

Catégorie :  
**Séniors**

Jeu N° :  
**1**

Espace :  
**60x40m**

Effectif :  
**14**

Durée :  
**4x5'**

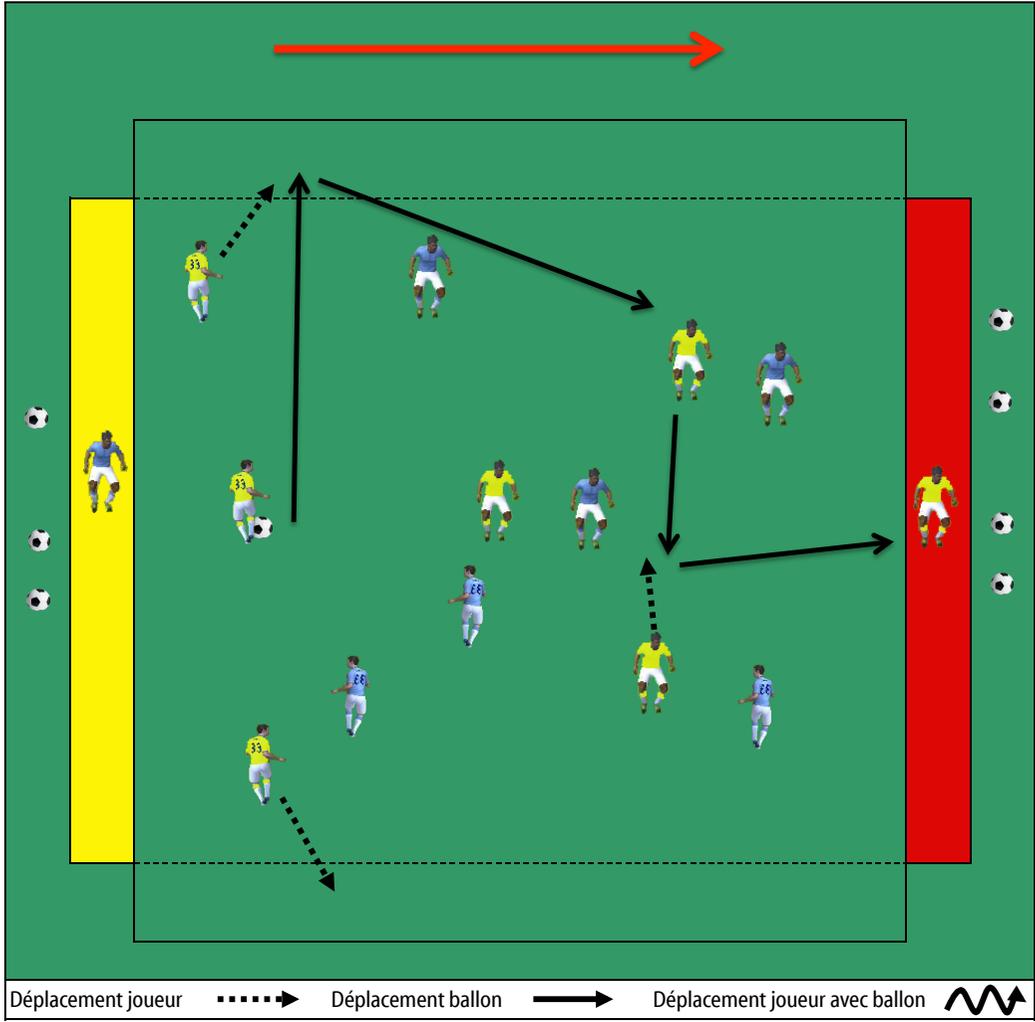
On a le ballon  
Conservier/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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

Tâches	<b>OBJECTIF</b>
	Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)
	<b>BUT</b>
	Toucher le capitaine = 1 pt
Eléments pédagogiques	<b>CONSIGNES</b>
	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.
	<b>VARIABLES</b>
	Faire passer le ballon dans les 2 couloirs avant de toucher le capitaine. Limiter le nombre de touches de balle.
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	<b>VEILLER A :</b>
	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

