

Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
1

Espace :
60x40m

Effectif :
14

Durée :
4x5'

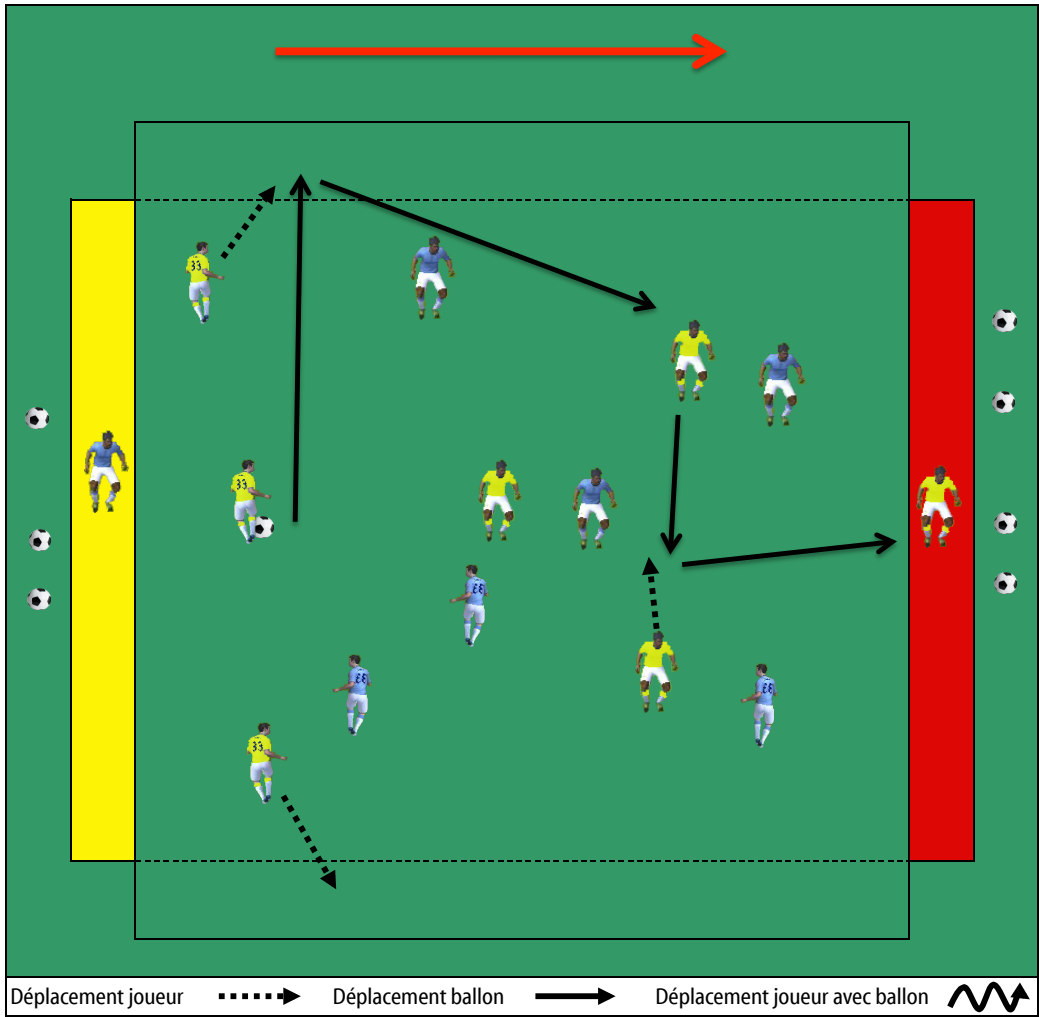
On a le ballon
Conservet/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)
	BUT
	Toucher le capitaine = 1 pt
Consignes	CONSIGNES
	Jeu au sol obligatoire Si 1 pt est marqué, celui qui a donné le ballon au capitaine prend sa place et le ballon est rendu à l'équipe adverse. Les joueurs qui se déplacent dans les couloirs sont inattaquables et jouent en 2 touches maximum.
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Faire passer le ballon dans les 2 couloirs avant de toucher le capitaine. Limiter le nombre de touches de balle.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
Veiller à :	VEILLER A :
	Organiser les équipes. Démarquage. Qualité de passe. Etre "patient " dans le jeu pour marquer.



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
2

Espace :
1/2 terrain
zone centrale
50x40m

Effectif :
11

Durée :
20'

On a le ballon
Conservier/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)

Descriptif

OBJECTIF

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

BUT

Jaunes : ballon donné à l'appui = 1pt
Bleus : but après la reprise du ballon = 1pt

CONSIGNES

Jaunes : Jeu au sol obligatoire - Possibilité de se déplacer dans les couloirs inattaquables et jouer en 2 touches maximum
Bleus : " chassent " pour reprendre le ballon et aller marquer dans le grand but.
Jeu libre. 10 passages par équipe. L'action se termine : si une des deux équipes marque ou si le ballon sort du terrain.

VARIABLES

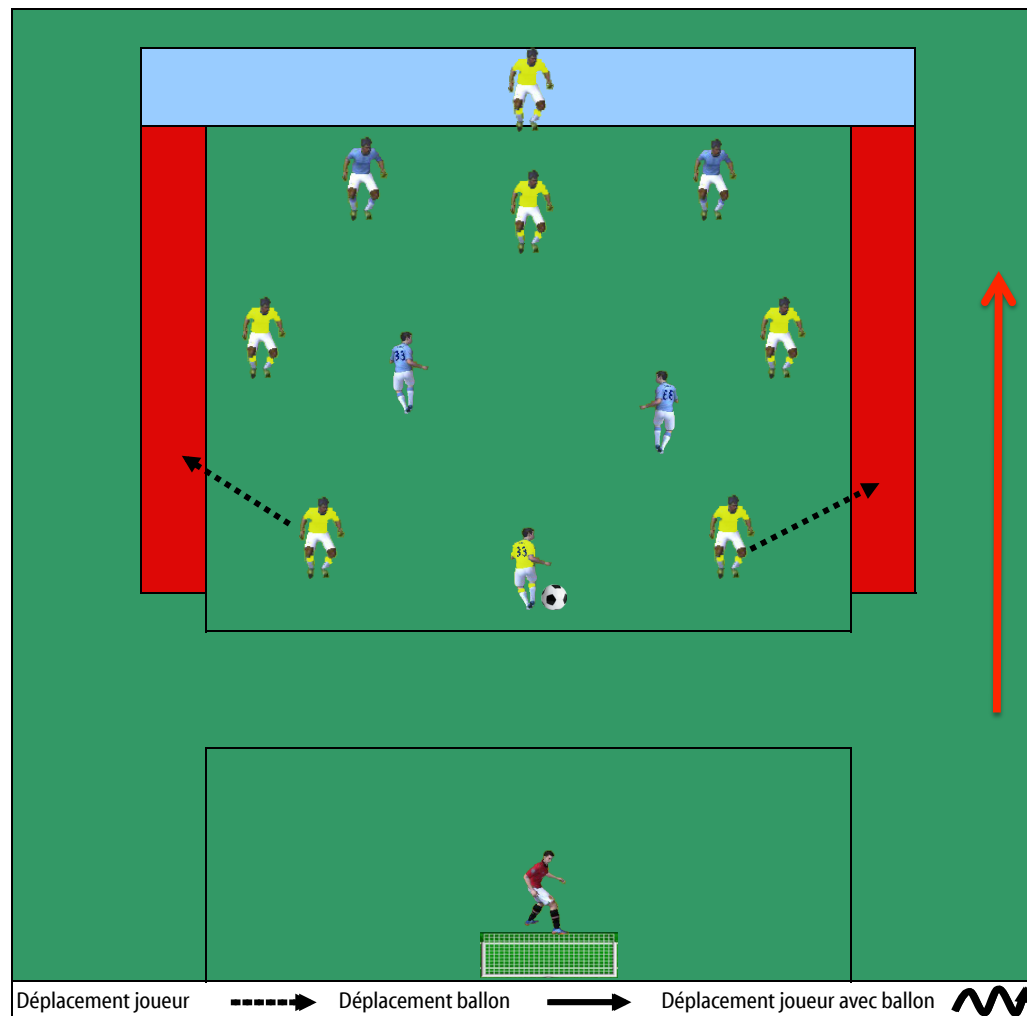
Jaunes : Limiter le nombre de touches de balle. Faire passer le ballon dans les 2 couloirs avant de toucher le capitaine. Modifier le rapport numérique. Possibilité pour les jaunes de revenir défendre dès que le ballon sort du rectangle.

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Démarquage et disponibilité des joueurs. Donner et redemander. Ne pas aller au duel , préférer le jeu de passes. Occuper les côtés pour créer des espaces. Organiser les équipes.



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
3

Espace :
65x45m

Effectif :
18

Durée :
Séquences de
6'

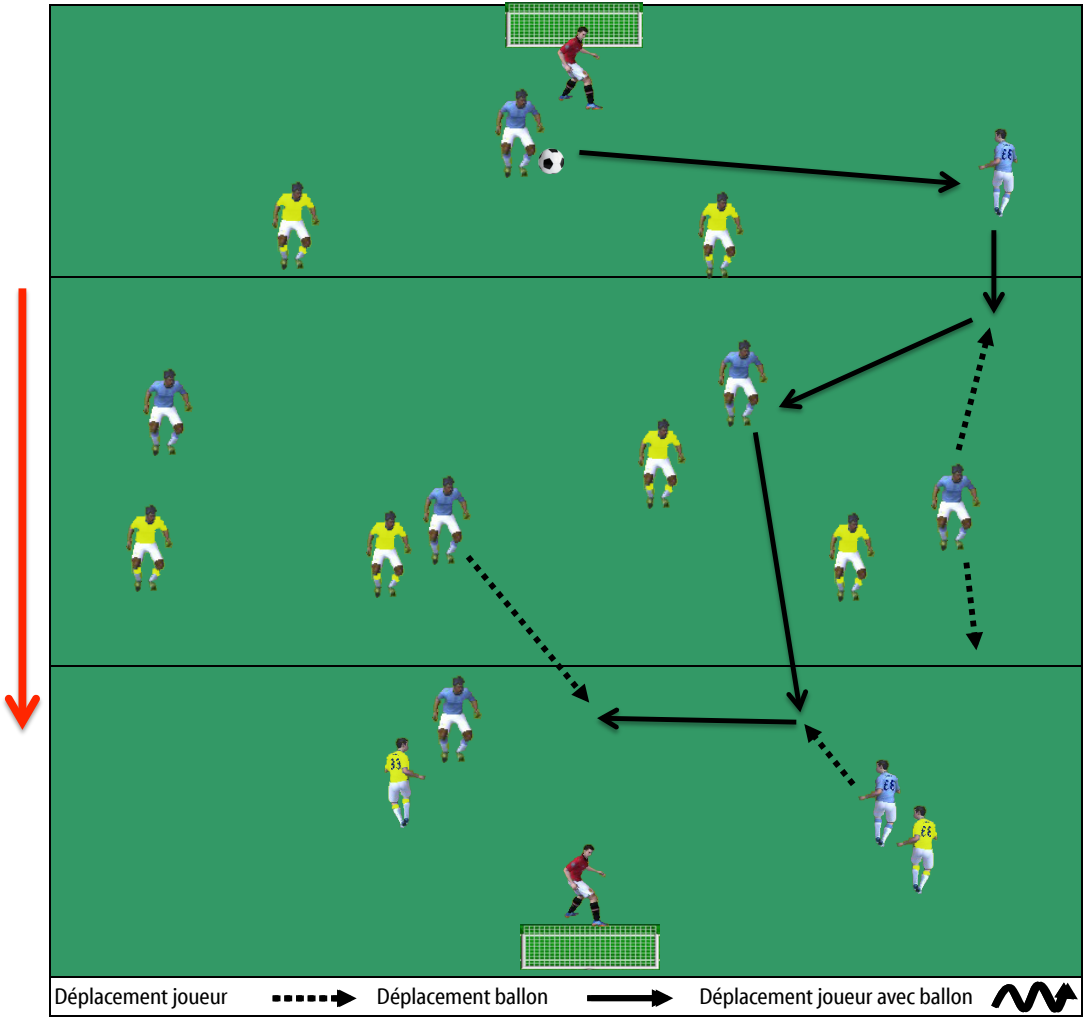
On a le ballon
Conservier/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jouer vers l'avant entre les lignes adverses

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Jouer vers l'avant entre les lignes adverses
	BUT
But marqué = 1pt	
Consignes	CONSIGNES
	2 contre 2 dans les zones offensives 4 contre 4 dans la zone médiane Jeu libre au sol. Attaquants et défenseurs restent dans leur zone. Pour attaquer, obligation de donner à un attaquant qui appelle ou décroche. 1 joueur de la zone médiane peut entrer en zone offensive (passeur ou un autre joueur). 10 secondes pour tirer.
	VARIABLES
Eléments pédagogiques	Réduire la largeur. Faire respecter le hors-jeu en zone offensive. Obliger l'attaquant à solliciter sur un côté. Possibilité de surnombre sur passe.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Valoriser l'engagement vers le but et la prise de risque. Compter les points. Combiner les déplacements (appui/soutien/appel).



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
4

Espace :
1/2 terrain

Effectif :
8

Durée :
Séquences de
1 à 2'

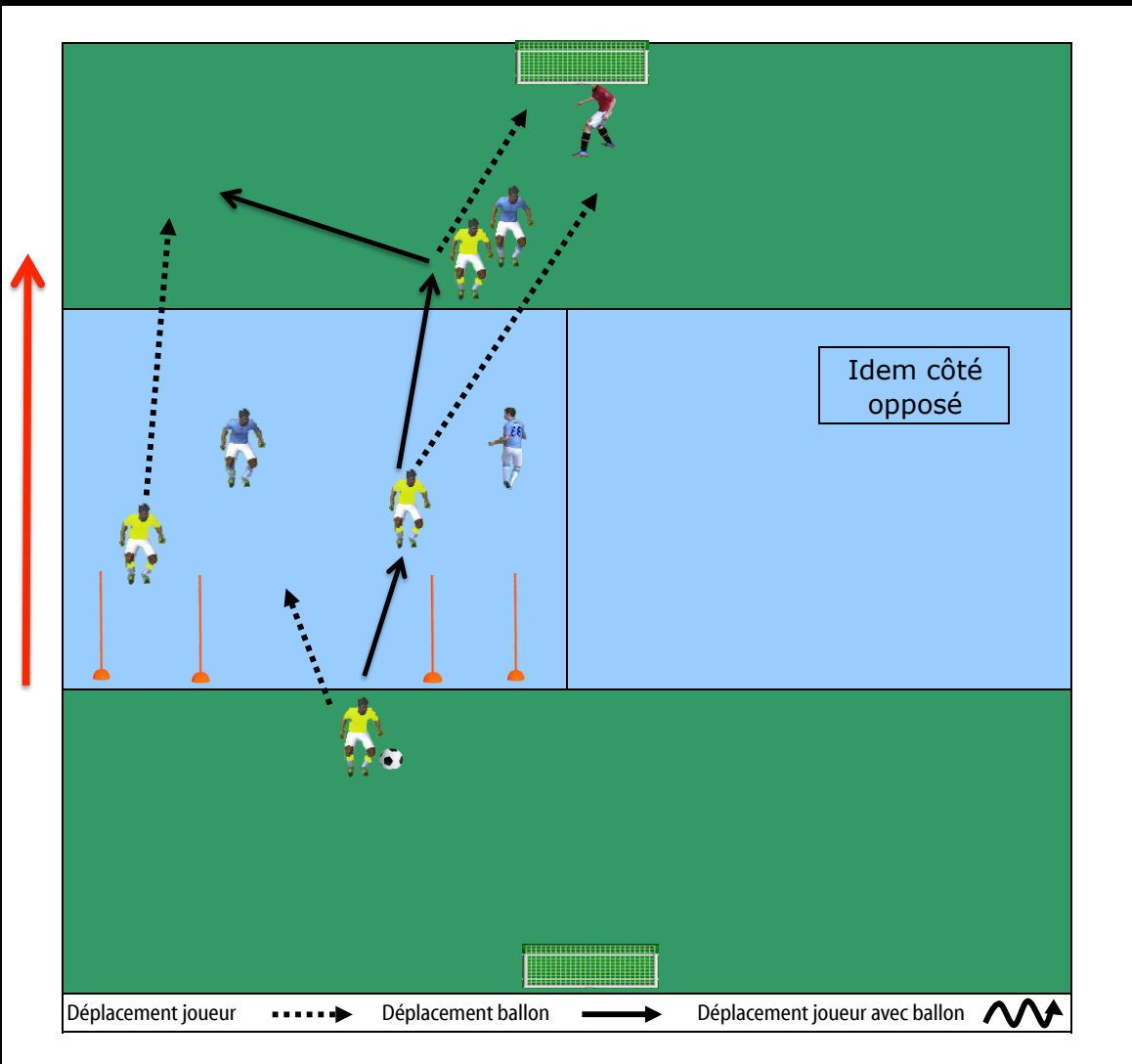
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jouer vers l'avant entre les lignes adverses

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le changement de rythme
	BUT 1 pt pour Att jaune si but 1 pt pour Déf bleu si relance dans une des 2 portes à un partenaire en attente
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	Le PB jaune donne et rentre dans le jeu. Jeu libre au sol. Entrer en zone offensive sur une passe à l'attaquant. 10 secondes pour tirer au but. Alterner départ à droite/départ à gauche
	VARIABLES Réduire la largeur. Permettre le retour d'un ou des 2 milieux pour défendre.
Elementes pedagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A : Compter les points. Valoriser le jeu sans ballon. Corriger en questionnant le joueur sur son choix d'action son démarquage, sa prise d'information ... Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
5

Espace :
60x40m

Effectif :
13

Durée :
4x5'

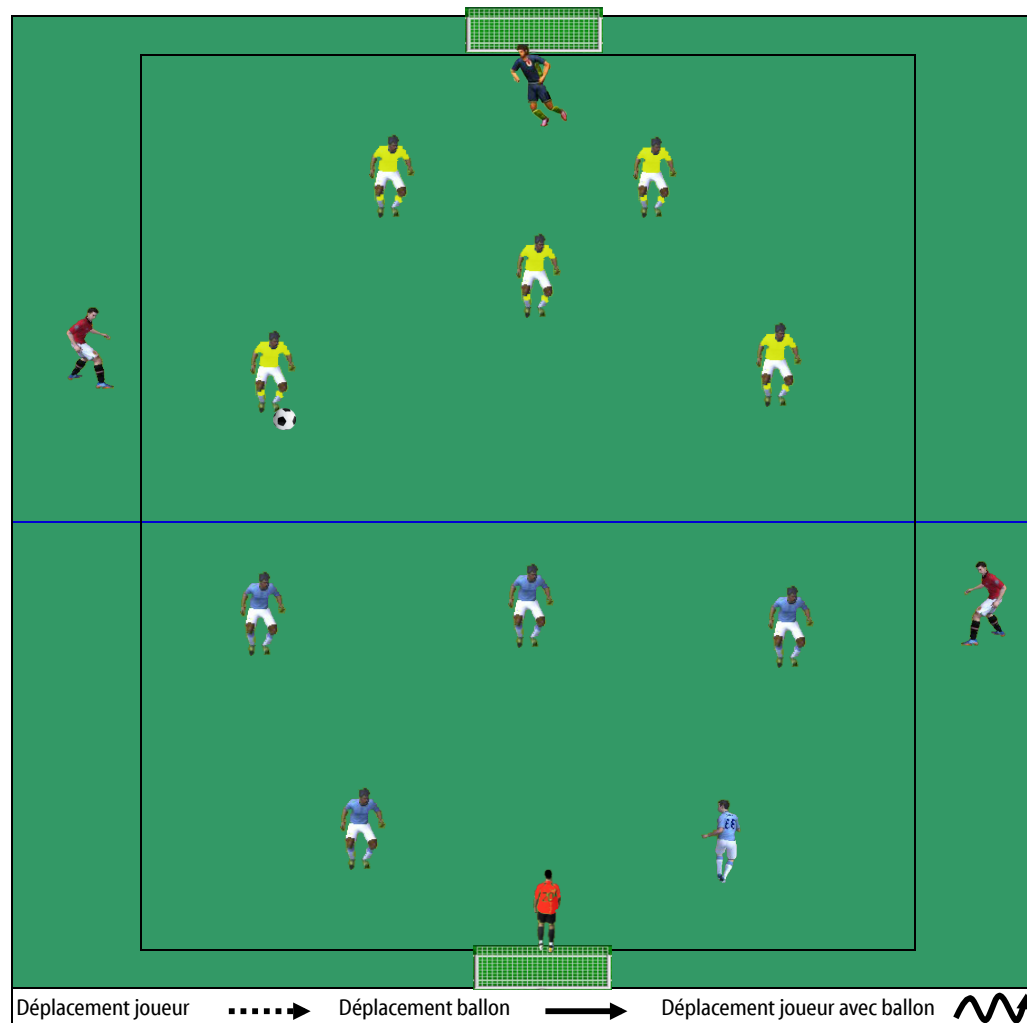
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Sécuriser et maîtriser la possession

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer la capacité collective à conserver le ballon avant d'attaquer.
	BUT
Conserver le ballon (30" dans son camp) avant d'attaquer. Les jokers sont inattaquables, ont 2 touches dans leur zone et jouent avec l'équipe qui a le ballon.	
CONSIGNES	
Jeu au sol obligatoire	
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Dans les bandes latérales, jouer en 1 touche Mettre un minimum de passe avant d'attaquer
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Se démarquer La qualité de passe Donner le ballon et se rendre disponible pour le porteur	



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
6

Espace :
1/2 terrain
carré central
40x40m

Effectif :
14

Durée :
20'

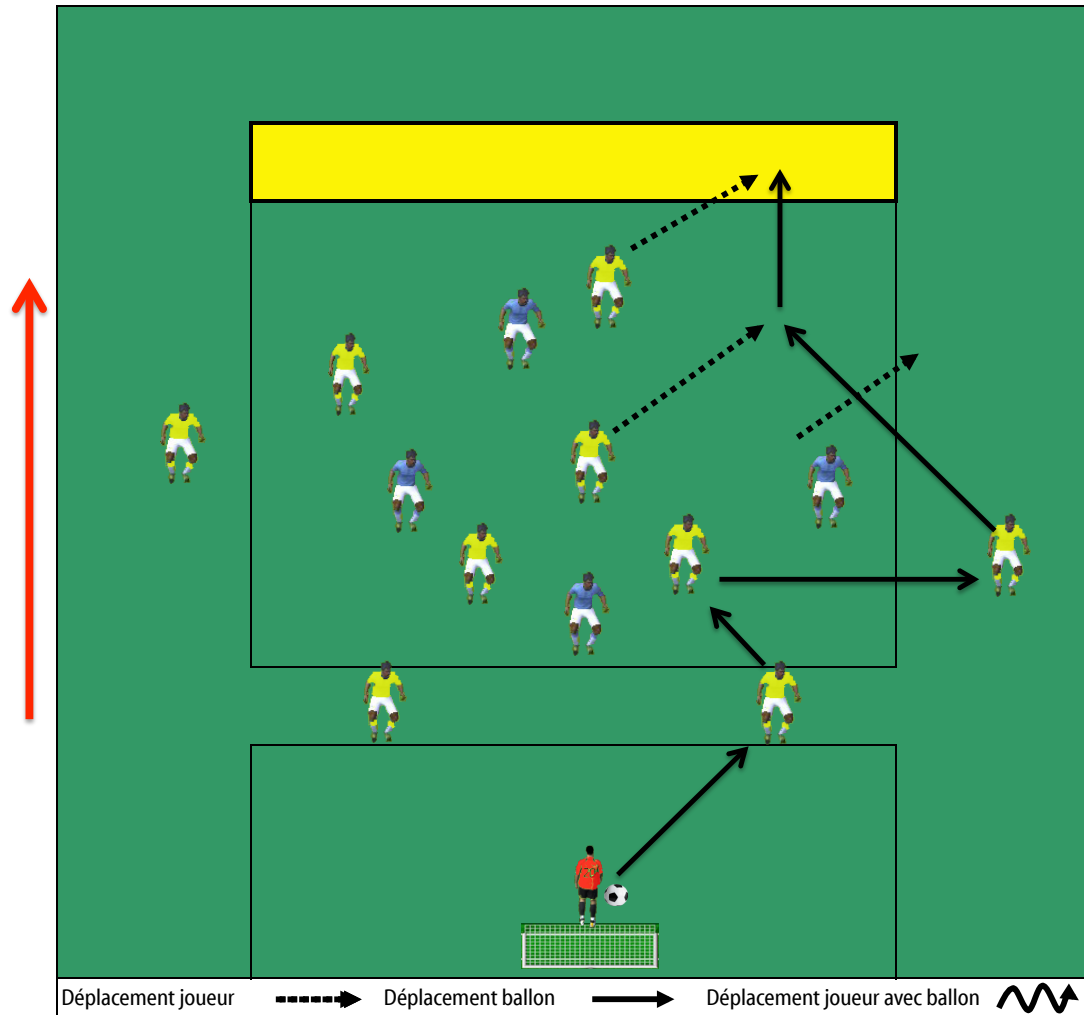
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Sécuriser et maîtriser la possession

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer la capacité collective à avoir des solutions de passes.
	BUT Bleus : but après la reprise du ballon = 1 pt Jaunes : ballon arrêté en zone-but = 1 pt
Tâches	CONSIGNES
	5 contre 4 dans la zone centrale. Interdiction de sortir de la zone. Ballon part du GB pour 1 des 2 défenseurs centraux. Jaunes : jeu au sol obligatoire. Les 2 appuis latéraux et 2 défenseurs en soutien sont inattaquables, jouent en 2 touches maximum et peuvent jouer entre eux. Bleus : "chassent" pour reprendre le ballon et aller marquer dans le grand but. Dans ce cas seuls les 2 déf centraux peuvent défendre. 10 passages par équipe. L'action se termine : si une des deux équipes marque ou si le ballon sort du terrain.
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Modifier l'espace du carré. Limiter le nombre de touches de balle dans la zone centrale. Modifier le rapport de force dans la zone centrale en mettant 5 bleus contre 4 jaunes.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
Eléments pédagogiques	VEILLER A :
	Démarquage et disponibilité des joueurs jaunes. Se déplacer en regardant toujours le jeu. Ne pas aller au duel, préférer le jeu de passe sur le côté ou en soutien.



