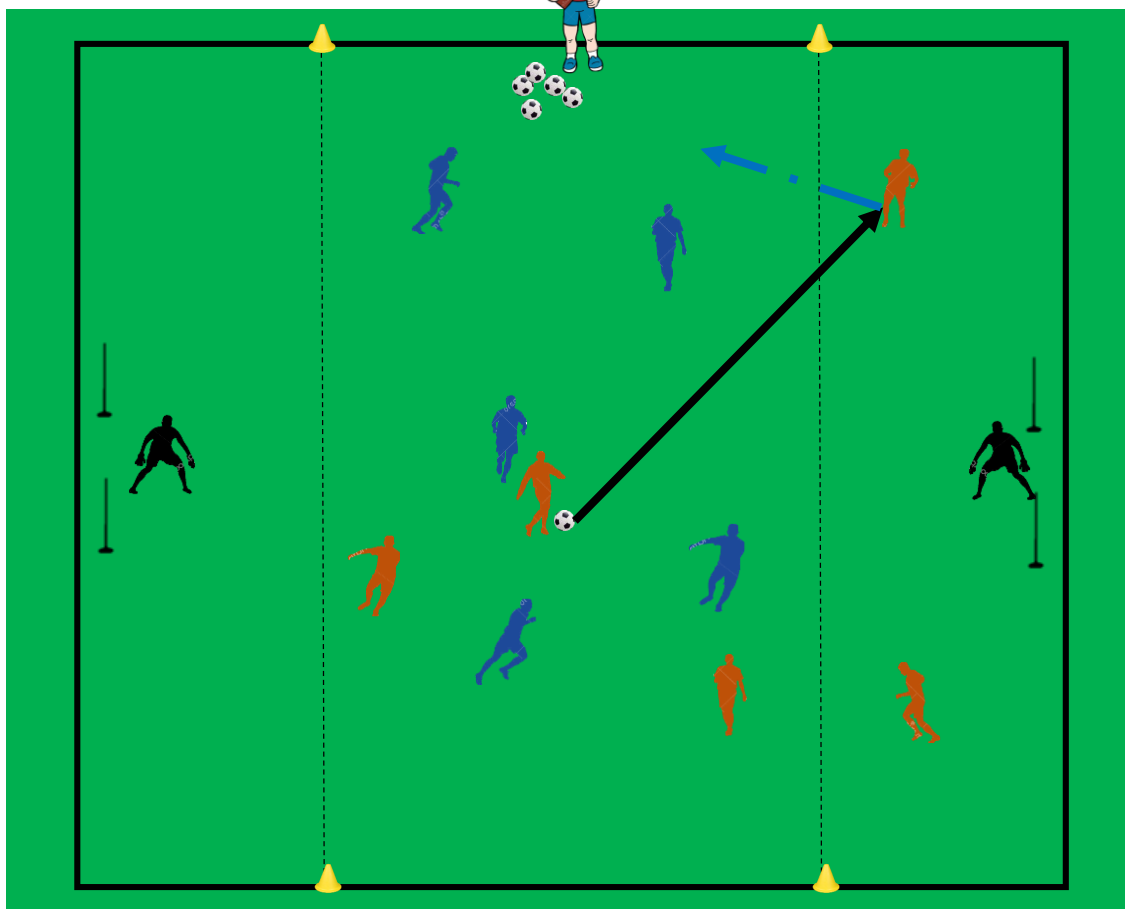
Points de vigilance

Educateur :

- Laisser jouer, observer et questionner

Joueur :

- Orientation des joueurs
- Prise d'information / jeu vers l'avant
- Occupation de l'espace de jeu
- Ne pas perdre la balle



→ Déplacement Ballon

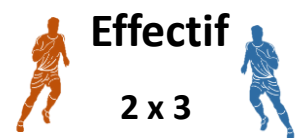
→ Déplacement joueur

→ Déplacement Joueur + Ballon

N° 95	Zone défensive protégée	Catégorie
Situation	Conserver/Progresser	U13



12 Mn



Effectif

2 x 3



40 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles		4			Plein	

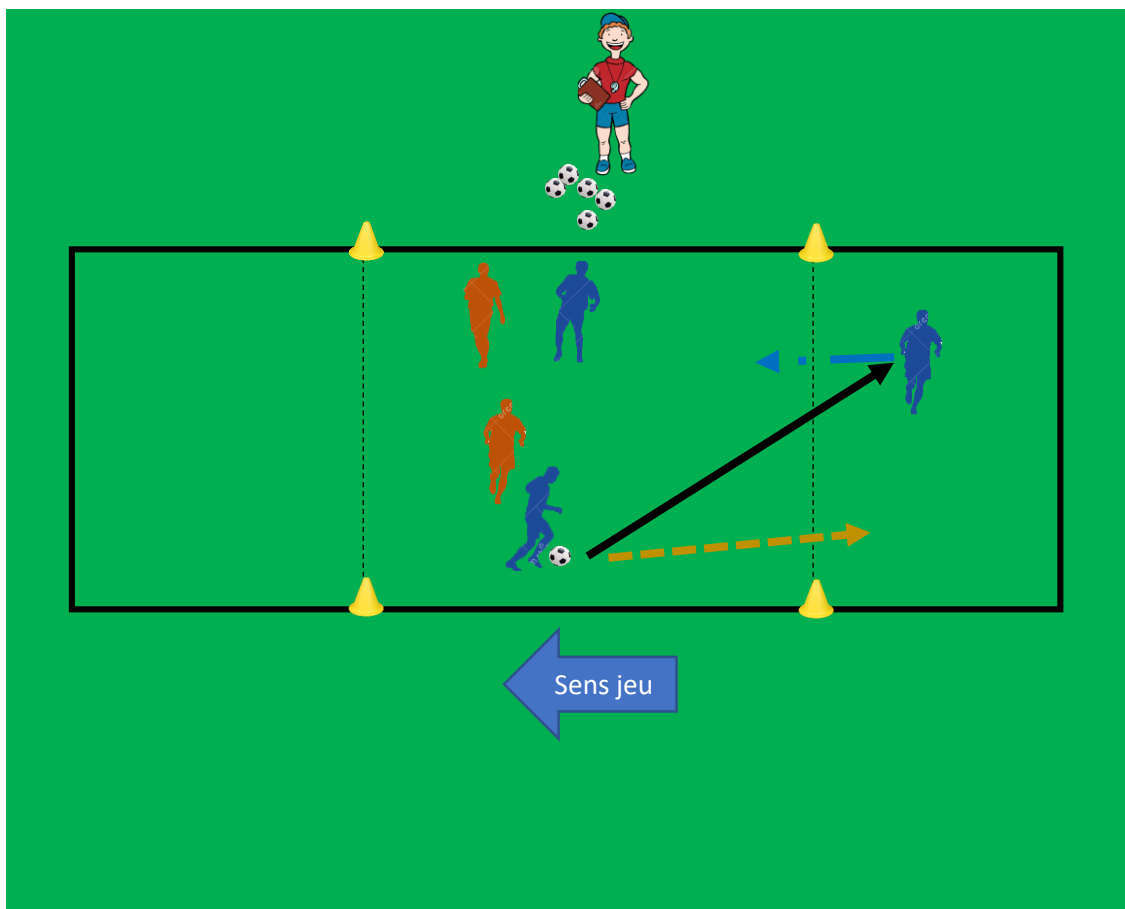
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Sécuriser et maîtriser la possession • Etre bien orienté • Voir avant de recevoir • Agrandir l'espace de jeu
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> • Marquer dans la zone de stop balle = 1 point
------------	--

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu au sol • Possibilité de ressortir le ballon au joueur en soutien, inattaquable en zone défensive • Le passeur prend la place du joueur en soutien
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandir ou réduire la largeur du terrain
------------------	---

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire répéter, questionner et orienter <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientation des joueurs • Prise d'information / jeu vers l'avant • Occupation de l'espace de jeu • Ne pas perdre la balle
----------------------------	--



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 96	Les 3 buts	Catégorie
Jeu	Déséquilibrer/Finir	U13



12 Mn



Effectif

6 x 6



40 m X 30 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	12				Plein	

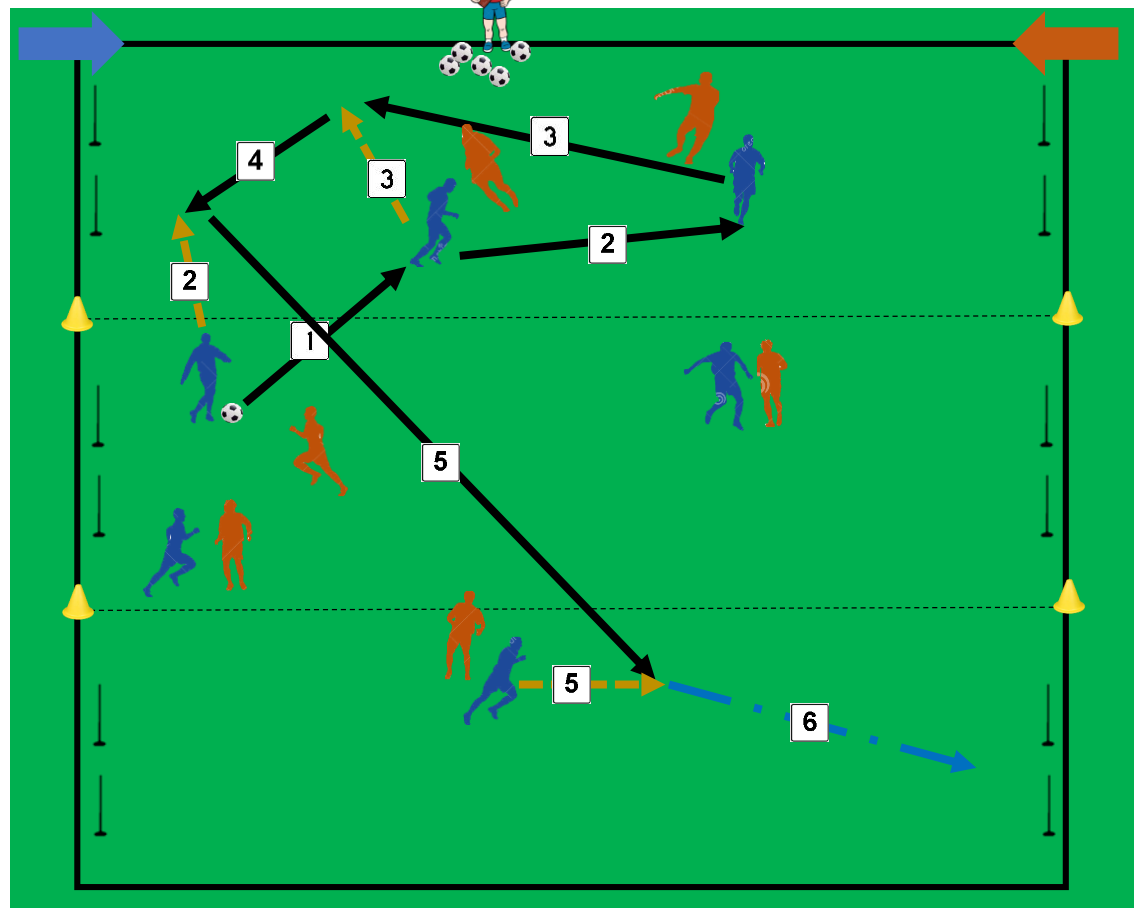
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Fixer une zone pour jouer dans une autre Mettre collectivement un joueur en position de marquer Se démarquer pour conclure
------------------	--

But	<ul style="list-style-type: none"> Marquer dans un des trois buts, 3 points lorsque but marqué après avoir conservé le ballon 5 secondes dans le couloir du but, 1 point si but dans une des 2 autres cages
------------	--

Consignes	Jeu libre
------------------	-----------

Variantes	Notion de temps pour marquer après avoir fixé
------------------	---

Points de vigilance	Educateur :
	<ul style="list-style-type: none"> Laisser jouer, observer et questionner
Points de vigilance	Joueur :
	<ul style="list-style-type: none"> Organiser les équipes en 2 lignes Prise de vitesse (joueur lancé) Se déplacer sans cesse pour offrir des solutions de passe au porteur



N° 97

Jeu à l'opposé

Catégorie

Situation

Déséquilibrer/Finir

U13



12 Mn



Effectif

5 x 6



Surface
30 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	6			Plein	

Objectifs

- Fixer une zone pour jouer dans une autre
- Mettre collectivement un joueur en position de marquer
- Se démarquer pour conclure

But

- Marquer.
- A chaque fois que le ballon est ressorti de la zone défensive, le côté par lequel il est ressorti indique la moitié du terrain qui correspondra à 3 points si un but est marqué. L'autre à 1 point

Consignes

- Jeu libre.
- But en passant dans la porte côté récupération = 3 pts.
- But en passant dans la porte opposée à la récupération = 1 pt.

Variantes

- 5" secondes pour marquer après avoir changer de zone
- Hors jeu en zone de finition
- Interdiction d'être en zone de finition avant que le ballon y soit

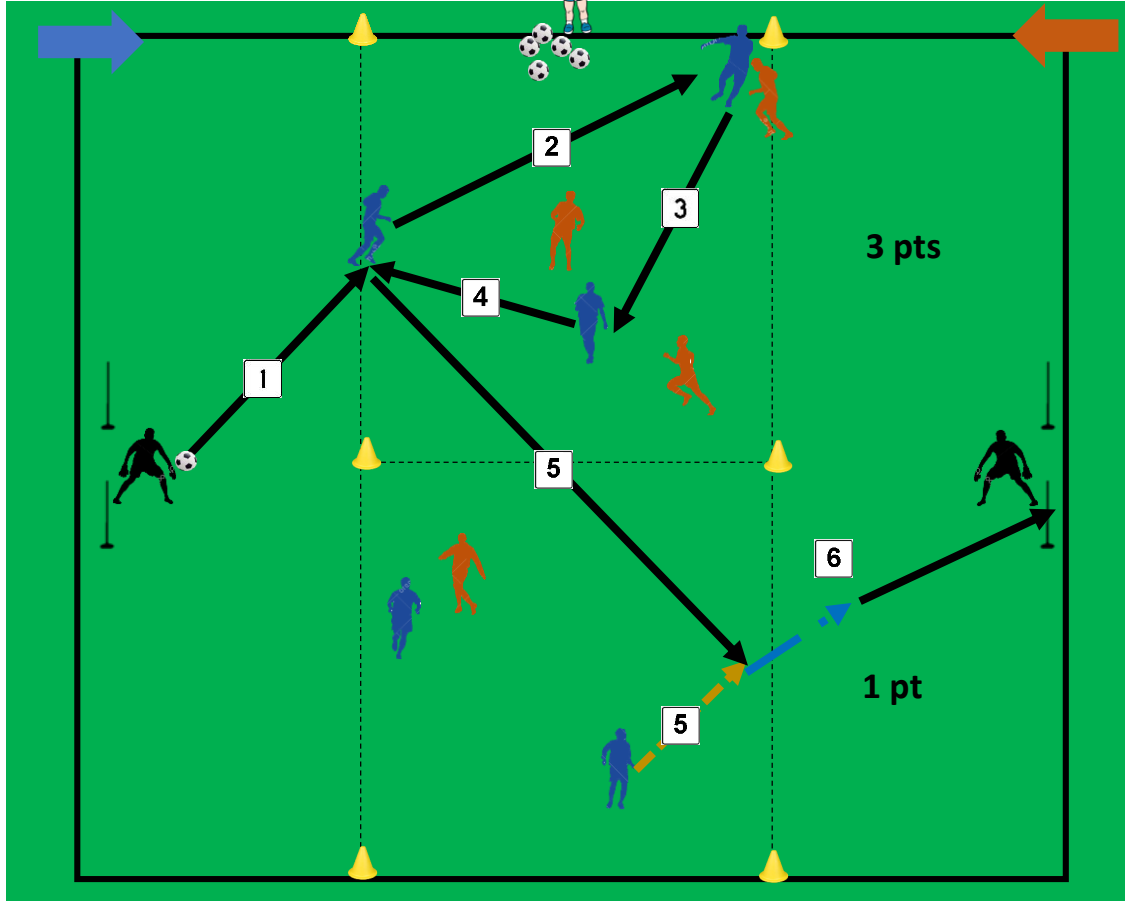
Points de vigilance

Educateur :

- Faire répéter, questionner et orienter

Attaquants

- Coordination des déplacements
- Dédoublment
- Prise de vitesse (joueur lancé)



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 98

Jeu en une touche

Catégorie



12 Mn



Effectif

8 x 8

Surface
30 m X 20 m

Jeu

Déséquilibrer/Finir

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs

- Changer de rythme de jeu

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	6			Plein	

But

- Marquer = 1 pt

Consignes

- Toutes les passes en avant dans le carré central sont réceptionnées d'une touche
- Joueurs libres dans leurs déplacements

Variantes

1. Interdiction d'être en zone de finition avant que le ballon y soit
2. Zone défensive inattaquable

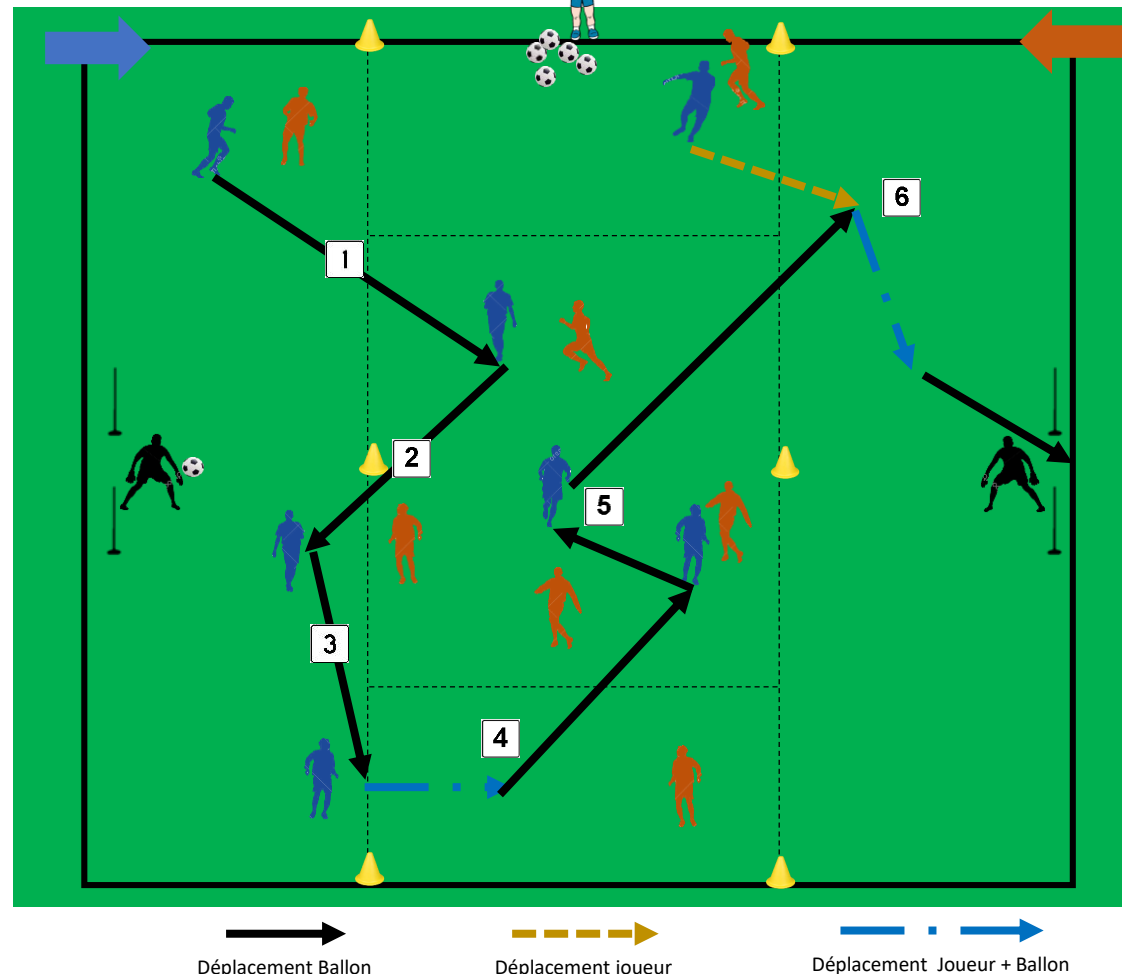
Points de vigilance

Educateur :

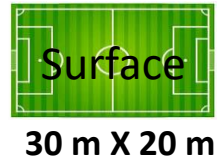
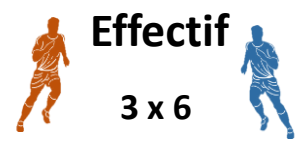
- Laisser jouer, observer et questionner

Attaquants

- Occupation de l'espace
- Disponibilité des soutiens quand le receveur à une touche



N° 99	Chercher le décalage	Catégorie
Situation	Déséquilibrer/Finir	U13



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	2			Plein	

Objectifs

- Changer de rythme de jeu
- Mettre collectivement un joueur en position de marquer

But

- Bleus : Marquer = 1 point
- Rouges : 1 point si passe après récupération

Consignes

- Passer dans les zones A et B avant de transmettre à un des deux attaquants sur les côtés
- Une seule touche dans la zone B et libre en zone A
- Les défenseurs sont fixes dans les zones

- 10 ballons
- L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort
- (Penser à changer les défenseurs)

Variantes

1. Ajouter un défenseur au milieu des deux attaquants
2. Si le non porteur dans la zone B est orienté face au jeu, il devient libre de ses choix (dribbler, passer...)
3. 3 secondes pour finir

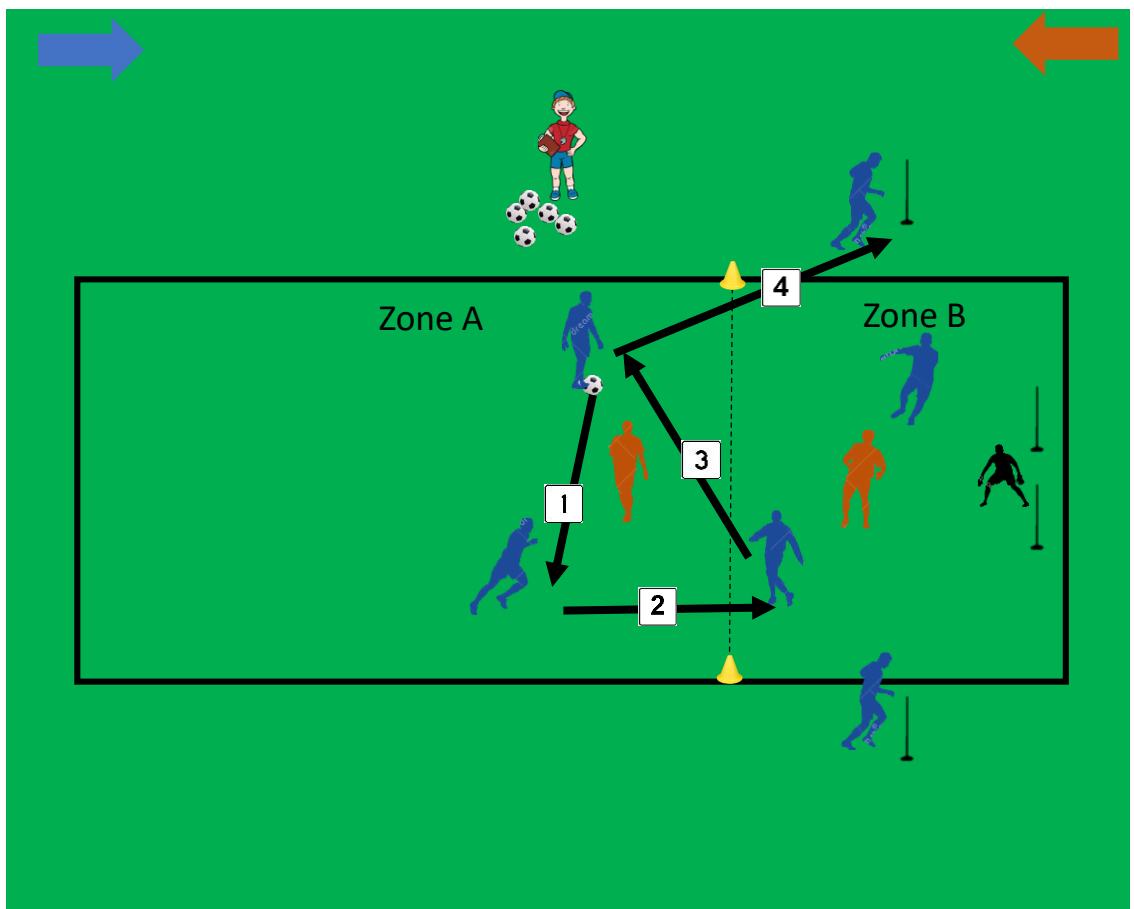
Points de vigilance

Educateur

- Faire répéter, questionner et orienter

Joueur :