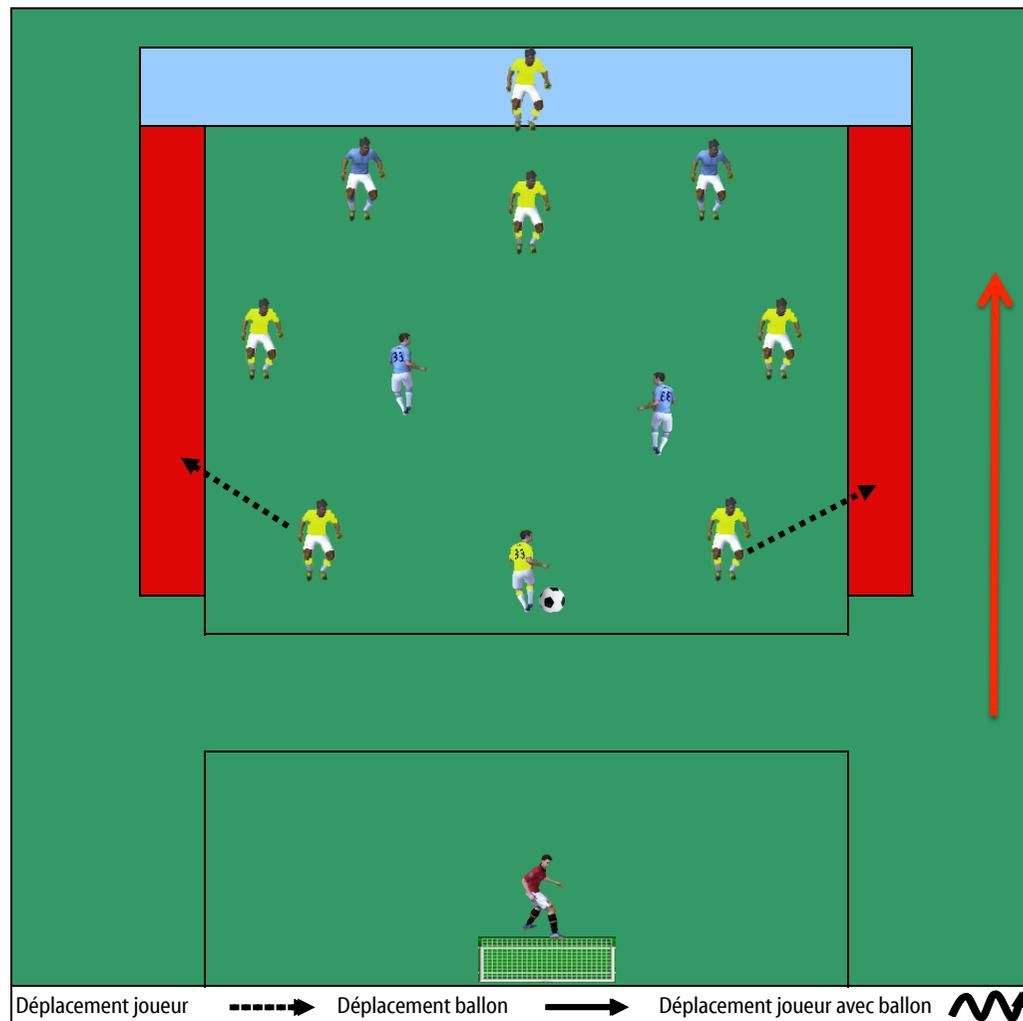
Jaunes : Limiter le nombre de touches de balle. Faire passer le ballon dans les 2 couloirs avant de toucher le capitaine. Modifier le rapport numérique.  
Possibilité pour les jaunes de revenir défendre dès que le ballon sort du rectangle.