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
7

Espace :
2/3
de terrain

Effectif :
16

Durée :
4x5'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer la capacité à fixer et renverser si nécessaire.

BUT

Marquer le but = 1 pt

CONSIGNES

Organisation : 3-1-3 + 1 GB

1 joueur peut venir en zone défensive pour la relance

Jeu libre

Possibilité de rentrer en zone défensive une fois que le ballon a passé la ligne de déséquilibre

VARIABLES

Passage en zone offensive après renversement de jeu = 3 pts

Passage en zone off en conduite ou sur un appel de balle (hors-jeu appliqué)

METHODE PEDAGOGIQUE

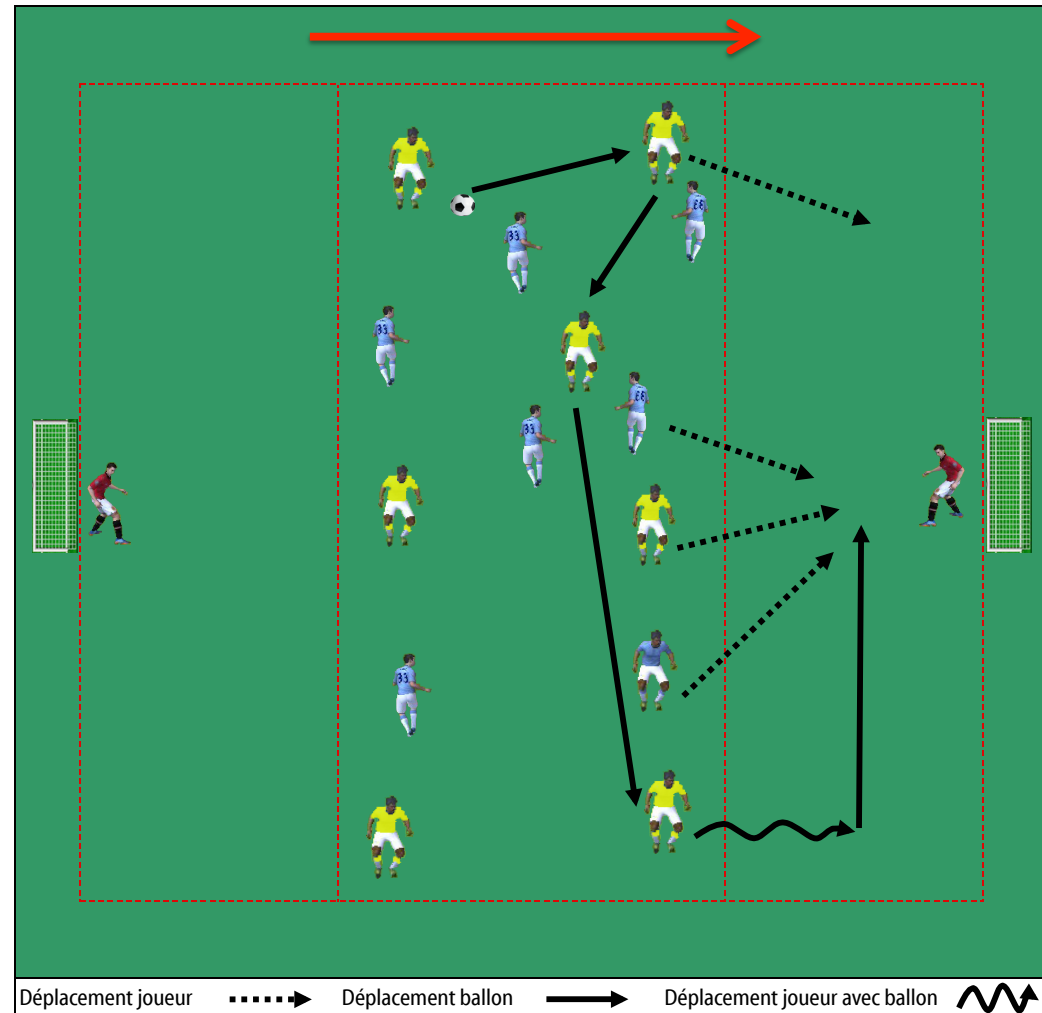
ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Attirer l'adversaire avant de changer de zone

Toujours avoir un joueur disponible à l'opposé du ballon

Déclencher les appels au bon moment



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
8

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
17

Durée :
20'

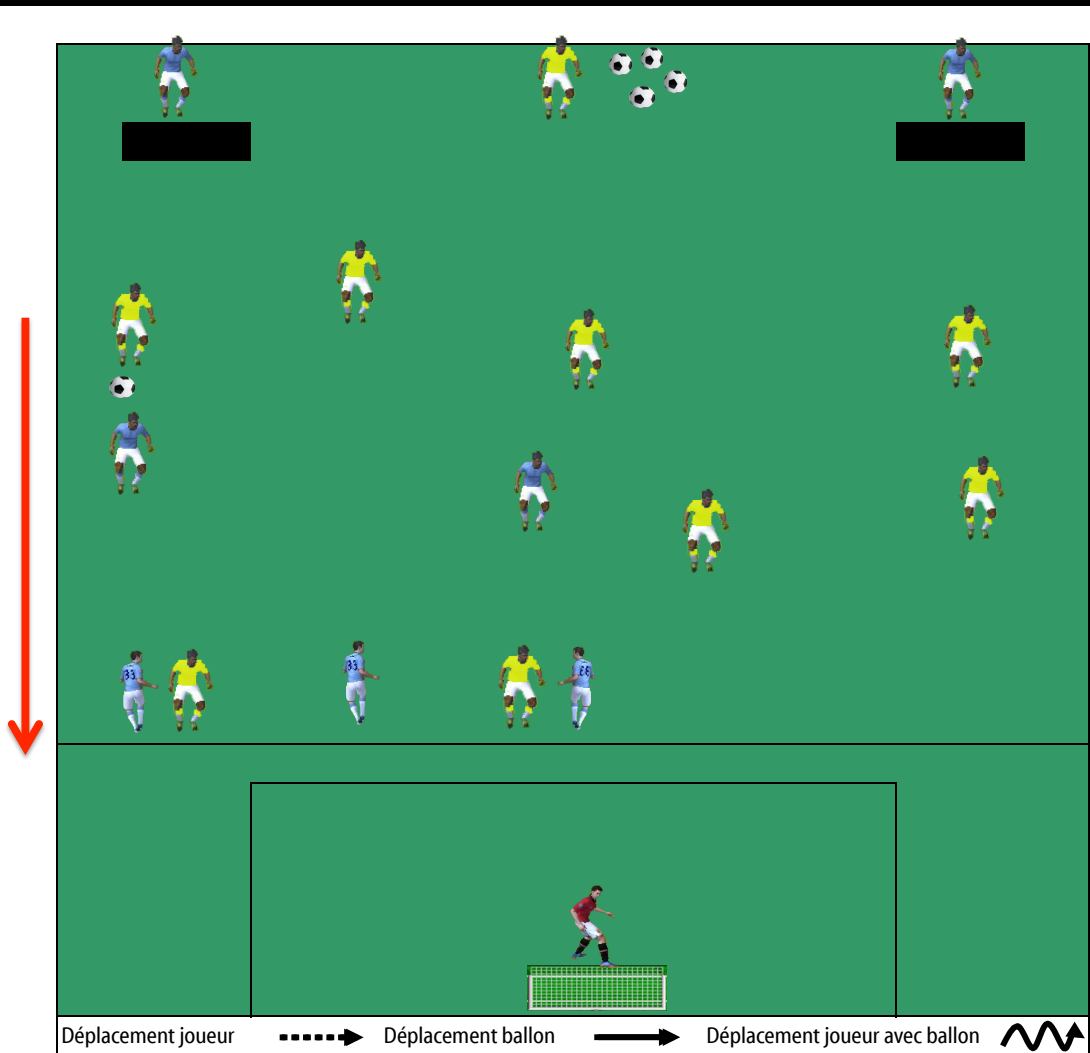
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer la capacité collective à fixer, et renverser si nécessaire.
	BUT
	Bleus : Passer le ballon à un joueur cible=1pt Jaunes : Marquer un but = 1 points
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Bleus : Organisés avec 2 mil et 3 def qui défendent en zone (décalage coté ballon) devant la ligne de déséquilibre. Rentrent dans la zone de finition des jaunes lorsque le ballon a franchi la ligne de déséquilibre. Jaunes : 1 soutien fixe et 2 lignes de 4. Pénètrent dans la zone de finition que sur passe. Libre au niveau des touches de balle. 10 passages par équipe. L'action se termine : quand une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.
	VARIABLES
	Déplacer la ligne de déséquilibre. Passage de la ligne après renversement de jeu + but = 3 pts Passage de la ligne en conduite ou sur un appel de balle
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Attirer l'adversaire avant de changer de zone Toujours avoir un joueur disponible à l'opposé du ballon Déclencher les appels au bon moment Changer régulièrement les joueurs cibles et le soutien



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
9

Espace :
70x40m

Effectif :
16

Durée :
4x5'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Alternier jeu direct et indirect

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer la capacité à alterner le jeu - Jeu court/jeu long

BUT

1 but = 1 point

CONSIGNES

2c2 en zones offensives et 3c3 au milieu
Possibilité de changer de zone :
Défenseur au milieu sur passe ou conduite
Milieu en zone offensive sur passe ou conduite ou sur passe longue d'un défenseur

VARIABLES

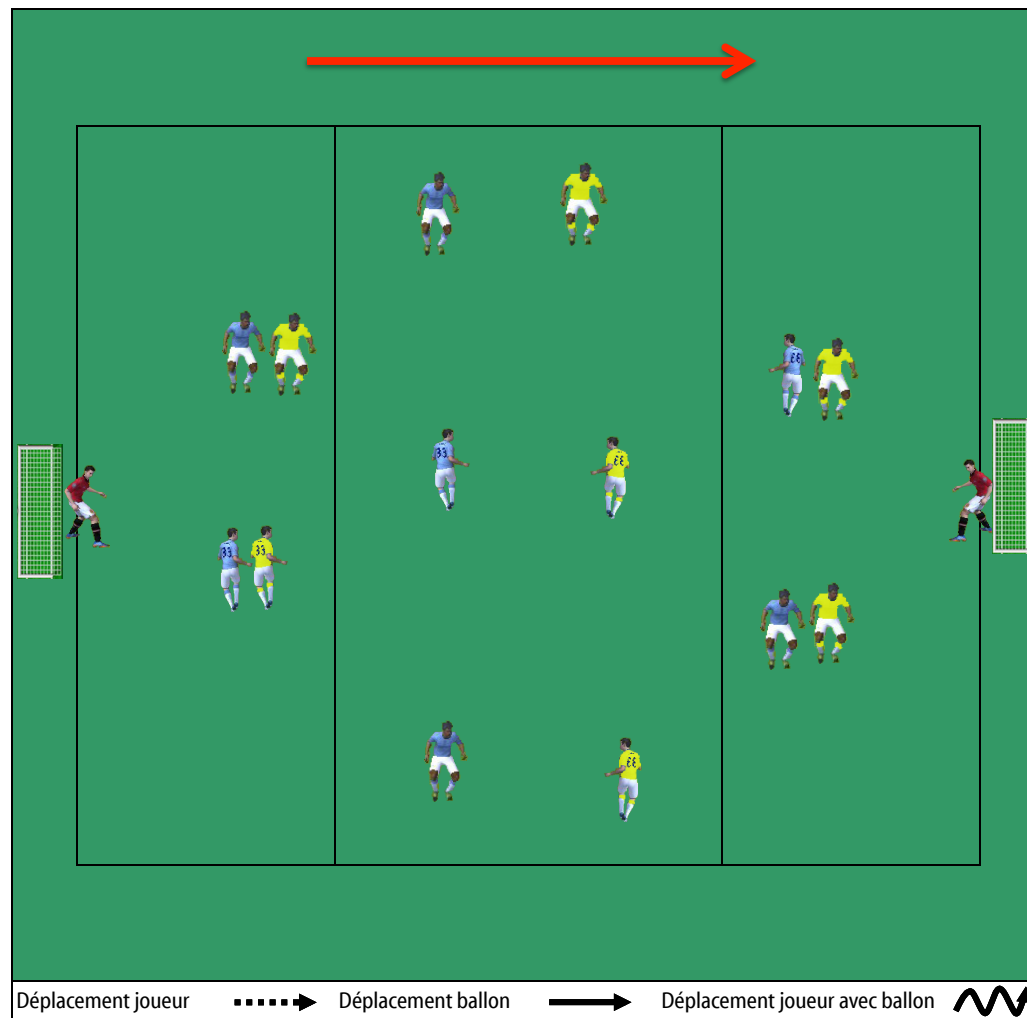
Les milieux peuvent décrocher en zone défensive.
Varier , les positions de départ, les trajectoires de passe

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Proposer des solutions courtes et longues
Venir rapidement en soutien dans la zone supérieure
Pour les milieux, anticiper le jeu long pour aider les attaquants



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
10

Espace :
70x40m

Effectif :
18

Durée :
20'

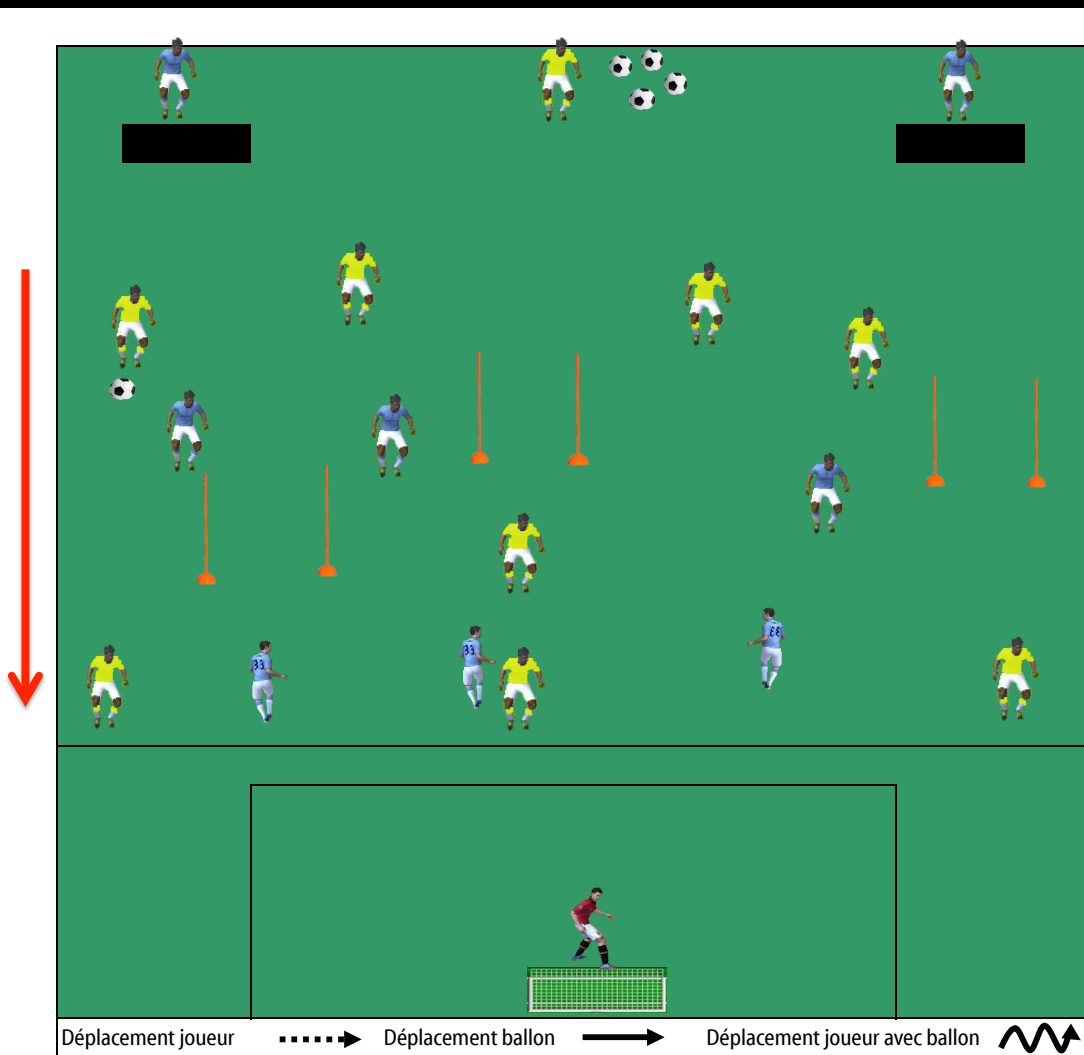
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Alternier jeu direct et indirect

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer la capacité collective à alterner jeu direct et indirect et jeu court / jeu long.
	BUT
	Jaune : Marquer un but= 3 points, passe dans une porte = 1 pt Bleu : Passer le ballon à un joueur cible=1pt
Variables	CONSIGNES
	Bleus : Organisés avec 3 mil et 3 def. Défendent devant la ligne de déséquilibre. Rentrent dans la zone de finition lorsque le ballon franchit la ligne déséquilibre. Jaunes : 1 soutien fixe et 2 lignes de 4. Pénètrent dans la zone de finition que sur passe. Libre au niveau des touches de balle. En zone médiane uniquement jeu au sol. Jeu aérien que pour trouver un joueur lancé en zone de finition. 10 passages par équipe. L'action se termine : si une des deux équipes marque ou si le ballon sort du terrain.
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Donner un temps limite pour pénétrer en zone de finition. 3 touches en zone médiane, libre en zone de finition Déplacer la zone de déséquilibre
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
Veiller à :	VEILLER A :
	Proposer des solutions courtes et longues Attirer les défenseurs par du jeu court pour jouer en profondeur Synchroniser passeur/receveur dans le jeu long pour éviter le hors-jeu



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
11

Espace :
2/3
de terrain

Effectif :
18

Durée :
4x5'

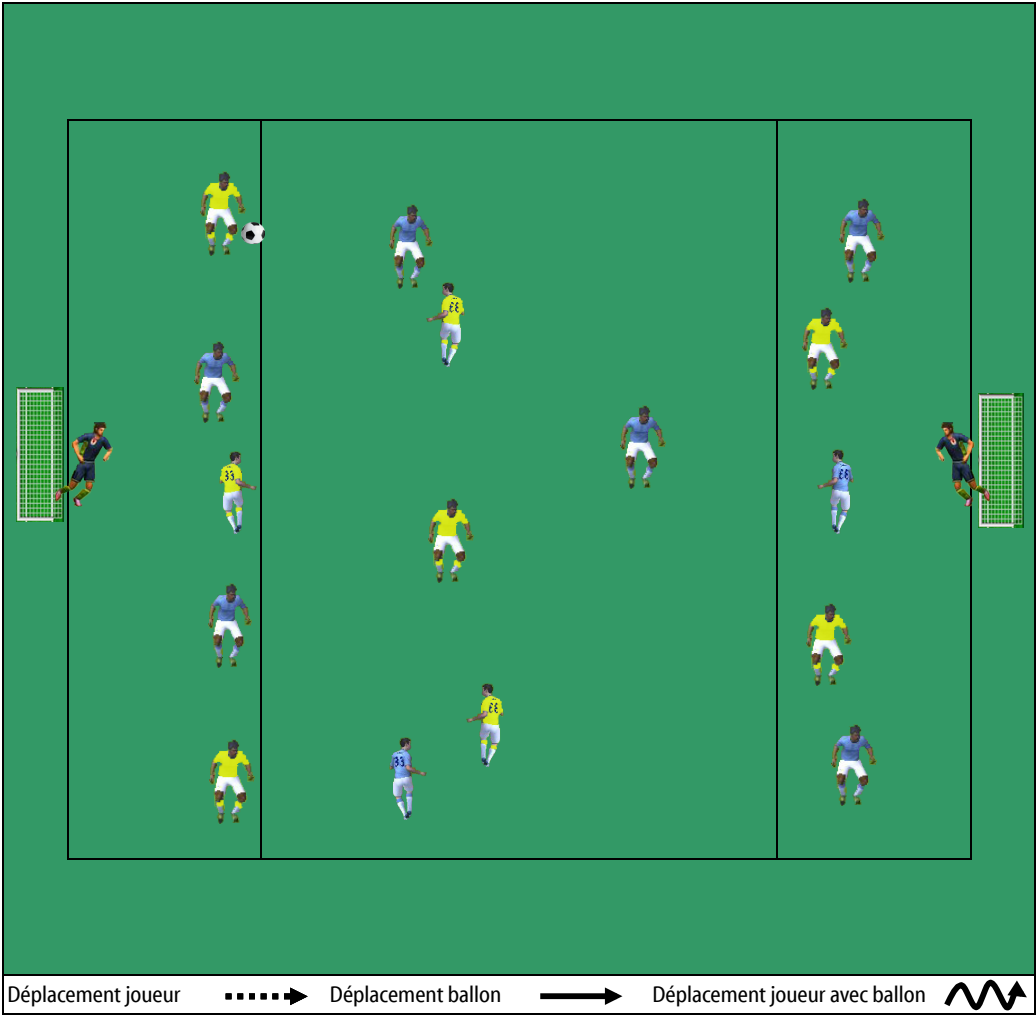
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Changer de rythme de jeu

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer les changements de rythme collectif.
	BUT
	Marquer un but = 1 point
VARIABLES	CONSIGNES
	Les joueurs peuvent se déplacer sur tout le terrain. Jeu libre. Une fois entré en zone offensive, obligation d'y rester et de tirer au but en moins de 10 secondes
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Modifier l'espace (agrandir et/ou élargir) Limiter les touches en zone offensive et/ou médiane Interdiction de jouer vers l'arrière en zone offensive
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Organiser son équipe Etre patient en phase de préparation Changer d'intensité dans les appels et le rythme des passes Utiliser appui / soutien / appel pour déséquilibrer



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
12

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
15

Durée :
20'

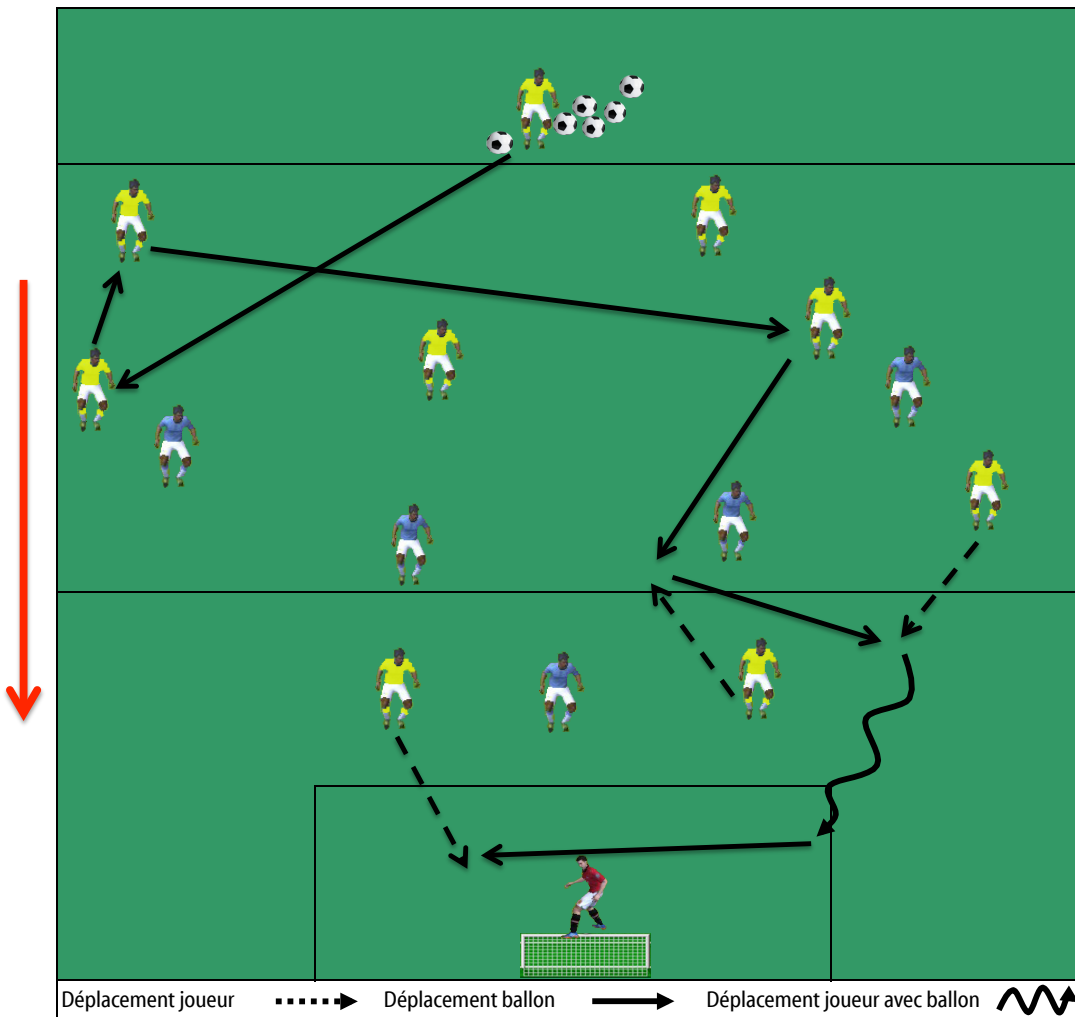
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Changer de rythme de jeu