- Ne pas décrocher trop tôt dans la zone B
- Rester à distance de passe
- Dosage des passes de déséquilibre
- Mettre de l'angle aux passes



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 101

Appui sur l'avant centre 2

Catégorie



12 Mn



Effectif

5 x 5



Surface

30 m X 20 m

Situation

Déséquilibrer/Finir

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	4			Plein	

Objectifs

- Garder le temps d'avance
- Mettre collectivement un joueur en position de marquer

But

- Bleus : marquer
- Rouges : à la récupération, marquer dans un des 2 mini-buts

Consignes

- Trouver l'avant centre en appui afin de jouer un 2x1 par l'apport d'un joueur le plus proche de l'action
- 1 défenseur libre dans la zone A
- 2 défenseurs défendant dans le couloir
- 1 défenseur dans la zone B
- L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort

Variantes

1. Le surnombre peut être apporté par la conduite
2. Un défenseur supplémentaire peut revenir défendre
3. Possibilité de jouer pour un autre joueur que l'appui qui appelle dans l'espace de déséquilibre
4. 3" pour finir
5. Varier la profondeur du couloir et/ou la largeur du terrain

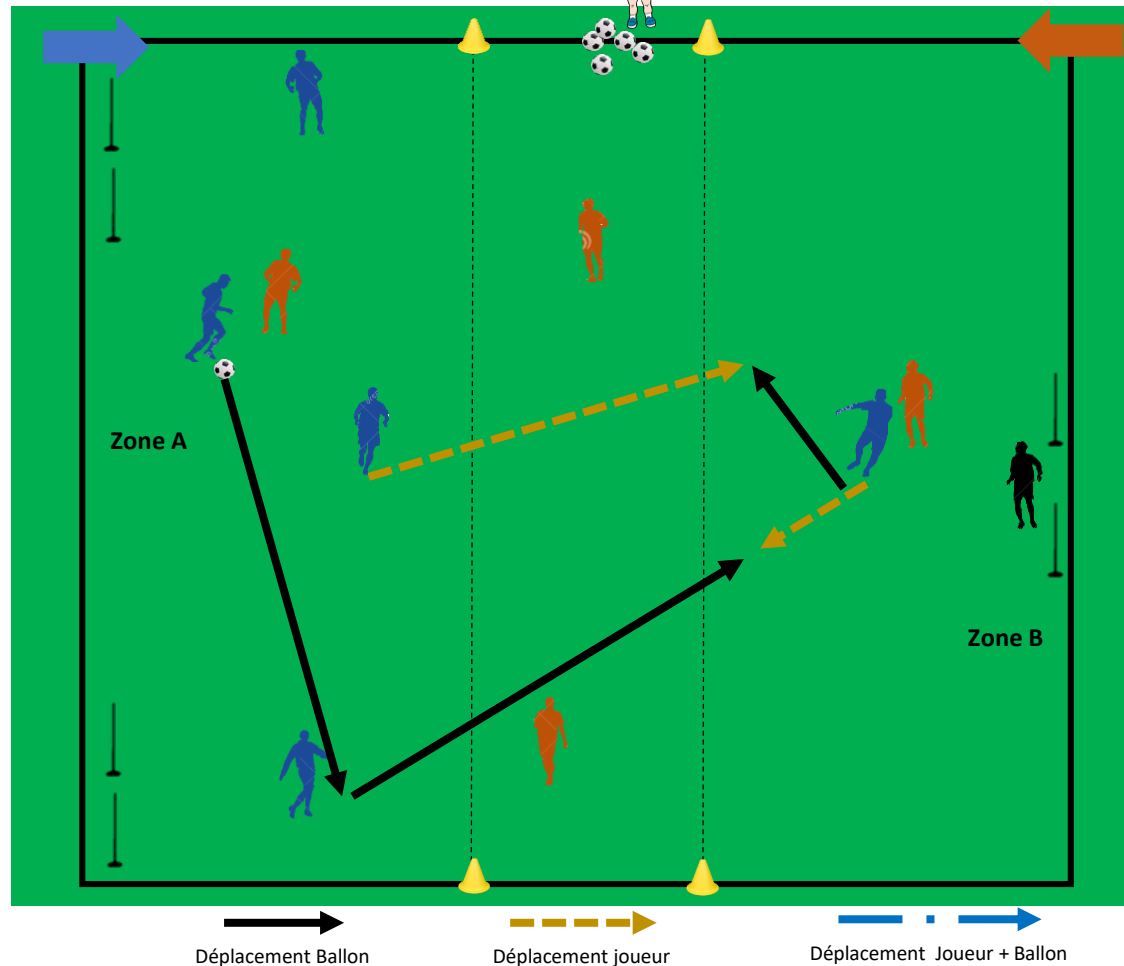
Points de vigilance

Educateur :

- Faire répéter, questionner et orienter

Joueur :

- Anticiper le ballon joué vers l'attaquant en appui afin d'apporter très vite la supériorité



N° 102

Zone libre

Catégorie

Jeu

Déséquilibrer/Finir

U13



12 Mn



Effectif

5 x 5



Surface

30 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	4			Plein	

Objectifs

- Les tirs
- Mettre collectivement un joueur en position de marquer

But

- Marquer = 1 pt

Consignes

- Les défenseurs sont fixes dans leur zone, les attaquants peuvent apporter le surnombre en zone offensive.
- On ne peut pénétrer dans la zone centrale que si le ballon s'y trouve.
- Faire des séquences de 3'

Variantes

1. Autoriser l'attaquant à décrocher en zone centrale mais interdiction d'y stationner
2. Rajouter un attaquant (3 x 2)

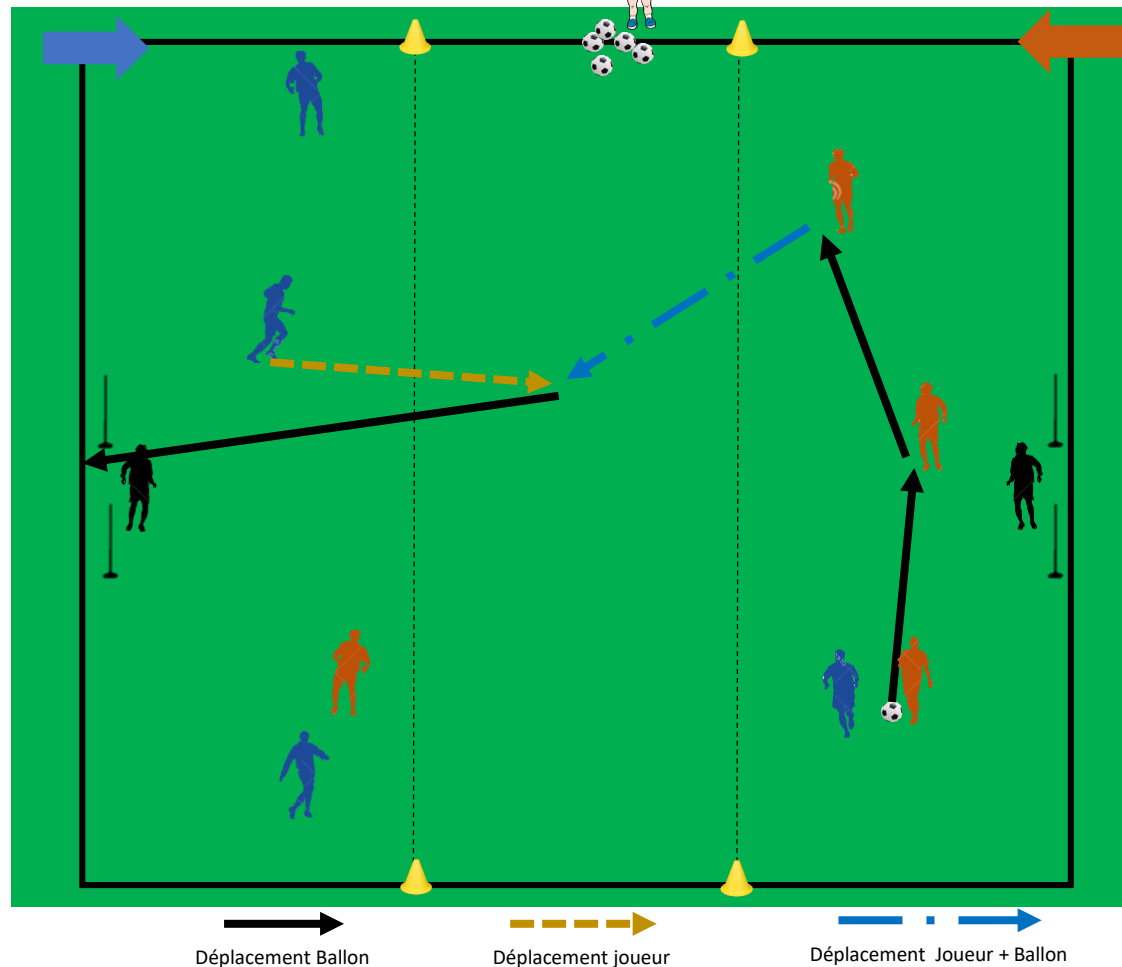
Points de vigilance

Educateur :

- Laisser jouer, observer et questionner

Joueur :

- Occupation de l'espace
- Orientation des joueurs
- Mise en position de frappe



N° 103

Développement psychomoteur

Catégorie



10 Mn



Effectif

10



Surface

20 m X 10 m

Exercice

Compétences athlétiques

U6

Objectifs

Psychomotricité

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
4				12	10	Plein	

But

Exécuter les différents parcours en respectant les consignes

Consignes

Parcours : 1

Le joueur enjambe les barres au sols avec un seul appui entre chaque barre. L'espace entre les barres est variable pour travailler des appuis courts ou longs

Parcours : 2

Chaque joueur fait le tour d'un cerceau en conduisant sa balle et en rentrant de la coupelle placée à côté (afin de travailler pied droit et pied gauche)

Parcours 3

Dans chaque cerceau bleu, le joueur effectue un appui que sur la jambe droite. Pour un cerceau rouge, l'appui est sur la jambe gauche. Faire compter 2 seconde par le joueur à chaque appui avant de sauter dans le cerceau suivant
Les retours de chaque atelier se font en course rapide

Variantes

Pour augmenter la difficulté : Imposer un temps max par parcours. Attention au risque de dégradation de la qualité du geste des joueurs dans ce cas !!!

Points de vigilance

Parcours 1 :

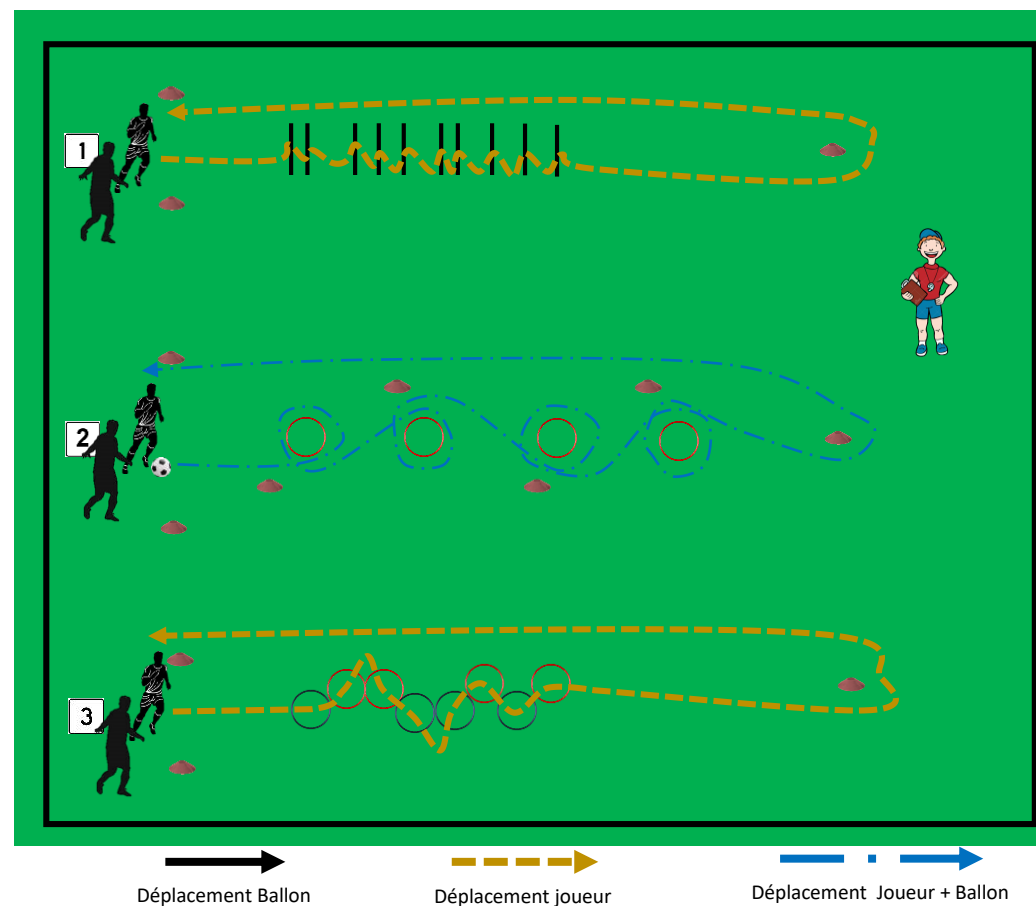
- Appui dynamique entre chaque barre sur la pointe des pieds.
- Lever la tête pour anticiper la barre suivante

☑ Parcours 2

- Conduite de la balle du pied extérieur par rapport au cerceau
- Attention à ce que le joueur ne marche pas !!

☑ Parcours 3

- le joueur doit maintenir son appui dans chaque cerceau avant de passer au suivant => on travaille l'équilibre plus l'appui dynamique pour sauter au suivant



N° 104

Course et psychomotricité

Catégorie



10 Mn



Effectif

8



30 m X 20 m

Exercice

Compétences Athlétiques

U6

Objectifs

- Psychomotricité
- Vitesse

But

Effectuer le parcours le plus rapidement possible

Consignes

- Deux équipes s'affrontent dans un duel :
- Au top du coach, un joueur de chaque équipe doit effectuer le parcours le plus vite possible **et correctement**
 - Cerceau : Un appui rapide mais marqué dans chaque cerceau
 - Barrière : Le joueur saute au dessus
 - Piquets : Slalom autour des piquets en marquant bien les appuis lors des changements de direction
 - Le retour s'effectue en course rapide pour venir taper dans la main du coéquipier suivant qui peut partir à son tour

Variantes

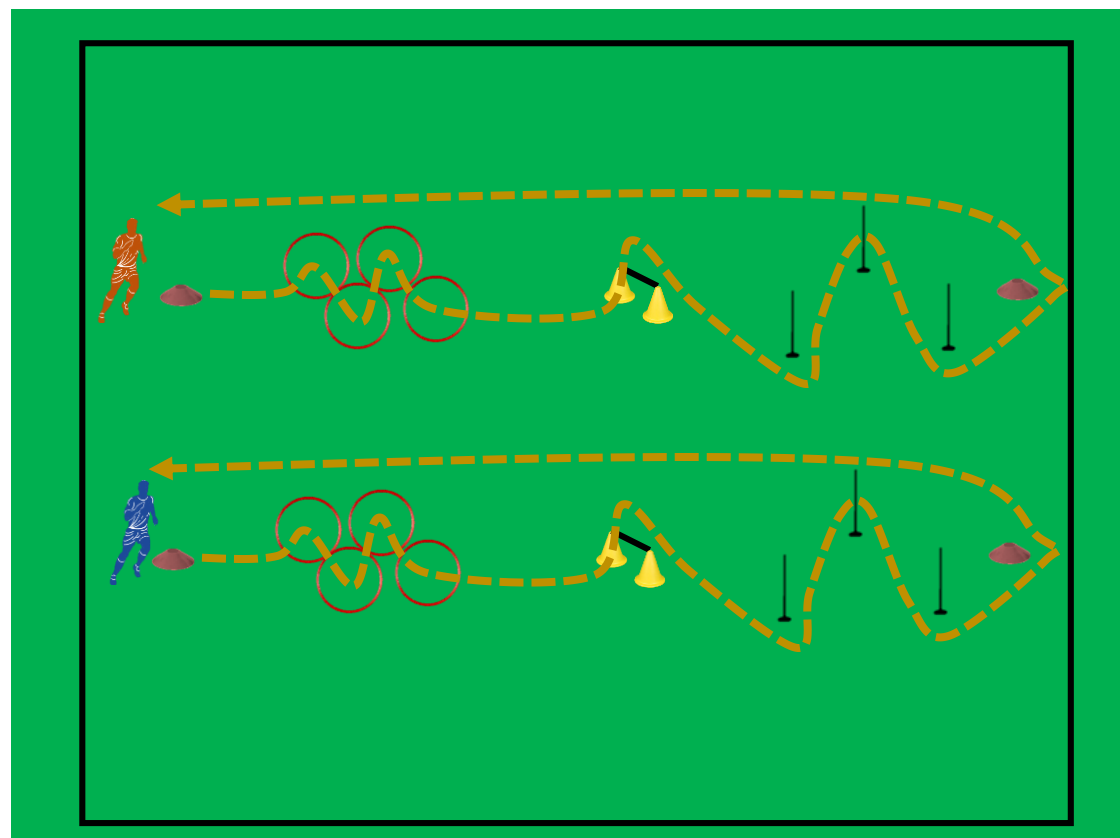
Ballon à la main

Points de vigilance

Ne pas mettre trop de joueurs par équipe pour éviter une trop longue file d'attente : 5 max

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
		6		8		Plein	2



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 105	Surnombre en zone offensive	Catégorie
Situation	Déséquilibrer/Finir	U13



12 Mn



Effectif

3 x 3



20 m X 15 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2				Plein	

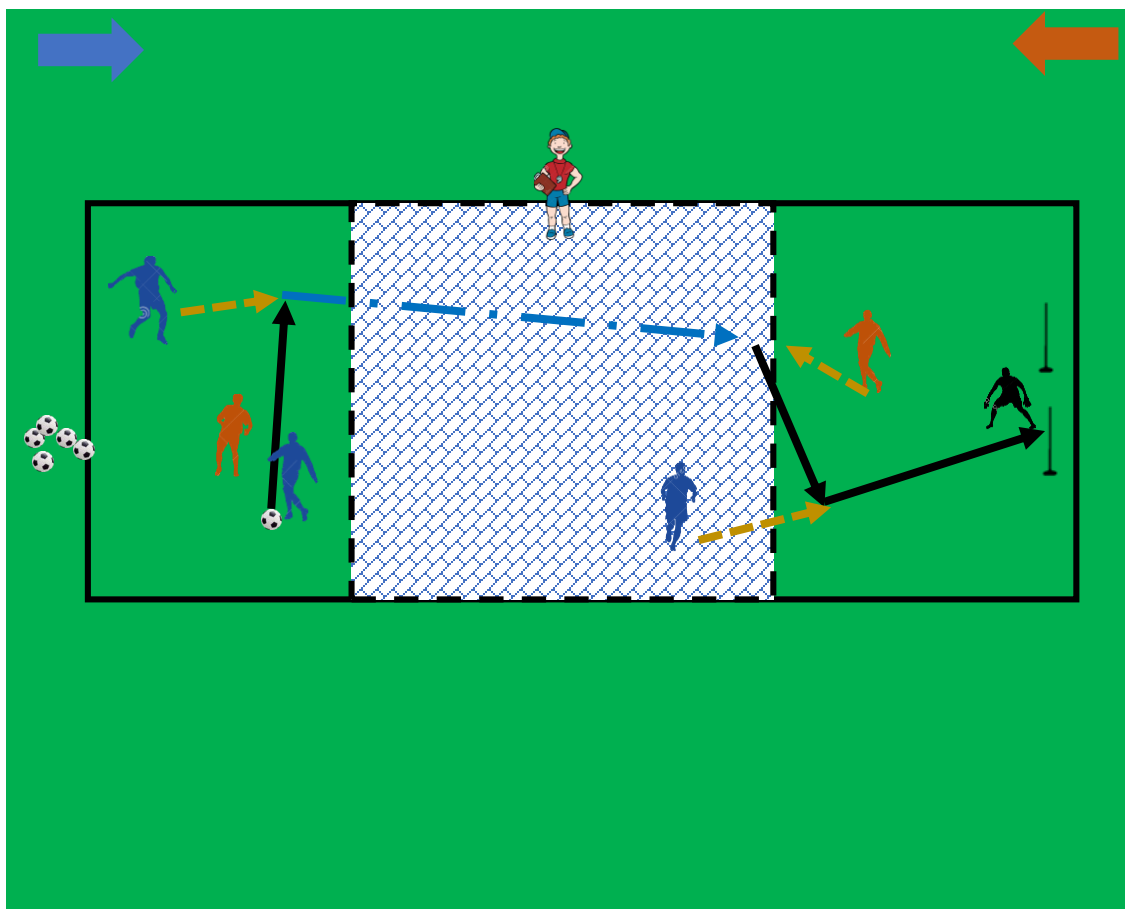
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Tirs au but Mettre collectivement un joueur en position de marquer Se démarquer pour conclure
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> Marquer = 1 point
------------	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> Les défenseurs sont fixes dans leur zone, les attaquants peuvent apporter le surnombre en zone offensive On ne peut pénétrer dans la zone centrale hachurée que si le ballon s'y trouve Faire des séquences de 3'
------------------	--

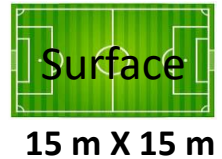
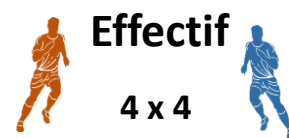
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> Autoriser l'attaquant à décrocher en zone centrale mais interdiction d'y stationner 5 ballons par équipe : chaque fois que l'équipe marque on lui recrée un ballon
------------------	---

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire répéter, questionner et orienter <p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Occupation de l'espace Orientation des joueurs Mise en position de frappe
----------------------------	---



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 107	Conservation dans le carré	Catégorie
Situation	S'opposer à la progression	U13



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles		2			Plein	

Objectifs Réagir à la perte du ballon pour empêcher l'adversaire de s'organiser

But

- Harceler le porteur dès la perte de balle
- Empêcher la progression dès la perte

Consignes

- 1 Aller/Retour dans le carré de conservation = 1 point
- A la récupération, transmettre le ballon à ses partenaires pour conserver dans un autre carré

Variantes

- Augmenter ou réduire la taille des carrés de conservation
- Limiter le nombre de touches de balle

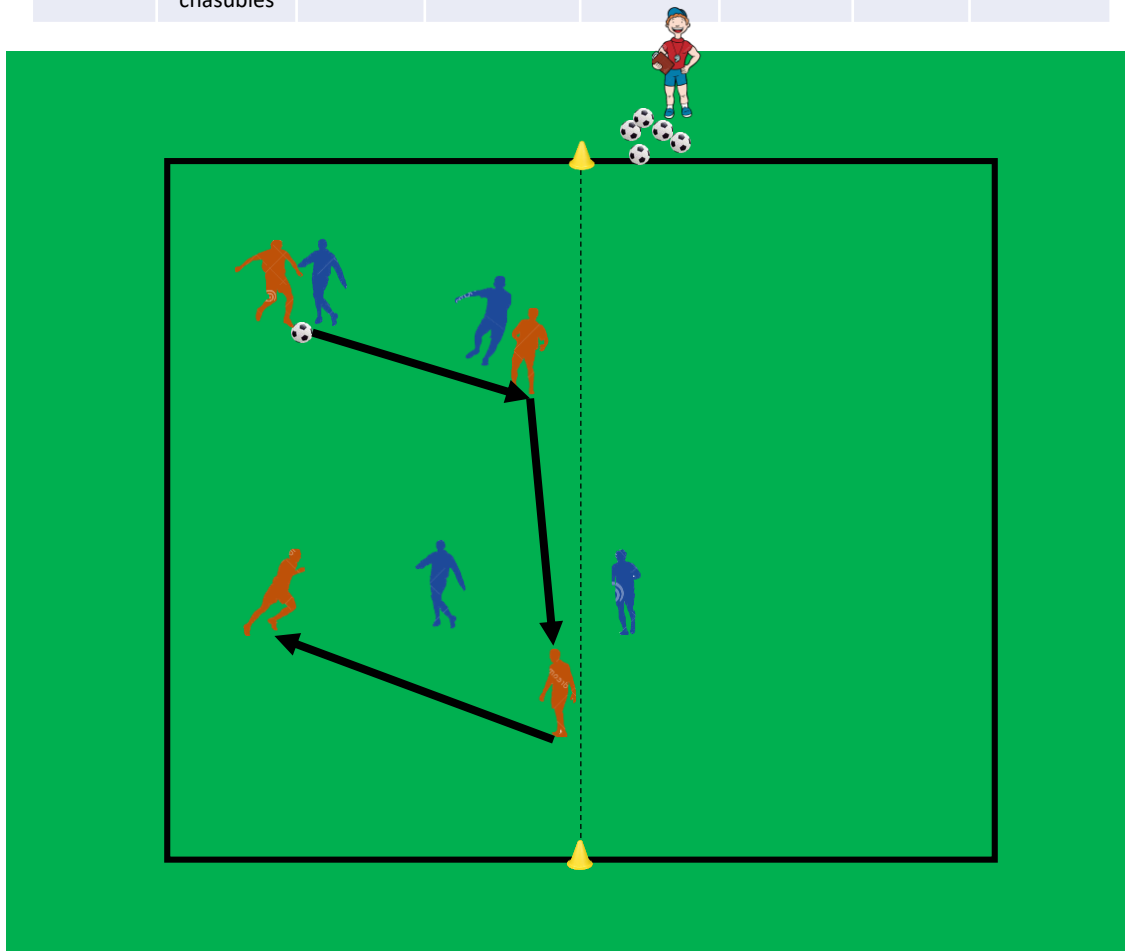
Points de vigilance

Educateur :

- Faire répéter, questionner et orienter

Joueur :

- Réaction à la perte



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 108

Le délivreur

Catégorie

Jeu

Conserver/Progresser

U6



10 Mn



Effectif

5 x 5

Surface
30 m X 30 m

Objectifs

- Les différentes passes
- Conduite de balle

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles					Plein	

But

Libérer les joueurs de son équipe

Consignes

Au top du coach, le joueur de chaque équipe avec le ballon sort de la zone centrale pour aller délivrer ses coéquipiers placés dans les 4 autres zones.