#### 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'**

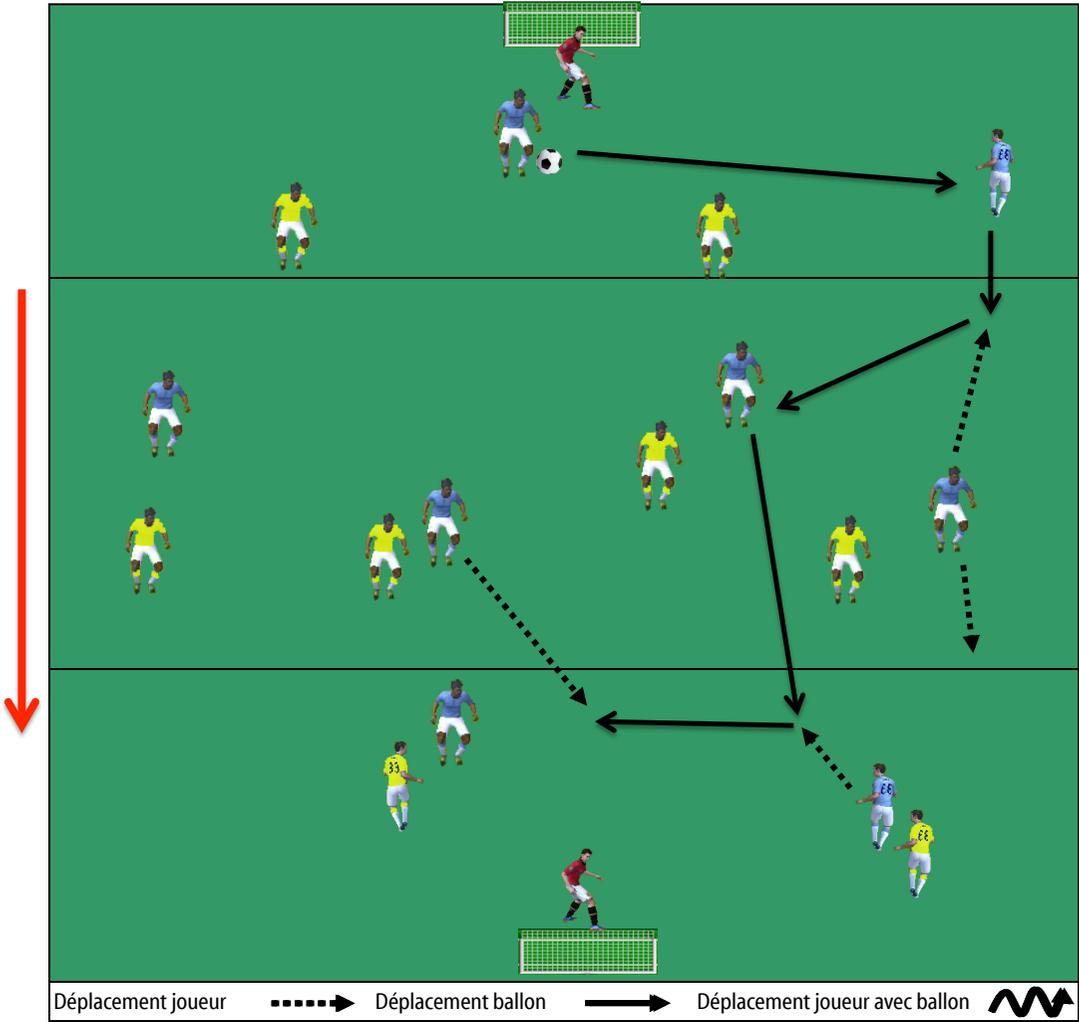
On a le ballon  
Conservier/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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	<b>OBJECTIF</b>
	Jouer vers l'avant entre les lignes adverses
	<b>BUT</b>
But marqué = 1pt	
Consignes	<b>CONSIGNES</b>
	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.
	<b>VARIABLES</b>
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.
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	<b>VEILLER A :</b>
	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'**