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer les changements de rythme collectif
	BUT
	Jaune : Marquer un but = 1 point Bleu : Reprendre le ballon et l'amener derrière la ligne médiane = 1 point
	CONSIGNES
Eléments pédagogiques	6 jaunes et 1 soutien contre 4 bleus en zone médiane 2 jaunes contre 1 bleus en zone offensive Ballon part du soutien jaune - Jeu libre Possibilité pour les joueurs de la zone médiane de rentrer en zone offensive lorsque le ballon franchit la ligne de déséquilibre. Une fois entré en zone offensive, 10 secondes maximum pour tirer au but - 10 passages par équipe. L'action se termine : si une des deux équipes marque ou si le ballon sort du terrain.
	VARIABLES
	Ajouter un bleu en zone défensive (2c2) Limiter les touches en zone offensive Interdiction de jouer vers l'arrière en zone offensive Réduire le temps en zone offensive
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
VEILLER A :	
Organiser son équipe Etre patient en phase de préparation Changer d'intensité dans les appels et le rythme des passes Utiliser appui / soutien / appel pour déséquilibrer	



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
13

Espace :
70x40m

Effectif :
14

Durée :
4x5'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Garder le temps d'avance

Descriptif

OBJECTIF

Garder le temps d'avance offensif

BUT

Tirer au but = 1 point
Marquer un but = 3 points

CONSIGNES

3 contre 2 dans chaque zone + 2 jokers au milieu
GB relance sur 1 des 3 défenseurs
Trouver 1 des 2 jokers qui entrent en zone off sur passe ou conduite. 1 défenseur peut accompagner le jeu en zone offensive.
3 passes maxi en zone offensive avant de tirer

VARIABLES

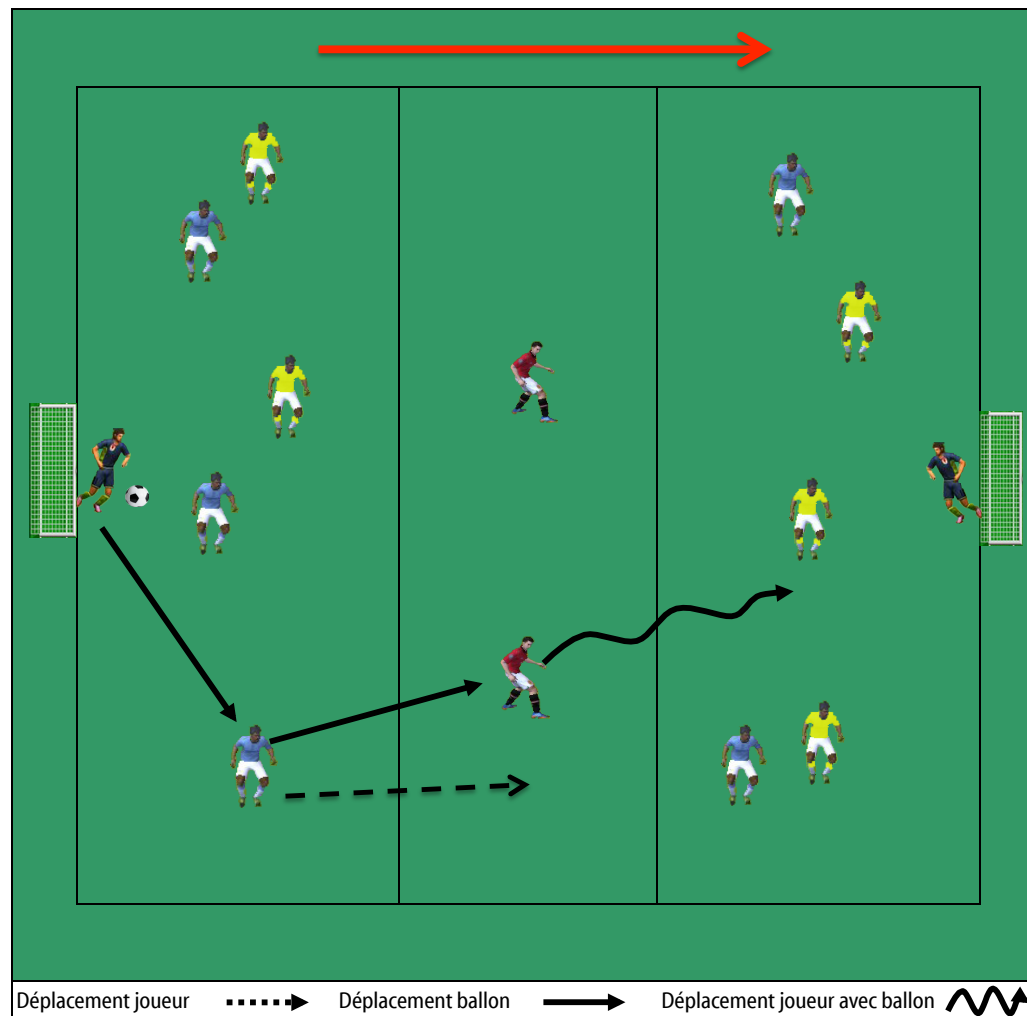
Temps limite pour marquer en zone offensive
Autoriser 1 attaquant à revenir défendre

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Jouer vers l'avant
Fixer le plus longtemps possible
Faire des appels devant le porteur
Changer les jokers régulièrement



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
14

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
10

Durée :
20'

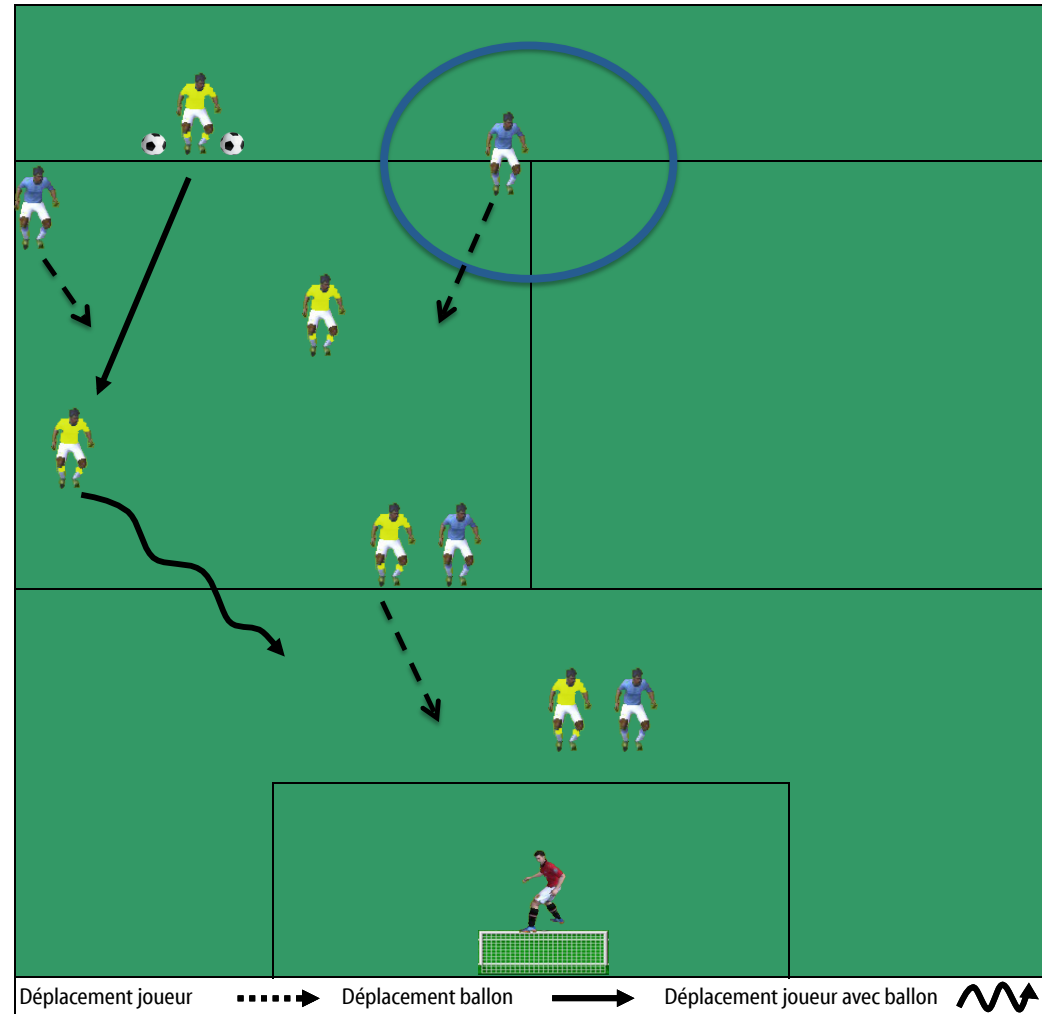
On a le ballon
Conservier/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Garder le temps d'avance pour finir

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer la capacité collective à garder le temps d'avance pour finir.
	BUT
	Jaunes : Marquer un but Bleus : Recherche du joueur cible après récupération
	CONSIGNES
Eléments pédagogiques	Bleus : 2 déf sur les 2 coins du terrain et un déf en place avec Att jaune. Entrent en action , dès la passe du soutien jaune.
	Jaune : Soutien , pour le départ de l'action donne à 1 des 3 jaunes du milieu. Jeu au sol obligatoire. 2 joueurs peuvent aller en zone offensive. Application du hors-jeu à partir de la ligne de déséquilibre. 10 passages par équipe. L'action se termine : si une des deux équipes marque ou si le ballon sort du terrain.
	VARIABLES
	Temps limite pour marquer en zone offensive Autoriser 1 défenseur bleus à revenir défendre en zone de finition
	METHODE PEDAGOGIQUE
ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter	
VEILLER A :	
Jouer vers l'avant Fixer le plus longtemps possible Faire des appels devant le porteur Changer les défenseurs régulièrement Alterner situation à droite et à gauche	



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
15

Espace :
33x40m

Effectif :
14

Durée :
15'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Marquer

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Marquer
	BUT
	1 point si but
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Jeu libre. Les joueurs "appuis" ont deux touches de balle. Relance du GB à la main au sol 5" MAX avant le tir
	VARIABLES
	Limiter le nombre de touches au milieu. Donner la possibilité aux appuis de rentrer dans le jeu.
METHODE PEDAGOGIQUE	
ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner	
VEILLER A :	
Compter les points et le nombre de tirs Encourager et valoriser le jeu sans ballon, la prise de risque et l'engagement des joueurs	



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
16

Espace :
33x40m

Effectif :
7

Durée :
15'

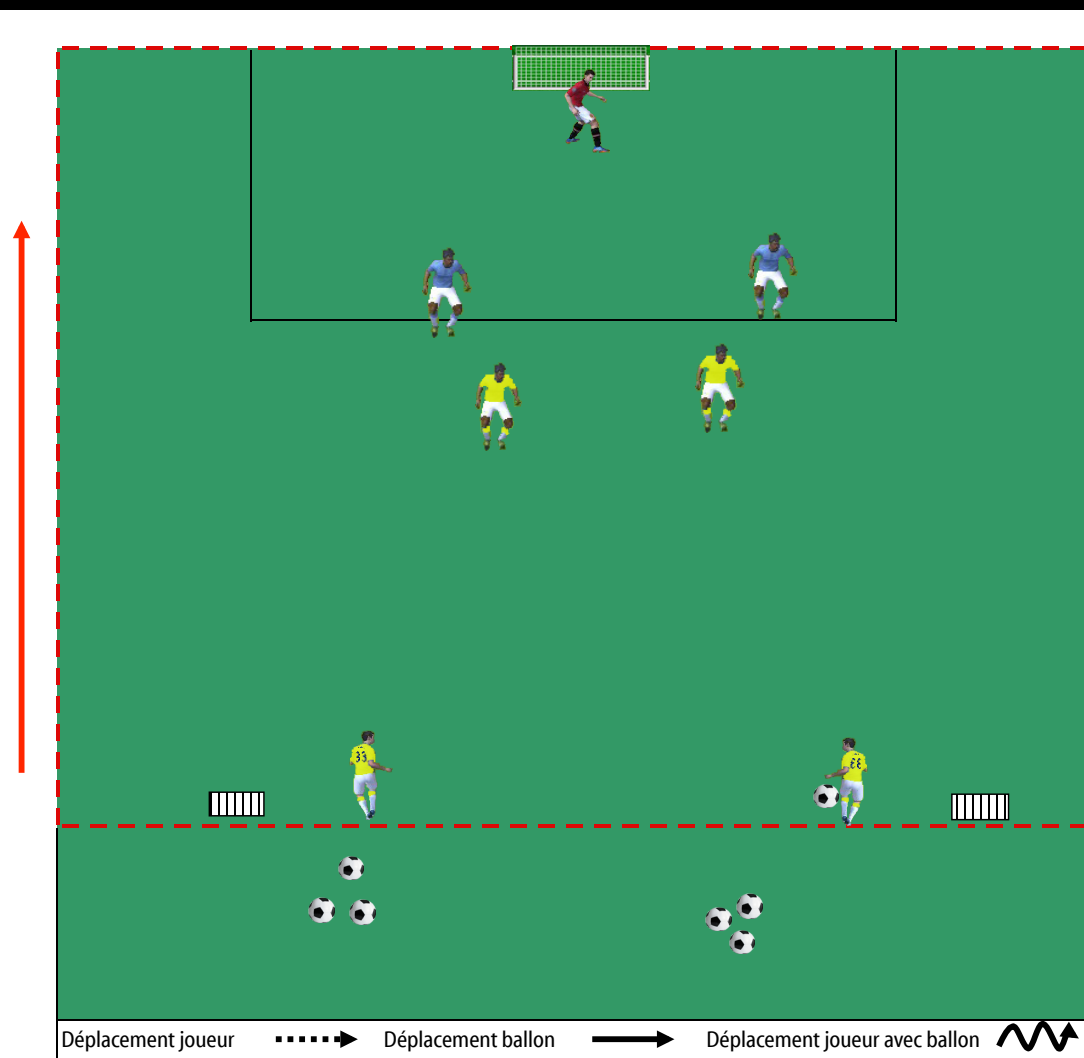
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Marquer

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Marquer
	BUT
	1 point si but
CONSIGNES	Jeu libre Après le départ du ballon les jaunes ont 5" pour marquer Les bleus dès récupération marquent dans un des 2 petits buts
	VARIABLES
Elements pedagogiques	limiter le nombre touches
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Compter les points et le nombre de tirs Encourager et valoriser le jeu sans ballon, la prise de risque et l'engagement des joueurs.	



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
17

Espace :
2/3
de terrain

Effectif :
18

Durée :
15'

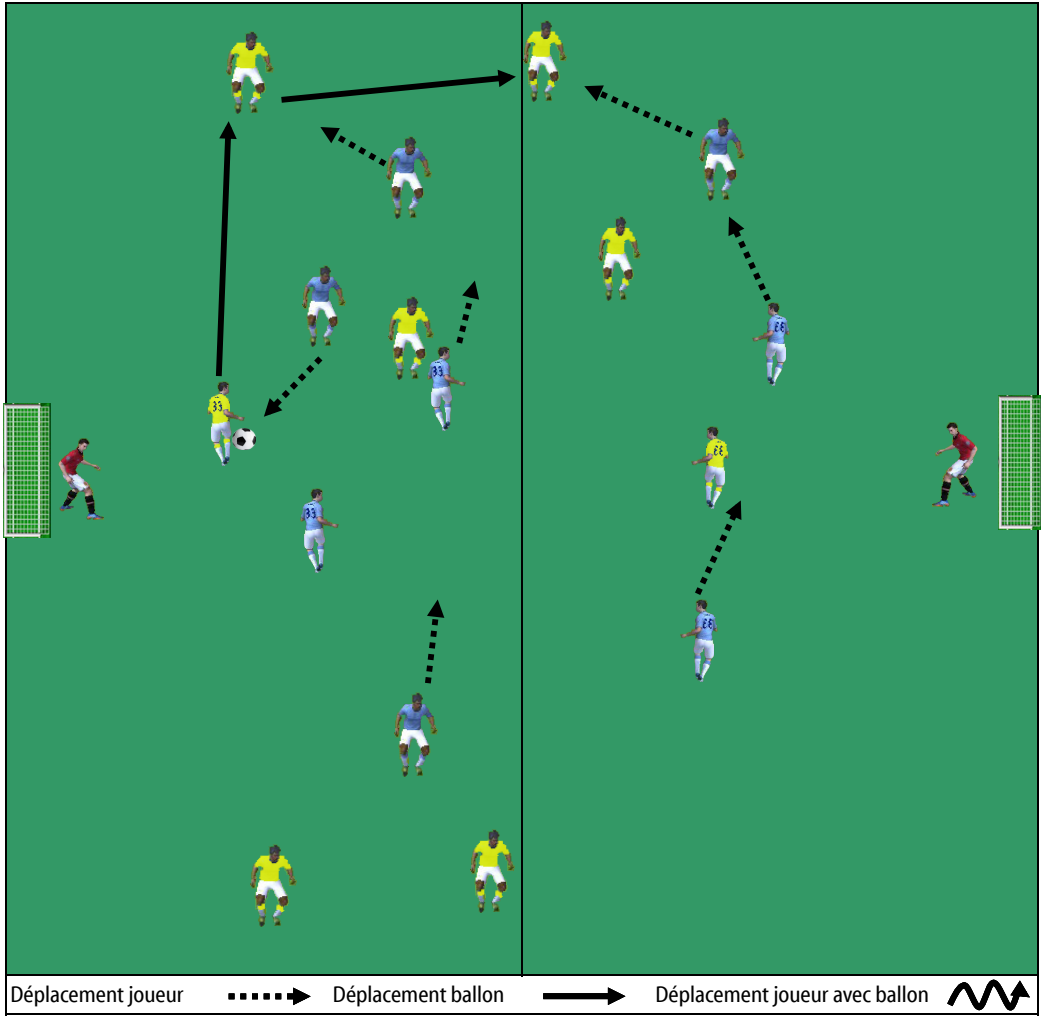
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Réaction à la perte

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Déclencher un pressing Empêcher l'adversaire de s'organiser
	BUT
	Marquer = 1 pt Si récupération haute + but = 3pts
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	Organisation 3-3-2 A la perte du ballon, déclencher un pressing pour récupérer rapidement le ballon. 3 touches de balle en zone défensive Règle du hors-jeu appliquée à mi-terrain.
	VARIABLES
Elementes pedagogiques	Jeu libre en moitié défensive 1 pt si la récupération se fait en moins de 7 secondes
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Cadrer pour limiter la prise de vitesse et la prise d'information. Avoir de la densité défensive autour du porteur En défense réduire la distance avec son partenaire proche Contrôler les appels dans la profondeur	



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
18

Espace :
70x50m

Effectif :
12

Durée :
20'

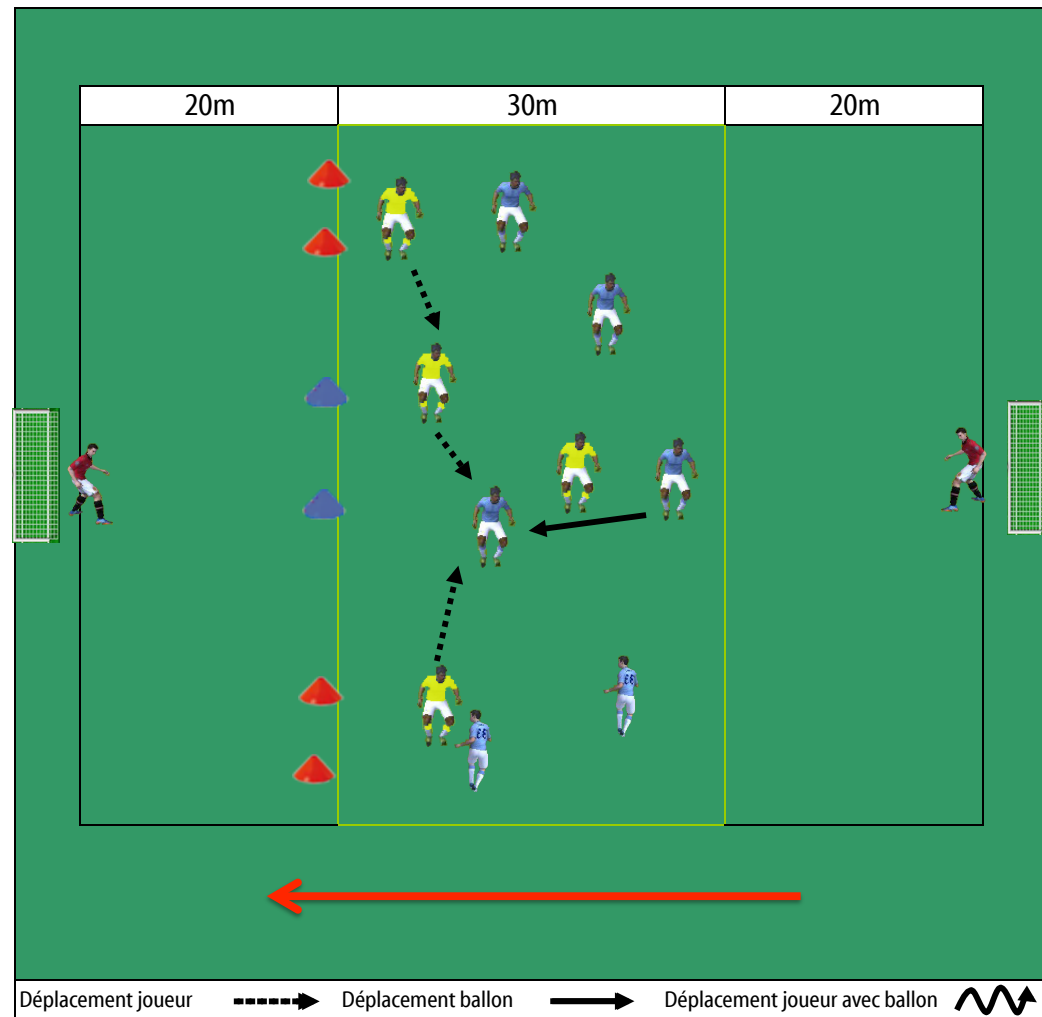
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Réaction à la perte

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Mettre en place un pressing
	BUT
	Bleus - Marquer après être passé dans une des 3 portes. Jaunes : Marquer après récupération
Elements pedagogiques	CONSIGNES
	Situation se déroule dans la zone axiale (30x50) Bleus : débutent avec le ballon Jeu au sol obligatoire - 3 touches de balle 10 passages par équipe. L'action se termine : si une des deux équipes marquent ou si le ballon sort du terrain.
	VARIABLES
	Faire évoluer l'infériorité ou la supériorité numérique Modifier la manière de franchir les portes (passe)
Elements pedagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Cadrer pour interdire la prise de vitesse et la prise d'information. Etre agressif Mettre de la densité autour du porteur Réduire la distance avec son partenaire proche



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
19

Espace :
40x50m

Effectif :
14

Durée :
15'

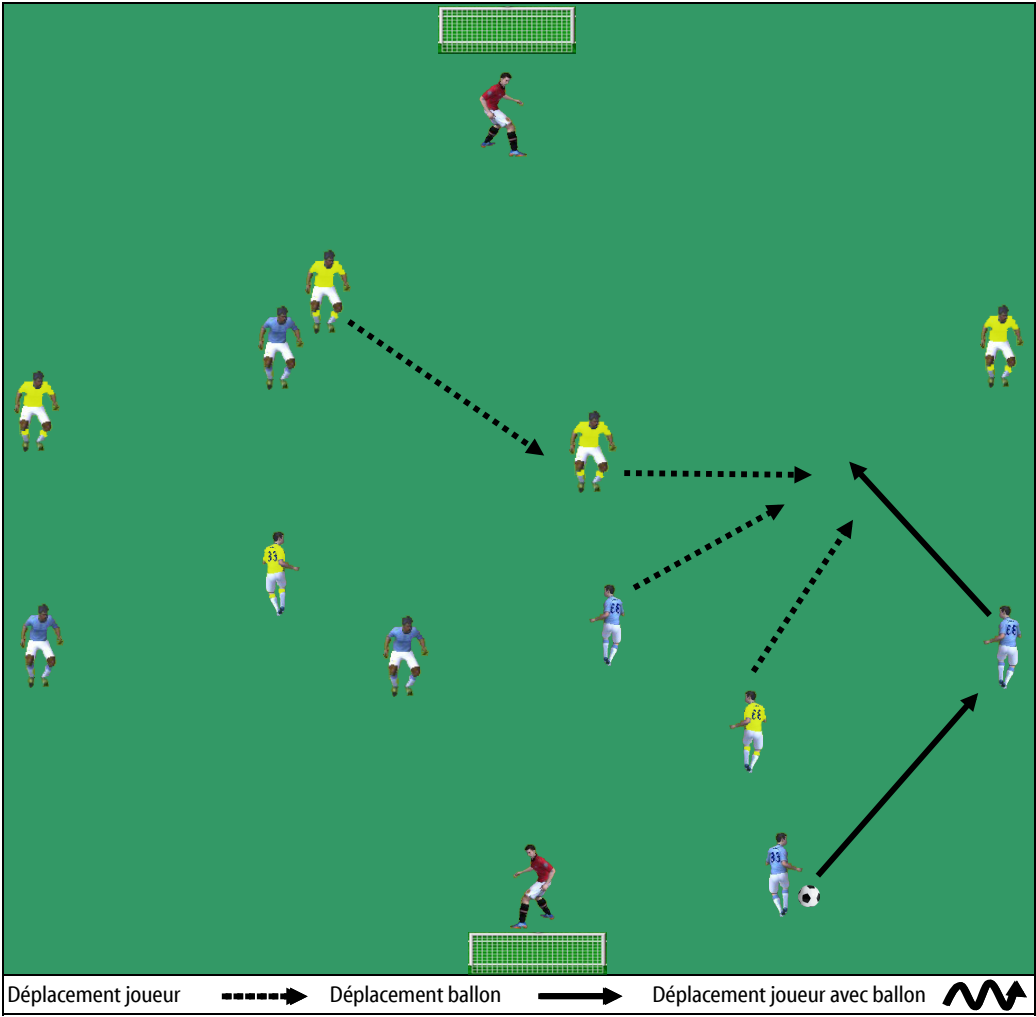
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Se replacer sur l'axe ballon-but

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Défendre l'axe ballon-but
	BUT
	Marquer = 1 pt
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	Jeu libre Règle du hors-jeu appliquée Les appuis ont 2 touches de balle
	VARIABLES
	Possibilité d'utiliser un appui latéral dans sa moitié qui rentre avec le ballon. Le passeur prend sa place dans le couloir.
Elementes pedagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Empêcher la prise de vitesse et le tir du porteur Le faire jouer sur les côtés Protéger l'axe ballon - but Communiquer entre les défenseurs



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
20

Espace :
40x30m

Effectif :
10

Durée :
15'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Défendre l'axe ballon-but

Descriptif

OBJECTIF

Défendre l'axe ballon-but

BUT

But marqué = 1 pt

CONSIGNES

Ballon part des bleus
Après la passe dans la zone de finition les bleus passent en 4 contre 3 (1 bleu reste en soutien) - Si jaunes récupèrent le ballon, ils vont marquer
Règle du hors-jeu appliquée - 10 passages par équipe.
L'action se termine : si une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.