Pour cela, il doit s'approcher de chacun d'eux et lui adresser une passe pour le délivrer. Ce dernier lui fait à son tour une passe et court se placer dans la zone centrale.

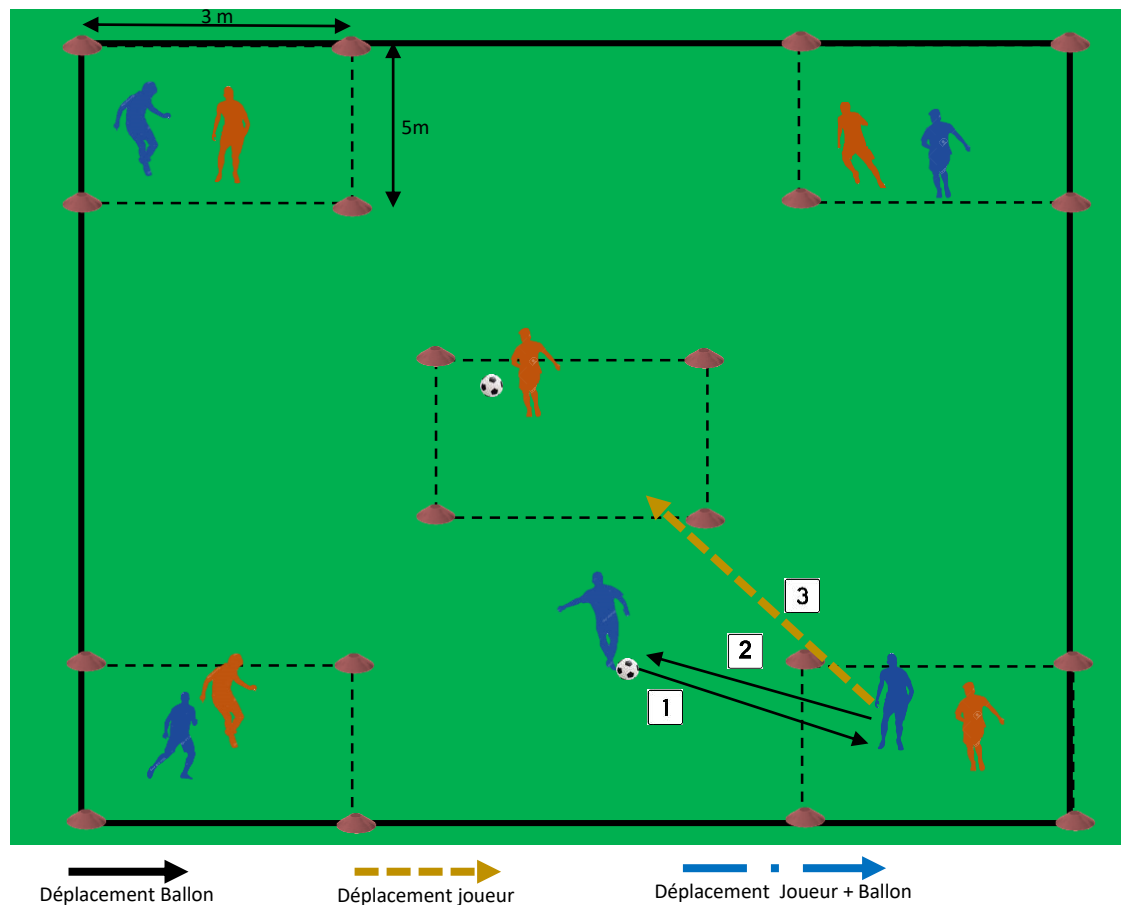
L'équipe ayant en premier ses 5 joueurs dans la zone centrale a gagné la manche et marque 1pt.

Variantes

Imposer un temps maximum pour complexifier le jeu.

Points de vigilance

- Changer régulièrement le délivreur central.
- La conduite de balle doit s'effectuer près du joueur et non loin devant.
- La passe s'effectue de l'intérieur du pied.
- Elle doit être précise sur le joueur visé.
- On compte les points à chaque manche.



N°	Le puit	Catégorie
Situation	Conserver/Progresser	U7



10 Mn



Effectif

5 x 5



20 m X 20 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles			10		Plein	



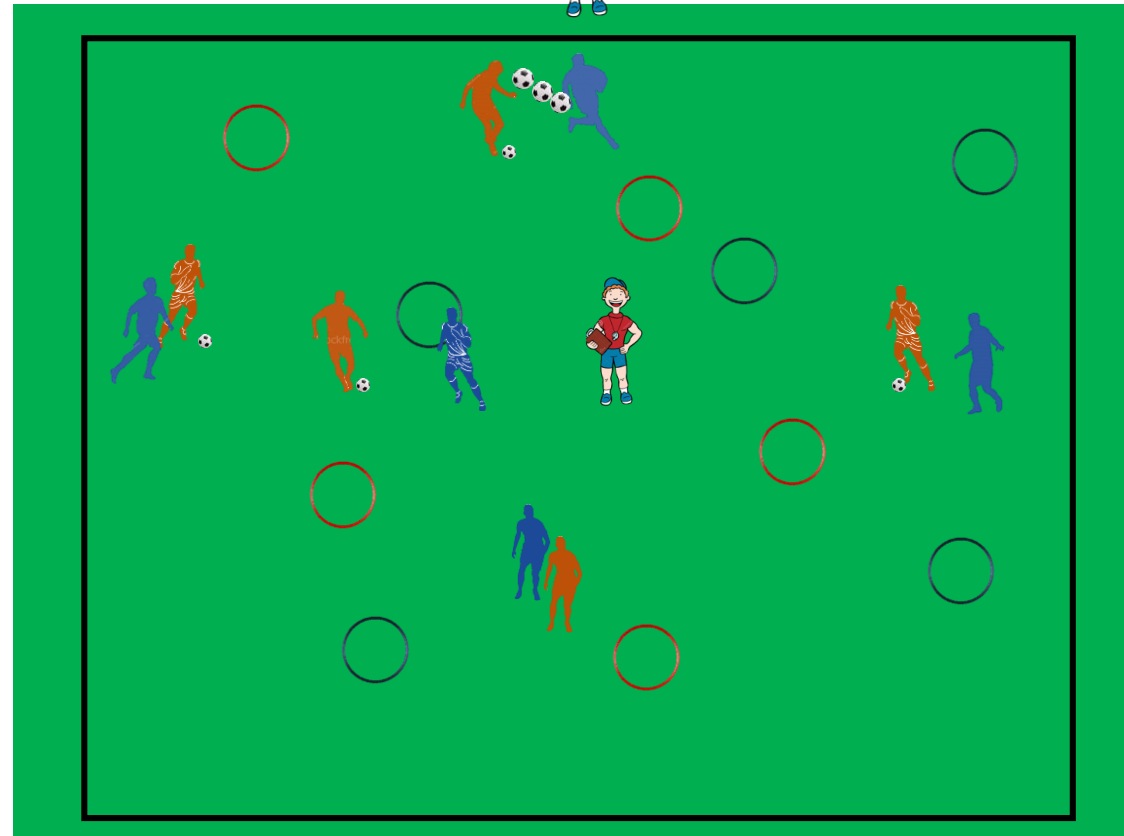
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Conduite de balle • Utiliser son corps pour protéger la balle • Presser le porteur du ballon • Se placer sur l'axe ballon/but
-----------	--

But	Porter le ballon dans un cerceau de la bonne couleur pour être sauvé
-----	--

Consignes	<p>Au départ, chaque joueur d'une des deux équipes (ici rouge) a un ballon</p> <p>Au top, l'éducateur indique une couleur de cerceau permettant d'être sauvé.</p> <p>Un joueur porteur du ballon doit alors essayer de rejoindre un cerceau de la bonne couleur et d'y arrêter le ballon. Dans ce cas, son équipe marque un point.</p> <p>L'adversaire le presse pour tenter de l'en empêcher. Il peut même s'emparer du ballon et essayer de rejoindre un cerceau pour marquer un point.</p> <p>La manche s'arrête lorsque tous les ballons ont rejoins un cerceau.</p> <p>Faire plusieurs manches en inversant les rôles au départ.</p>
-----------	---

Variantes	<p>Donner un temps maximum pour rejoindre un cerceau</p> <p>Modifier taille du terrain pour varier la difficulté</p>
-----------	--

Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • Protection du ballon avec son corps. • Encourager la maitrise du ballon sous la semelle • Conduite de balle près du joueur pour pouvoir changer rapidement de direction si nécessaire. • Le ballon doit être arrêté proprement dans le cerceau pour marquer le point
---------------------	---

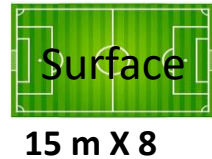
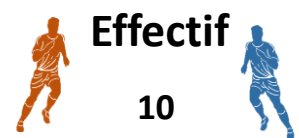


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 110	Speedy Gonzales	Catégorie
Exercice	Compétences athlétiques	Ux

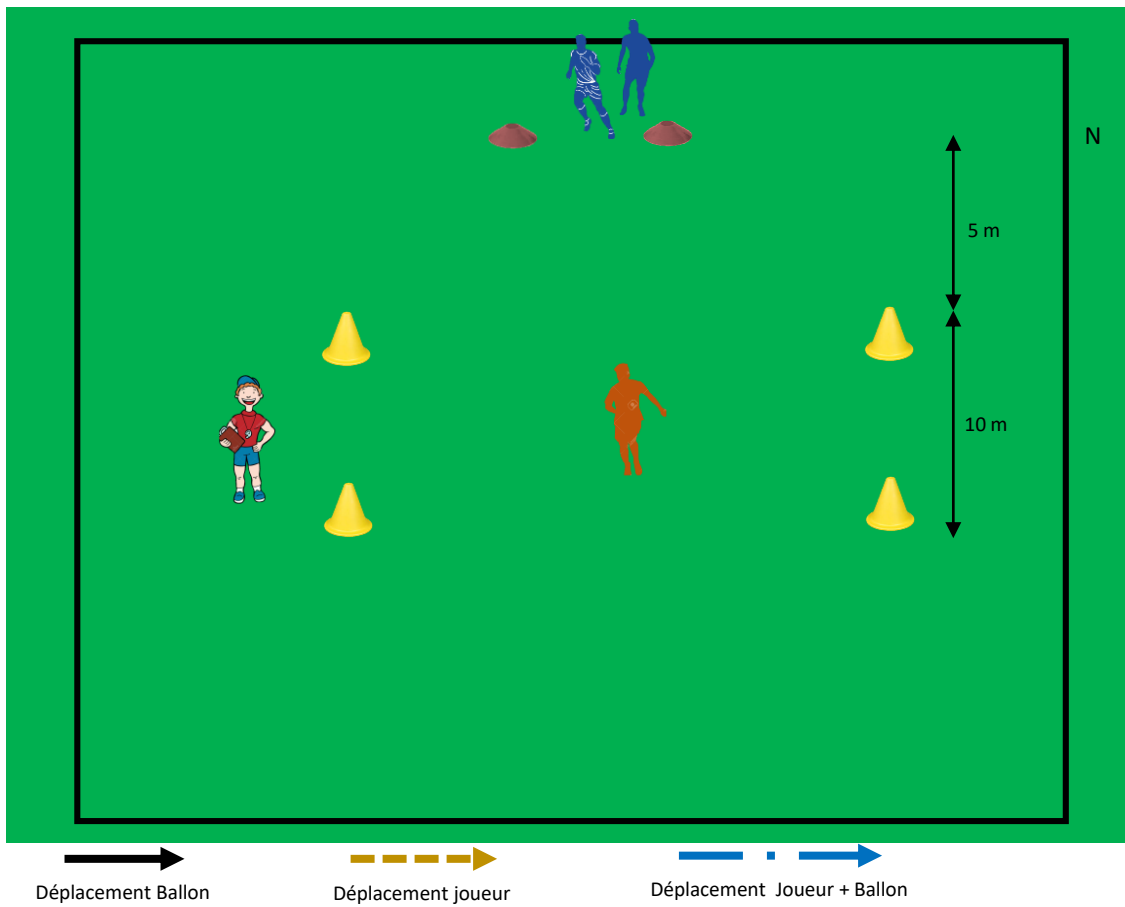


MATERIEL PAR ATELIER

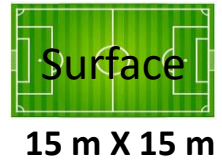
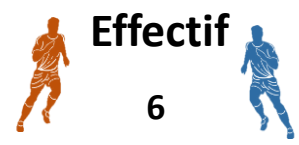
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
	Jeu de chasubles		4			Plein	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Psychomotricité • Vitesse • Défendre debout sans se jeter • Orienter le porteur du ballon
------------------	--

But	Surprendre le défenseur
Consignes	Au top de l'éducateur, un attaquant (bleu) tente de traverser la zone du défenseur (rouge) sans se faire toucher ou prendre le ballon
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Pour les U7 et U8 exercice à faire sans ballon. • Possibilité de mettre une deuxième zone avec un défenseur à traverser à la suite de la première • Introduire le ballon seulement pour les U9
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • L'attaquant doit arriver lancé et tenter de surprendre le défenseur par des changements de direction. • Si ballon, le dribble ne doit être ni trop près, ni trop loin du défenseur • Le défenseur doit presser sans pour autant se jeter sur l'adversaire. • Essayer de l'enfermer sur un côté pour limiter ses possibilités de mouvement



N° 111	Passes croisées	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U6

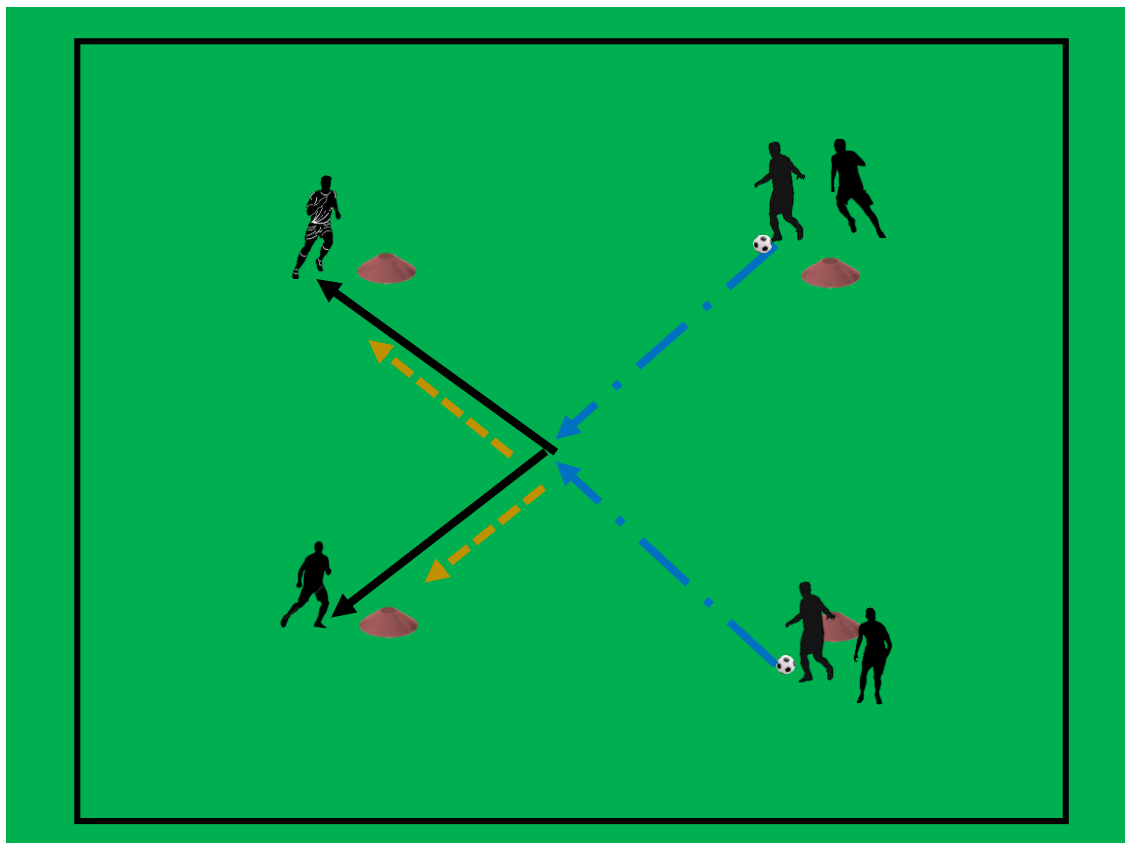


MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5						4	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Les différentes passes • Conduite de balle et enchaînement
------------------	---

But	Enchaîner proprement une série de passes
Consignes	Chaque joueur avec le ballon part en conduite de balle Arrivé au milieu du carré, il effectue une passe au partenaire en face qui enchaîne
Variantes	Aucune. Exercice de base
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • Maitrise de la conduite avec différentes surfaces (intérieur, extérieur) • Passe de l'intérieur du pied tendue • Au moment de la passe, la pointe du pied d'appui doit indiquer la direction de la passe • Prise d'information pour éviter l'autre joueur



N° 112

Le jeu des cerceaux

Catégorie

Jeu

Conserver/Progresser

U6



10 Mn



Effectif

5 x 5



Surface

10 m X 10 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
2				4		Plein	

Objectifs

- Conduite de balle
- Psychomotricité

But

Etre réactif pour changer le ballon de cerceau et revenir au plus vite sans son camp

Consignes

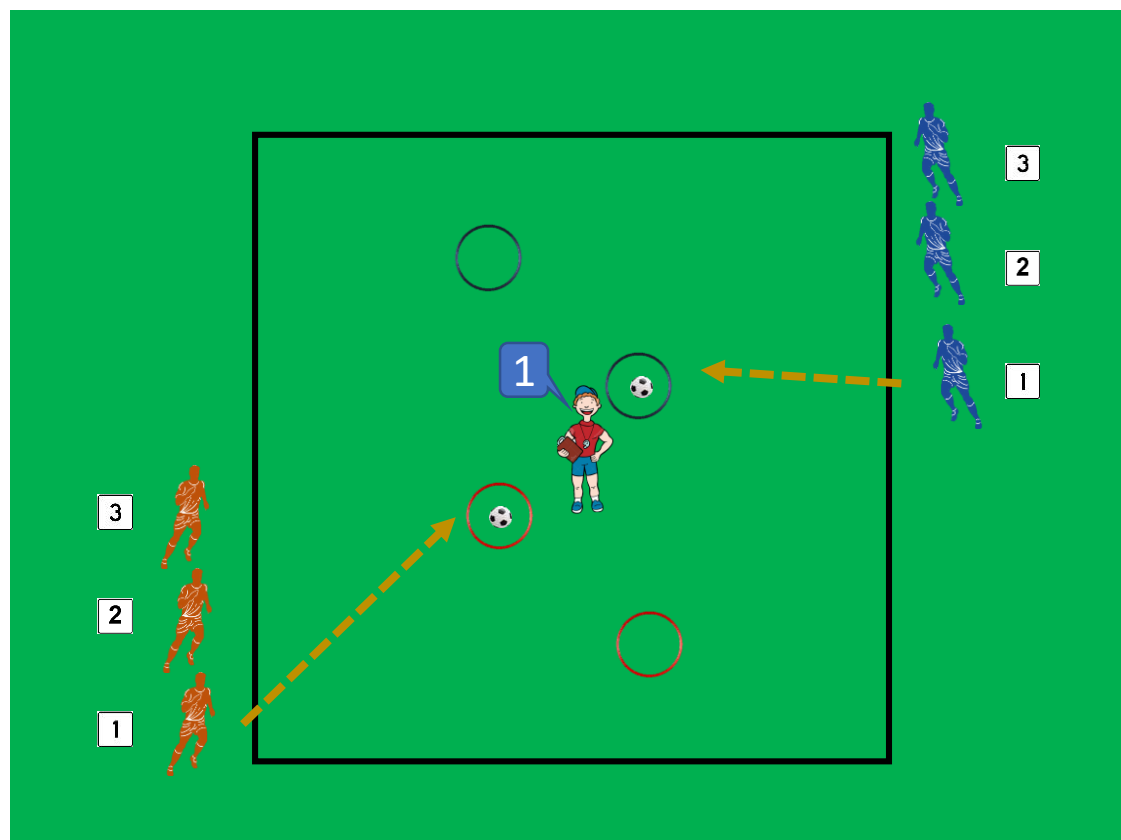
Lorsque l'éducateur annonce un numéro, le joueur de chaque équipe portant ce numéro entre sur le terrain pour changer le ballon de cerceau et revenir au plus vite dans son camp.

Variantes

On peut appeler 2 numéros en même temps. Dans ce cas, un joueur va au ballon pendant que l'autre se place au cerceau vide. Ils se font une passe pour changer le ballon de cerceau et reviennent au plus vite dans leur camp.