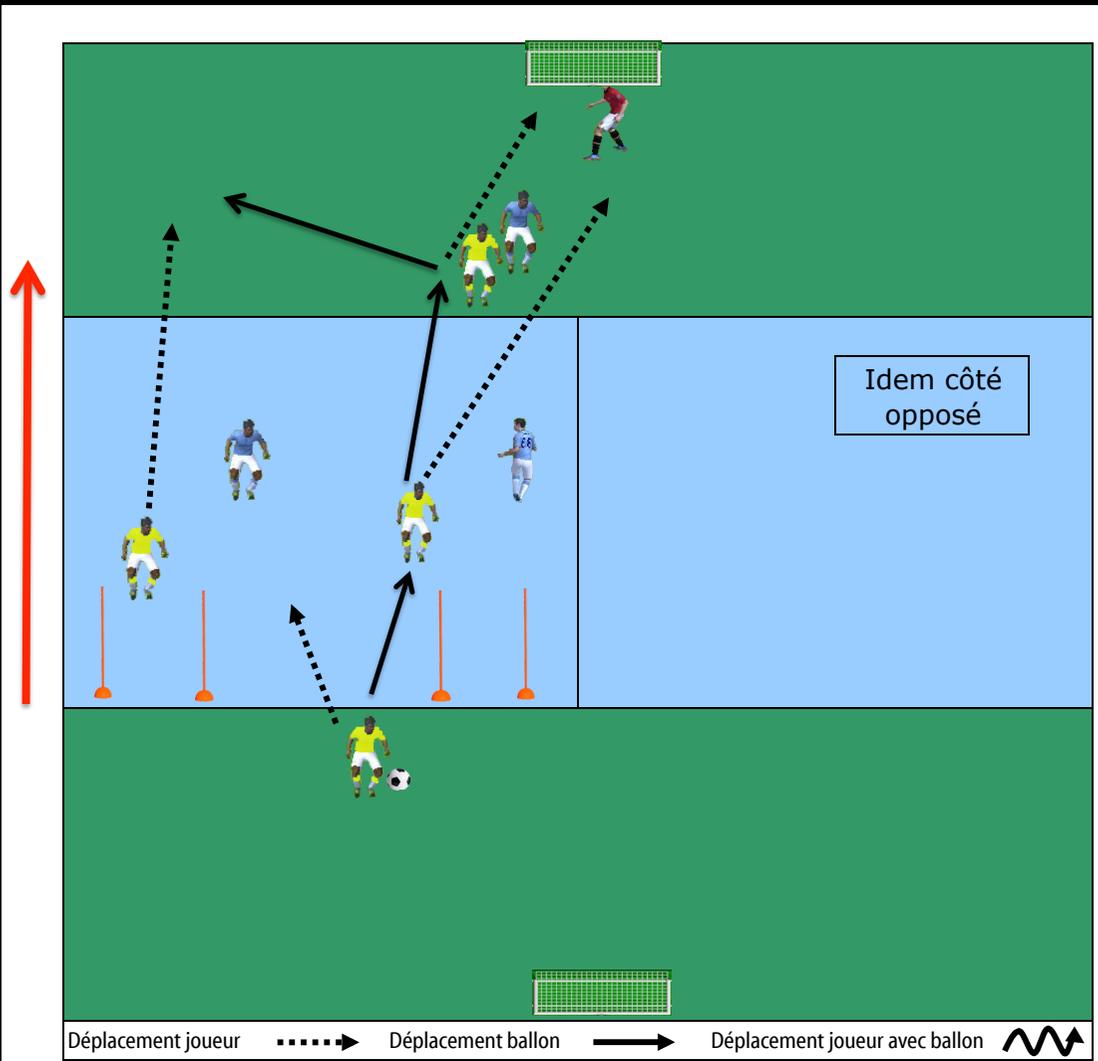
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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	<b>OBJECTIF</b>
	Améliorer le changement de rythme
	<b>BUT</b>
	1 pt pour Att jaune si but 1 pt pour Déf bleu si relance dans une des 2 portes à un partenaire en attente
	<b>CONSIGNES</b>
	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
Elements pédagogiques	<b>VARIABLES</b>
	Réduire la largeur. Permettre le retour d'un ou des 2 milieux pour défendre.
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Faire répéter, questionner et orienter
	<b>VEILLER A :</b>
	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	<b>OBJECTIF</b>
	Améliorer la capacité collective à conserver le ballon avant d'attaquer.
	<b>BUT</b>
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.	
<b>CONSIGNES</b>	
Jeu au sol obligatoire	
Eléments pédagogiques	<b>VARIABLES</b>
	Dans les bandes latérales, jouer en 1 touche Mettre un minimum de passe avant d'attaquer
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	<b>VEILLER A :</b>
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'**