VARIABLES

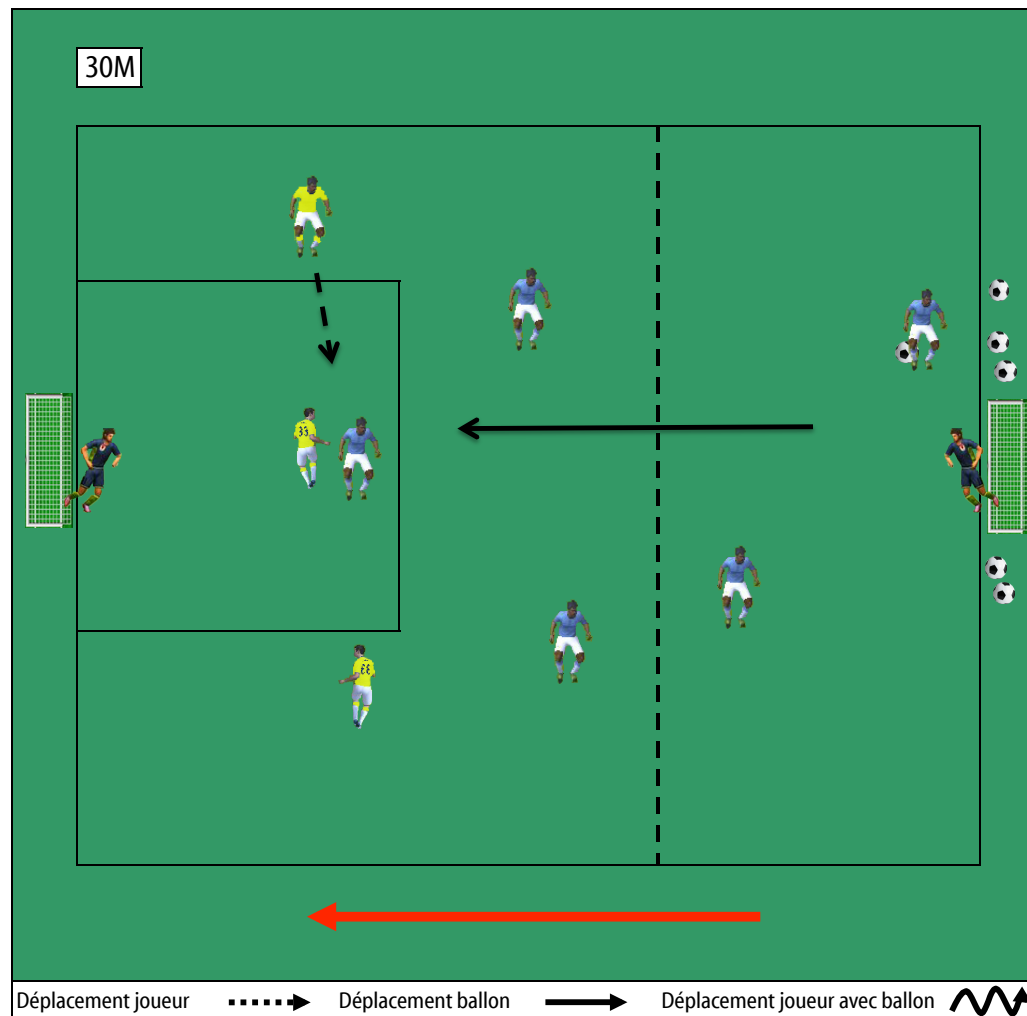
Modifier la position des attaquants au départ
4 contre 4

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Rester sur ses appuis, ne pas se jeter
Protéger l'axe ballon - but
Contrôler les autres attaquants



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
21

Espace :
70x60m

Effectif :
18

Durée :
15'

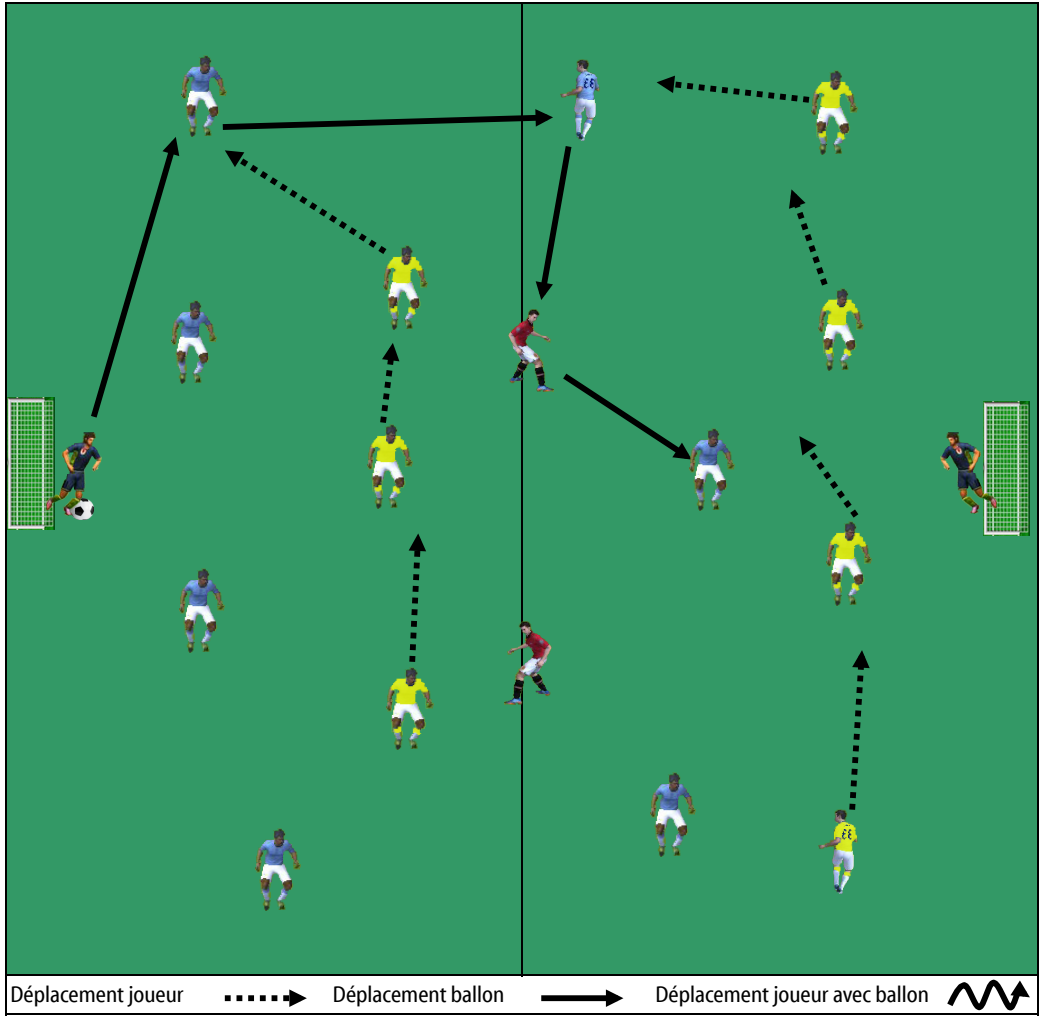
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Gérer l'infériorité numérique

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Gérer l'infériorité numérique
	BUT
	Marquer = 1pt / après récupération : 3 points
Elements pédagogiques	CONSIGNES
	4 déf contre 3 att + 2 GB Plus 2 jokers (jouent avec l'équipe qui a le ballon) Jeu au sol obligatoire et règle du hors-jeu appliquée. L'équipe en possession de la balle est libre, pour l'autre équipe, les joueurs restent dans leur moitié de terrain respective. 2 jokers inattaquables sur la ligne médiane jouent avec l'équipe qui a le ballon en 2 touches max.
	VARIABLES
	Possibilité de jouer aérien
Elements pédagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Cadrer le porteur en sortant sur le temps de passe. Rester sur ses appuis, ne pas se jeter Fermer les intervalles pour faire jouer latéralement Communiquer, Couvrir son partenaire



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
22

Espace :
50x60m

Effectif :
10

Durée :
15'

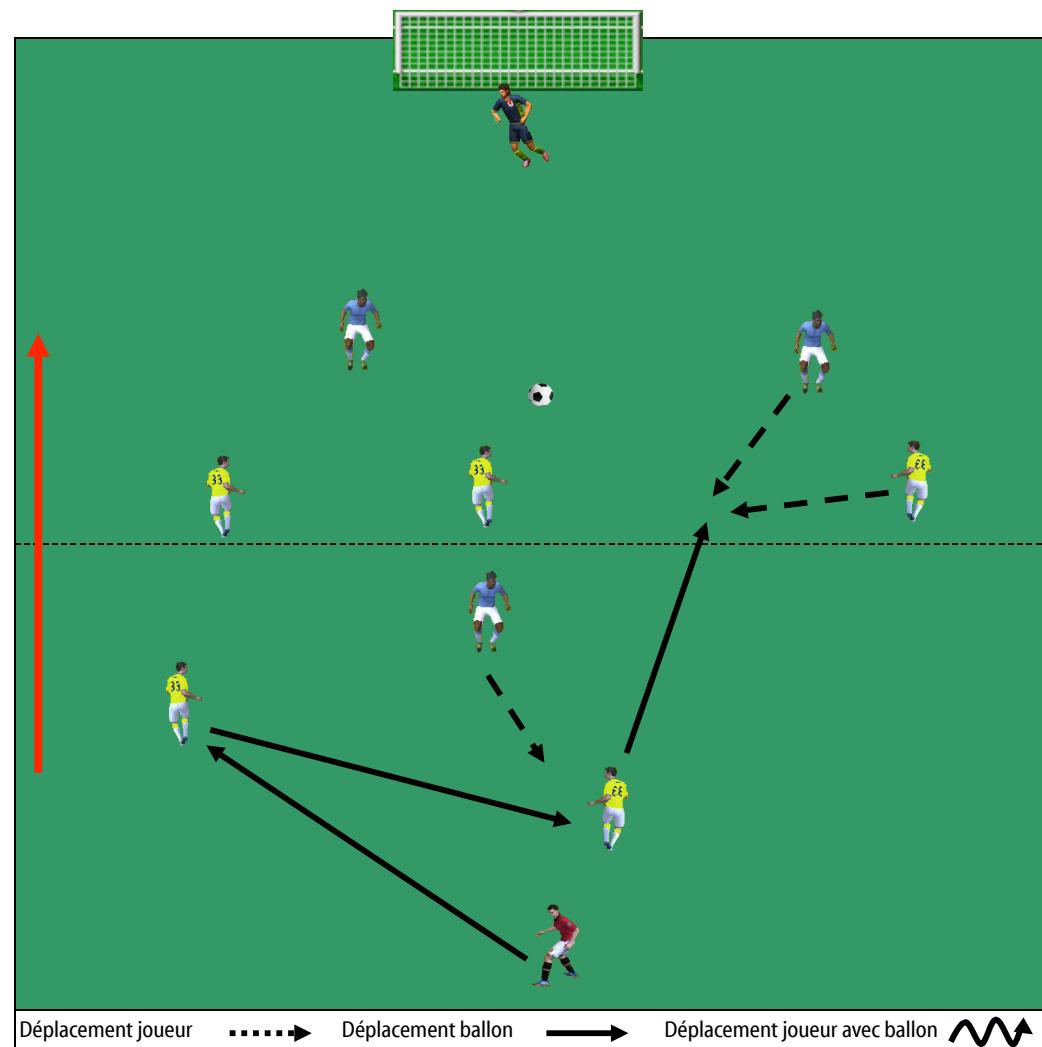
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Gérer l'infériorité numérique

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Gérer l'infériorité numérique
	BUT
	Pour les jaunes marquer le but = 1pt Pour les bleus, trouver le joueur cible = 1pt
CONSIGNES	3c 5 + 1 joker Le joker sert de soutien aux jaunes et de cible dans les zones vertes pour les bleus - 2 contre 1 dans la première zone - Puis 3 contre 2 Règle du hors-jeu appliquée à partir de la ligne - 10 passages par équipe - L'action se termine : si une des deux équipes marque ou si le ballon sort du terrain.
	VARIABLES
Elements pédagogiques	Modifier le rapport de force Positionner un joker sur la ligne intermédiaire
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Cadrer le porteur dans sa zone en sortant sur le temps de passe Rester sur ses appuis, ne pas se jeter Fermer les intervalles pour faire jouer latéralement Couvrir son partenaire Communiquer



Catégorie :
Séniors

Jeu N° :
23

Espace :
75x60m
variante : zone
20x10m

Effectif :
18

Durée :
15'

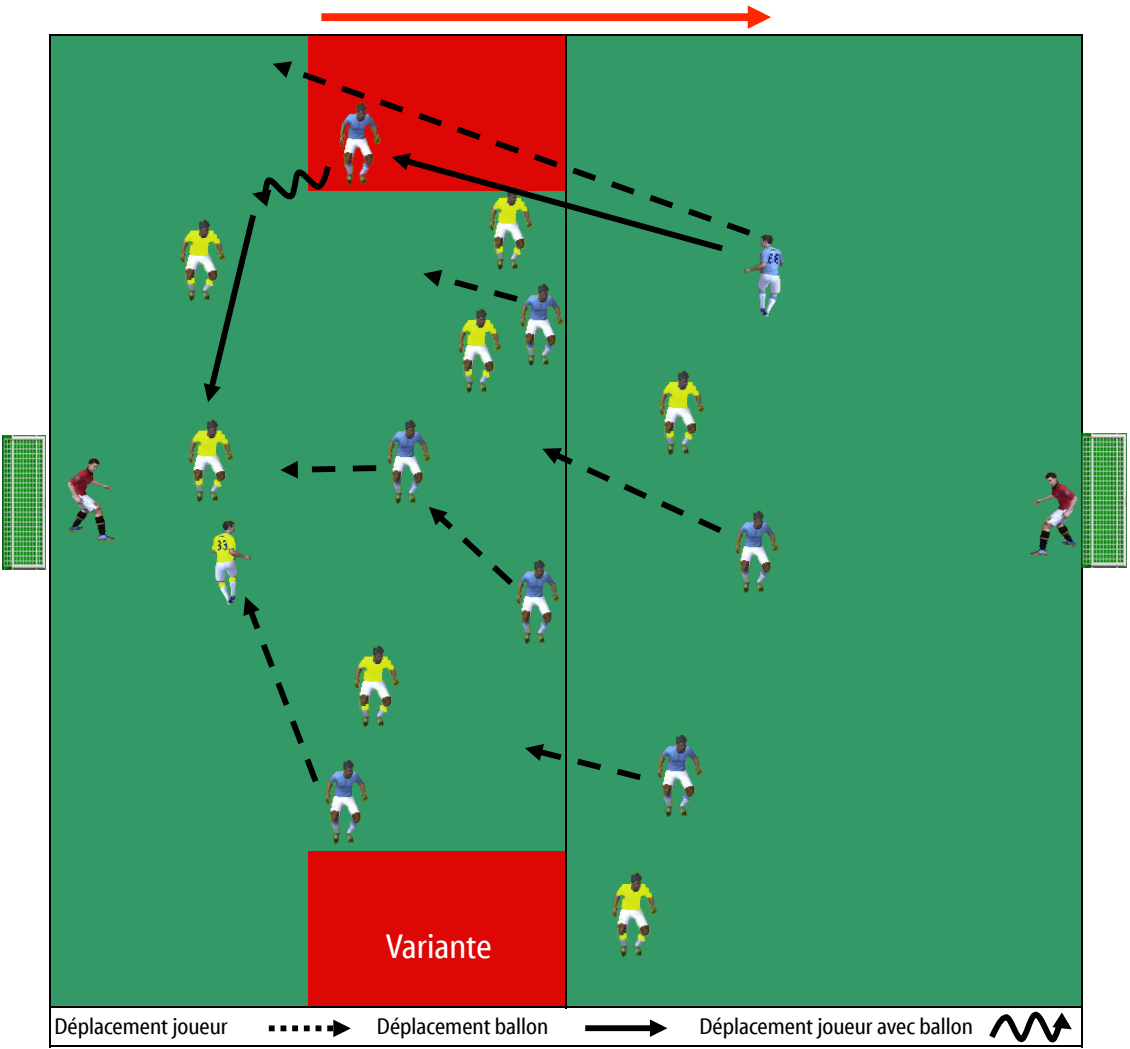
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Reforme le bloc équipe

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Reformer le bloc-équipe
	BUT
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	Marquer = 1pt
	VARIABLES
Elementes pedagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	Organisation en 3-2-3 - But valable si l'équipe qui a le ballon se situe en moitié offensive Jeu au sol obligatoire sauf sur centre Règle du hors-jeu appliquée à partir de la médiane
	VEILLER A :
	But valable si l'équipe est en moitié offensive en dehors des zones interdites (20x10) Jeu aérien autorisé
	Cadrer pour limiter la prise de vitesse et d'information Se replacer rapidement vers l'intérieur du terrain Contrôler les appels des receveurs Maintenir la distance avec son partenaire de devant et à côté



Catégorie :
Séniors

Situation N° :
24

Espace :
3/4
de terrain

Effectif :
16

Durée :
15'

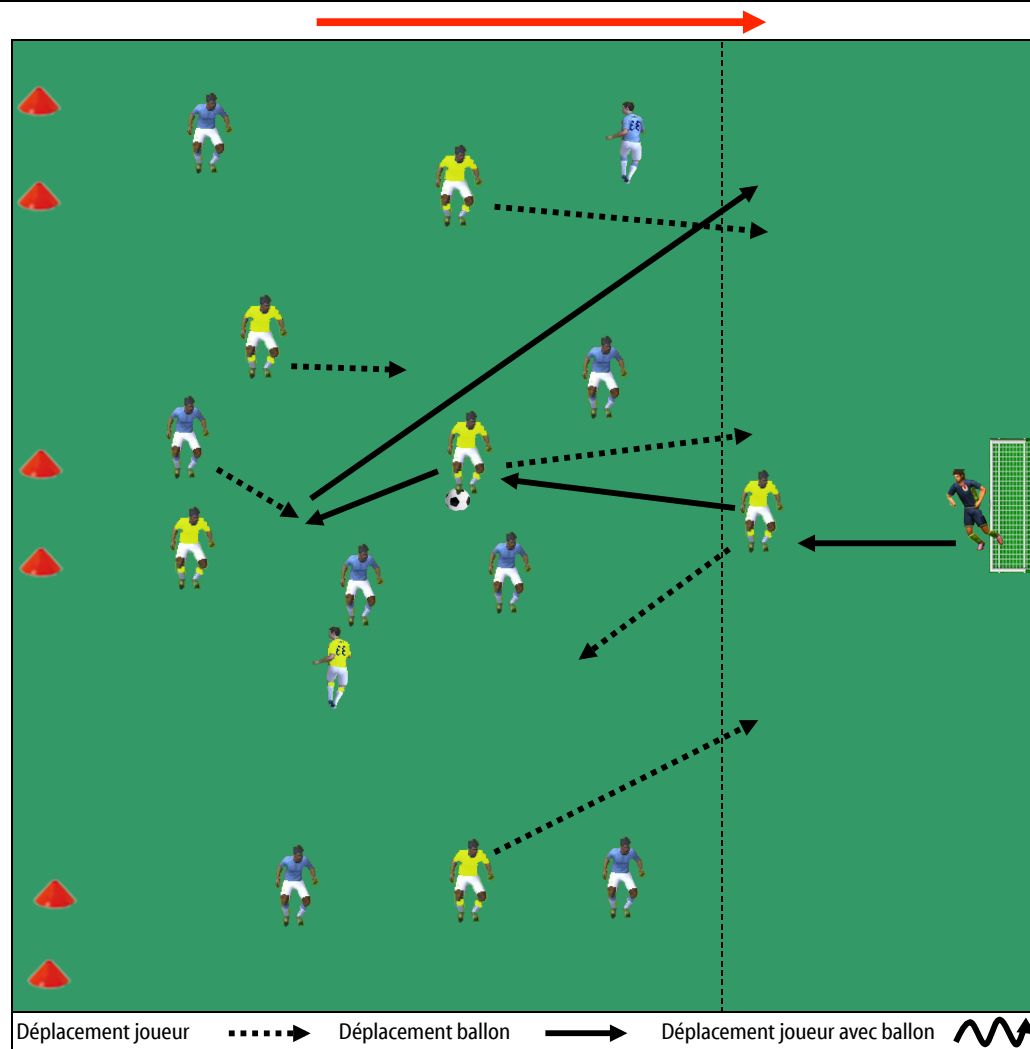
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Reforme le bloc équipe

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le remplacement
	BUT
	Bleus : Marquer le but = 1pt Jaunes : marquer dans 1 des 3 portes = 1 pt
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	7 contre 8 Bleus : interdiction de défendre dans la zone offensive - Hors-jeu appliqué à partir de la ligne Jaunes : démarrent avec la possession du ballon - Toute l'équipe doit avoir franchi la ligne pour que le point soit valable 10 passages par équipe - L'action se termine : si une des deux équipes marquent ou si le ballon sort du terrain.
	VARIABLES
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Se replacer rapidement vers l'intérieur du terrain Contrôler les appels des receveurs Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Maintenir la distance avec son partenaire devant et à côté



Catégorie :
Séniors

Jeu :
25

Espace :
70x60m

Effectif :
18

Durée :
15'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Récupérer le ballon en bloc

Descriptif

OBJECTIF

Récupérer le ballon en bloc

BUT

Marquer = 1 pt

CONSIGNES

Organisation 3-3-2

Dans chaque équipe, un capitaine est chargé de déclencher la récupération selon la situation de jeu.