Points de vigilance

- Réactivité du joueur appelé
- Le ballon doit être arrêté avec le semelle dans le le cerceau d'arrivée



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 113

Empêcher passe aux capitaines

Catégorie

Jeu

S'opposer à la progression

U13



12 Mn



Effectif

8 x 8



40 m X 30 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles		4			Plein	

Objectifs

- Défendre l'axe ballon but

But

- Empêcher la passe aux capitaines

Consignes

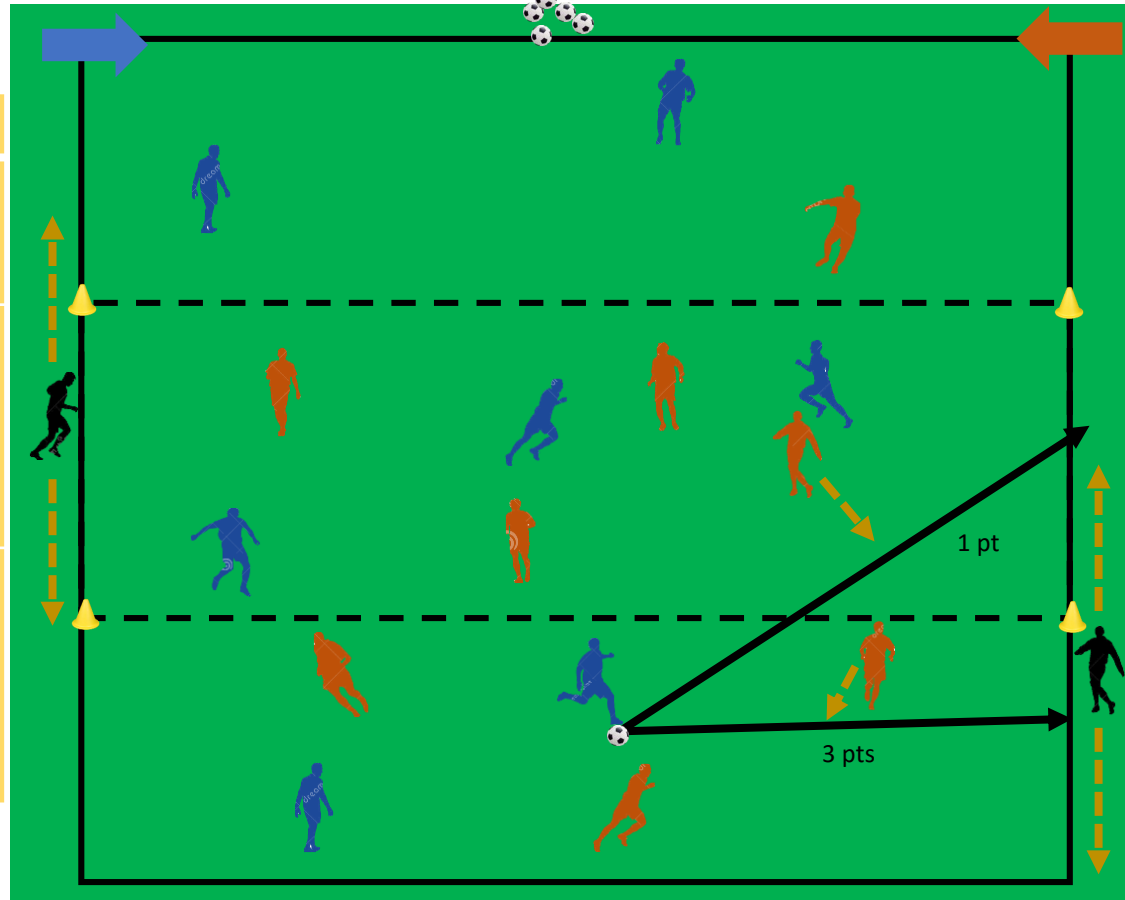
- Jeu au sol
- 3 points si passe dans le couloir où se trouve le ballon
- 1 point dans un autre couloir

Variantes

- 3 passes minimum avant de toucher le capitaine
- 2 touches minimum pour ralentir le ballon
- Jeu long autorisé
- Repartir de la zone défensive
- L'équipe qui marque conserve le ballon en repartant de sa zone défensive

Points de vigilance

- Educateur :
- Laisser jouer, observer et questionner
- Joueurs !
- Organiser les équipes en 2 lignes
 - Cadrer le porteur et fermer les angles et les intervalles



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 115

Bloc défensif

Catégorie

Jeu

Protéger son but

U13



12 Mn



Effectif

7 x 7



40 m X 30 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	2			Plein	

Objectifs

- Reformer le bloc défensif

But

- Marquer

Consignes

- A la perte du ballon dans le camp adverse, un seul joueur peut défendre.
- Les autres ne peuvent défendre que dans leur camp

Variantes

- Instaurer la règle du hors-jeu
- Si but encaissé en moins de 5" après la récupération : 3 points

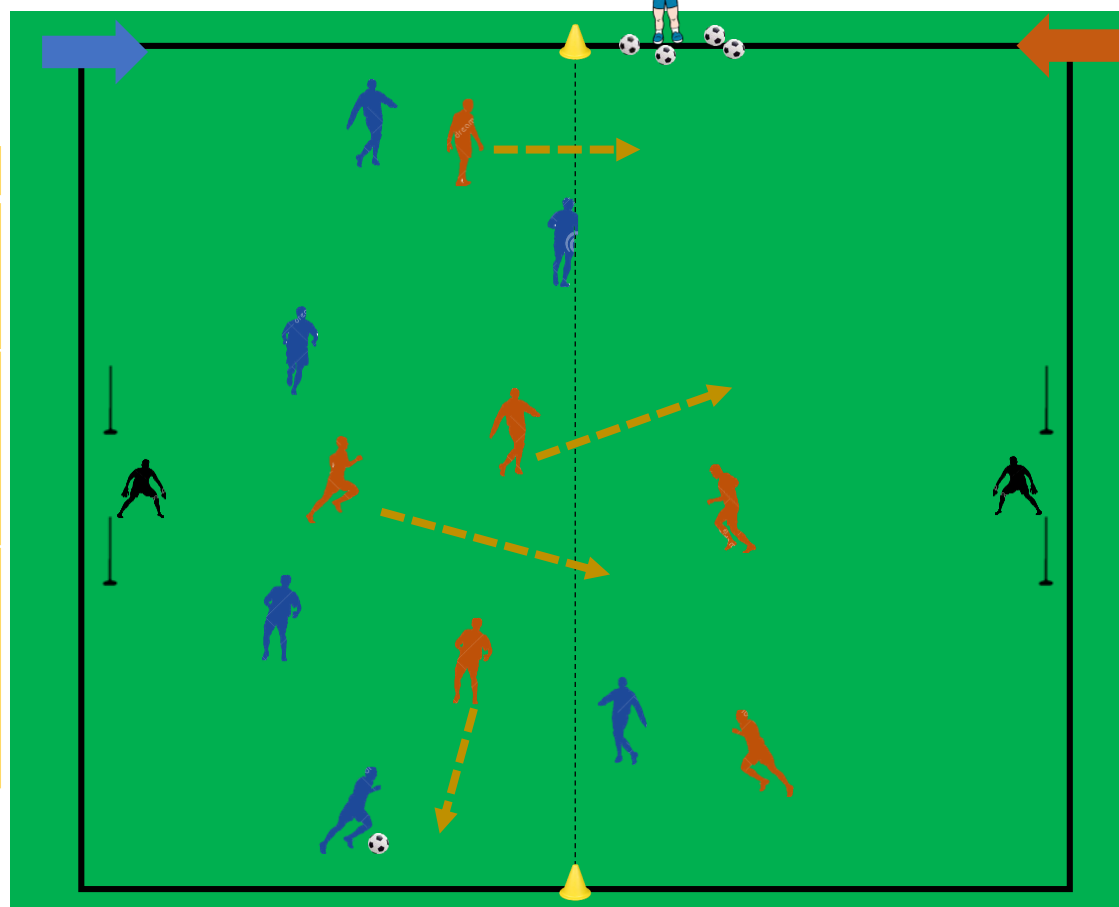
Points de vigilance

Educateur :

- Laisser jouer, observer et questionner

Joueurs :

- Cadrer le porteur pour éviter le ballon profond
- Gestion de la profondeur par le Gardien



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 116

Passage par le carré

Catégorie



12 Mn



Effectif

7 x 7



40 m X 30 m

Jeu

Protéger son but

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs

- Récupérer le ballon en bloc
- Orienter le porteur du ballon

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	4			Plein	

But

- Ne pas prendre de but

Consignes

- But sans que le ballon ne transite par le carré = 1 pt.
- But après que le ballon soit entré dans le carré sur un côté = 2 pts
- But après que le ballon soit entré dans le carré par l'axe but à but = 3 pts

Variantes

- 2 touches de balle aux attaquants : Elles deviennent libres si le ballon passe par le carré central
- Augmenter ou réduire la taille du carré

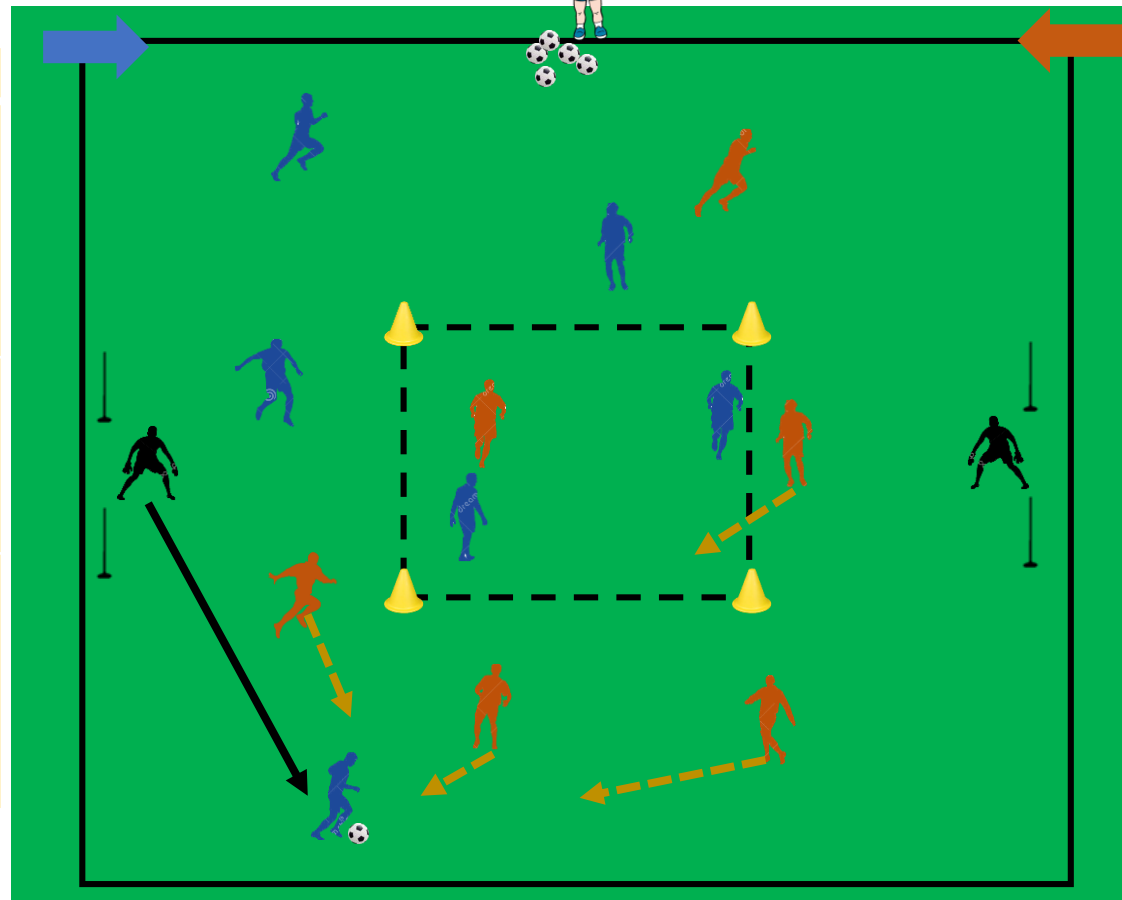
Points de vigilance

Educateur :

- Laisser jouer, observer et questionner

Joueurs :

- Cadrer le porteur pendant le temps de passe
- Orienter sur le côté et fermer le retour dans l'axe



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 117

La porte centrale

Catégorie



12 Mn



Effectif

6 x 3

Surface
30 m X 20 m

Situation

Protéger son but

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles		2			Plein	

Objectifs

- Récupérer le ballon en bloc
- Orienter le porteur du ballon

But

- Ne pas prendre de point

Consignes

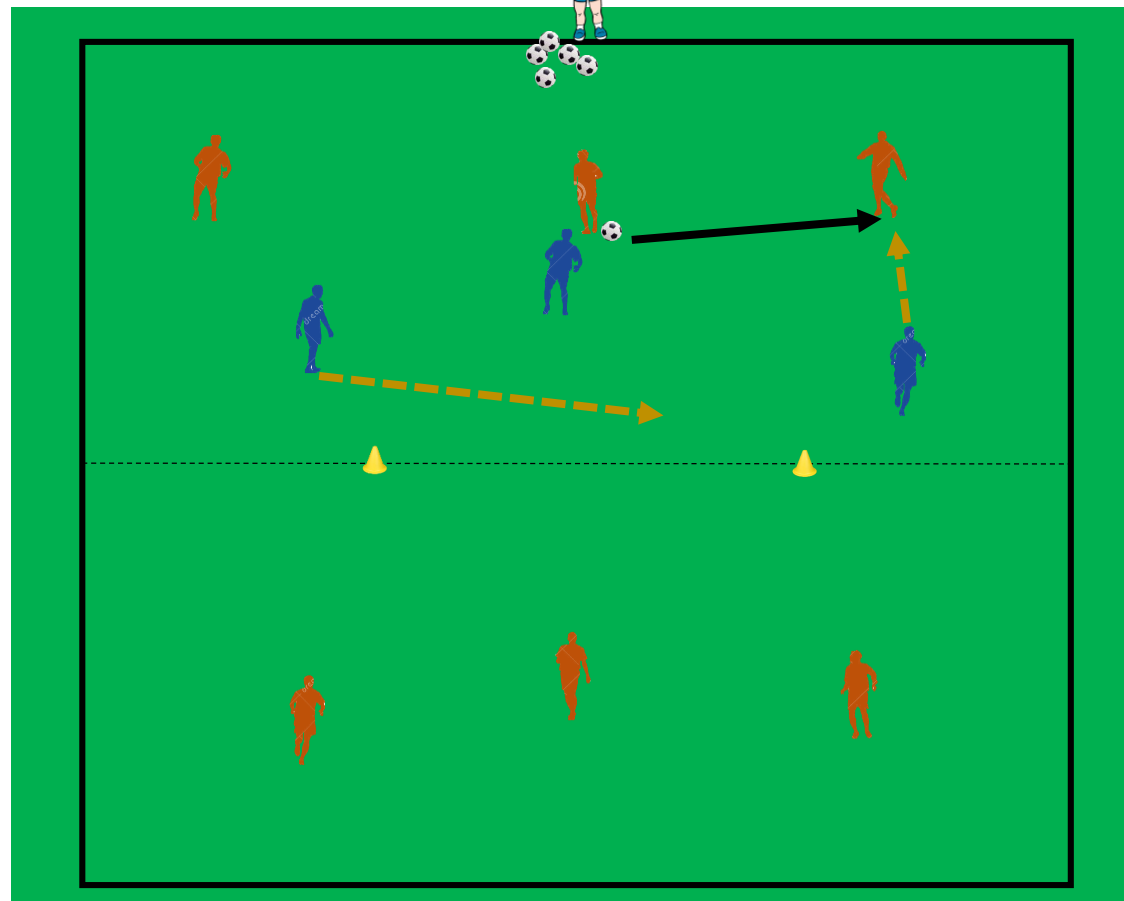
- Pour les attaquants rouges : 1 Aller Retour = 1 point
- Si le ballon passe par la zone centrale entre les 2 cônes = 3 pts
- Les attaquants sont fixes dans leur zone
- Jouer sur 5 ballons

Variantes

1. Une passe obligatoire pour les attaquants dans leur moitié de terrain
2. Interdiction de jouer en 1 touche
3. Ballon touché par un défenseur = ballon mort
4. Ballon récupérer = 1 ballon en moins pour les attaquants

Points de vigilance

- Educateur :
- Faire répéter, questionner et orienter
- Joueurs :
- Cadrer le porteur pendant le temps de passe
 - Orienter sur le côté et fermer le retour dans l'axe



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 118

Défendre sur centre

Catégorie

Jeu

Protéger son but

U13



12 Mn



Effectif

7 x 7



50 m X 40 m

Objectifs

- Protéger son but
- Défendre l'axe ballon but
- Défendre debout sans se jeter

But

- Marquer le but sur centre = 3 pts
- Marquer le but dans l'axe = 1pt

Consignes

- 2 zones de 2c2 au centre + 2 joueurs sur les côtés par équipe
- Les joueurs sur les côtés ont 2 touches et sont inattaquables
- Joueurs axiaux ne peuvent entrer dans la zone de finition qu'au moment du centre
- Si les défenseurs récupèrent, ils relancent sur le côté

Variantes

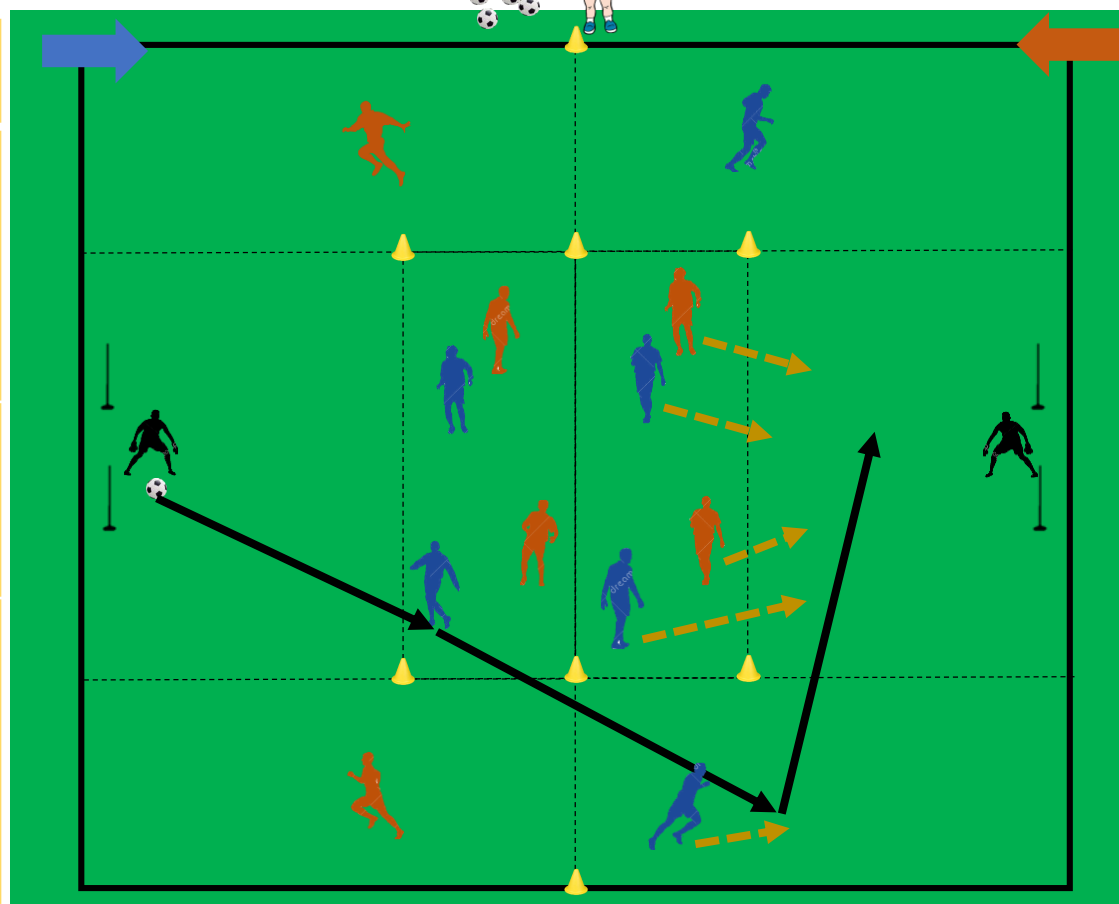
1. Relancer sur les 2 attaquants axiaux de l'autre zone pour jouer un 2c2 dans l'axe ou dévier sur joueurs côtés
2. Passer à 3c3 dans la zone axiale.

Points de vigilance

- Educateur :
- Laisser jouer, observer et questionner
- Défenseurs centraux :
- Garder le ballon et son adversaire dans son champ visuel
 - Se positionner entre le but et l'adversaire et couper la trajectoire
 - Ne pas se jeter dans le 1 contre 1

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4	8			Plein	

MATERIEL PAR ATELIER



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 119

Défendre pour gagner du temps

Catégorie



12 Mn



Effectif

5



20 m X 15 m

Situation

Protéger son but

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2	7			Plein	

Objectifs

- Recul frein
- Orienter le porteur du ballon

But

- Ne pas prendre de but

Consignes

- Pour les attaquants : 1 but = 1 point
- Moins 1 point aux attaquants si les défenseurs récupèrent le ballon et qu'ils marquent dans une des 2 portes latérales
- Au départ des attaquants, un des défenseurs part avec quelques mètres de handicap,
- L'autre doit essayer de récupérer le ballon et gagner du temps pour attendre le renfort de son partenaire
- Jouer sur 10 ballons

Variantes

1. Réduire ou augmenter la taille du terrain
2. Rajouter un attaquant et un défenseur
3. Augmenter ou réduire le handicap du défenseur

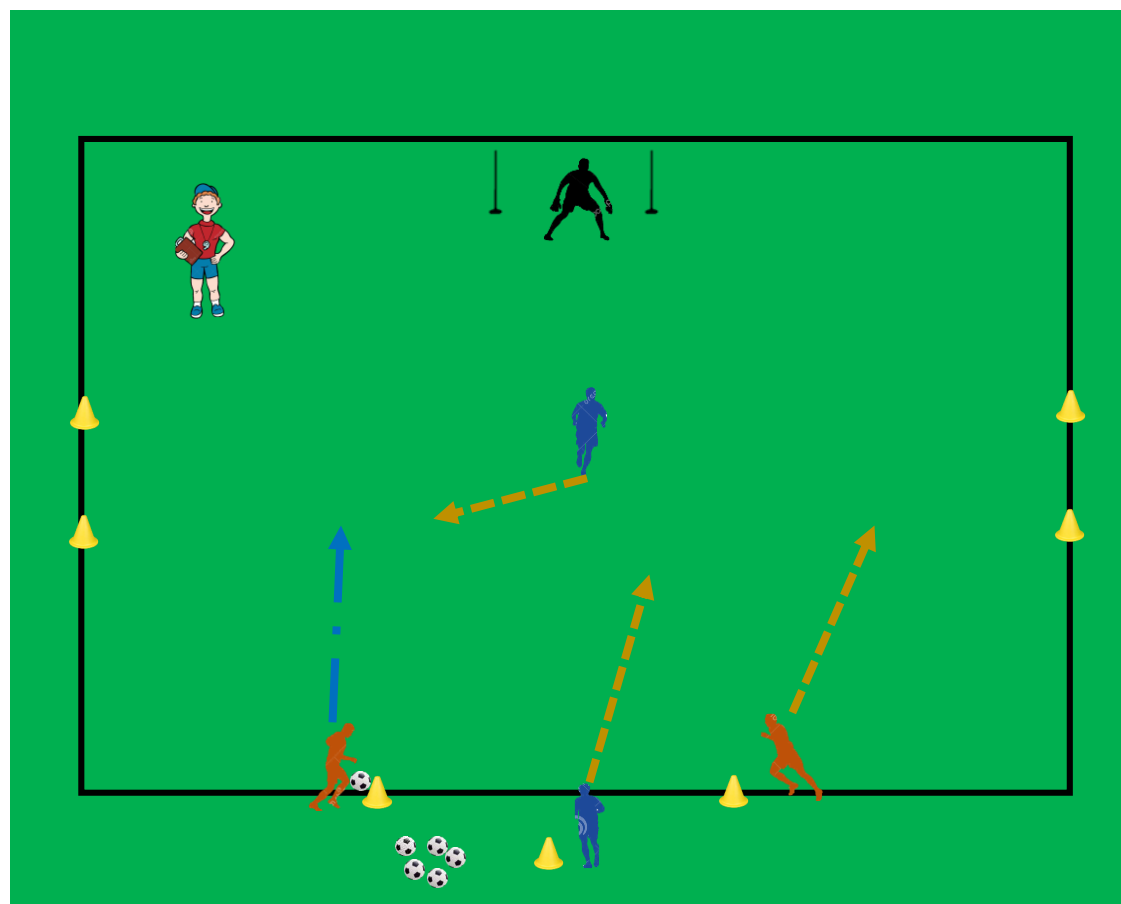
Points de vigilance

Educateur :

- Faire répéter, questionner et orienter

Joueurs :

- Cadrer le porteur et orienter, provoquer l'erreur
- Ne pas se jeter, recul frein
- Gestion de la profondeur + rôle du gardien

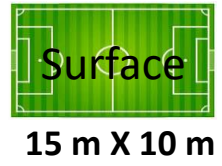
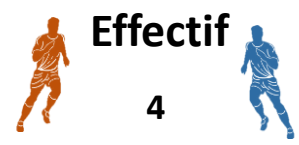


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 120	Contrôle orienté	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U13



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3	Jeu de chasubles	4				Plein	



Objectifs • **Prise de balle et enchaînement**

But • **Réaliser un maximum d'allers retours en 2'**

Consignes

- Par groupe de 4
- Libre dans les touches de balle

1. Passe au joueur qui fait un appel au niveau de la porte devant lui
2. Le receveur oriente son contrôle dans la porte
3. Il enchaîne par une passe au joueur suivant qui enchaîne à son tour

- Chaque joueur prend la place de celui auquel il a fait la passe

Variantes

- Alternier pied droit, pied gauche
- 2 touches obligatoires pour chaque joueur
- Imposer un pied