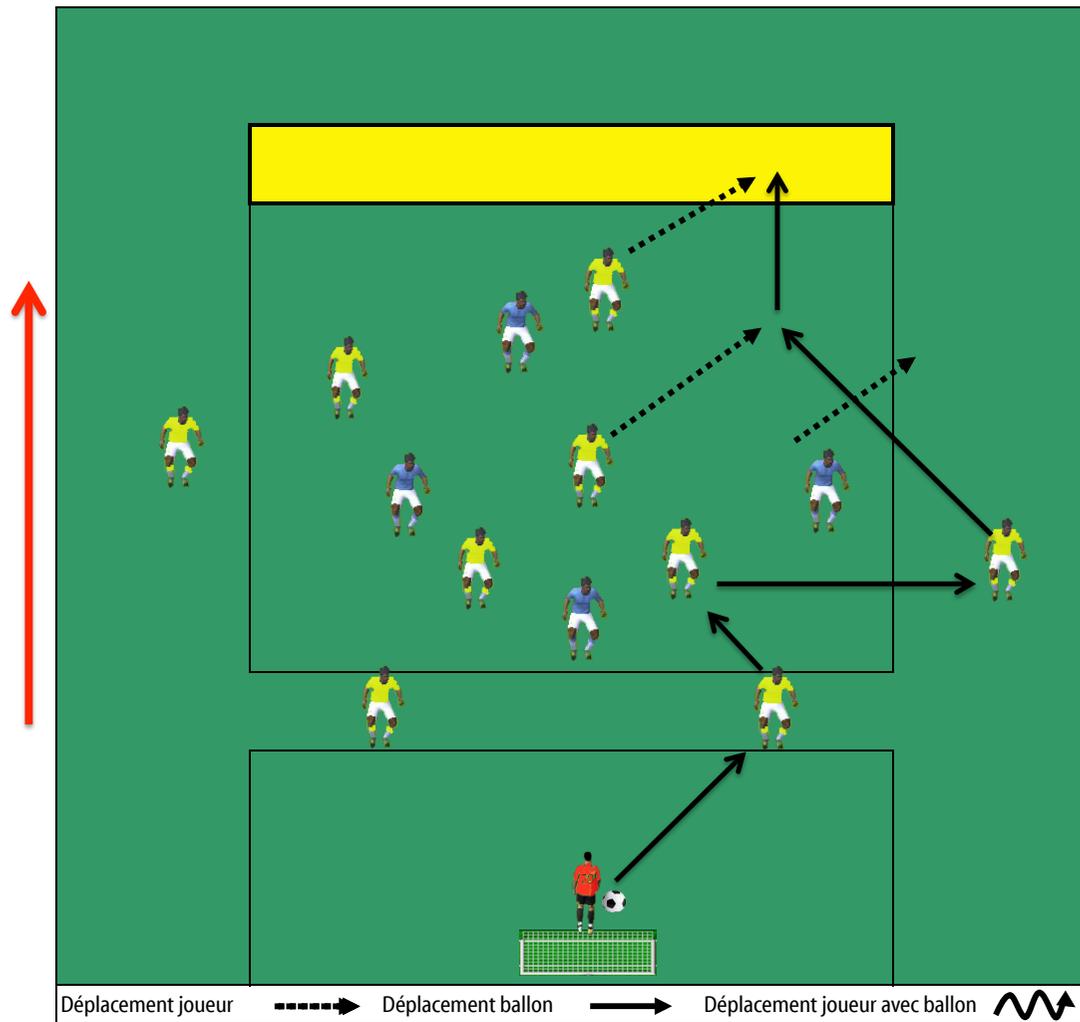
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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
Elements pedagogiques	Bleus : but après la reprise du ballon = 1 pt Jaunes : ballon arrêté en zone-but = 1 pt
	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.
Elements pedagogiques	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
Elements pedagogiques	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	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