Jeu au sol obligatoire

Règle du hors-jeu appliquée à mi-terrain

VARIABLES

Possibilité de jouer aérien

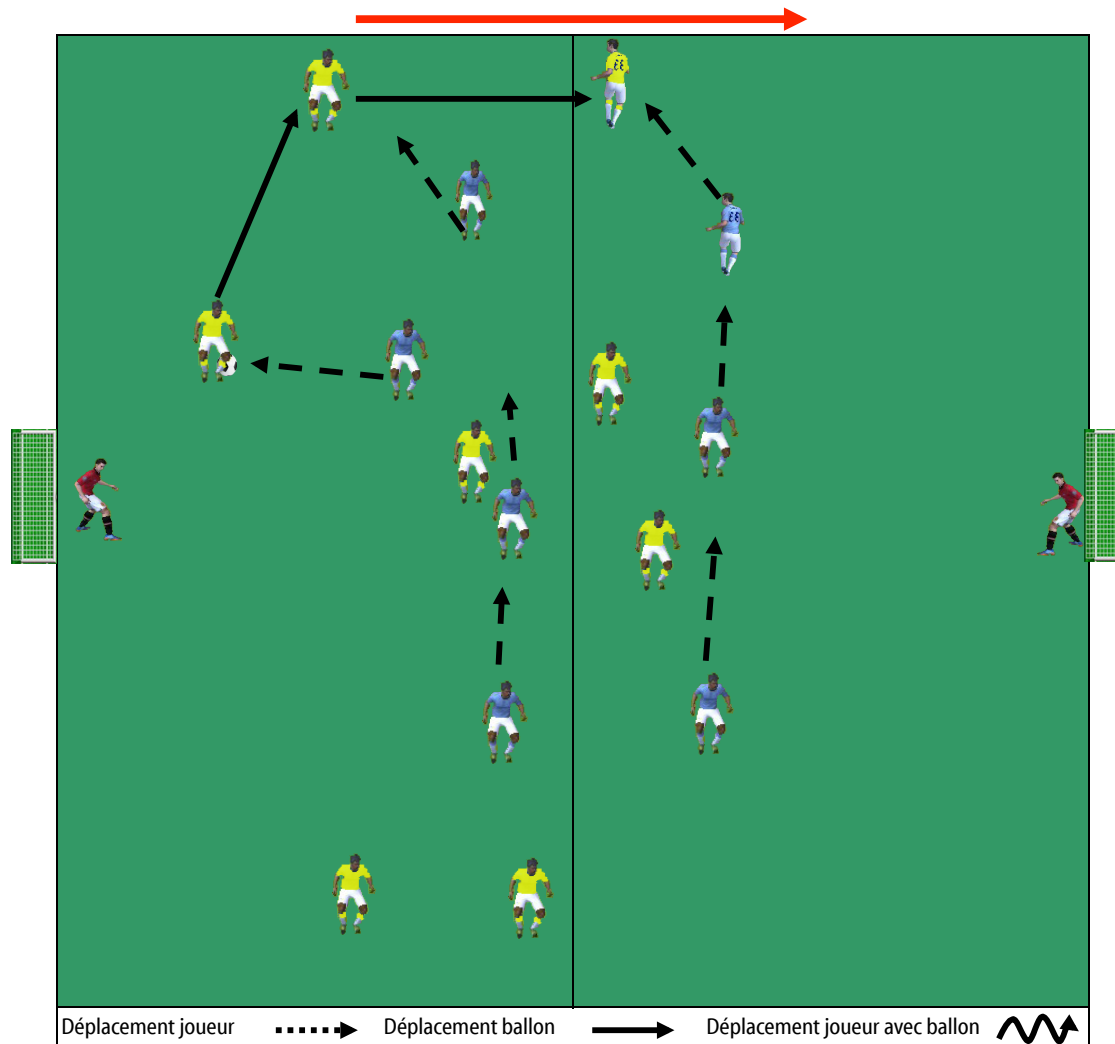
Bonifier des zones de récupération selon l'animation de l'équipe

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Cadrer pour interdire la prise de vitesse - Orienter vers les zones de récupération - Déclencher un pressing (starter) sur temps de passe - Mettre de la densité autour du porteur - Réduire la distance avec son partenaire proche



Catégorie :
Séniors

Situation :
26

Espace :
60x50m

Effectif :
16

Durée :
20'

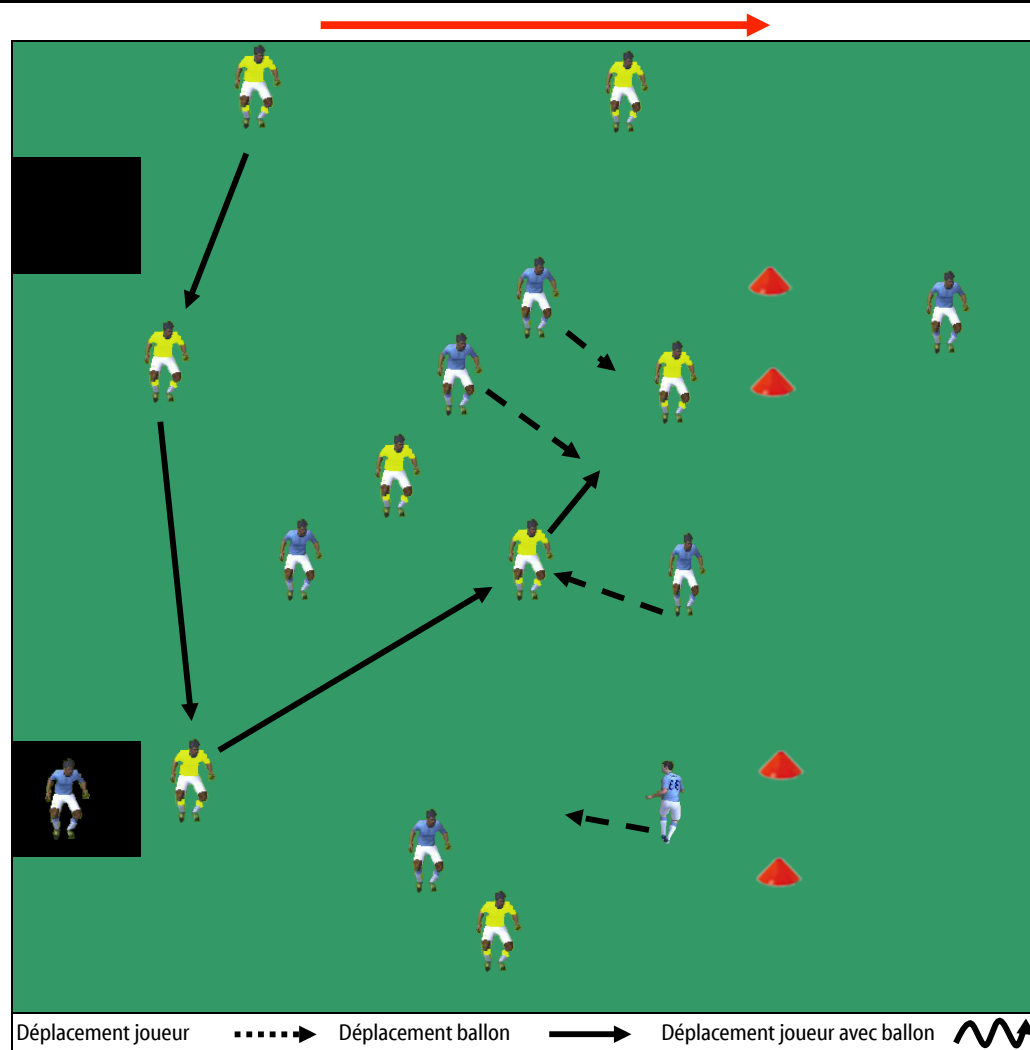
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Récupérer le ballon en bloc

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Augmenter la densité autour du porteur
	BUT Jaunes : Marquer dans un des 2 buts Bleus : Récupérer et transmettre à un joueur cible
Consignes	CONSIGNES
	8 jaunes contre 6 bleus + 2 bleus en attente dans la zone opposée.
	Jaunes : conservation du ballon
	Bleus : récupérer le ballon et transmettre à 1 des 2 partenaires en attente.
	Le jeu change de zone et 2 jaunes restent en attente
Variables	VARIABLES
	Possibilité de jouer aérien ou jeu libre
	Possibilité de marquer dans une porte après 6 passes
	Modifier le rapport de force
	METHODE PEDAGOGIQUE
ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter	
Veiller à :	VEILLER A :
	Cadrer le porteur en sortant sur le temps de passe
	Rester sur ses appuis, ne pas se jeter
	Orienter le jeu adverse dans les coins
	Couvrir son partenaire et contrôler le non porteur
Se déplacer côté ballon	



Catégorie :
Séniors

Jeu :
27

Espace :
60x50m
Couloir de 10m

Effectif :
14

Durée :
20'

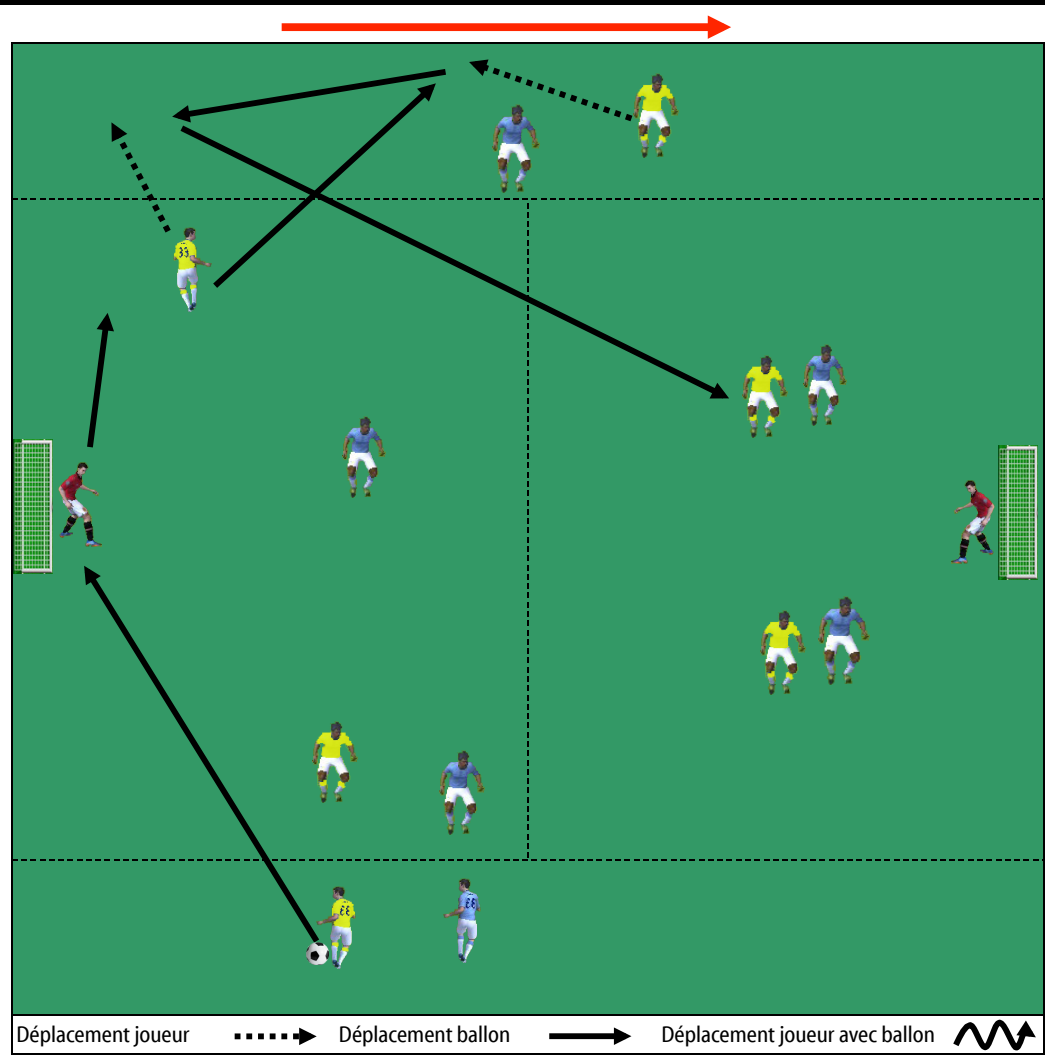
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Protéger son but en déséquilibre

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Défendre en infériorité numérique
	BUT
but marqué = 1 pt	
Consignes	CONSIGNES
	2 contre 2 dans chaque zone axiale 1 contre 1 dans les zones excentrées Possibilité d'apporter la supériorité numérique dans une zone sur passe ou conduite. Règle du hors-jeu appliquée.
	VARIABLES
Eléments pédagogiques	Possibilité d'apporter la supériorité numérique également sur un appel de balle Possibilité pour un attaquant axial de revenir en zone défensive axiale avec un temps de retard
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	<p>Limiter la prise de vitesse du porteur et orienter ses choix Contrôler les non porteurs Couvrir son partenaire et communiquer Protéger l'axe ballon - but.</p>



Catégorie :
Séniors

Situation :
28

Espace :
60x50m
Couloir de 10m

Effectif :
15

Durée :
15'

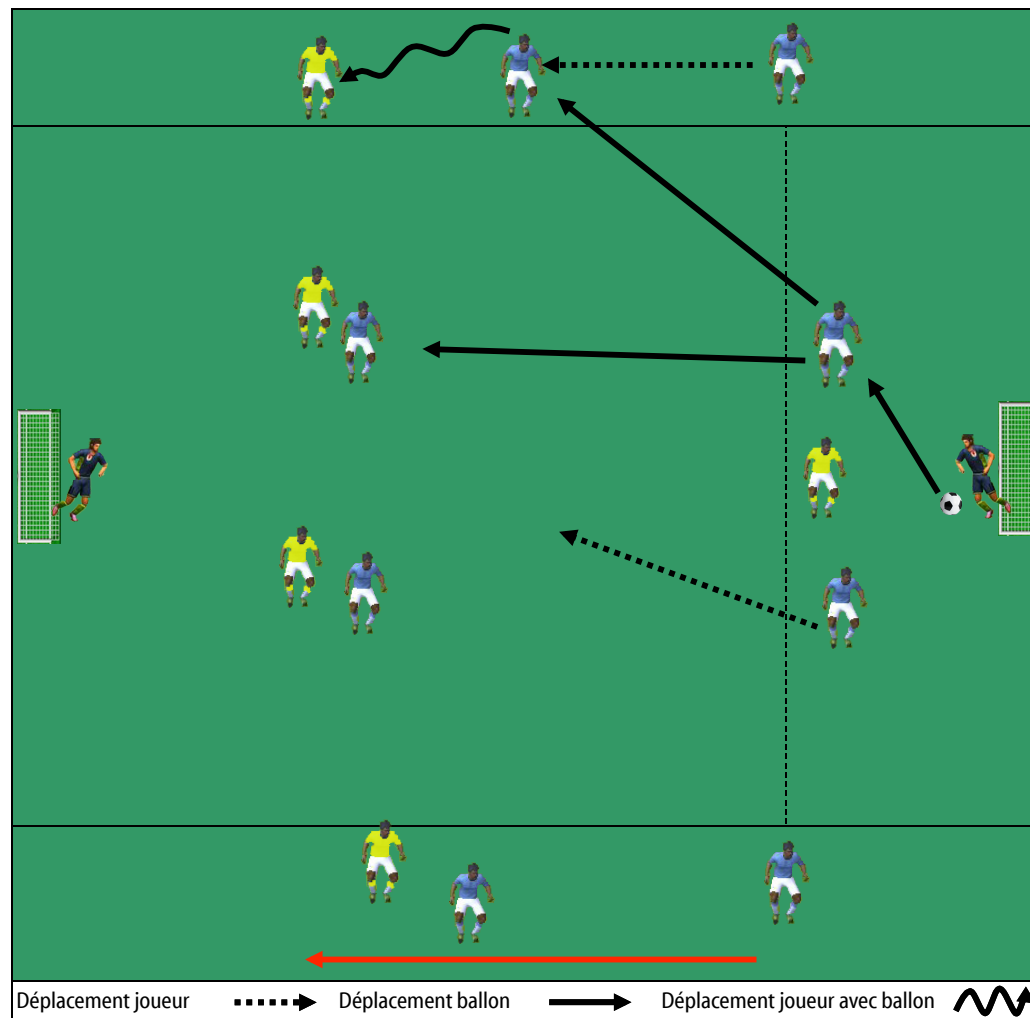
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Protéger son but en déséquilibre

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Gérer l'infériorité numérique à 2c3 et 1c2
	BUT
	but marqué = 1 pt
	CONSIGNES
Elements pédagogiques	Jeu au sol obligatoire - Ballon part du GB pour 1 des 2 défenseurs bleus - Situation côté : jouer 2c1 dans le couloir et centrer ou situation axe : ballon donné à 1 des 2 attaquants - le 2ème défenseur bleu entre sur le temps de passe pour jouer le 3c2
	Si jaunes récupèrent, trouver l'attaquant qui doit enchaîner contrôle-frappe
	Règle du hors-jeu appliquée
	10 passages par équipe.
	L'action se termine : si une des deux équipes marque ou si le ballon sort du terrain.
VARIABLES	
Jeu aérien autorisé sur la situation côté, possibilité de rentrer dans la zone axiale pour jouer le 3c2.	
METHODE PEDAGOGIQUE	
ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter	
VEILLER A :	
Contrôler le non porteur	
Protéger l'axe ballon - but	
S'appuyer sur la règle du hors-jeu	



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
29

Espace :
2/3
de terrain

Effectif :
22

Durée :
20'
séquences de 3'

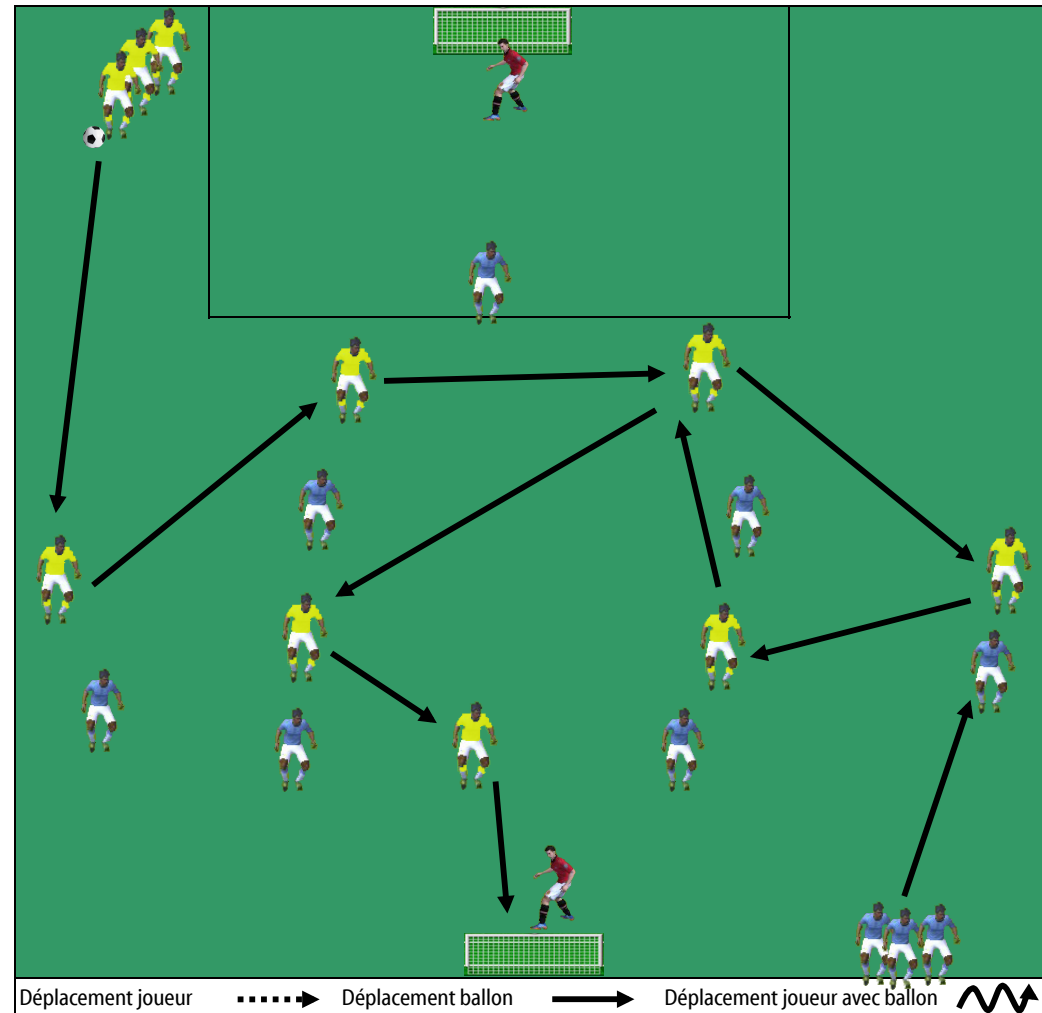
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Prise de balle et enchaînements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des prises de balle et des enchaînements Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT
Tâches	Faire remonter le ballon jusqu'au but et marquer
	CONSIGNES
	Circuit technique en passe et suit avec prédominance du jeu court , dans les pieds ou dans la course. Contrôle obligatoire. Départ bleus et jaunes en même temps
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Mettre une contrainte de temps pour réaliser le circuit Varier le circuit des passes Demander un appel-contre-appel avant de recevoir le ballon
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Elements pédagogiques	Préparer les appuis pour le geste suivant Claquer les passes au sol dans les pieds Doser les passes dans la course A positionner 3 joueurs aux sources de balle



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
30

Espace :
2/3
de terrain

Effectif :
16

Durée :
20'
séquences de 3'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

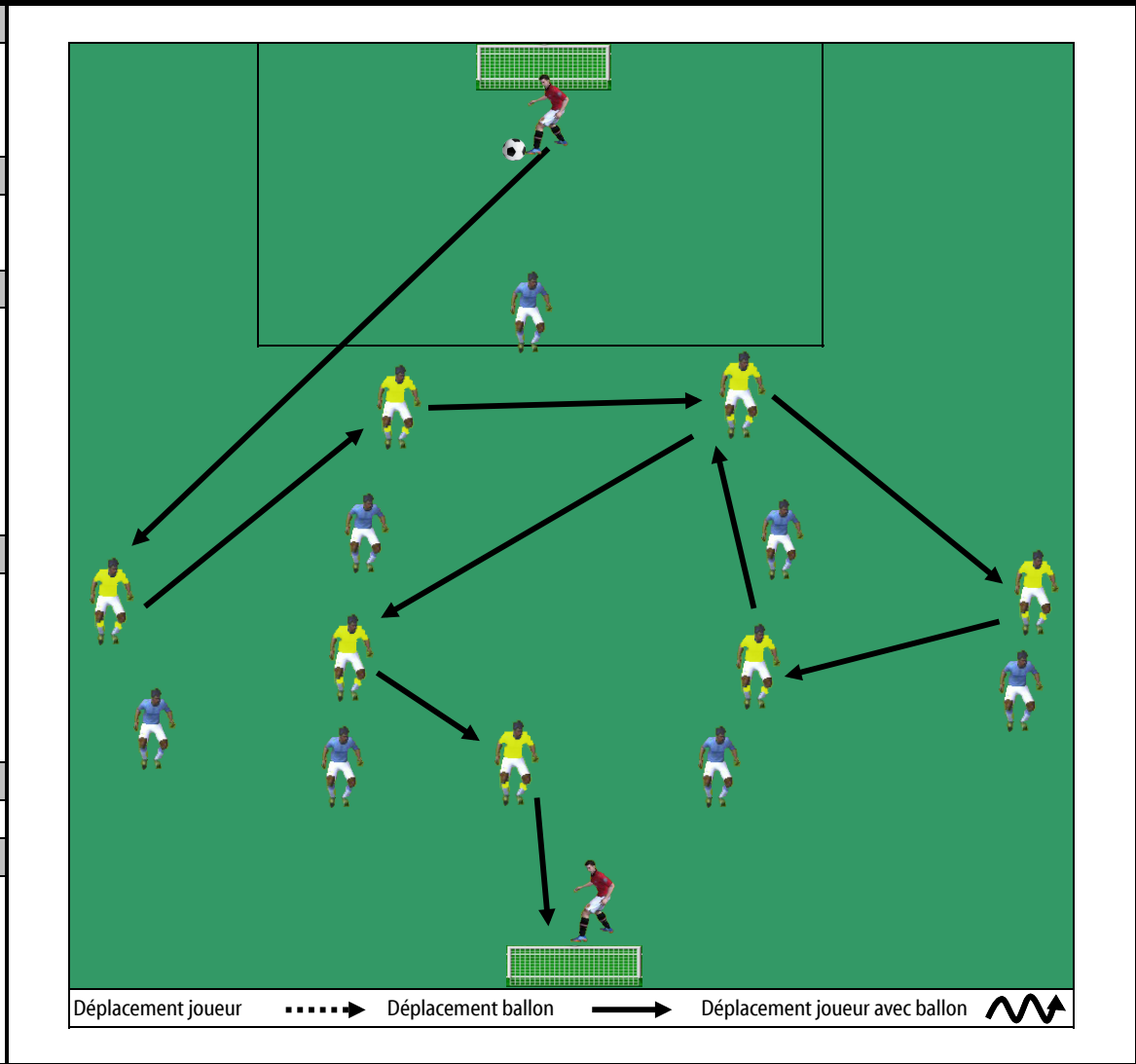
On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Prise de balle et enchainements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des prises de balle et des enchainements Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT

Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	1 ballon par équipe Circuit de passes au poste avec prédominance du jeu court , dans les pieds ou dans la course - 2 touches minimum - Circuit libre Tous les joueurs doivent toucher 1 fois le ballon.
	VARIABLES
	Augmenter le rythme des enchainements Faire partir les 2 ballons en même temps Concours entre les 2 équipes.
	METHODE PEDAGOGIQUE



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
31

Espace :
20x50m

Effectif :
6

Durée :
20'
Séquences de 2'

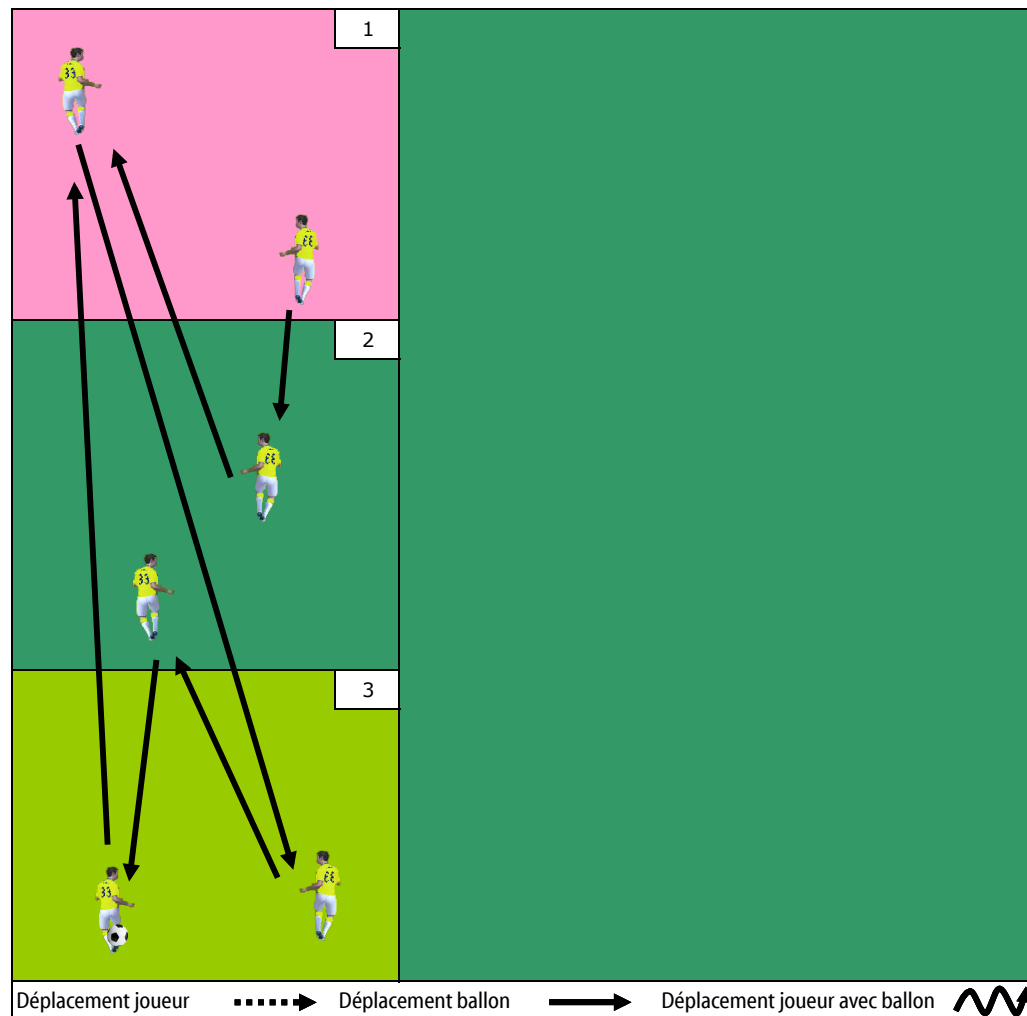
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Les différentes passes

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des passes courtes et longues
	BUT
Tâches	Effectuer le circuit aller-retour sans déchet technique = 1 point
	CONSIGNES
Tâches	Appui -Remise entre zone 1 et 2 , puis passe longue aérienne entre zone 1 et zone 3
	Appui -Remise entre zone 3 et 2 , puis passe longue aérienne entre zone 3 et zone 1
Elements pedagogiques	VARIABLES
	Augmenter le rythme des enchaînements Celui qui donne au remiseur prend sa place et vice-versa Concours entre les équipes sur 3 aller-retour
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
Elements pedagogiques	VEILLER A :
	La qualité des passes et des remises
	Se pencher vers l'arrière, frappe du coup de pied sur le jeu long aérien Démultiplier l' atelier en fonction du nbre de joueurs



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
32

Espace :
2/3
de terrain

Effectif :
16

Durée :
20'
Séquences de 3'

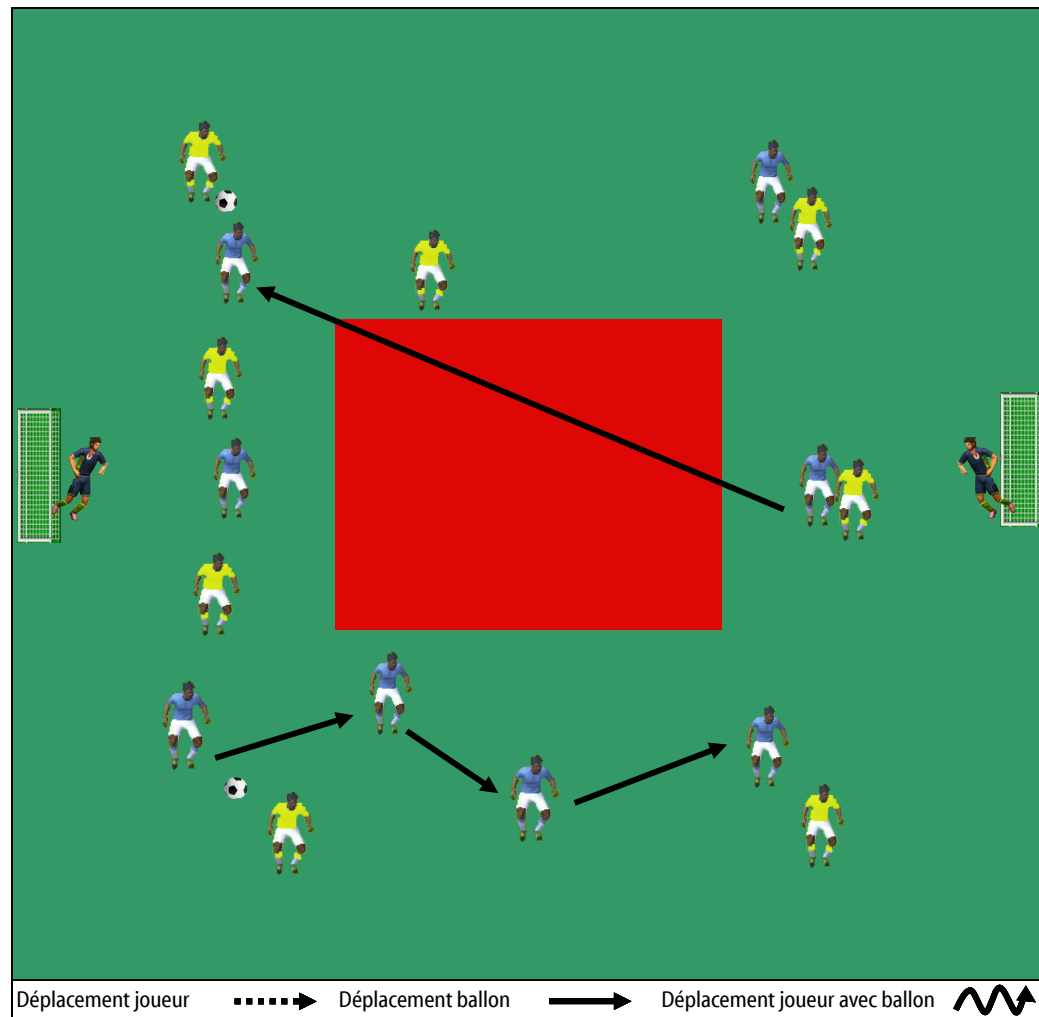
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Passes courtes et longues

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des passes Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT
	Enchaîner les passes courtes et longues sans que le ballon ne sorte de l'espace de jeu et ne rebondisse dans la zone rouge = 1 pt
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	1 ballon par équipe - Jeu en 2 touches , alterner 3 passes au sol et une aérienne, au dessus de la zone rouge - Joueurs sont toujours en mouvement.
	VARIABLES
	Ajouter un appui par équipe en zone rouge qui ne joue qu'en une touche. Mettre en action 2 ballons par équipe Finir sur 1 but après minimum 2 enchaînements 3 passes courtes-1 longue - Concours entre les équipes
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	Qualité des passes (dosage et précision)



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
33

Espace :
35x20m

Effectif :
8

Durée :
20'
Séquences de 2'

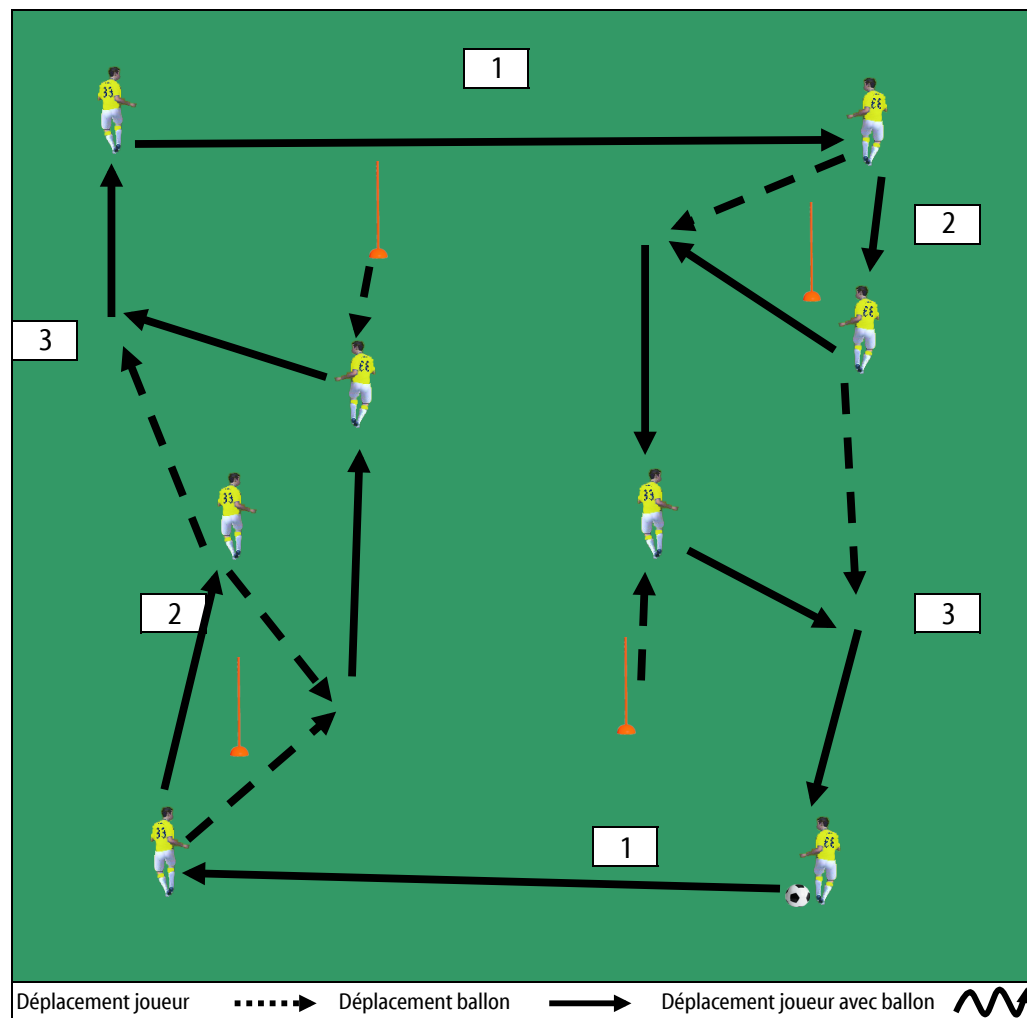
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Remises et déviations

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des remises et des déviations Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT
	Effectuer le circuit pour les 2 ballons sans déchet technique = 1 point
Elements pédagogiques	CONSIGNES
	Placement des joueurs et circuit du ballon imposés 2 Ballons donnés latéralement en même temps Appui-remise avec 1er appui puis passe au 2ème appui qui dévie pour le 1er appui. Celui-ci donne en face et se replace en 2ème appui. Pendant ce temps le 2ème appui s'est placé en 1er appui
	VARIABLES
	Varié le circuit du ballon - changer de sens Concours entre les équipes
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	Préparer les appuis pour le geste suivant Claquer les passes au sol dans les pieds Doser les déviations dans la course Changer la position régulièrement des appuis Démultiplier l'atelier en fonction du nombre de joueurs



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
34

Espace :
35x20m

Effectif :
8

Durée :
20'
Séquences de 2'

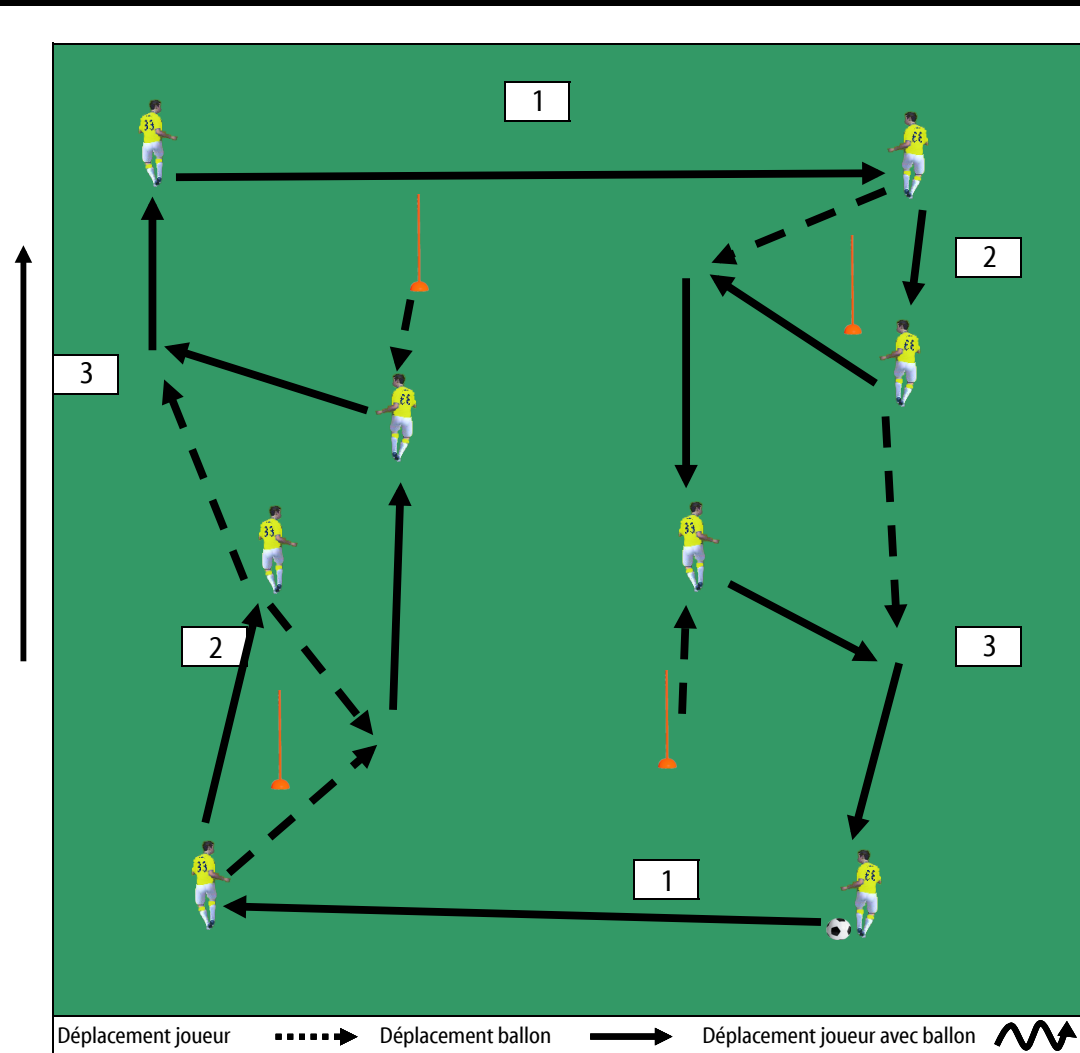
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Remises et déviations

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des remises et des déviations Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT
	Effectuer le circuit pour les 2 ballons sans déchet technique = 1 point
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Possibilité de toucher le 1er ou le 2ème appui, de remiser ou de dévier, d'appeler à droite ou à gauche du piquet 2 Ballons donnés latéralement en même temps Appui-remise avec 1er appui puis passe au 2ème appui qui dévie pour le 1er appui. Celui-ci donne en face et se replace en 2ème appui. Pendant ce temps le 2ème appui s'est placé en 1er appui
	VARIABLES
	Varié le circuit du ballon - changer de sens Concours entre les équipes
Eléments pédagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	Préparer les appuis pour le geste suivant Claquer les passes au sol dans les pieds Doser les déviations dans la course Changer la position régulièrement des appuis Démultiplier l'atelier en fonction du nombre de joueurs



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
35

Espace :
3/4
de terrain

Effectif :
11

Durée :
20'

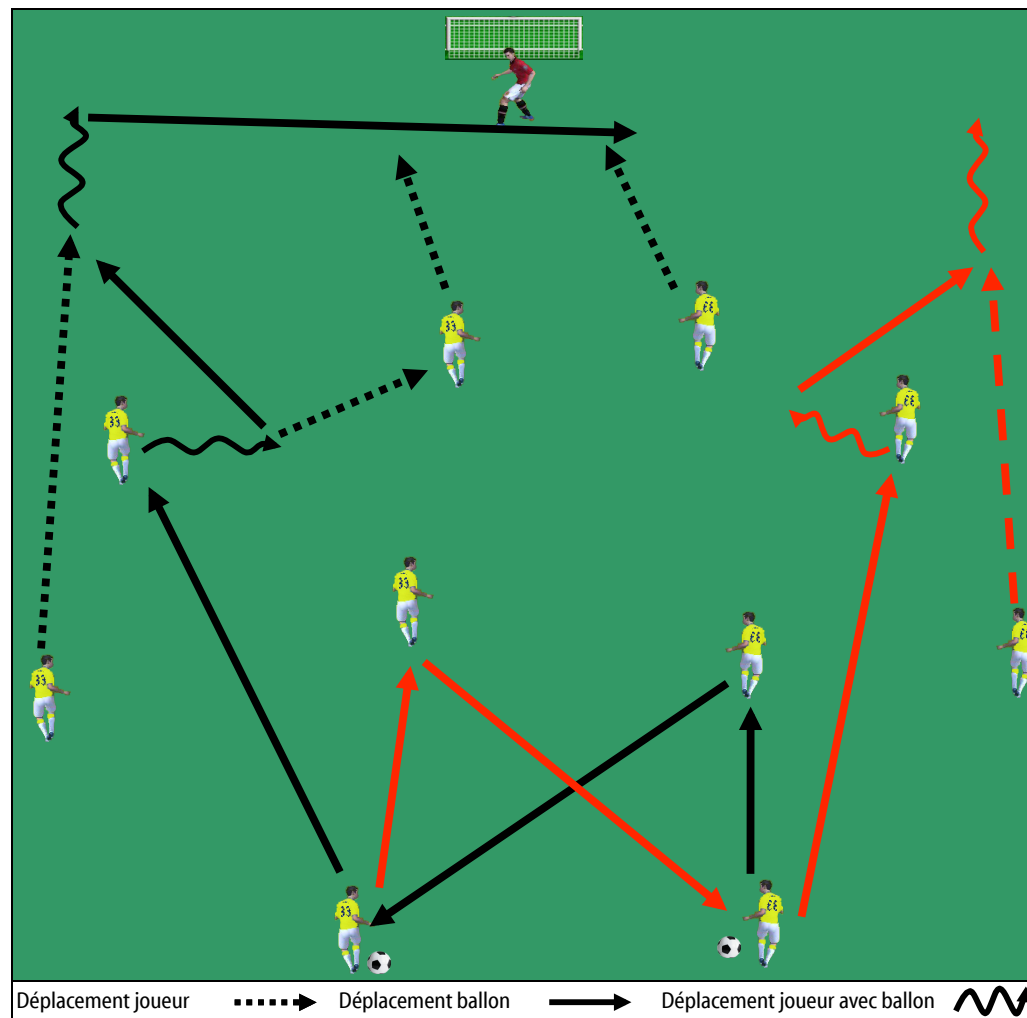
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Prise de balle et enchainements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des prises de balle et enchainements Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT
	Marquer en respectant le circuit
Elements pedagogiques	CONSIGNES
	Déplacements des joueurs et circuit du ballon imposés
	Joueurs placés dans le système de jeu
	Départ du ballon par les défenseurs centraux
	Appui remise avec les milieux axiaux puis passe sur l'excentré.
	Conduite + dédoublement du latéral
	Centre sur les 2 attaquants ou milieu en retrait - 2 touches minimum obligatoires
VARIABLES	
Varier le circuit du ballon	
Concours entre les 2 équipes	
METHODE PEDAGOGIQUE	
DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :	
Effectuer la prise de balle tout en gardant sa vitesse	
Dosage et précision des passes	



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
36

Espace :
3/4
de terrain

Effectif :
11

Durée :
20'

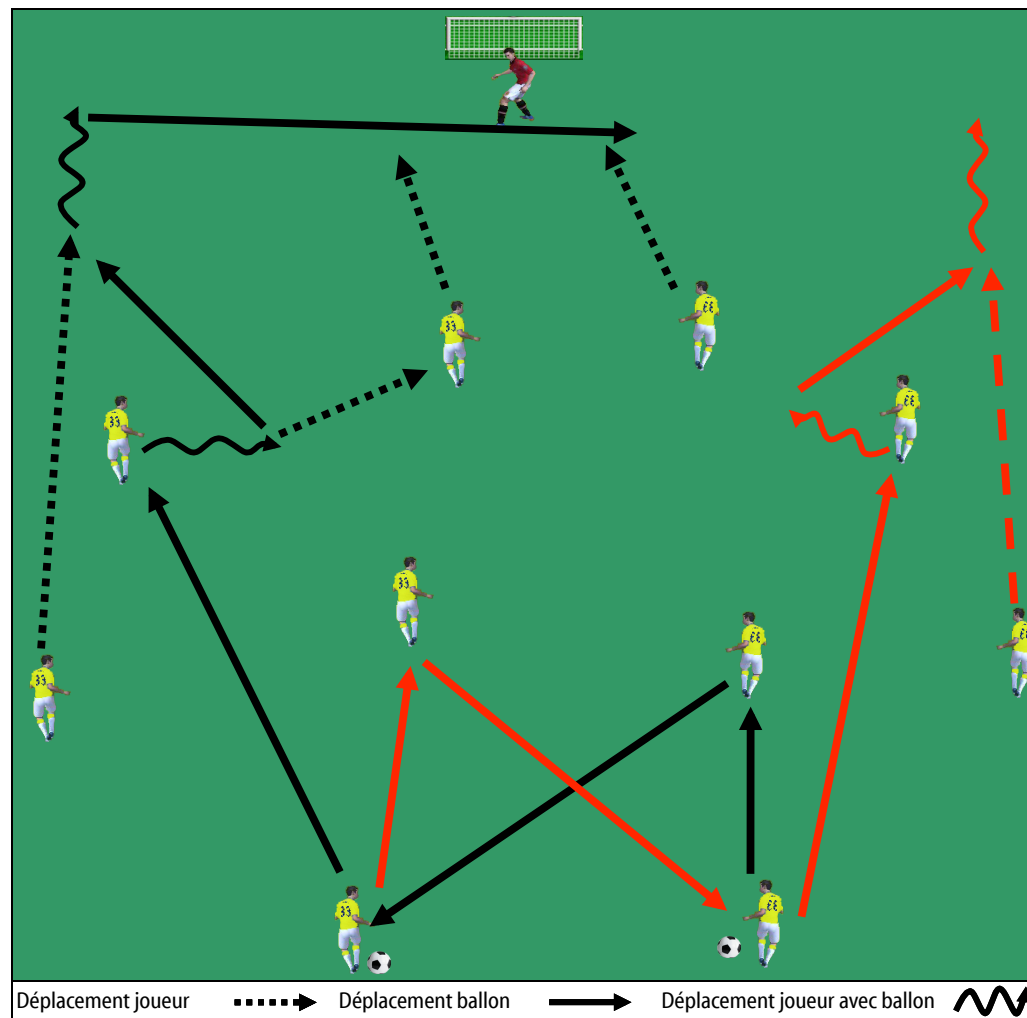
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Prise de balle et enchainements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des prises de balle et enchainements Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT
	Marquer en respectant le circuit
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Déplacements des joueurs et circuit du ballon libres
	Joueurs placés dans le système de jeu
	Départ du ballon par les défenseurs centraux
	Appui remise avec les milieux axiaux puis passe sur l'excentré.
	Conduite + dédoublement du latéral
	Centre sur les 2 attaquants ou milieu en retrait - 2 touches minimum obligatoires
VARIABLES	
Varier le circuit du ballon Concours entre les 2 équipes	
METHODE PEDAGOGIQUE	
DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :	
Effectuer la prise de balle tout en gardant sa vitesse Dosage et précision des passes	