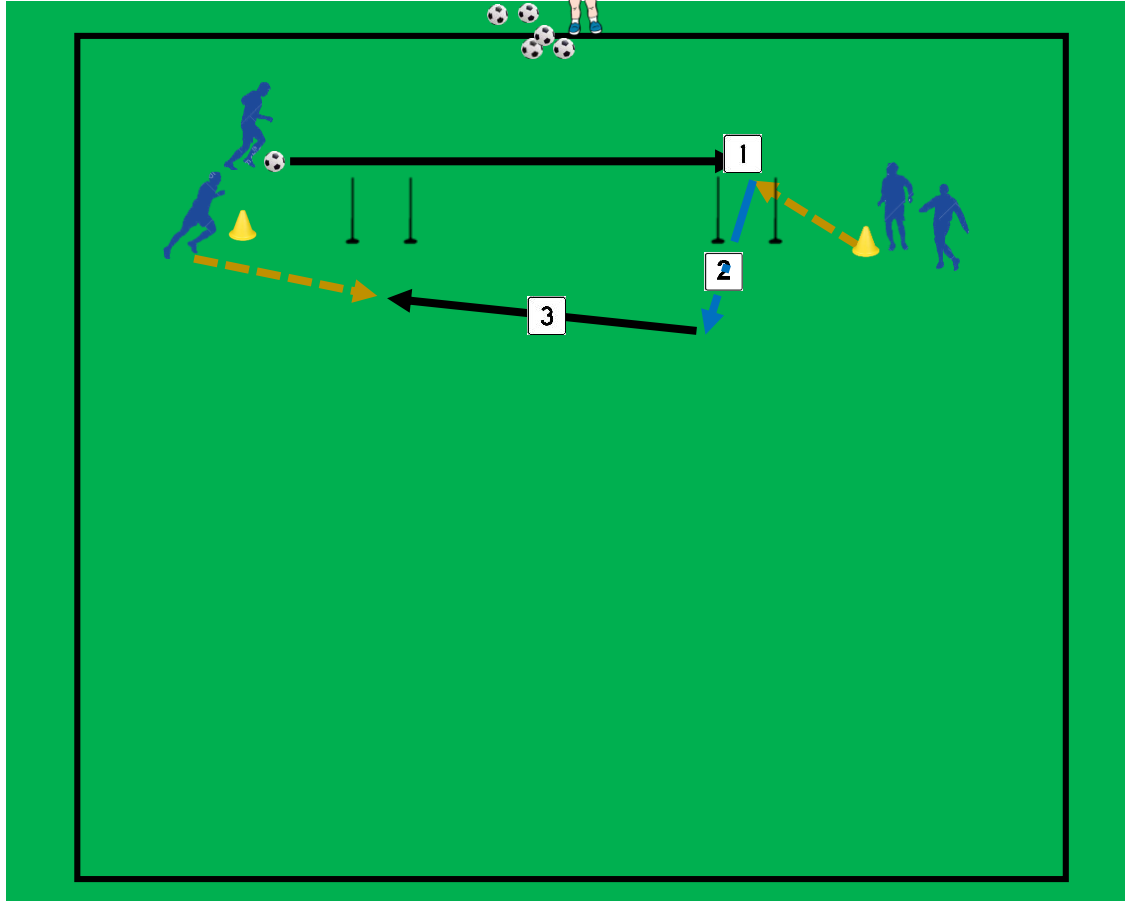
Points de vigilance

Educateur :

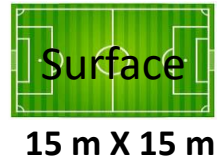
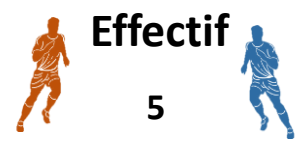
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueurs :

- S'orienter pour gagner du temps, utiliser la bonne surface
- Attaquer le ballon



N° 121	Passer par le milieu	Catégorie
Exercice	Conserver/Progresser	U13



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5						Plein	



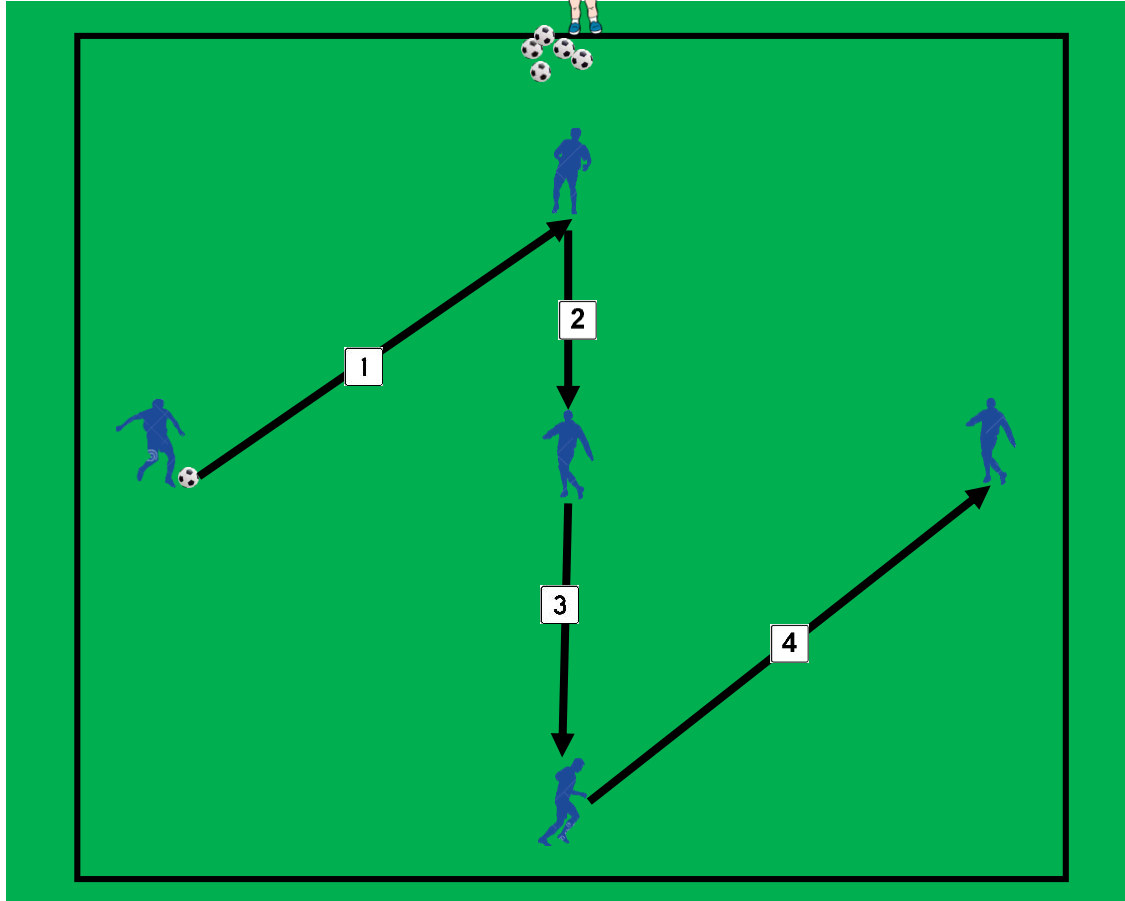
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de balle et enchaînement • Etre bien orienté
------------------	---

But	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser le plus d'allers-retours en 2'
------------	---

Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Par groupe de 5 • Imposer un sens à l'exercice • Contrôle obligatoire • Obligation de jouer avec le joueur du milieu pour réaliser l'aller-retour • Le joueur du milieu ne peut jouer qu'avec les joueurs de côtés • Les joueurs de côtés jouent avec qui ils veulent • Changer le joueur du milieu toutes les 2'
------------------	---

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Trouver deux fois le joueur du milieu avant de traverser le terrain
------------------	---

Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes <p>Joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'orienter pour gagner du temps • Utiliser la bonne surface de contact dans la prise de balle
----------------------------	---



N° 122

Passe après indication

Catégorie



12 Mn



Effectif

8



15 m X 10 m

Exercice

Conserver/Progresser

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs

- Les différentes passes
- Agrandir l'espace de jeu

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3			4			Plein	

But

Effectuer l'enchaînement technique en fonction de l'information donnée par le passeur

Consignes

1. Pour le passeur : Passe et va (interdiction de suivre son ballon)
2. Le receveur oriente et joue vers la colonne où se déplace le passeur

Variantes

1. Jouer avec deux ballons
2. Agrandir les distances pour jouer long
3. Jouer pied faible

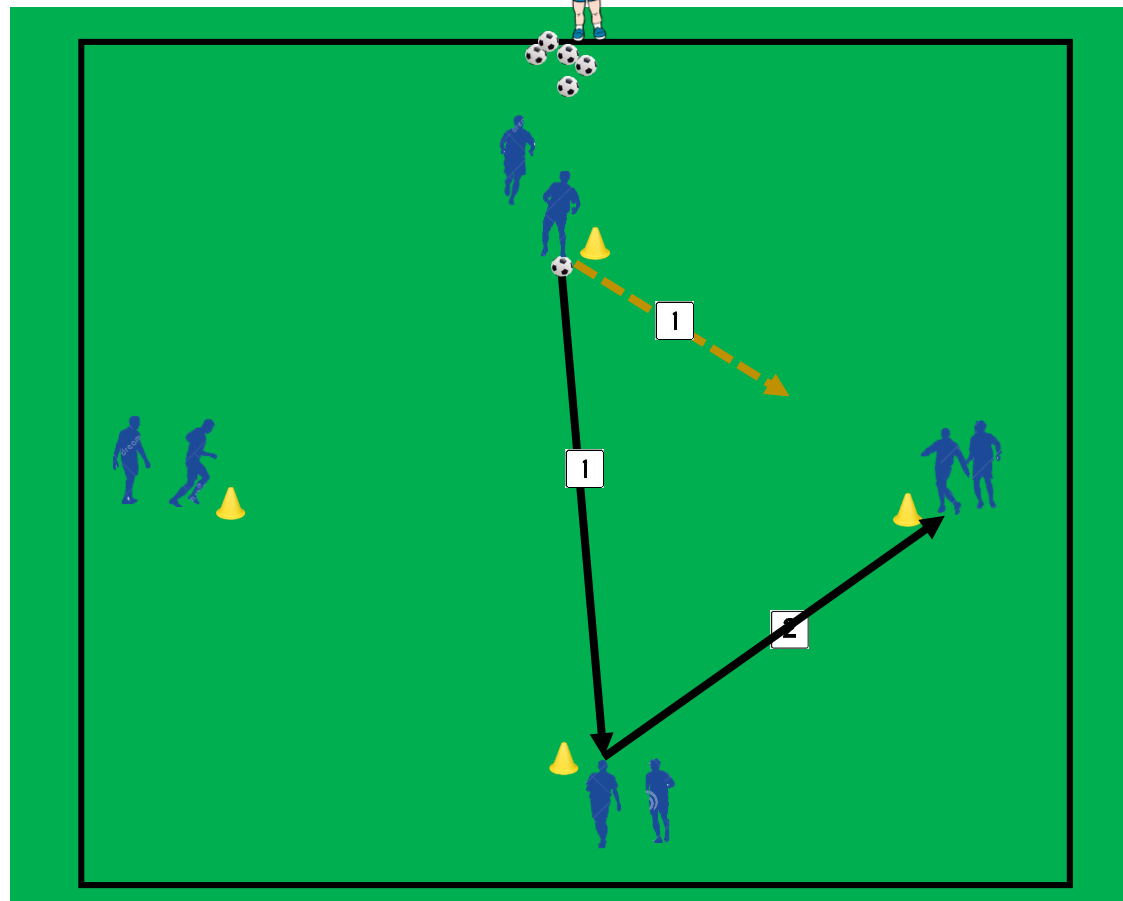
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueurs :

- Cheville bloquée lors de la passe
- Dosage et précision de la passe
- Aller au ballon pour le contrôler



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 123

Changer de carré

Catégorie



12 Mn



Effectif

5



20 m X 10 m

Exercice

Conserver/Progresser

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3			5			Plein	

Objectifs

- Agrandir l'espace de jeu
- Les différentes passes
- Voir avant de recevoir
- Etre bien orienté

But

- Echanger entre partenaires

Consignes

- Ballon toujours en mouvement
- Echanger entre partenaires
- Le passeur n'a pas le droit de suivre son ballon mais doit changer de carré après chaque passe

Variantes

1. Imposer un nombre de contact(s) avec le ballon
2. Alternner une passe qui change de carré et une passe réceptionnée sur une touche à l'intérieur du carré (coordonner appui / soutien).
3. Faire jouer 2 équipes en même temps sur le même espace avec un ballon par équipe.
4. Avec 6 ou 7 joueurs, jouer avec 2 ballons

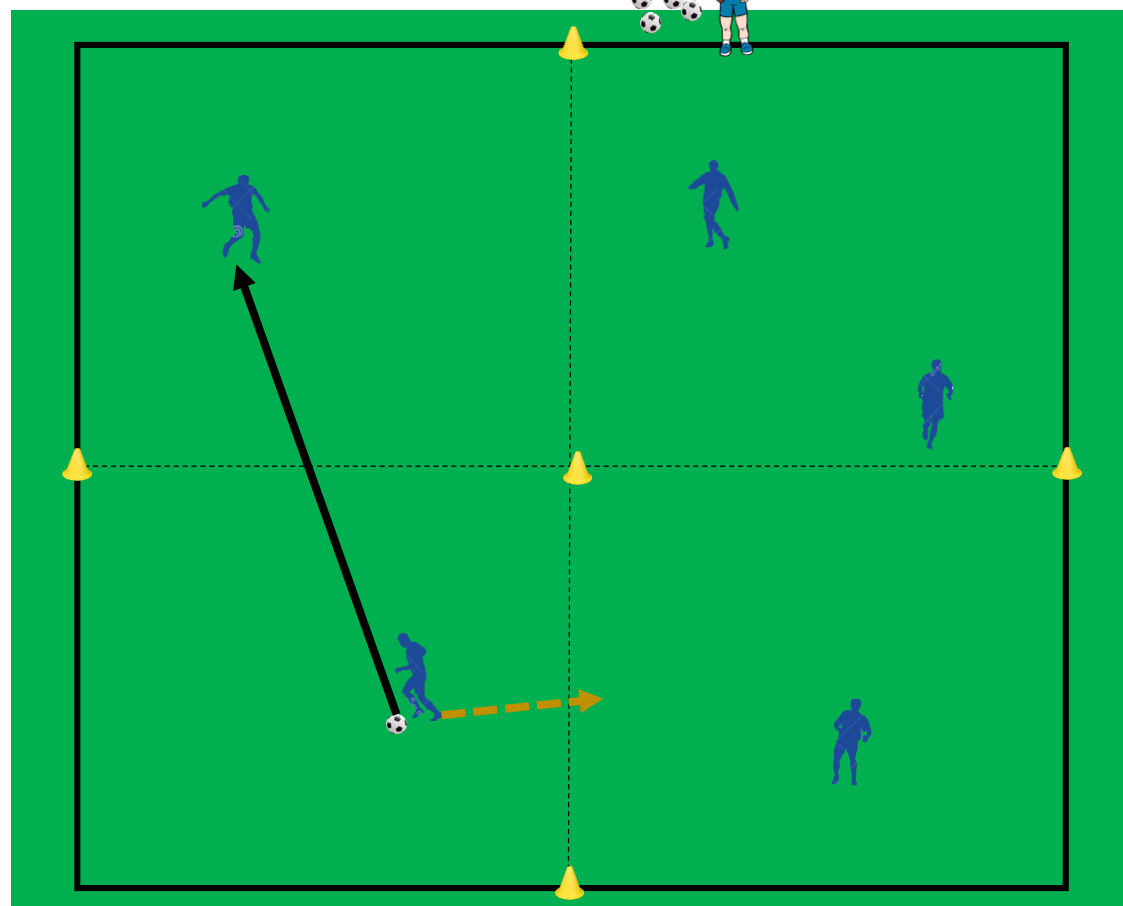
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueurs :

- Joueur orienté,
- cheville bloquée pour la passe,
- Dosage et précision de la passe
- Prise d'information avant de recevoir la balle



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 124

Tour en passe et suit

Catégorie



12 Mn



Effectif

10



15 m X 10 m

Exercice

Conserver/Progresser

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3			5			Plein	

Objectifs

- Agrandir l'espace de jeu
- Les remises et déviations

But

- Faire le maximum de tours en 3'

Consignes

- Travail en passe et suit
- Les joueurs du milieu = 1 touche
- Les joueurs de côté = 2 touches
- Pour le joueur du milieu, 2 options :
 - Soit remiser vers le passeur
 - Soit dévier pour le joueur de côté

Variantes

- Jouer avec 2 ballons

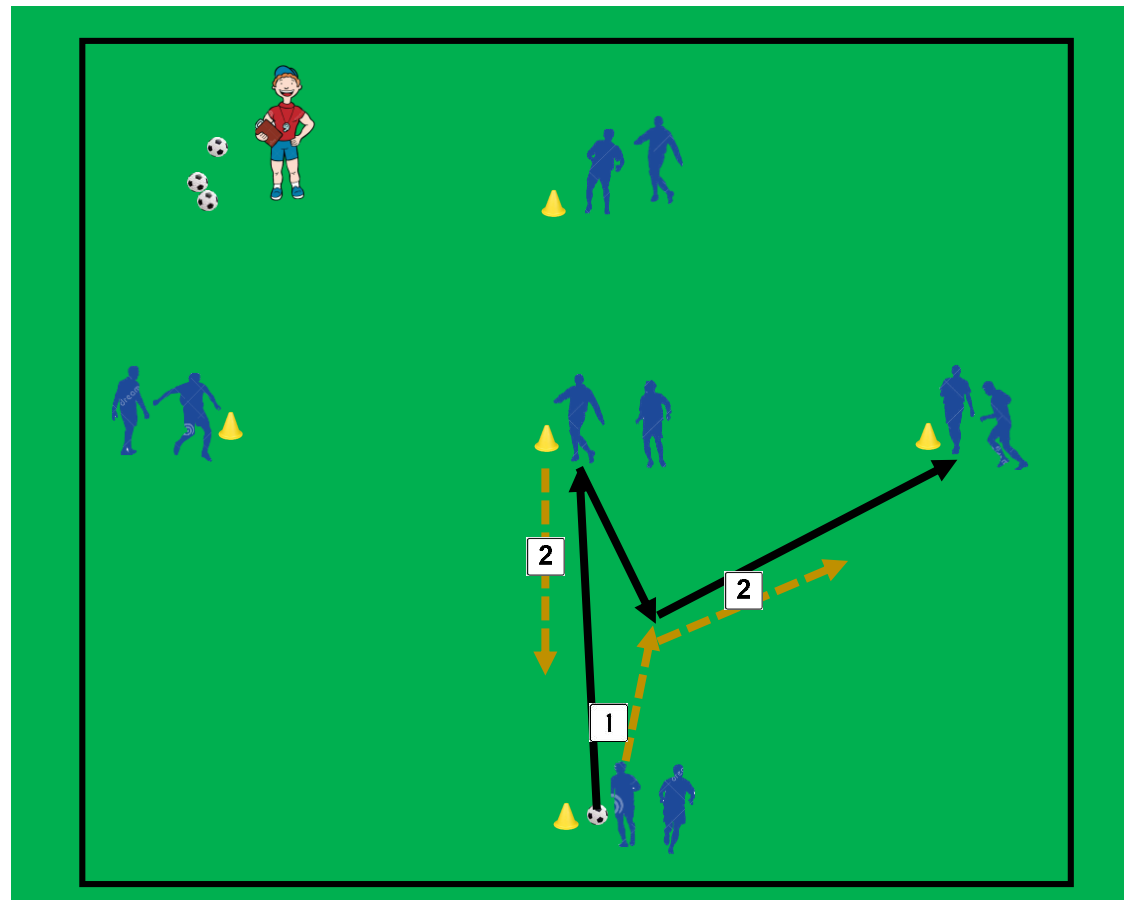
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueurs :

- La remise est dosée afin de permettre d'enchaîner
- S'orienter pour réussir à dévier



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 125

Passer par les lignes

Catégorie



12 Mn



Effectif

6



15 m X 10 m

Exercice

Conserver/Progresser

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3			4			Plein	

Objectifs

- Jouer vers l'avant entre les lignes adverses
- Les remises et déviations

But

- Effectuer le plus d'allers-retours

Consignes

- Tous les ballons provenant d'une autre zone sont réceptionnés en une touche
- 2 joueurs par zone

Variantes

1. Obligation de jouer avec son partenaire dans la même zone
2. Faire jouer 2 équipes en même temps sur le même espace avec un ballon par équipe

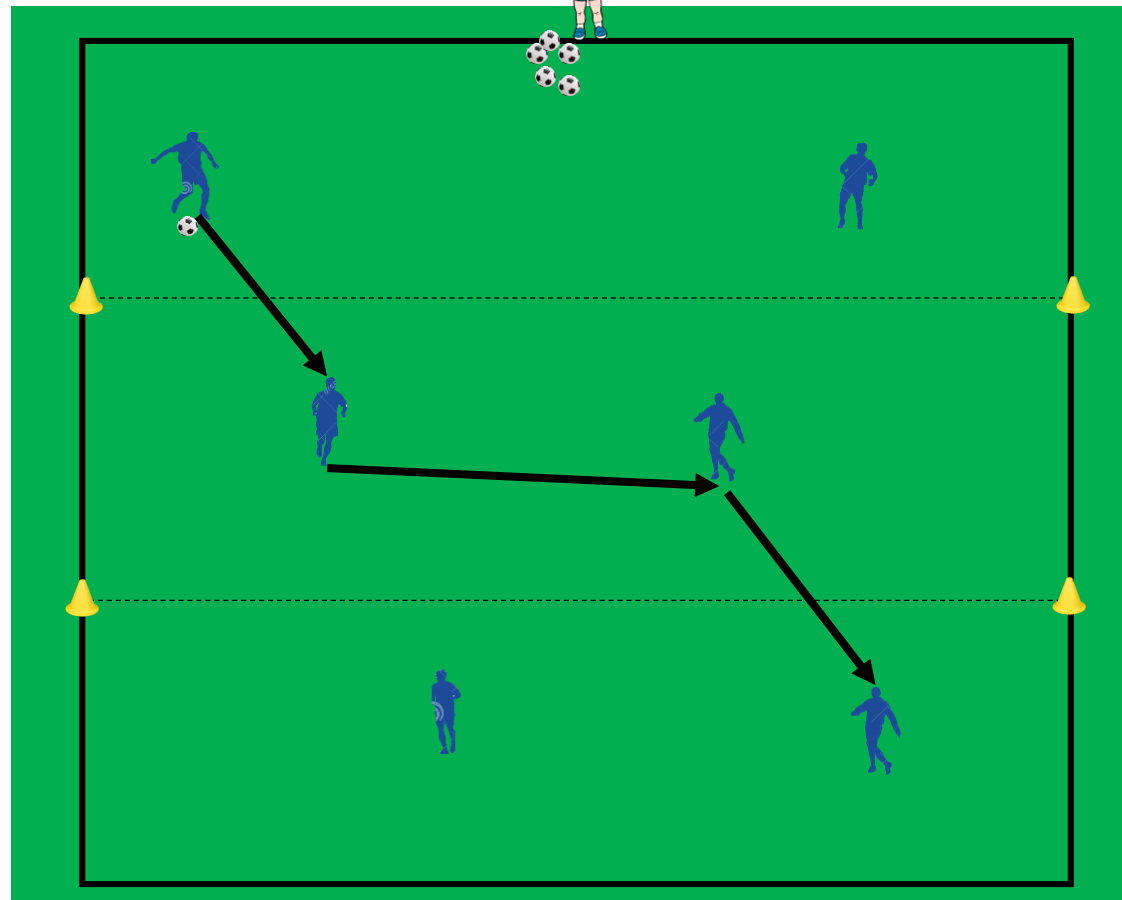
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueurs :

- La remise est dosée afin de permettre d'enchaîner
- S'orienter pour réussir à dévier



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 126

Remonter collectivement 10 ballons

Catégorie



12 Mn



Effectif

4



15 m X 10 m

Exercice

Conserver/Progresser

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
10			6			Plein	

Objectifs

- Jouer vers l'avant entre les lignes adverses
- Conduite de balle et enchaînement

But

- Stopper les 10 ballons le plus vite possible dans le camp adverse

Consignes

- Equipe de 4
- On ne peut jouer qu'un ballon à la fois
- Interdiction d'attendre dans l'autre moitié du terrain
- Une seule passe par zone est autorisée (Constituer plusieurs ateliers)