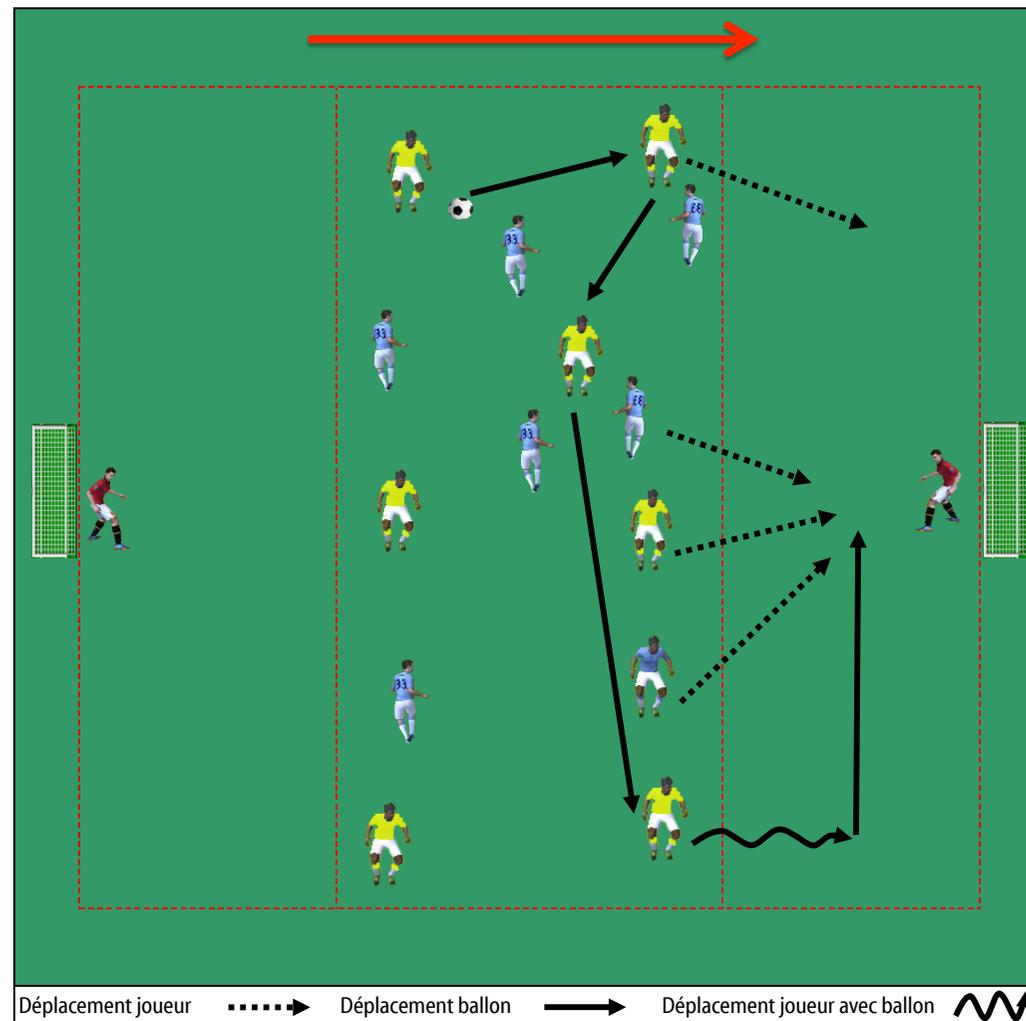
**ACTIVE** - Laisser jouer, observer et questionner

#### 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'**

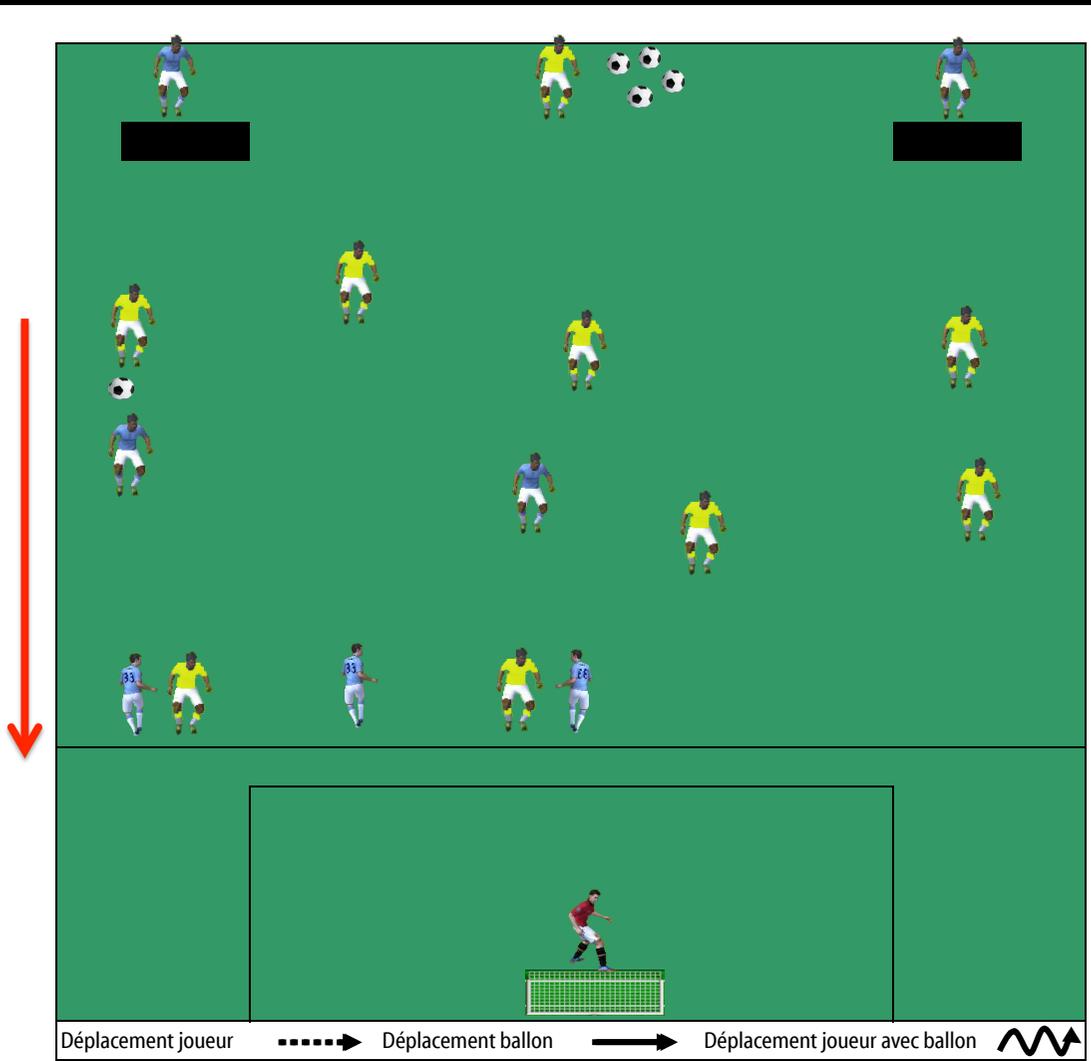
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
**Déséquilibrer/Finir**