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
37

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
11

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Les différentes passes

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration des passes
Précision, engagement, vitesse, rythme

BUT

Marquer en respectant le circuit

CONSIGNES

Déplacements des joueurs et circuit du ballon imposés

Alternance départ jaune / départ bleu
Le joueur à la source met son ballon en mouvement avant de s'appuyer sur l'attaquant
Ballon mis dans la course de l'excentré
Centre sur les 2 attaquants au 1er ou 2ème poteau

VARIABLES

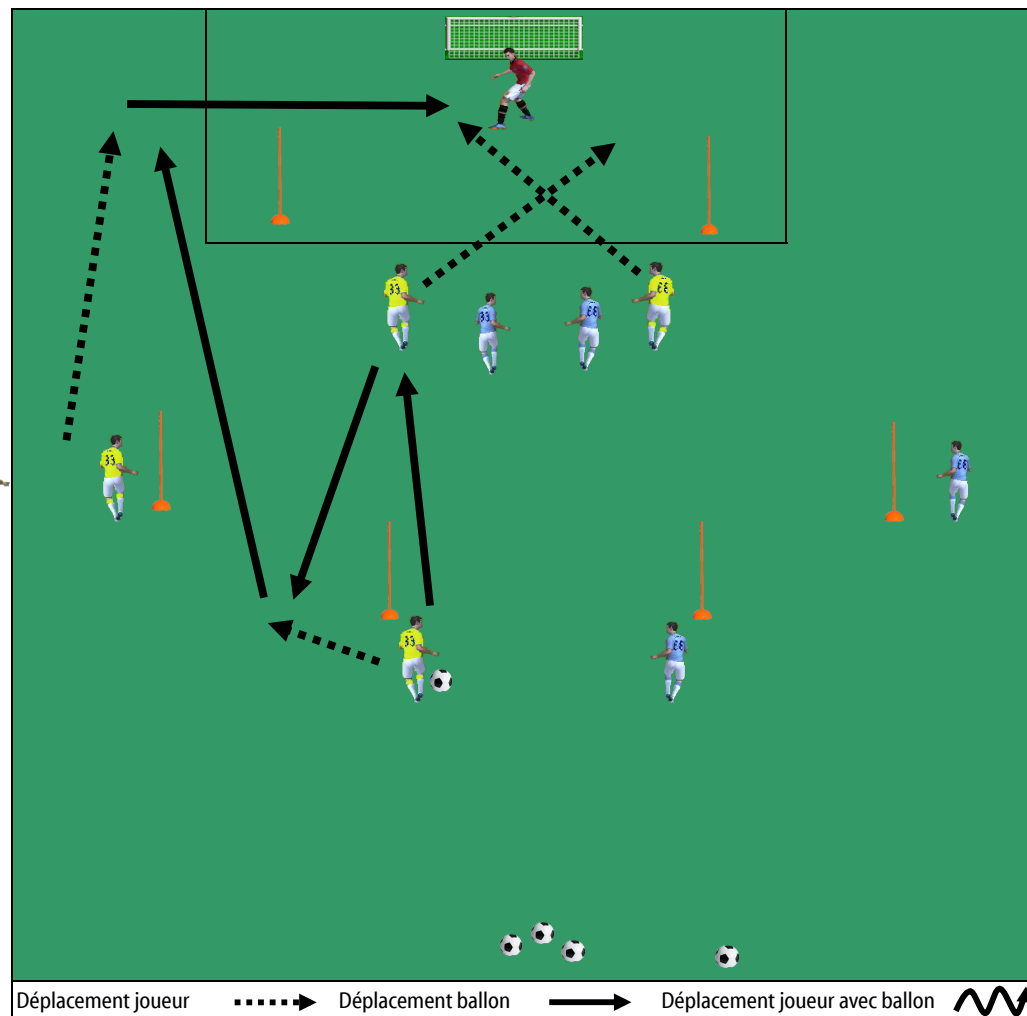
Varié le circuit du ballon
Concours entre les 2 équipes

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

La qualité passes - La synchronisation passeur / receveur - Donner le starter de départ pour donner du rythme à l'exercice



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
38

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
11

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Les différentes passes

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration des passes
Précision, engagement, vitesse, rythme

BUT

Marquer en respectant le circuit

CONSIGNES

Déplacements des joueurs et circuit du ballon libres

Alternance départ jaune / départ bleu

Le joueur à la source met son ballon en mouvement avant de s'appuyer sur l'attaquant

Ballon mis dans la course de l'excentré

Centre sur les 2 attaquants au 1er ou 2ème poteau

VARIABLES

Varié le circuit du ballon

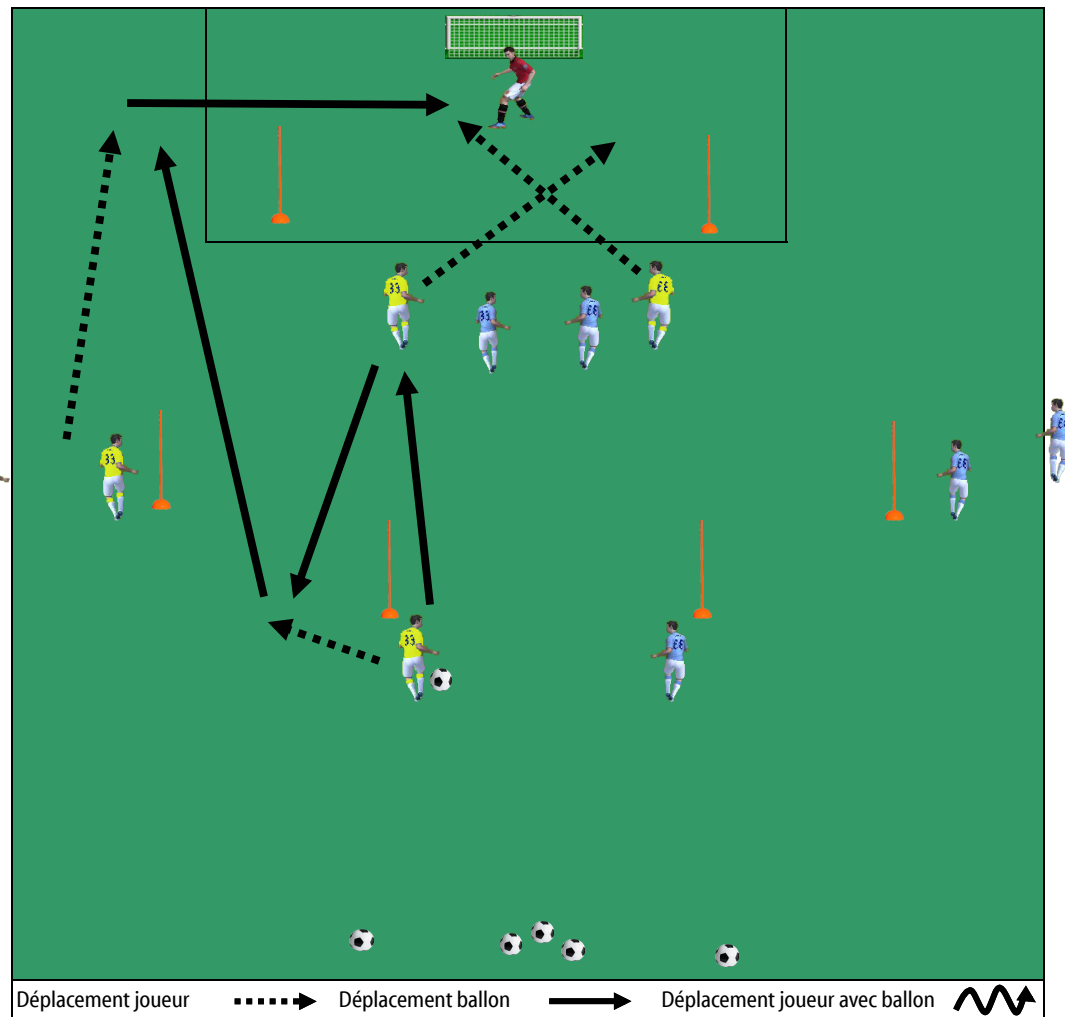
Concours entre les 2 équipes

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

La qualité passes - La synchronisation passeur / receveur - Donner le starter de départ pour donner du rythme à l'exercice



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
39

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
10

Durée :
20'

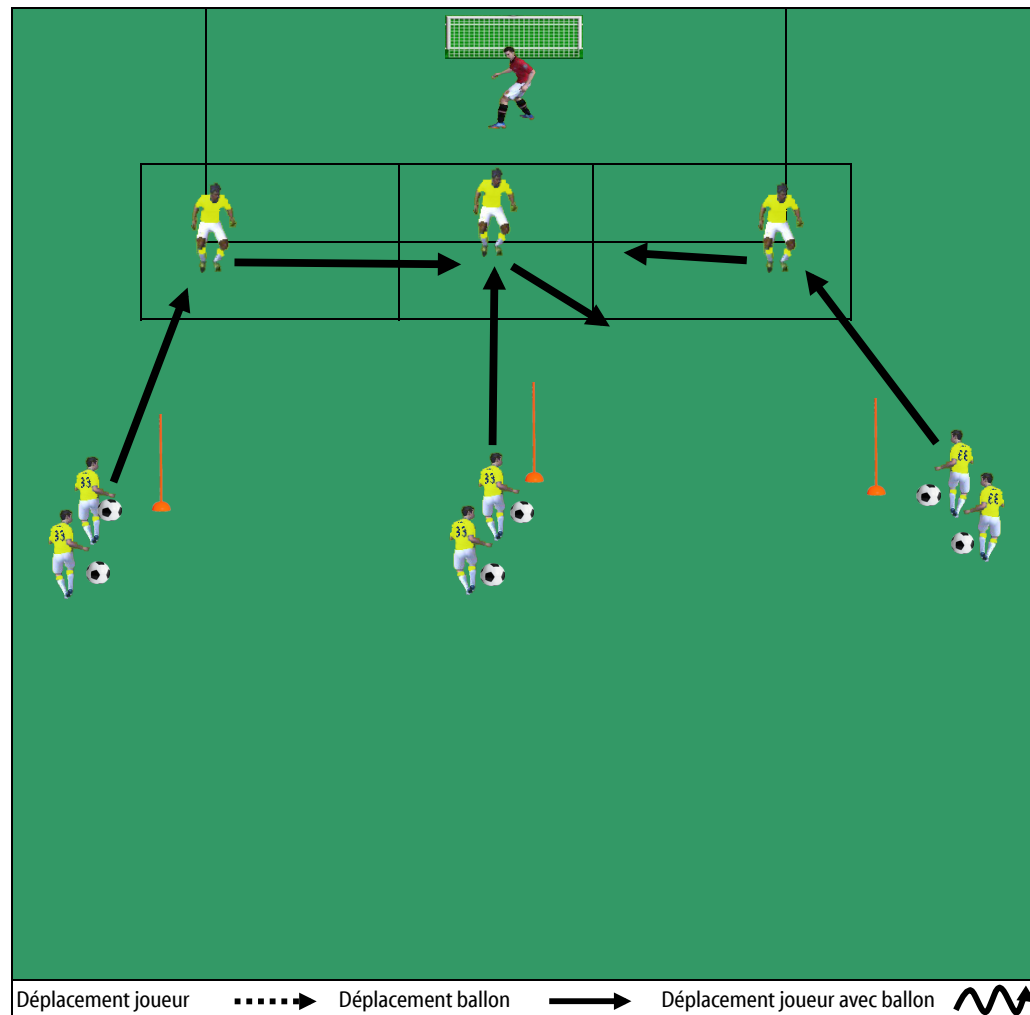
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Remises et déviations

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des remises et déviations Précision, engagement, vitesse
	BUT
	Marquer sans contrôle
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	Déplacements des joueurs et circuit du ballon imposés Seuls les jaunes peuvent tirer, après s'être appuyés sur un joueur dos au but Situation axe : remise Situation côté : déviation vers l'intérieur Ballon mis en mouvement au départ de l'action
	VARIABLES
	Demander à l'appui de faire-contre-appel avant de recevoir Varier, les positions de départ , les trajectoires de passe Ajouter des obstacles (piquets) dans la surface Concours entre les frappeurs
METHODE PEDAGOGIQUE	
DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :	
La qualité de la remise ou de la déviation Changer de rythme après avoir donné le ballon Changer régulièrement les joueurs de poste	



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
40

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
10

Durée :
20'

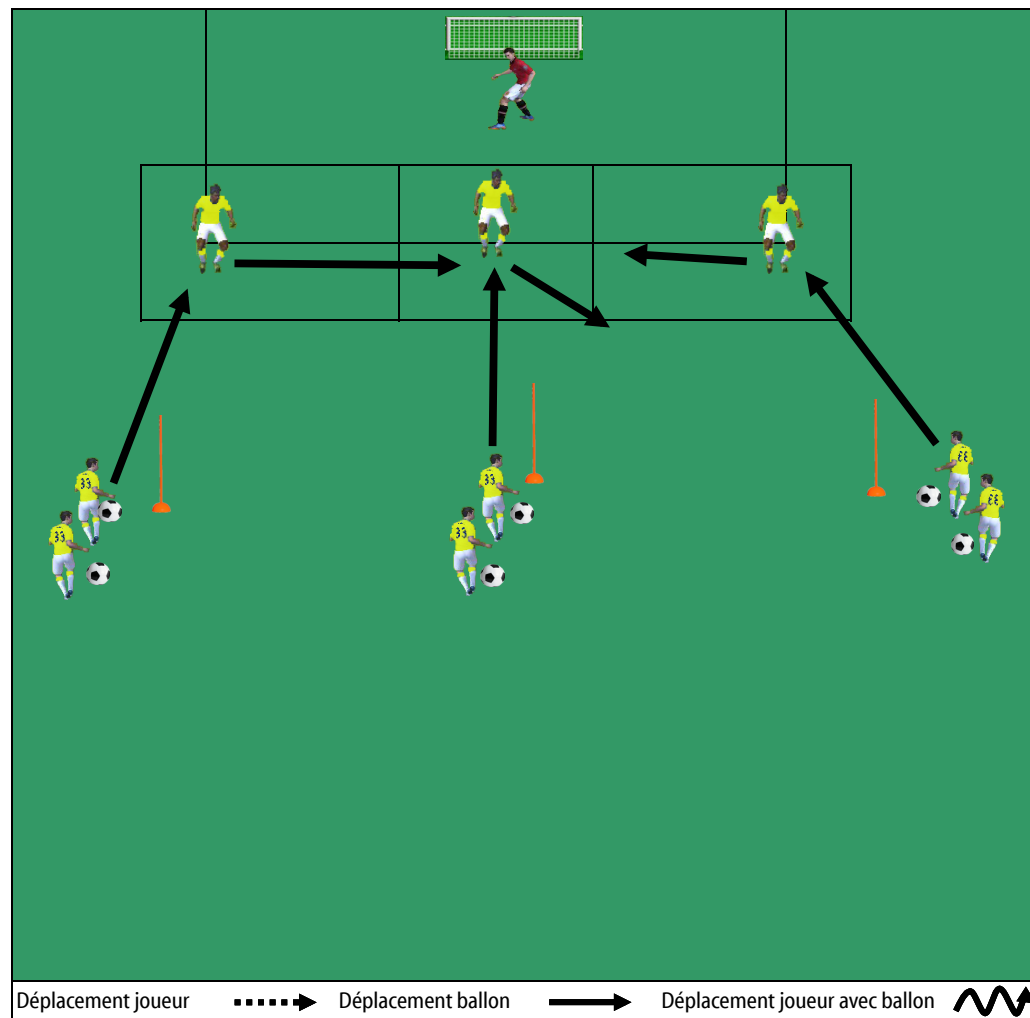
On a le ballon
Conservenr/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Remises et déviations

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des remises et déviations Précision, engagement, vitesse
	BUT
	Marquer sans contrôle
Consignes	CONSIGNES
	Les joueurs font le choix de l'appui et de la trajectoire d'appel avant d'enchaîner le tir
	Seuls les jaunes peuvent tirer, après s'être appuyés sur un joueur dos au but
	Situation axe : remise Situation côté : déviation vers l'intérieur Ballon mis en mouvement au départ de l'action
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Demander à l'appui de faire-contre-appel avant de recevoir Varier, les positions de départ , les trajectoires de passe Ajouter des obstacles (piquets) dans la surface Concours entre les frappeurs
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	La qualité de la remise ou de la déviation Changer de rythme après avoir donné le ballon Changer régulièrement les joueurs de poste



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
41

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
13

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Les tirs

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les tirs

BUT

Marquer le but

CONSIGNES

Le tireur enchaîne 2 tirs.
Course oblique - frappe en 1 ou 2 touches
Frappe sur centre en 2 touches maximum
Alternance jaune/bleu

VARIABLES

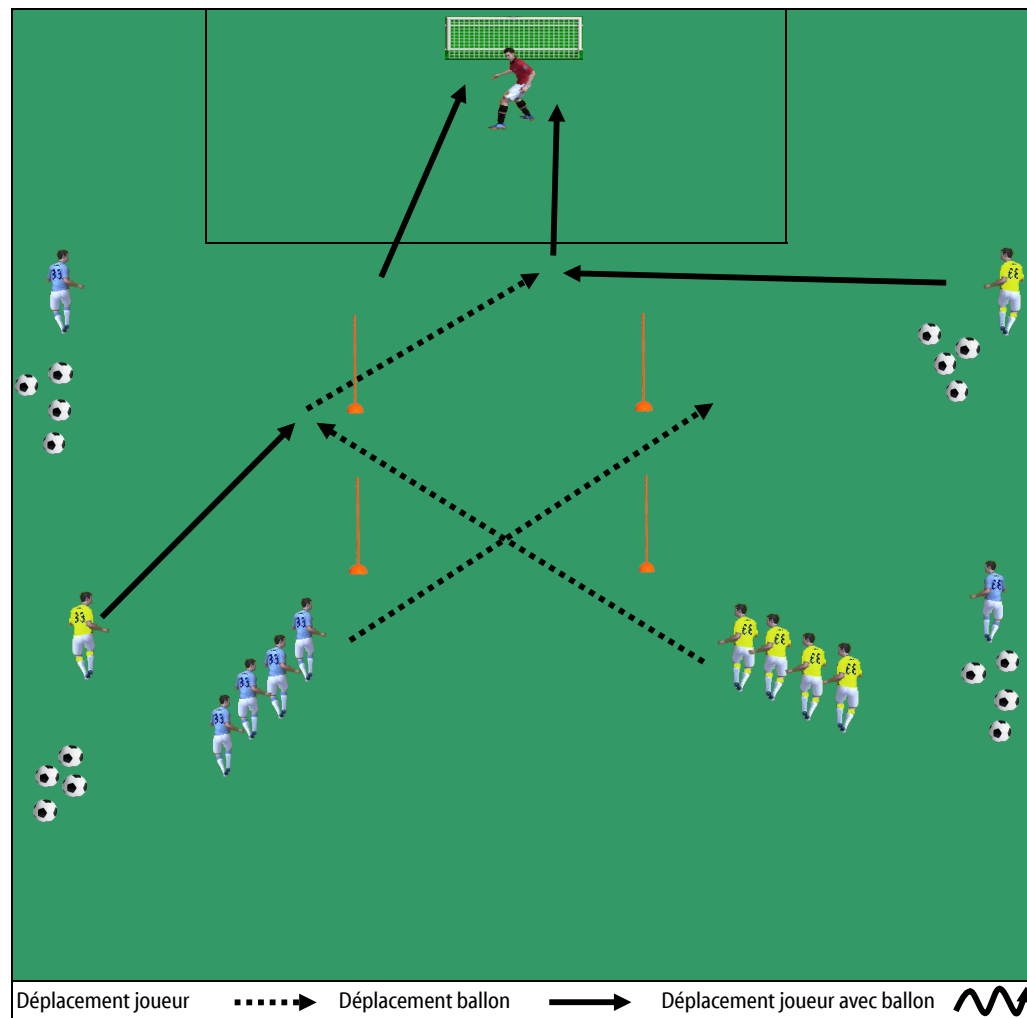
Varié les frappes (intérieur, cou de pied, brossée, claquée...)
Ajouter des obstacles (piquets) dans la surface.
Concours entre les frappeurs

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

La synchronisation passeur/receveur
La qualité du tir
Prendre l'info sur la position du GB



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
42

Espace :
50x20m

Effectif :
12

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Tir

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Amélioration des tirs
Précision, engagement, vitesse, rythme

BUT

Marquer le but

CONSIGNES

But à but , enchaîner prise de balle et tir.
Le frappeur se replace dans la colonne d'en face.
Les passeurs ne bougent pas.