Variantes

1. Utiliser un seul pied pour conduire et passer
2. Temps limité pour valider le point

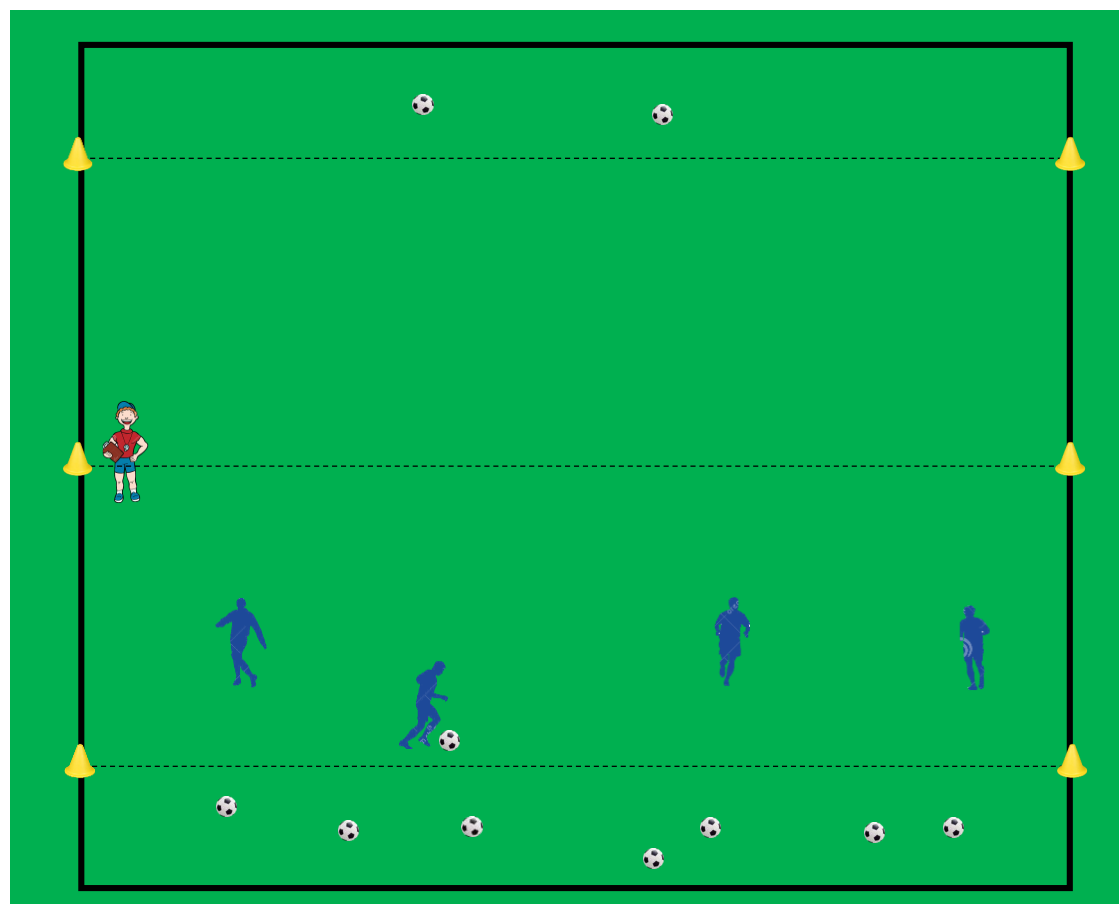
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueurs :

- Conduite rapide avec l'extérieur
- Conserver la maîtrise en touchant souvent le ballon



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 127

Conduire la balle vers les portes

Catégorie



12 Mn



Effectif

6



15 m X 10 m

Exercice

Conserver/Progresser

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs

- Agrandir l'espace de jeu
- Conduite de balle et enchaînement

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3		6	4			Plein	

But

Stopper le ballon dans un des deux buts

Consignes

- Equipes de 6
- 10 ballons à jouer
- Relance au sol du gardien
- Un seul ballon autorisé sur l'espace de jeu
- Passage d'une zone à l'autre en conduite
- Possibilité de se faire une passe entre partenaire d'une même zone si le receveur est en retrait du passeur
- Joueurs fixes dans les zones

Variantes

- Utiliser un seul pied pour conduire et passer
- Temps limité pour valider le point

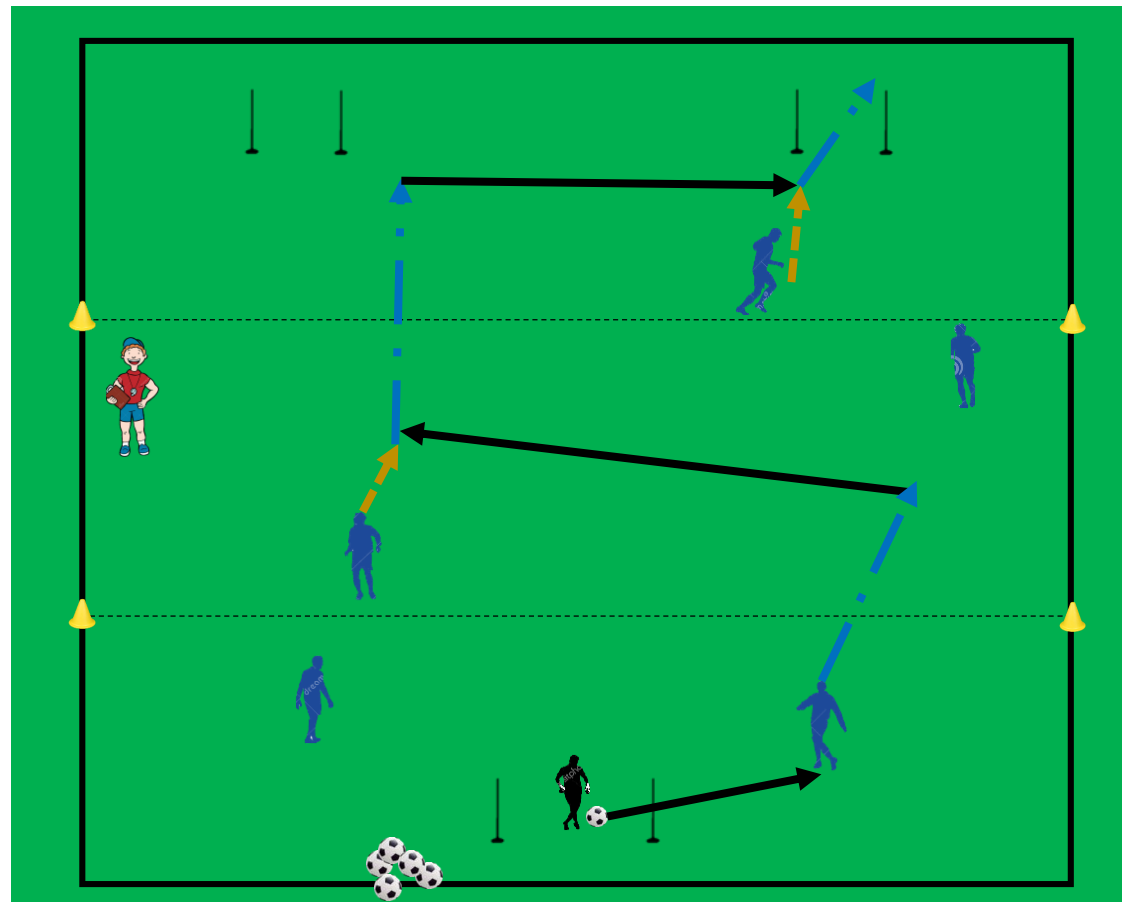
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Changer les positions des joueurs régulièrement

Joueurs :

- Conduite rapide avec l'extérieur
- Conserver la maîtrise en touchant souvent le ballon



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 128

Protéger son ballon avec appui

Catégorie



12 Mn



Effectif

3



5 m X 5 m

Exercice

Conserver/Progresser

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3	Jeu de chasubles		4			Plein	

Objectifs

- Agrandir l'espace de jeu
- Utiliser son corps pour protéger sa balle

But

Stopper le ballon sur un côté du carré ou passer à un partenaire

Consignes

- Dans chaque carré 1x1 + 1 att. en attente
- Durant 5", l'attaquant doit conserver le ballon dans le carré
- Le second attaquant fait toujours face au porteur du ballon
- Au bout de 5" :
 - Si passe au partenaire : 1 point
 - Si stop balle sur un côté : 2 points
 - Si stop balle en arrière : 3 points
- 1 point pour le défenseur si récupération

Variantes

1. Augmenter la durée de conservation: 10"
2. Le second attaquant se déplace autour du carré, le joueur du milieu doit alors chercher à stopper le ballon sur un des trois côtés restant

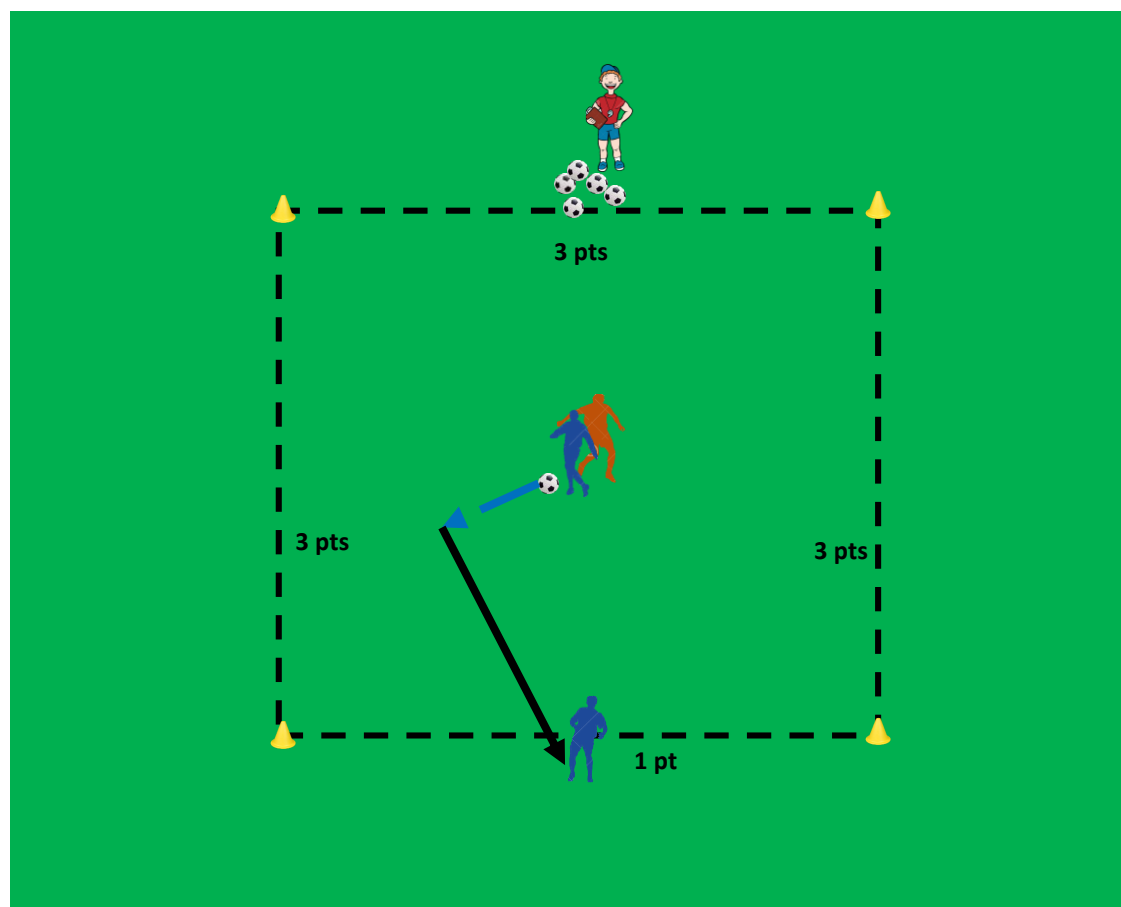
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Changer les postes des joueurs régulièrement

Joueurs :

- Toujours mettre le corps entre le ballon et l'adversaire
- Bien camper sur les appuis, centre de gravité bas, bras écartés



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 129

Changement de côté

Catégorie



12 Mn



Effectif

9



40 m X 30 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5		5	5			Plein	

Objectifs

- Fixer une zone pour jouer dans une autre
- Prise de balle et enchaînement pour finir
- Etre bien orienté
- Voir avant de recevoir

But

- Marquer

Consignes

- Cheminement imposé
- 2 touches obligatoires
- Dernière passe donnée dans l'espace
- Le joueur prend la place de celui à qui il a adressé la place. Le tireur retourne au début avec le ballon
- Alternner les groupes à droite et à gauche

Variantes

- Imposer le type de prise de balles
- Changer le cheminement

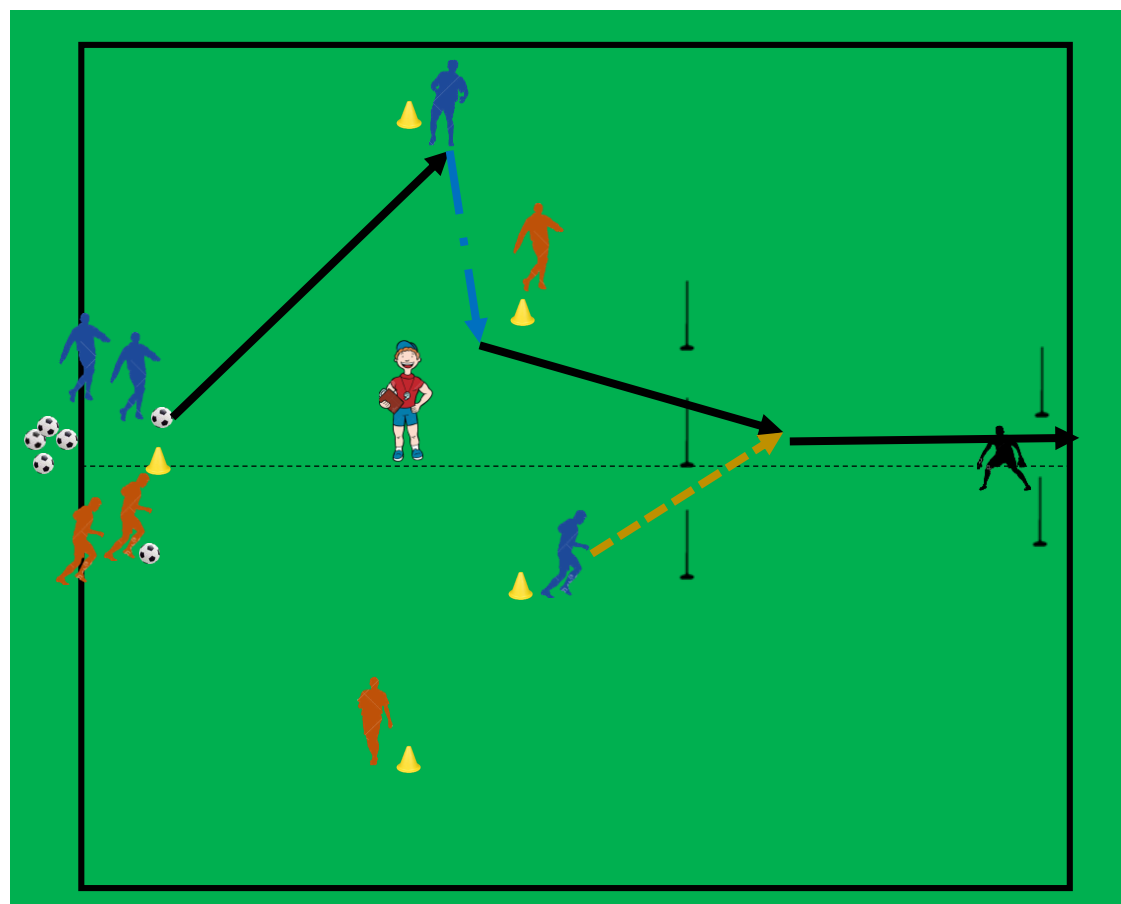
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueurs :

- S'orienter pour gagner du temps
- Utiliser la bonne surface pour enchaîner rapidement
- Prendre l'information avant de tirer

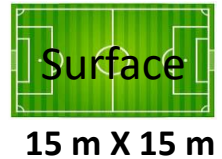
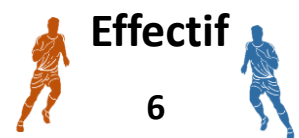


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 130	Changement de côté N°2	Catégorie
Exercice	Déséquilibrer/Finir	U13



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3		2	4			Plein	

Objectifs

- Fixer une zone pour jouer dans une autre
- Prise de balle et enchaînement pour finir

But Marquer

Consignes

- 2 touches minimum
- Joueurs fixes dans les zones
- Le ballon doit franchir les 3 zones avant de pouvoir tirer au but
- Alternier les groupes à droite et à gauche

Variantes

1. Joueur libre dans les zones mais 3 passes obligatoires par zone

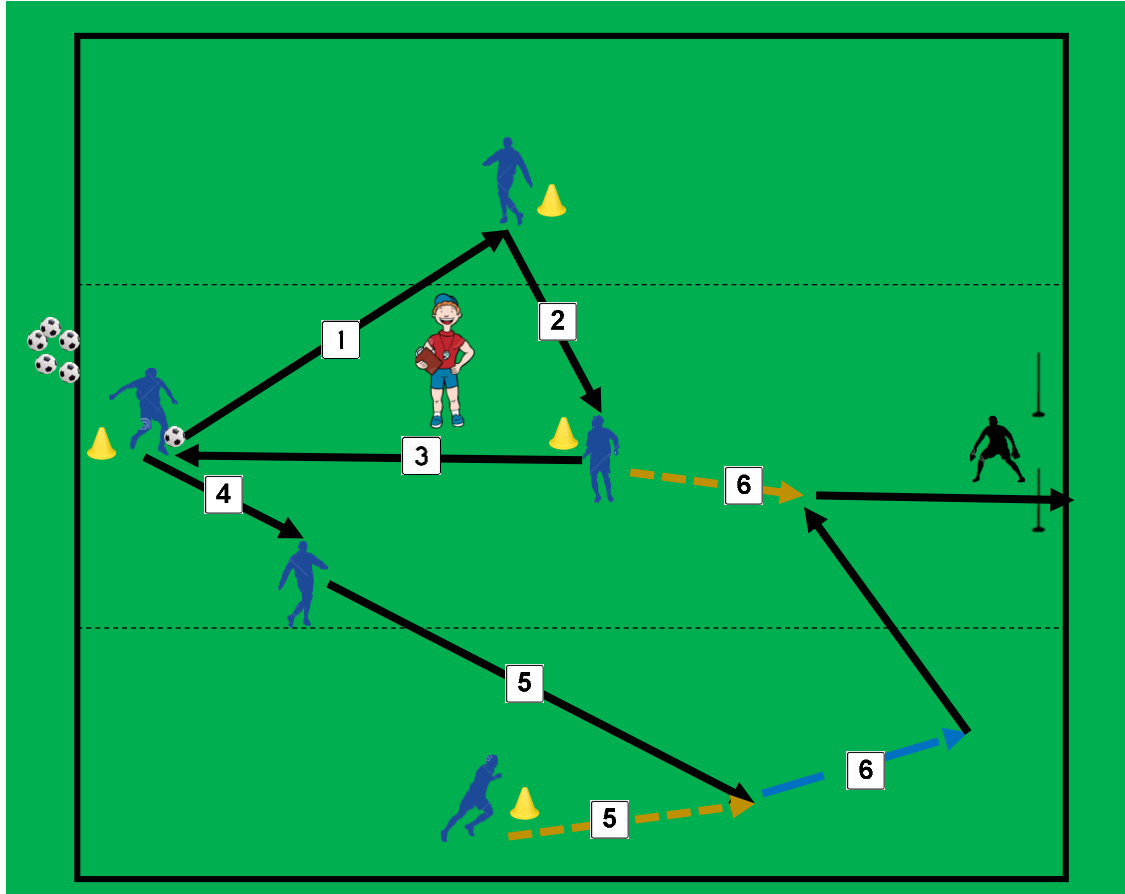
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Changer régulièrement les joueurs de poste

Joueurs :

- S'orienter pour gagner du temps
- Utiliser la bonne surface pour enchaîner rapidement
- Prendre l'information avant de tirer



N°131

Dédoublément

Catégorie



12 Mn



Effectif

6



40 m X 30 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
	Jeu de chasubles					Plein	

Objectifs

- Fixer une zone pour jouer dans une autre
- Les différentes passes pour déséquilibrer

But

Marquer

Consignes

- Cheminement imposé
- 1 passe à 2 et déclenche un appel le long de la touche
- 2 fait une conduite intérieur puis adresse une passe à 1 lancé dans son dos
- 3 déclenche dans le bon timing un appel au centre
- 1 lui adresse une passe tendue dans la course
- 3 frappe au but
- 1 va en 2
- 2 va en 3
- 3 récupère le ballon et retourne en 1 rapidement

Variantes

- Une-deux

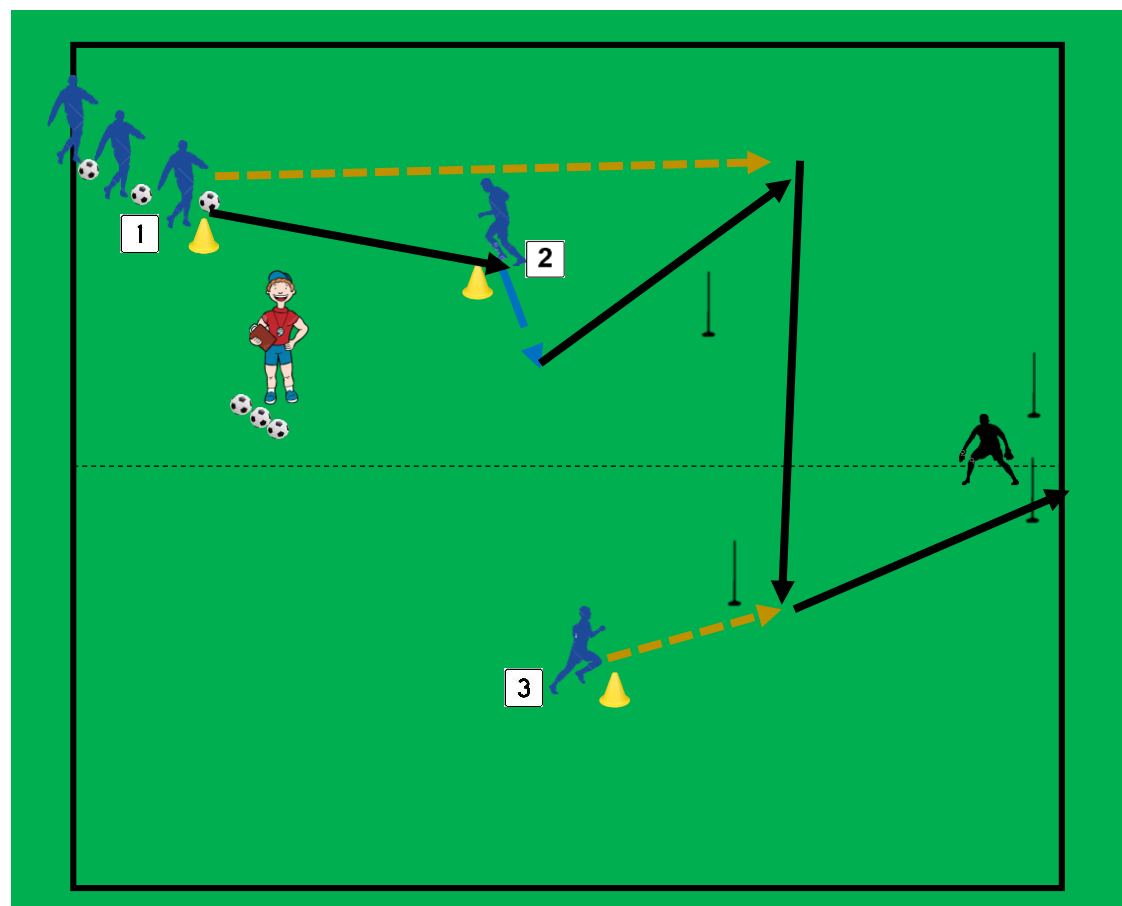
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Changer de côté pour le centre

Joueurs :

- Insister sur la passe après dédoublément
- Imposer une surface de contact pour le centre



Déplacement Ballon



Déplacement joueur



Déplacement Joueur + Ballon



12 Mn



Effectif

7

Surface
40 m X 30 m

Objectifs

- Fixer une zone pour jouer dans une autre
- Les différentes passes pour déséquilibrer
- Reprises de volée
- Les tirs

But

Marquer

Consignes

- Après passe vers l'avant d'un milieu défensif, 2 choix pour l'attaquant :
 1. soit se retourner et jouer la dernière passe dans l'espace pour l'autre attaquant qui a déclenché un appel
 2. soit remiser au milieu qui lui a adressé la passe et qui vient vers lui. Ce dernier a alors 2 choix :
 - a) soit court sur l'excentré côté ballon qui déborde et centre en retrait pour les attaquants
 - b) soit jeu long à l'opposé à l'ailier qui adresse un centre aérien aux 2 attaquants. sur appels croisés
- Doubler les postes pour pouvoir enchaîner