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
Éléments 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
	<b>ACTIVE</b> - 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

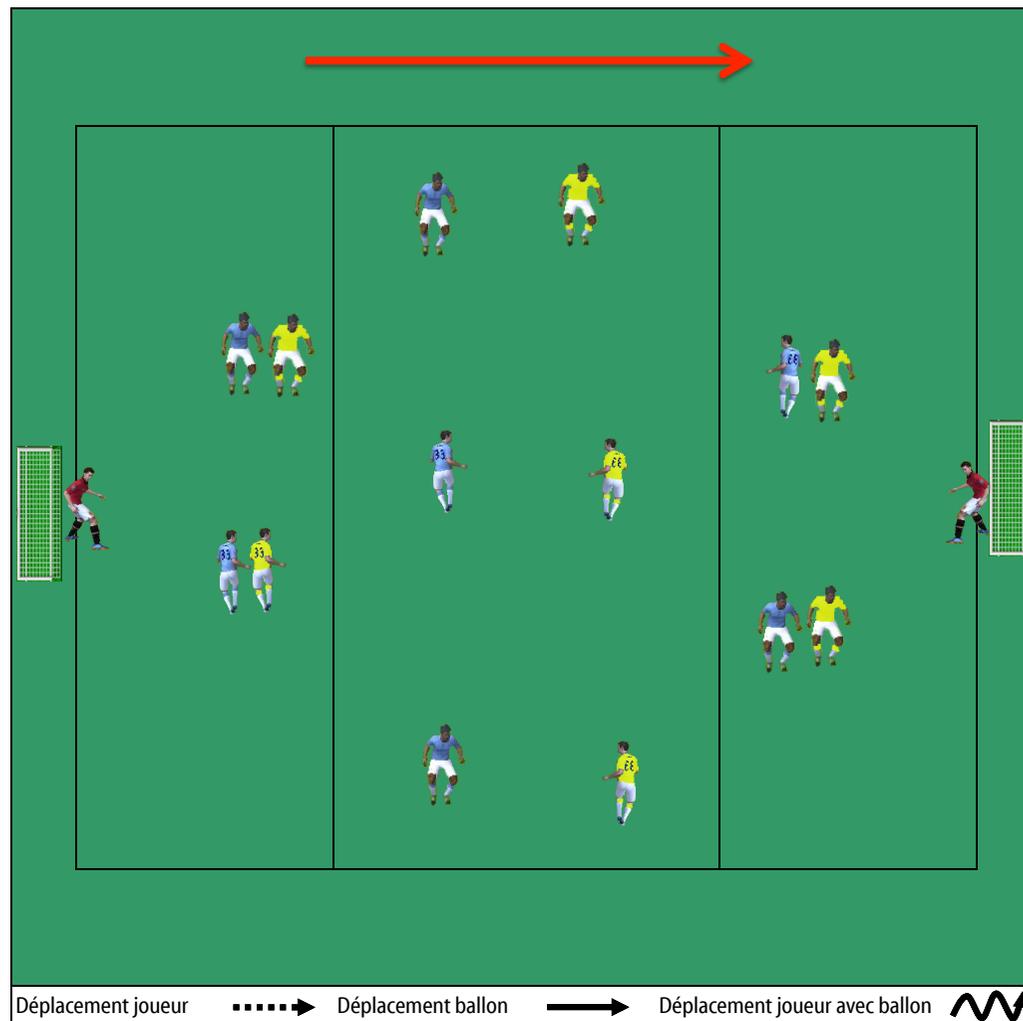
Les milieux peuvent décrocher en zone défensive.  
Varier , les positions de départ, les trajectoires de passe