Elements pédagogiques

VARIABLES

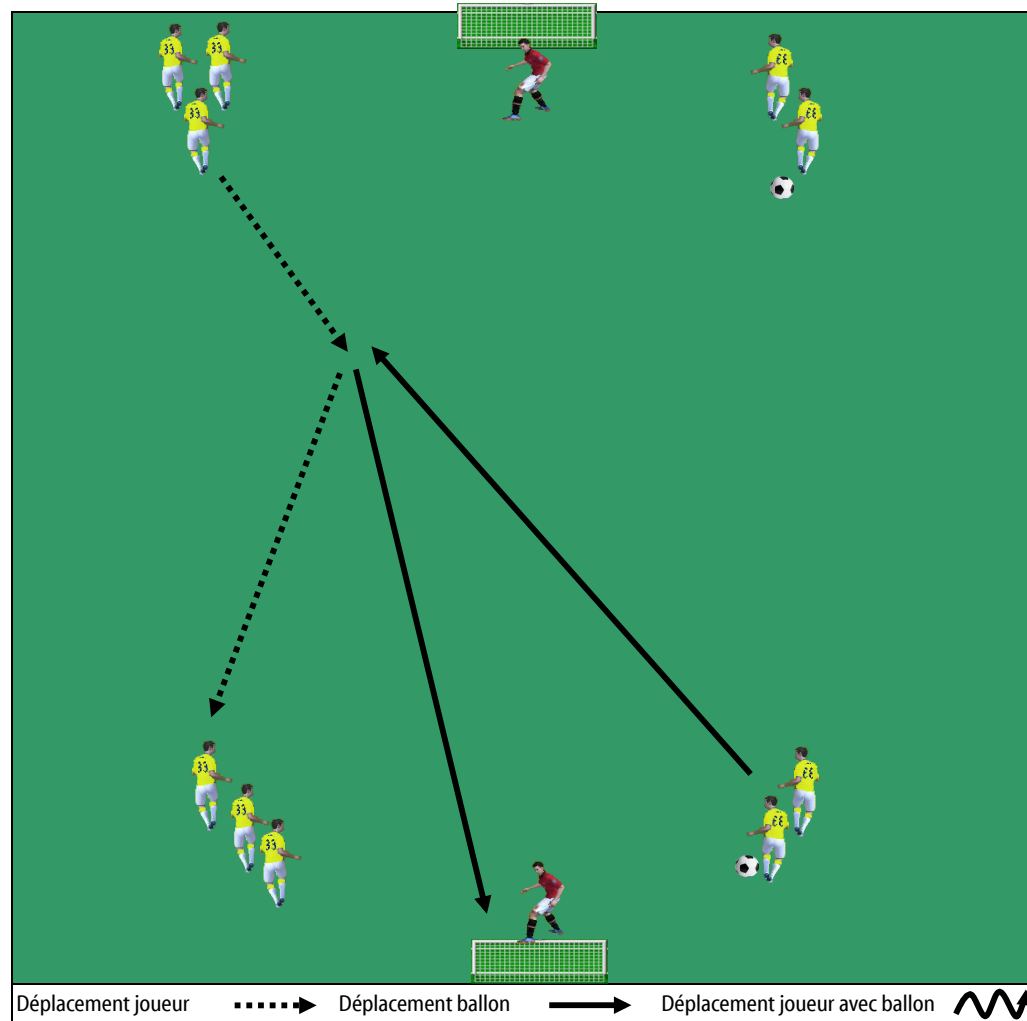
Limiter les touches dans l'enchaînement - Varier les tirs et les trajectoires de passes - Le frappeur choisit le but sur lequel il frappe (prise de balle et tir de face ou contrôle orienté dos au but et tir) - Concours entre les frappeurs

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

La qualité du tir
Prendre l'info sur la position du GB



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
43

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
13

Durée :
20'

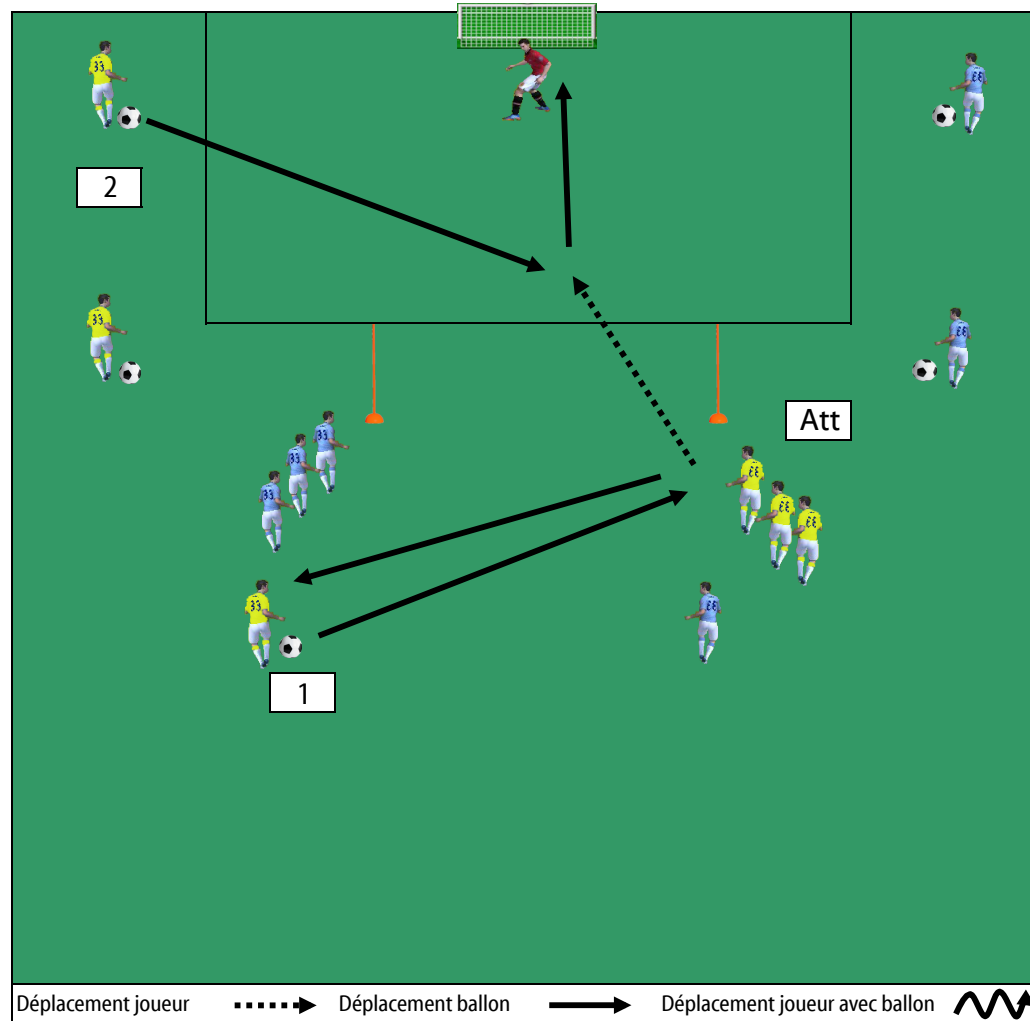
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jeu de volée

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le jeu de volée offensif
	BUT
Marquer le but	
	CONSIGNES
	Attaquant effectue une remise de volée, sur un ballon donné par le N°1 et s'engage pour tirer de volée sur centre aérien du N°2. Travail par groupe à droite et à gauche. Changer les groupes après 10 passages /Joueur
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice Varier les positions de départ, les trajectoires de passe Enchaîner rapidement les 2 volées Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
L'équilibre du corps Frapper de bas en haut La qualité des centres	



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
44

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
11

Durée :
20'

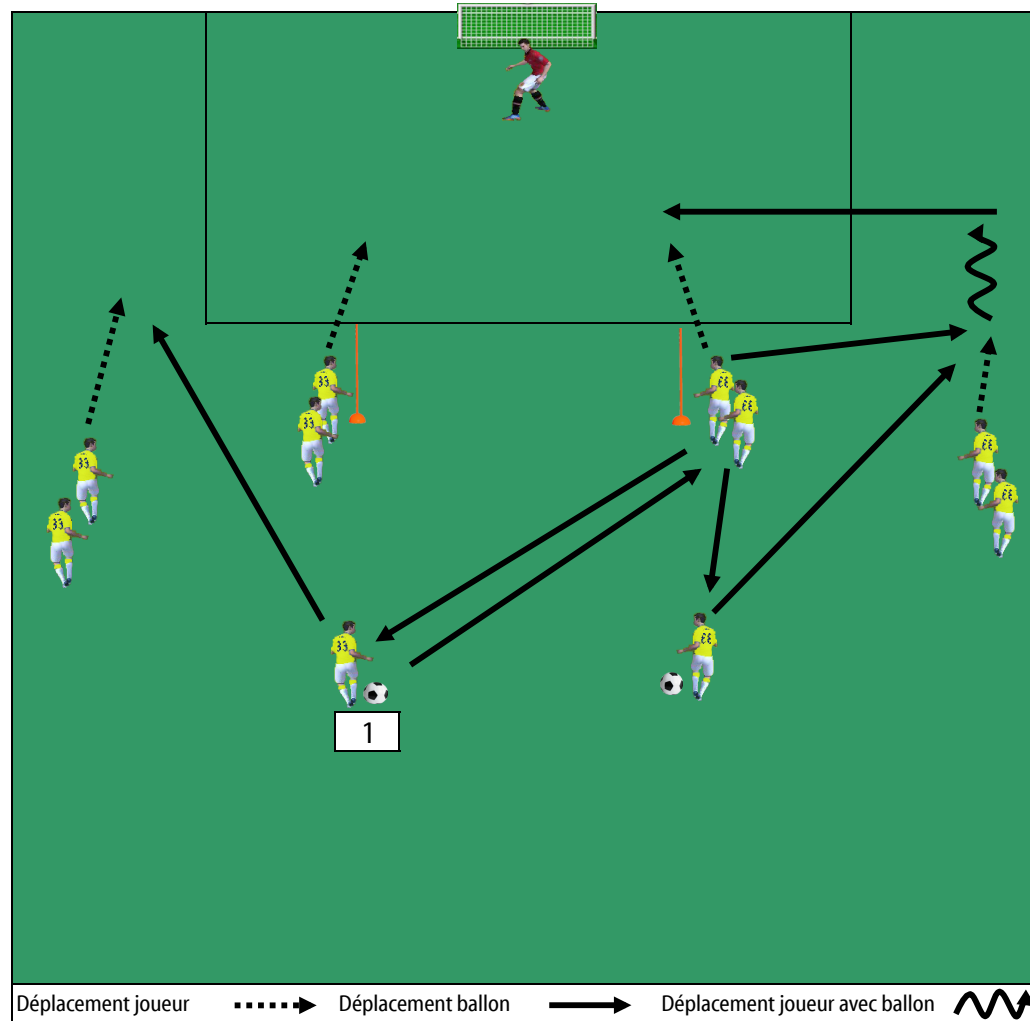
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jeu de volée

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration du jeu de volée offensif
	BUT
Marquer le but	CONSIGNES
	Ballon donné main-pied par le milieu axial à 1 attaquant Attaquant remise sur 1 des 2 milieux axiaux ou dévie sur l'excentré. Si remise, les milieux axiaux jouent sur les joueurs excentrés. Les excentrés centrent sur les 2 attaquants qui frappent de volée ou remettent au 2ème attaquant.
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Varier la trajectoire de passes Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface Concours entre les doublettes d'attaquants
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
L'équilibre du corps Frapper de bas en haut La qualité des centres	



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
45

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
13

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jeu de tête

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer le jeu de tête offensif

BUT

Marquer le but

CONSIGNES

Attaquant effectue une remise de la tête, sur un ballon donné par le N°1 et s'engage pour frapper de la tête sur centre aérien du N°2. Travail par groupe à droite et à gauche. Changer les groupes après 10 passages /Joueur

VARIABLES

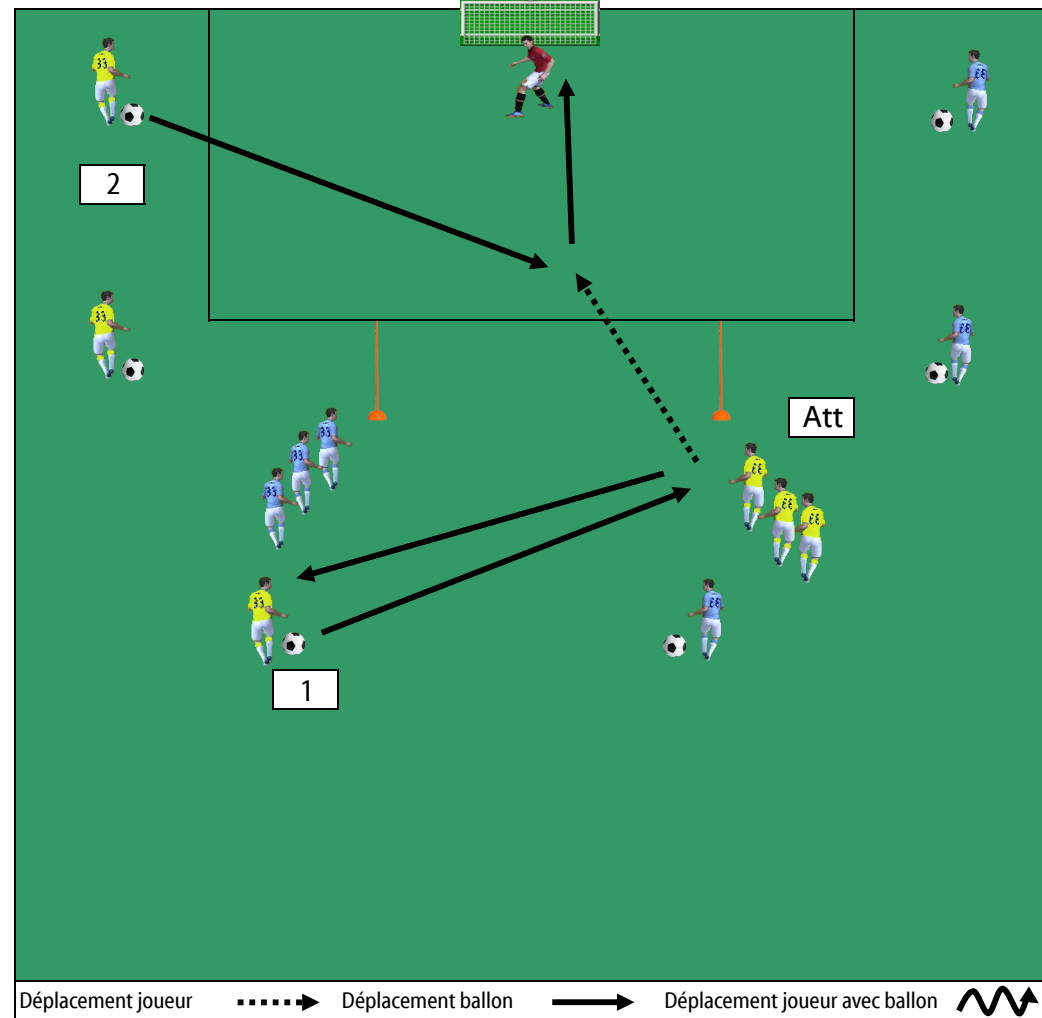
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Varier les positions de départ, les trajectoires de passe.
Enchaîner rapidement les 2 têtes.
Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Le timing de l'impulsion
Frapper avec le front
La qualité des centres



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
46

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
11

Durée :
20'

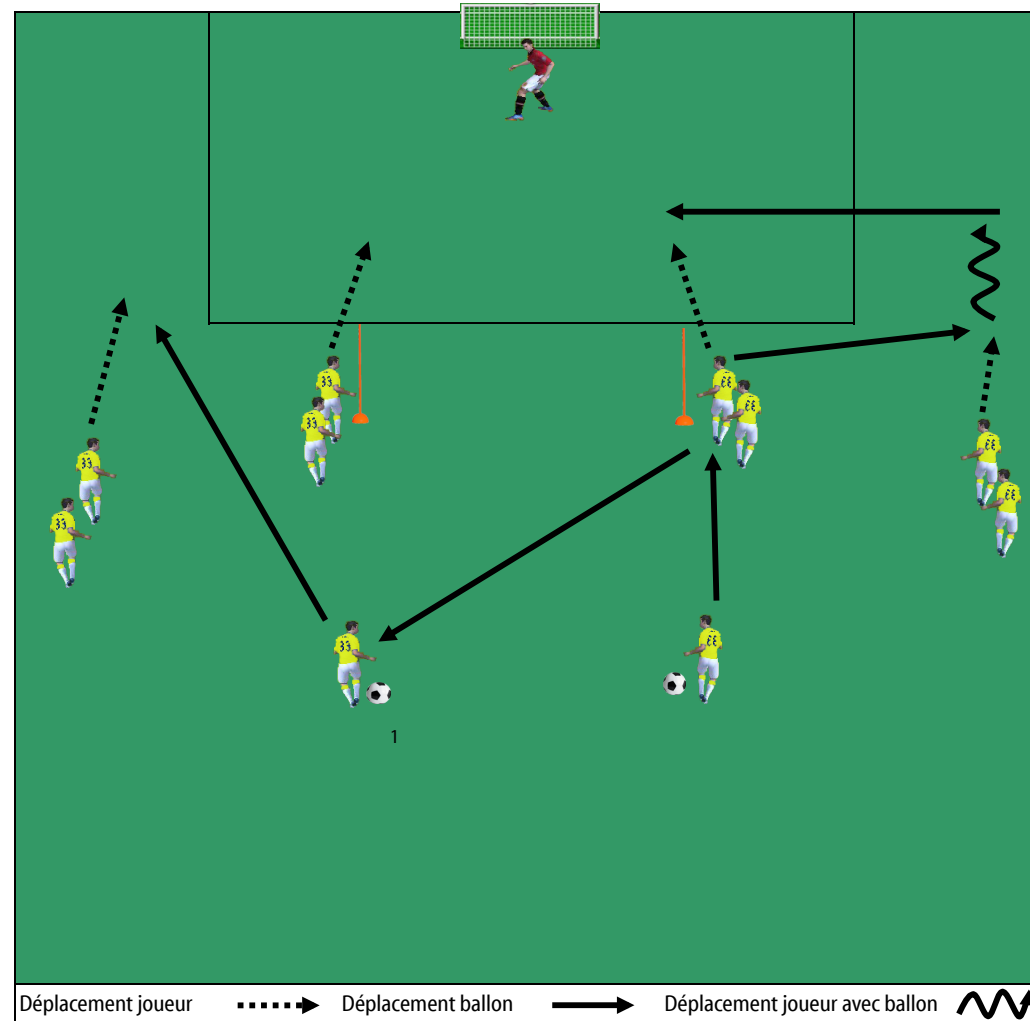
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jeu de tête

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le jeu de tête offensif
	BUT
Marquer le but	
CONSIGNES	
Ballon aérien sur 1 des 2 attaquants Attaquant remise de la tête sur le milieu offensif ou dévie sur l'excentré. Si remise sur le milieu offensif, celui-ci joue sur les joueurs excentrés. Les excentrés centrent sur les 2 attaquants qui frappent de la tête ou remettent au 2ème attaquant.	
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Varier la trajectoires de passes Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface Concours entre les doublettes d'attaquants
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Le timing de l'impulsion Frapper avec le front La qualité des centres	



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
47

Espace :
40x30m

Effectif :
14

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Dribbles et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les feintes, dribbles et enchaînements

BUT

Marquer le but

CONSIGNES

Jaunes : à la source donne à 1 des 2 attaquants
Possibilité de jouer avec les 2 soutiens qui ont une touche de balle
Bleus : A la récupération peuvent marquer

VARIABLES

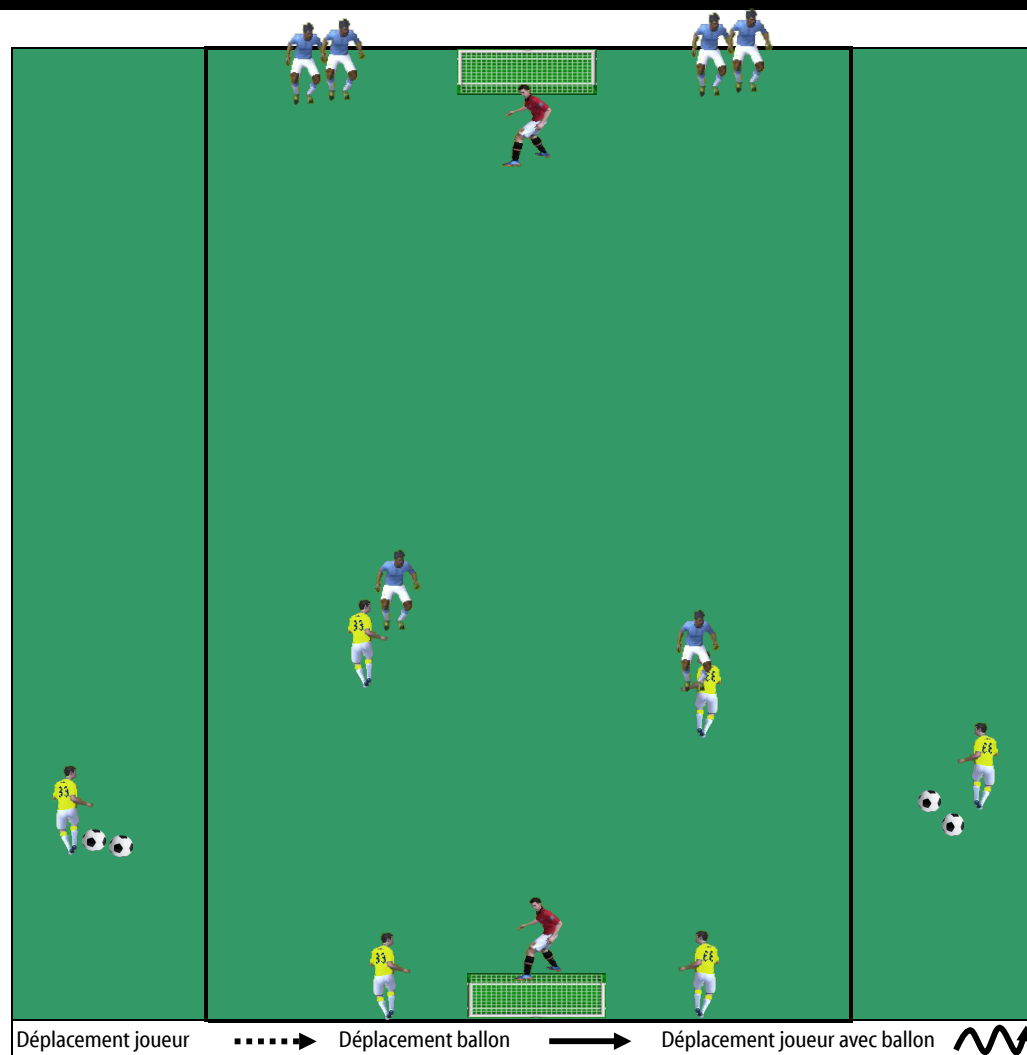
Mettre une contrainte de temps pour marquer
Obliger les bleus à défendre en individuel
Varier les positions de départ

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Prendre de la vitesse et feinter
Changer de rythme après le dribble et enchaîner rapidement.
Etre déterminé dans le duel offensif.



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
48

Espace :
60x40m

Effectif :
15

Durée :
15'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Le jeu de tête défensif

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer le jeu de tête

BUT

Déf : Renvoyer le ballon sur les milieux de terrain ou dégager le ballon
Att : marquer

CONSIGNES

4 contre 4 + 2 milieux jaunes
Sources axe : ballon aérien à jouer en reculant. Si renvoi sur bleu, jouer côté pour enchaîner par un centre. Sources côté : ballon aérien - défendre vers son but

VARIABLES

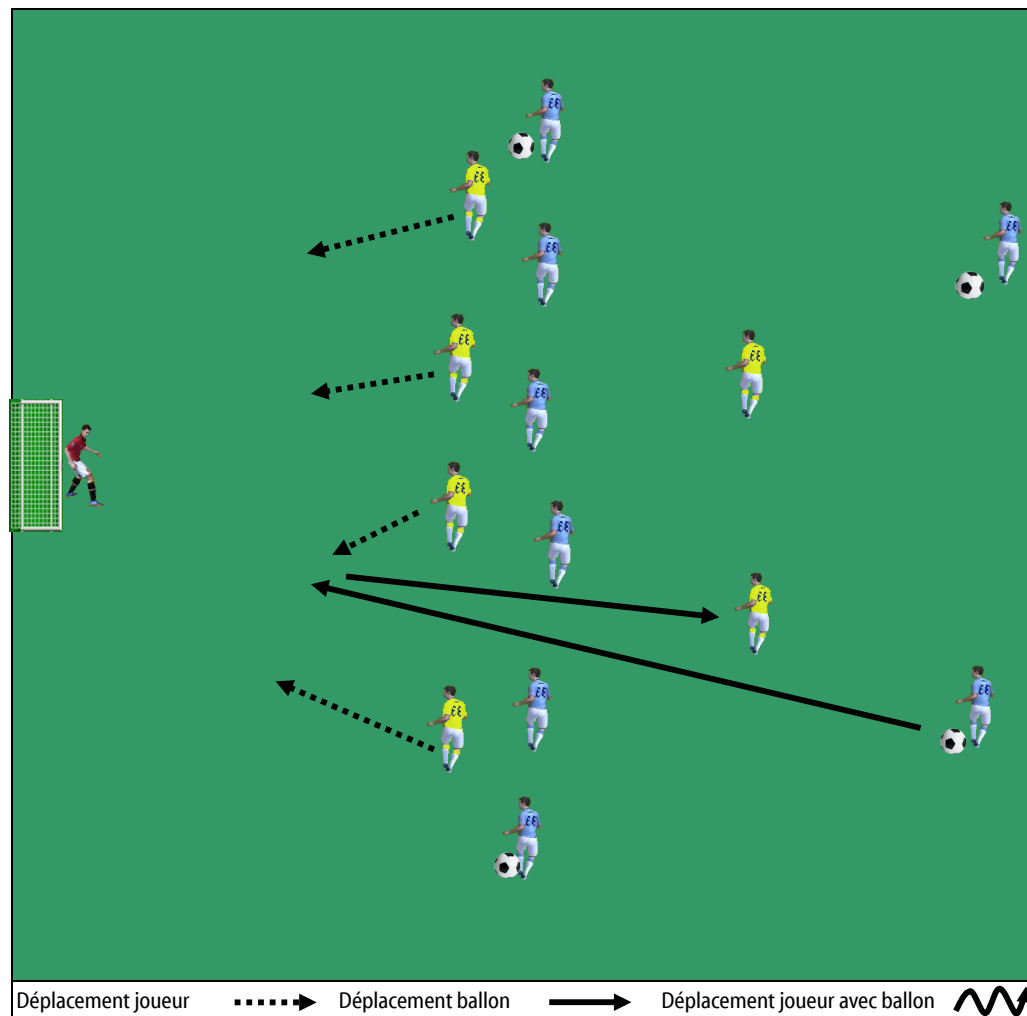
Variar, les positions de départ et les trajectoires de passes

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Réduire ses foulées au moment de l'impulsion
Timing de l'impulsion par rapport à la trajectoire
Ne pas quitter le ballon des yeux et l'attaquer
Armer sa frappe (flexion du tronc)
Frapper le ballon avec le front



Catégorie :
Séniors

Exercice N° :
49

Espace :
60x40m

Effectif :
12

Durée :
15'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Améliorer le jeu de corps

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer le jeu de corps (contre, charge et tacle)

BUT

Déf : récupérer le ballon et transmettre à 1 des attaquants
Att : marquer le but

CONSIGNES

Alterner départ droite/gauche
1c1 côté, att en conduite tente d'éliminer et de centrer au sol sur l'att axial. Si déf récupère le ballon il transmet à 1 des 2 attaquants dans l'autre zone (1 dos au jeu et l'autre face au jeu) qui joue en 1 c1. Si récupération des bleus relancer sur les sources

VARIABLES

Changer la position de départ des défenseurs et attaquants
Joueur à la source choisit d'éliminer en 1 c1 ou de jouer le une-deux avec l'attaquant axial
2 contre 2 dans l'autre zone marquage individuel

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Réduire ses foulées à l'approche de l'attaquant
Obliger l'attaquant à réduire sa vitesse
Baisser le centre de gravité, épaules vers l'avant, appuis dynamiques, de profil / au ballon, regard fixé sur le ballon
Effectuer le geste efficace en fonction de la situation