Variantes

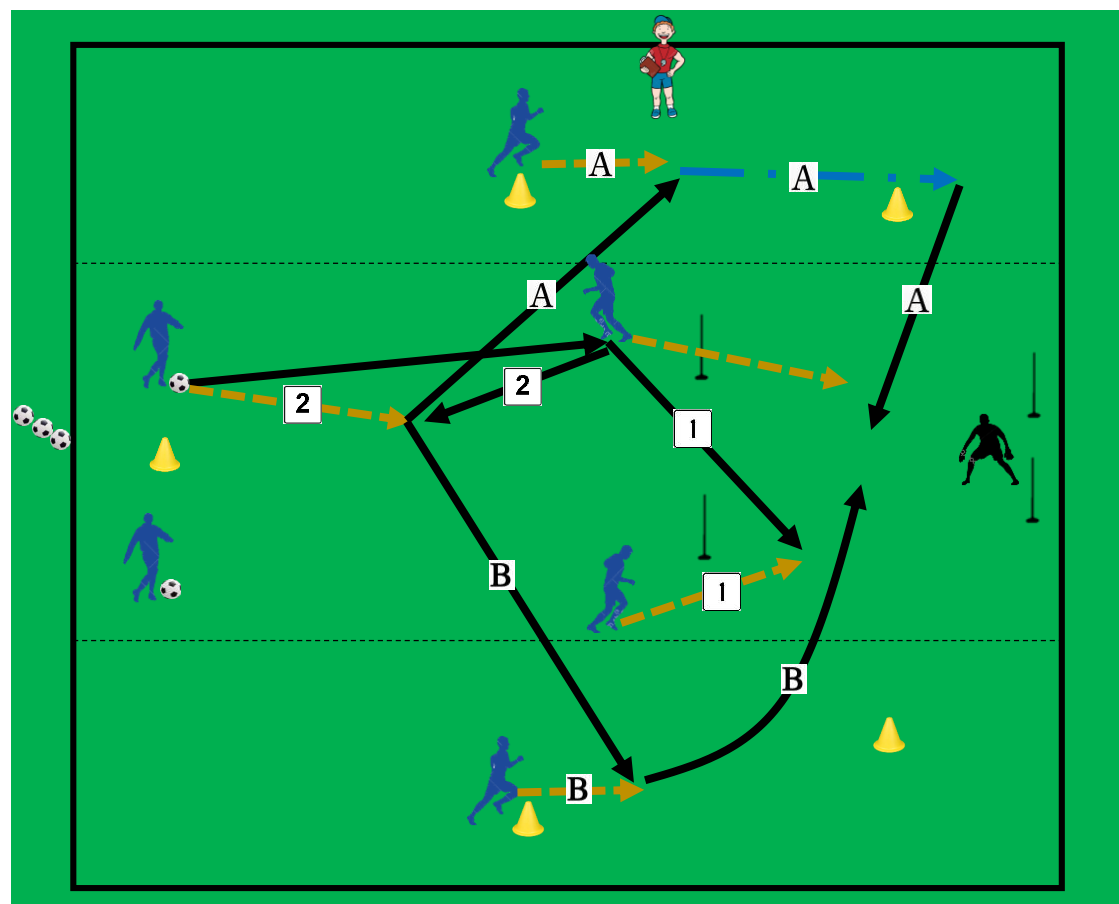
- Maximum deux touches de balle
- Imposer reprise de volées pour les tirs au but

Points de vigilance

- Educateur :
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
 - Changer de côté pour le centre
- Joueurs :
- Insister sur dosage des passes
 - Passes dans la course

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3		4	5			Plein	



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 133

Ateliers de frappe au but

Catégorie



12 Mn



Effectif

6



30 m X 40 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
4		4	5			Plein	

Objectifs

- Changer de rythme de jeu
- Les remises et déviations
- Voir avant de recevoir

But

Marquer

Consignes

- 2 ateliers
- Atelier 1 :
- Une deux entre les 2 joueurs puis frappe au but
- Atelier 2 :
- Une deux entre les deux premiers joueurs puis passe à l'ailier lancé sur le coté
 - Ce dernier déborde et centre en retrait pour l'attaquant central qui frappe au but

Variantes

- Jouer si possible en une touche de balle

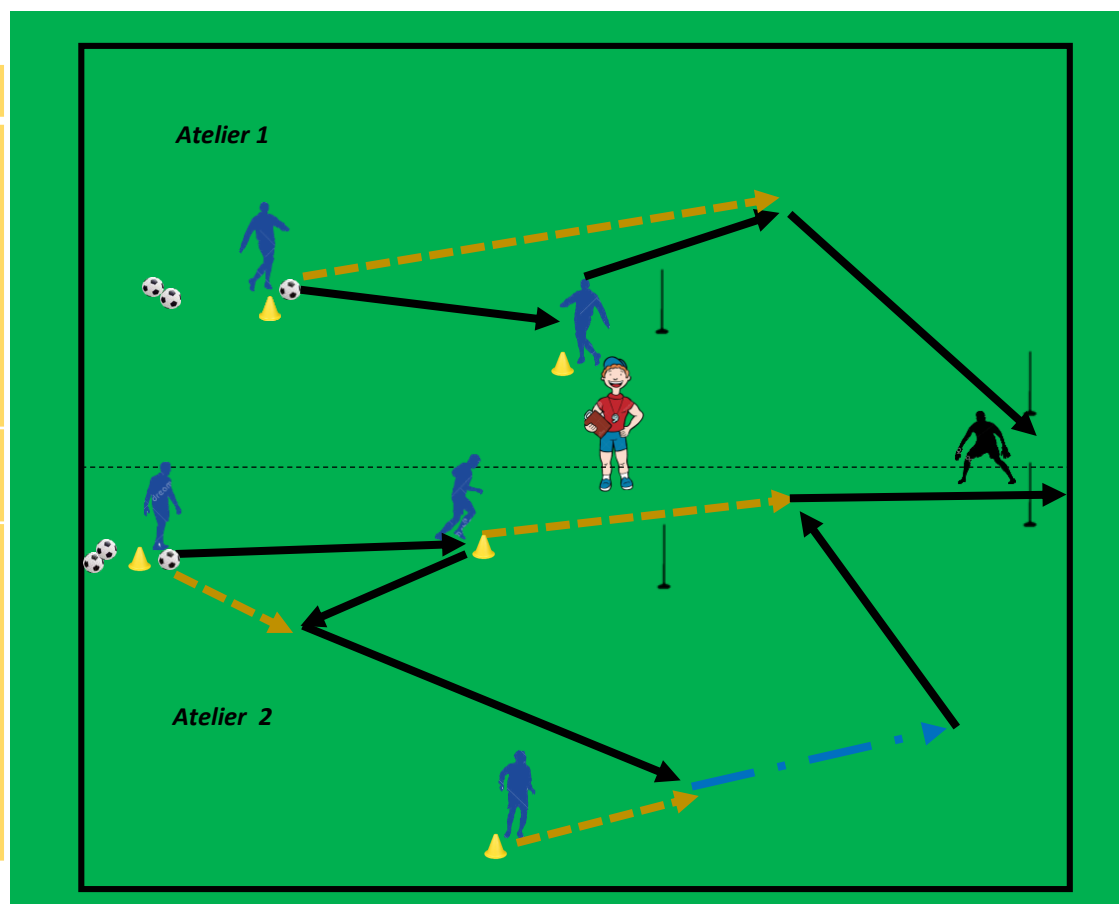
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Inverser les postes des joueurs sur un atelier
- Alternier sur les 2 ateliers

Joueurs :

- Voir avant de recevoir
- Se déplacer dans les temps de passes

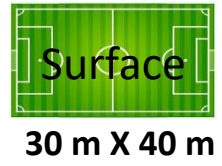
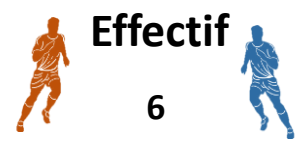


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 134	Ateliers de frappe au but N°2	Catégorie
Exercice	Déséquilibrer/Finir	U13

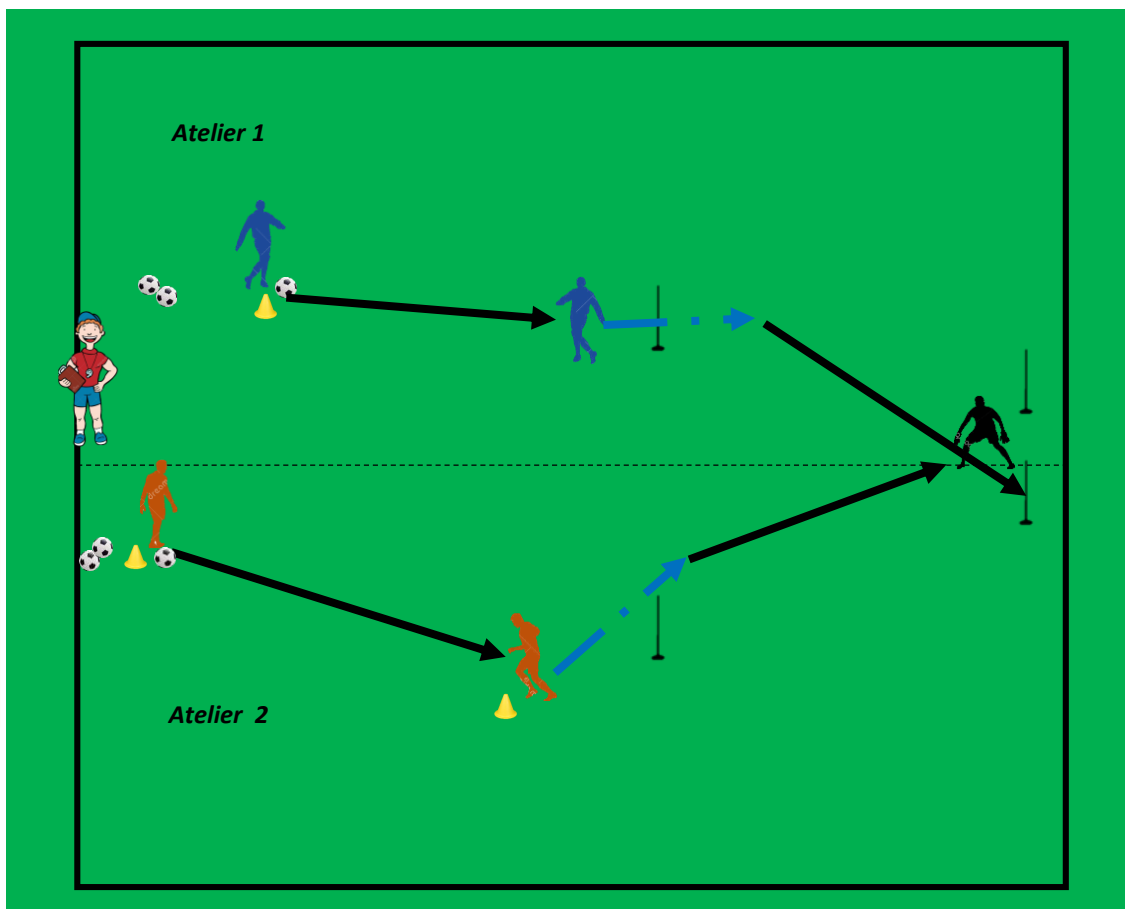


Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Garder le temps d'avance • Les tirs
------------------	--

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
4		4	3			Plein	

But	Marquer
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Bleus : Tir cou de pied gauche (petit filet) • Rouges : Tir plat de pied gauche (côté ouvert)
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner en deux touches pour valider le but
Points de vigilance	<p>Educateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes • Inverser les postes des joueurs sur un atelier • Alternier sur les 2 ateliers <p>Joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre l'information sur le but et le gardien avant de frapper • Utiliser le cou de pied ou plat de pied



N° 135

Reprise de volée

Catégorie



12 Mn



Effectif

9



Surface

40 m X 30 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U13

Objectifs

But

- Marquer

Consignes

Atelier 1 :

- L'attaquant contourne par l'extérieur la porte et fait un appel rentrant

Atelier 2 :

- L'attaquant adresse un appel entre les portes

- Si le ballon est centré côté droit, volée pied droit de face et de côté
- Si le ballon est centré côté gauche, volée pied gauche de face et de côté
- Ballons lancés à la main
- Changer de côté
- Changer les lanceurs

Variantes

1. Ballons côté gauche : Volée pied droit de face et de côté
2. Ballons côté droit : Volée pied gauche de face et de côté

Points de vigilance

Educateur :

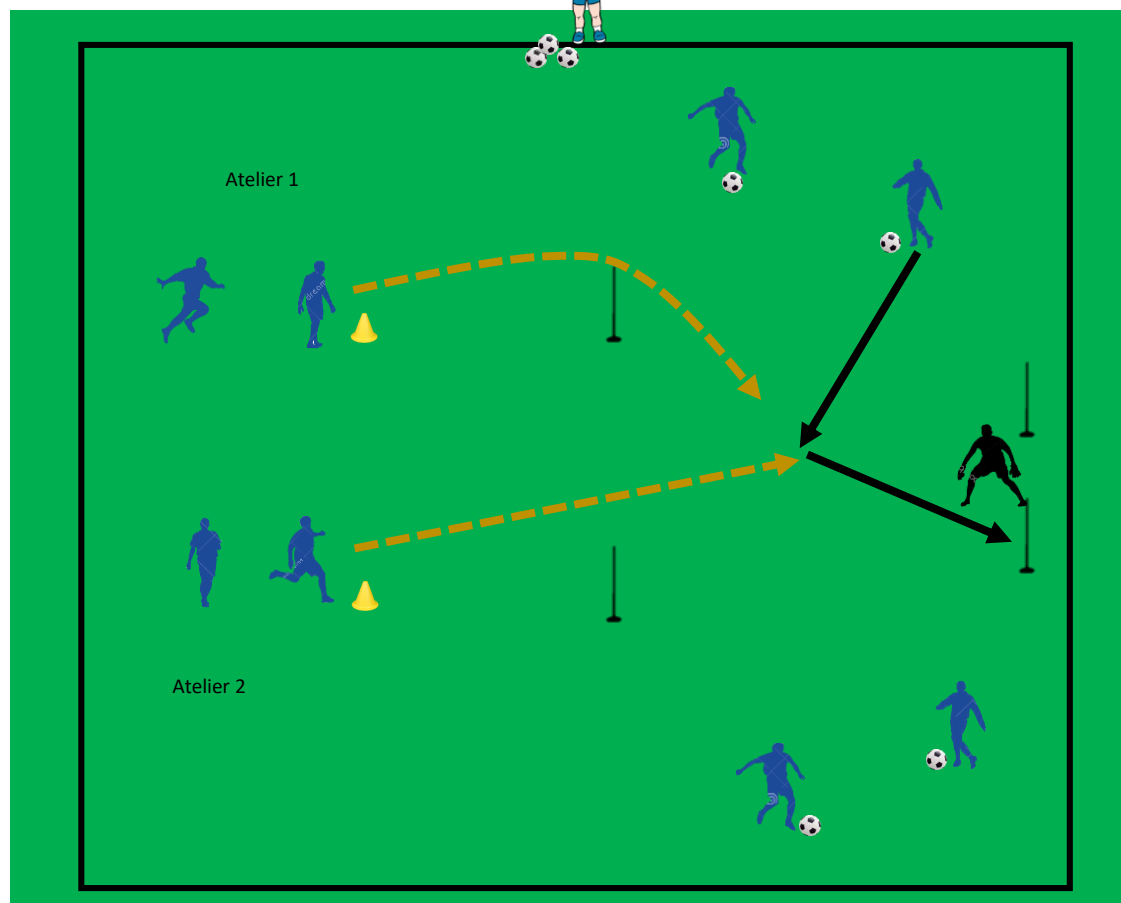
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueurs :

- Prendre l'information sur le but
- Apprécier la trajectoire
- Utiliser le cou de pied, frapper de haut en bas

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5		4	2			Plein	



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 137

Jeu de tête

Catégorie



12 Mn



Effectif

9



Surface

40 m X 30 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
8		4	2			Plein	

Objectifs

- Le jeu de tête

But

- Marquer de la tête

Consignes

- Ballon de côté : Tête décroisée sous la barre
- Ballon de face : Tête croisée piquée

Variantes

1. Ballons lancés de volée

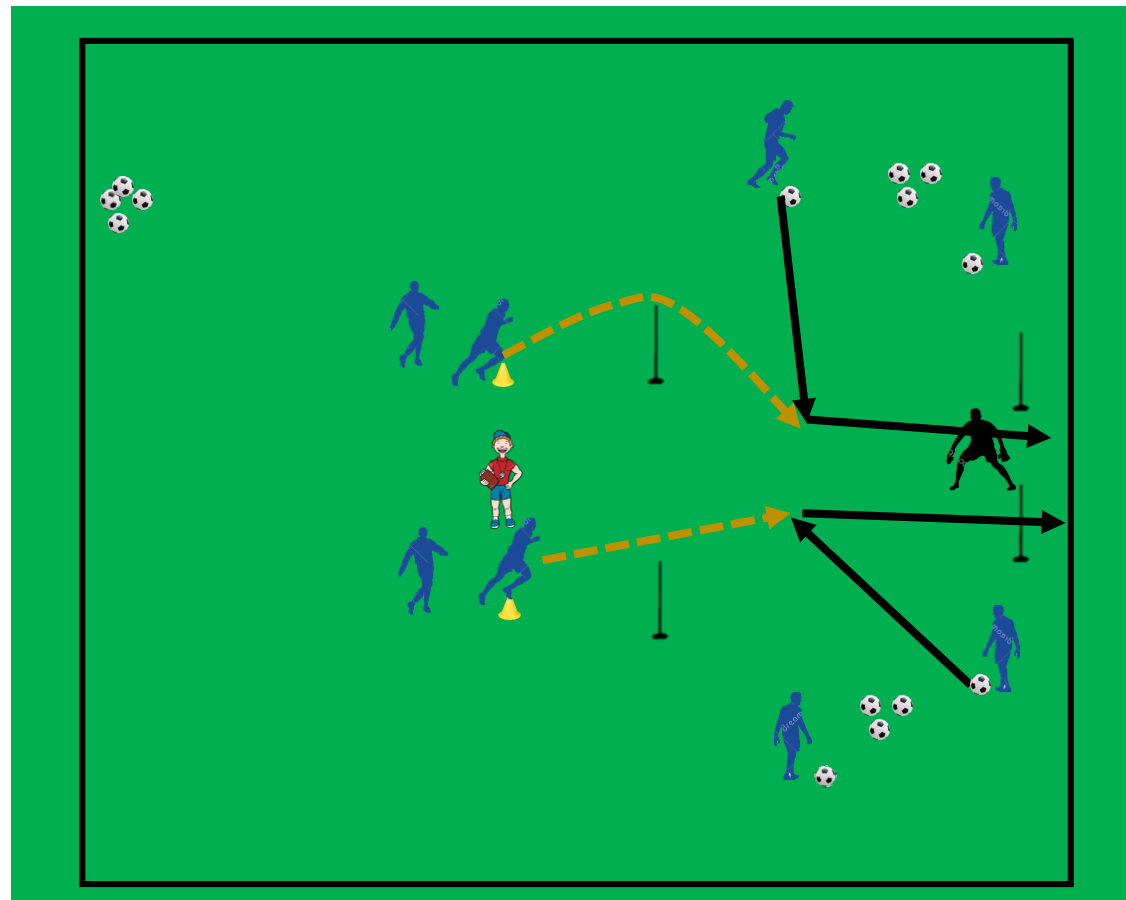
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Changer les joueurs de côté
- Changer les lanceurs

Joueurs :

- Prendre l'information sur le but et le gardien
- Utiliser le front pour frapper, armer, pied au sol



Déplacement Ballon



Déplacement joueur



Déplacement Joueur + Ballon

N° 138

Eliminer dernier défenseur

Catégorie



12 Mn



Effectif

6



40 m X 20 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
6		2	2			Plein	

Objectifs

- Les dribbles et enchaînements
- Changer de rythme de jeu

But

- Marquer

Consignes

Atelier N°1

- L'attaquant reçoit ballon dos au but avec l'adversaire qui fait pressing dans son dos
- Sur un contrôle orienté, il doit contourner son adversaire et enchaîner par une frappe au but

Atelier N°2

- L'attaquant reçoit la balle dans la course et va défier le défenseur qui monte sur lui
- Il doit dribbler le défenseur et enchaîner par une frappe au but

Variantes

- Le passeur entre en jeu et joue l'action avec l'attaquant 2c1
- Passe en avant interdite

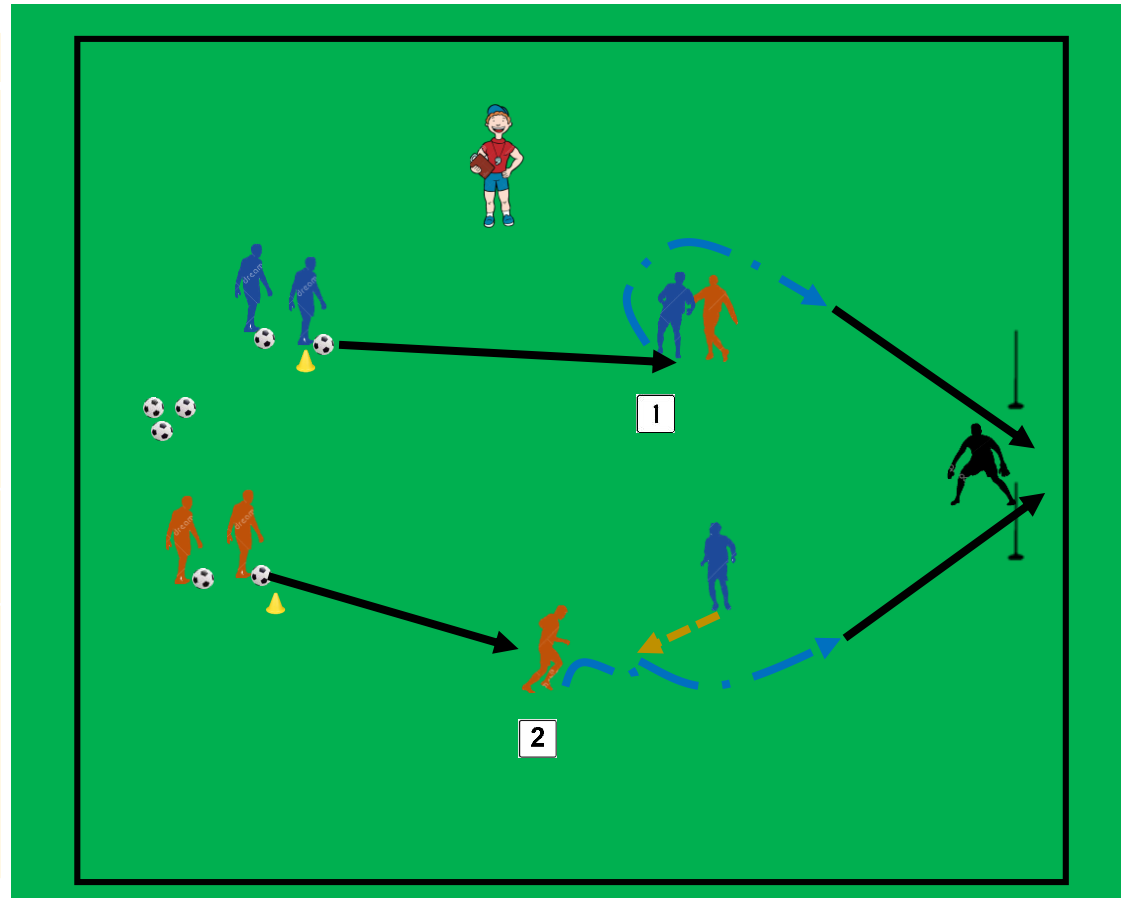
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueurs :

- Feinter,
- changer de rythme
- Conserver de la vitesse



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 139

Duels défensifs

Catégorie



12 Mn



Effectif

9



60 m X 20 m

Exercice

Protéger son but

U13

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2	4			Plein	

Objectifs

- Protéger son but

But

- Att : Marquer pour les attaquants
- Déf :
 - 1 point si ballon en corner,
 - 2 points si ballon en touche,
 - 3 points si récupération

Consignes

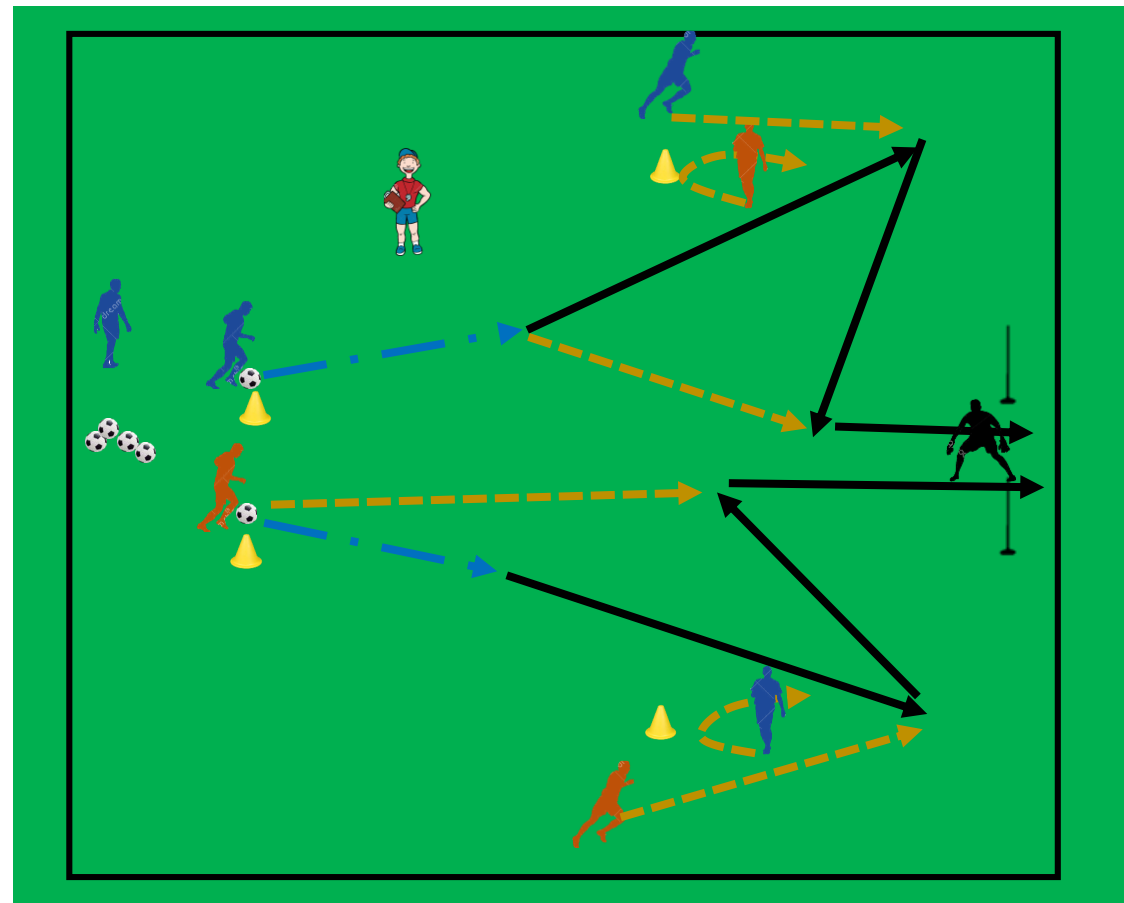
- A la première touche du milieu, le défenseur doit venir toucher le cône à 2 m de lui, se retourner et empêcher le centre
- 3 touches minimum pour le centreur et 2 touches pour le passeur

Variantes

- Libre pour le centreur

Points de vigilance

- Educateur :
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
 - Changer de côté
- Défenseur :
- Etre à distance pour tacler
 - Maintenir la pression sur l'attaquant



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 140

Apprentissage des règles

Catégorie

Jeu

Comprendre les règles

U6



10 Mn



Effectif

4 x 4

Surface
30 m X 20 m**MATERIEL PAR ATELIER**

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3	Jeu de chasubles	4				Plein	

Objectifs

- Comprendre les règles

But

- Profiter des situations proposées durant le match pour enseigner les règles du jeu

Consignes

Choisir une des situations suivantes et interroger les joueurs à chaque fois qu'elle se présente pour demander aux joueurs comment elle doit s'appliquer :

- Touche
- Corner
- Coup franc
- Tacle
- Coup de pied de but
- Coup de pied de réparation
- Distance des murs sur ballon au sol
- Relance gardien protégée

Variantes

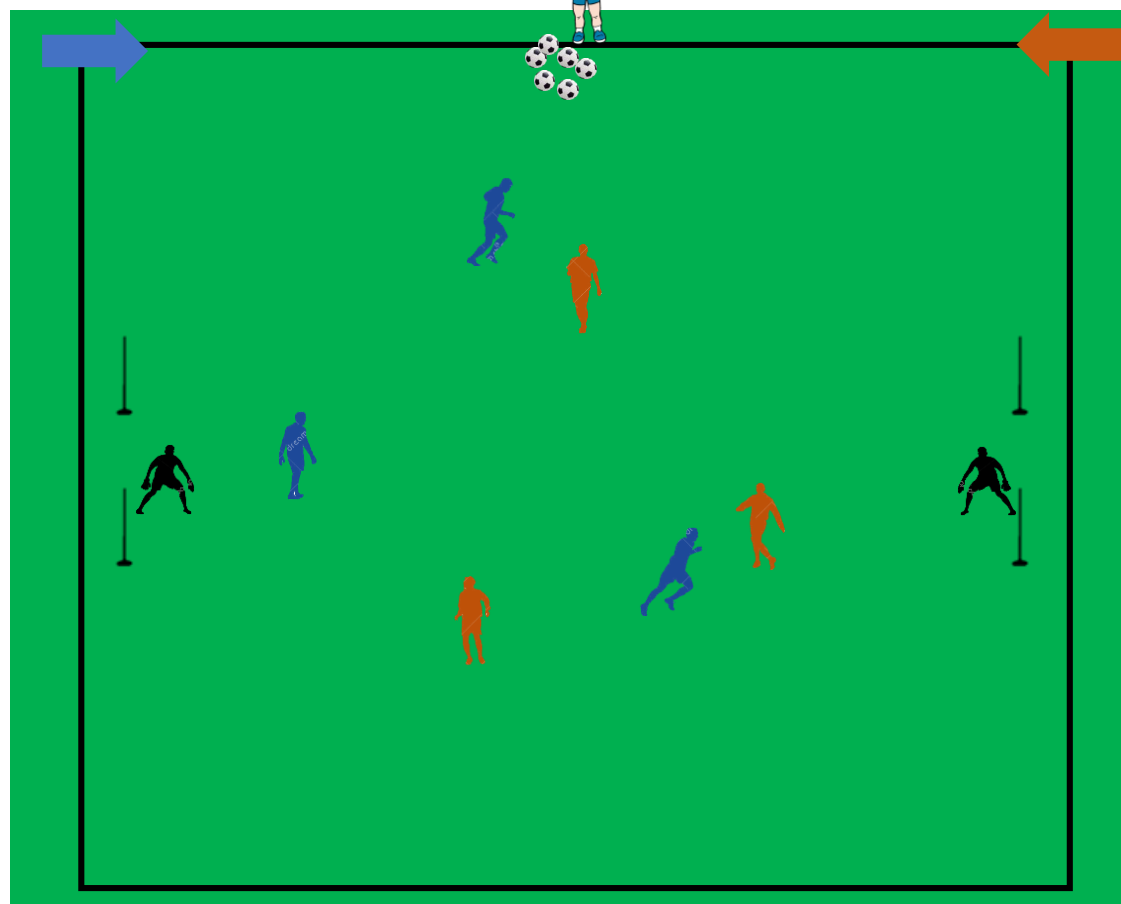
Educateur :

- Laisser jouer, observer et questionner

Points de vigilance

Joueurs :

- Expliquer à l'éducateur et aux autres joueurs comment la règle s'applique



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 141

Lapin et chasseur

Catégorie



12 Mn



Effectif

10



Surface

30 m X 20 m

Exercice

Compétences athlétiques

U6

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
						Plein	

Objectifs

- **Vitesse**

But

- **Rattraper le lapin**

Consignes

- Au top de l'éducateur, le lapin et le chasseur se présentent face à face au centre du terrain
- Le lapin fait des feintes de départ puis court le plus vite possible vers un des 2 buts au choix
- Le chasseur doit essayer de rattraper le lapin en lui tapant dans le dos
- Le lapin devient chasseur et inversement

Variantes

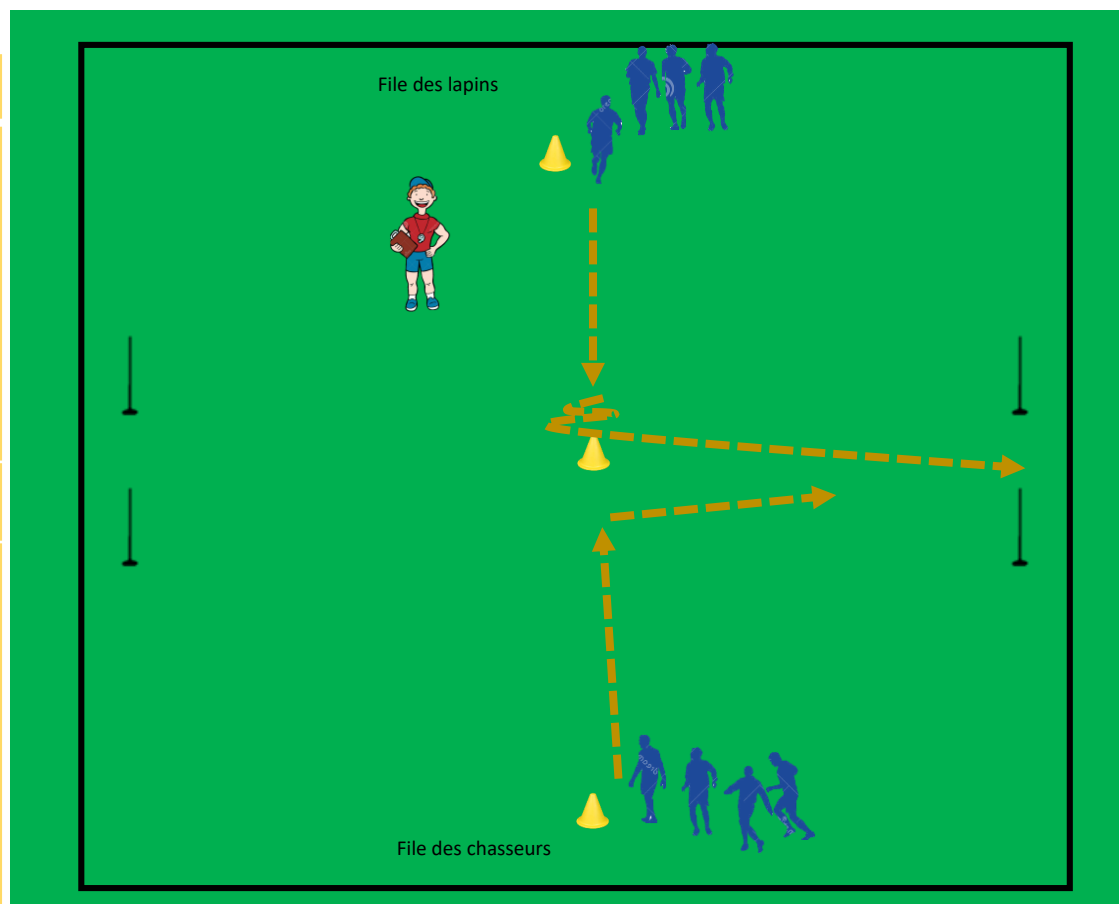
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Le lapin et le chasseur doivent aller au centre du terrain et être face à face
- Eviter les files d'attente

Joueurs :

- Allonger les foulées
- Se redresser
- Courir jusqu'au franchissement de la porte

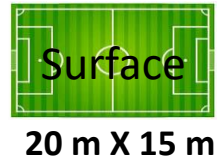
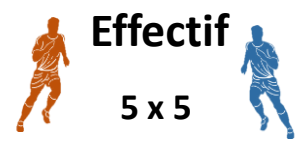


Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 1	Passé aux capitaines	Catégorie
Jeu	Conserver/Progresser	U9

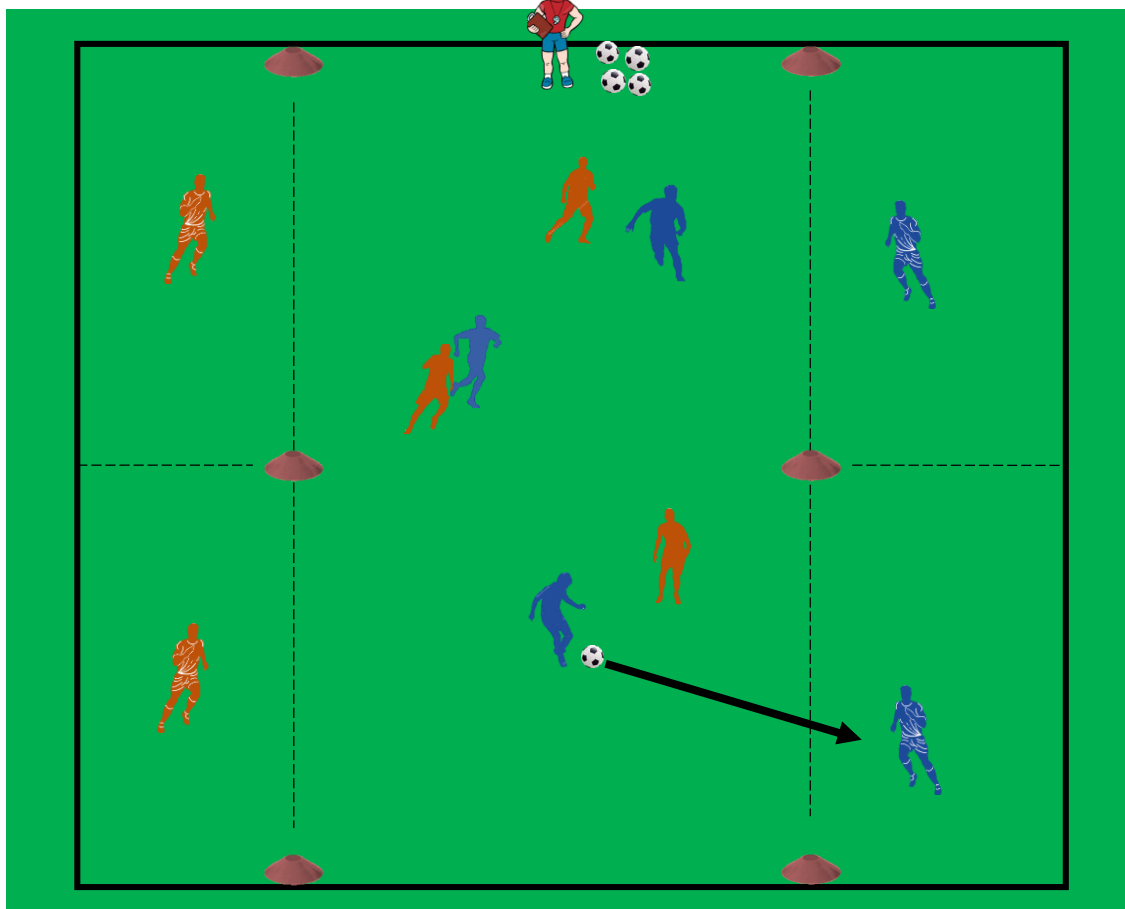


Objectifs Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)

MATERIEL PAR ATELIER

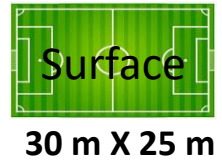
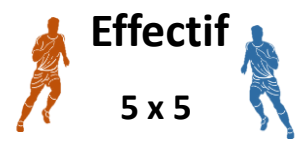
Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles					6	

But	Transmettre le ballon à l'un des deux capitaines de son équipe = 1 pt
Consignes	Balle aux capitaines 3 contre 3 au milieu Chaque capitaine occupe la moitié de la largeur du terrain
Variantes	1/ Si plus de joueurs = possibilité de mettre des appuis libres sur les côtés afin d'augmenter encore les possibilités de passes 2/ Interdiction de rejouer avec le passeur 3/ Pour marquer, obliger le capitaine à rejouer avec un partenaire
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> Penser à changer les capitaines toutes les 2' environ Compter les points et valoriser les réussites



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 2	Droit au but	Catégorie
Jeu	Déséquilibrer/Finir	U9



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	4				4	

Objectifs Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)

But Marquer un but = 1 pt

Consignes

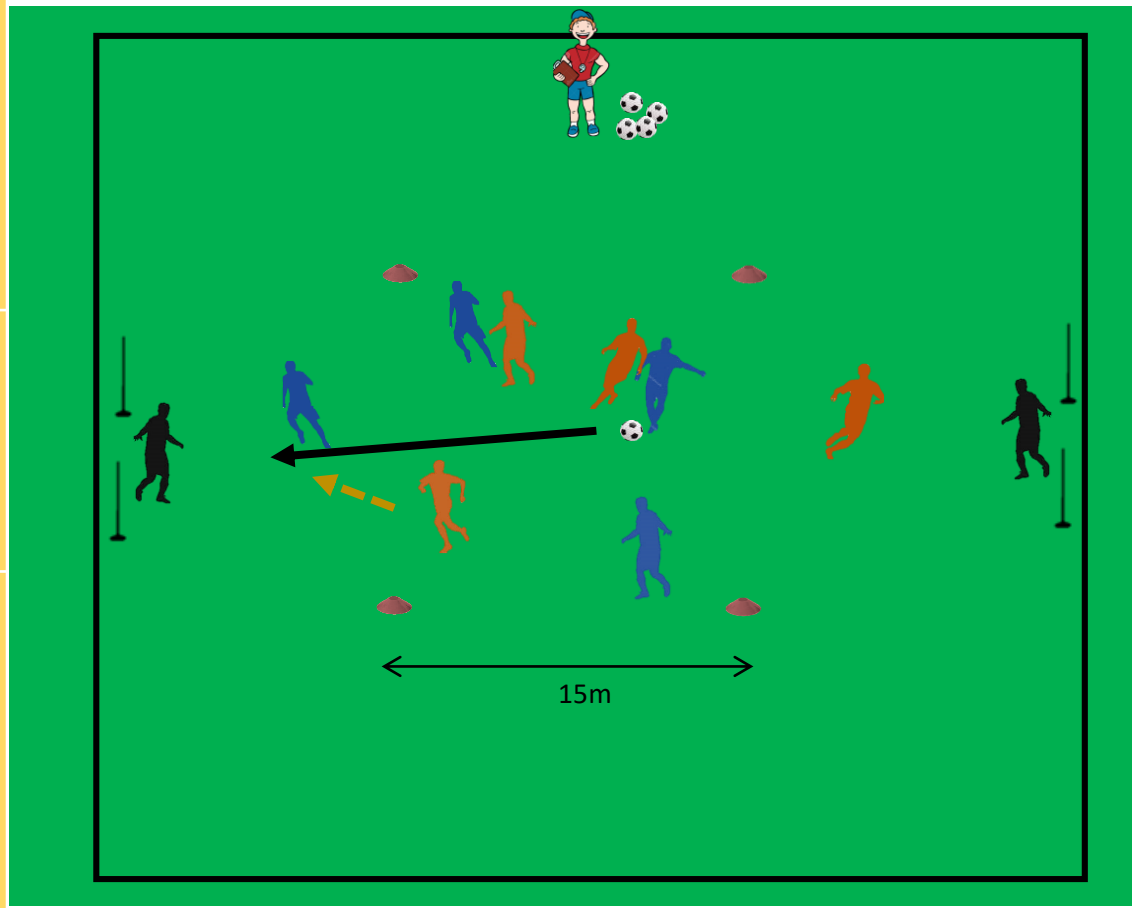
- Carré central : 15mx15m
- 3 joueurs de chaque équipe dans le carré
- 1 joueur de chaque équipe en dehors du carré devant un but = attaquant
- Dans le carré, l'équipe en possession de la balle se fait des passes dans le but de pouvoir transmettre le ballon à son attaquant
- Lorsqu'un attaquant reçoit le ballon, 1 seul joueur de l'équipe adverse peut sortir du carré pour l'empêcher de marquer

Variantes

1. 3 passes dans le carré avant de passer (1point + 3pts si but)
2. Tous les att. et déf. peuvent sortir à la passe
3. On attaque où on veut (on choisit le sens de l'attaque)
4. Le porteur peut sortir en conduite

Points de vigilance

- Compter les points et valoriser les réussites
- Changer régulièrement les attaquants
- L'attaquant doit être face au but et tronçonné de ¾ pour voir le ballon arriver
- Qualité de la passe à l'attaquant. Bien la doser
- Utiliser tout l'espace dans le carré. Si nécessaire l'agrandir (+facile) ou le réduire (+difficile)
- En mouvement dans le carré pour trouver le décalage pour pouvoir passer



N° 3	Attaque en zones	Catégorie
Situation	Déséquilibrer/Finir	U9



12 Mn



Effectif

5 X 4

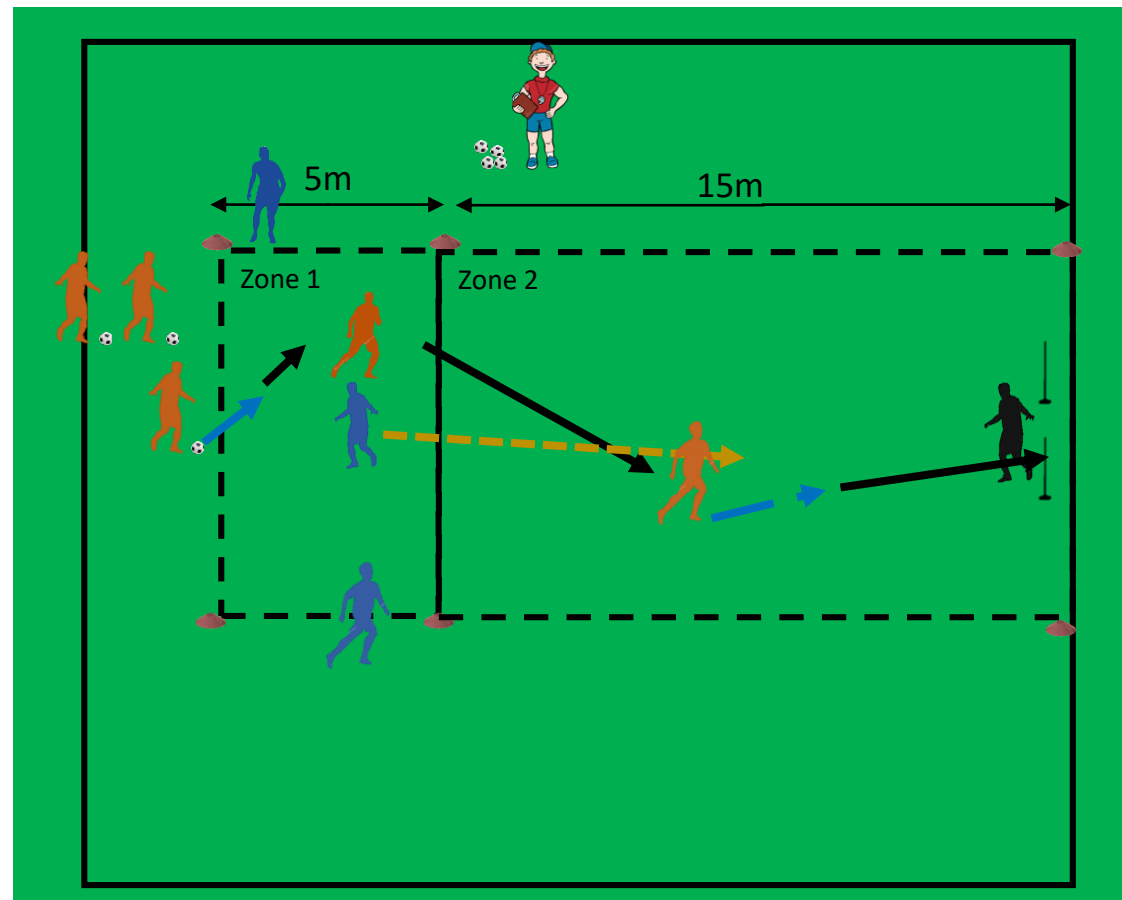


20 m X 10 m

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	2				6	

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Marquer • Conserver son avance sur les défenseurs
But	<ul style="list-style-type: none"> • Attaquant : Marquer un but = 1pt • Défenseur : Passe au gardien ou à un partenaire = 1pt
Consignes	<p>Au départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 attaquant avec la balle hors zone 1 - 1 attaquant sans la balle dans chaque zone - 1 défenseur en zone 1 et 2 autres sur les cotés de la zone 1 <p>Départ quand l'attaquant avec le ballon rentre en zone 1. Les autres attaquants peuvent se déplacer partout dans leur zone avec objectif de faire parvenir le ballon à l'attaquant en zone 2. Le défenseur essaye de prendre le ballon. Il ne peut entrer en zone 2 que quand le ballon y a pénétré.</p> <p>L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque 1point ou que le ballon sort du terrain.</p>
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un défenseur sur le coté peut rentrer en zone 2 quand le ballon y est entré 2. Temps limite pour marquer en zone 2 (5")
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> • Changer régulièrement le défenseur et inverser les rôles • Compter les points et valoriser les réussites • Attaquants en zone 1 doivent utiliser le surnombre pour créer le décalage • L'attaquant en zone 2 doit être face au but avec buste tourné de $\frac{3}{4}$ pour voir le ballon arriver



→
Déplacement Ballon

- - - →
Déplacement joueur

- - - - - →
Déplacement Joueur + Ballon