#### 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'**

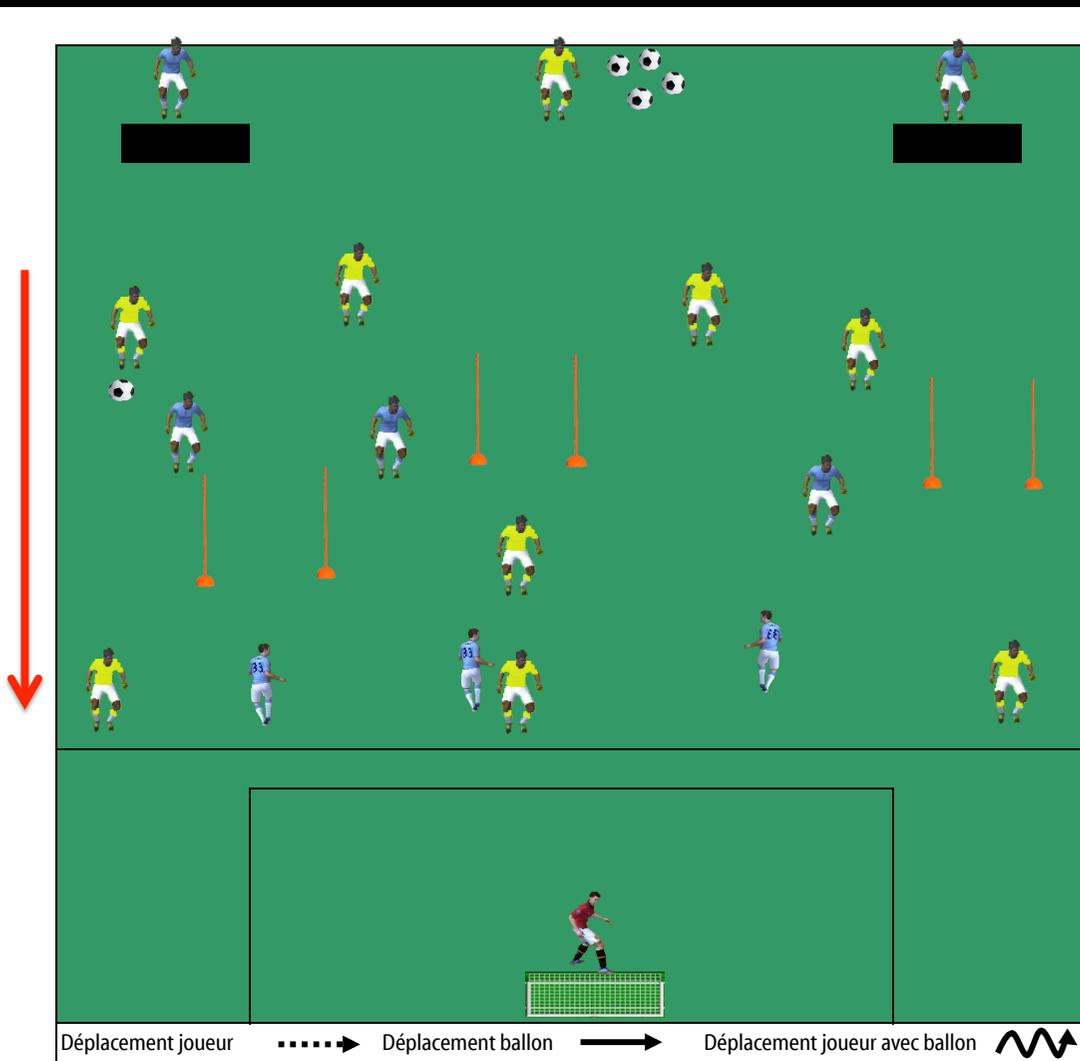
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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
	<b>ACTIVE</b> - 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**

Situation N° :  
**12**

Espace :  
**1/2**  
terrain

Effectif :  
**15**

Durée :  
**20'**

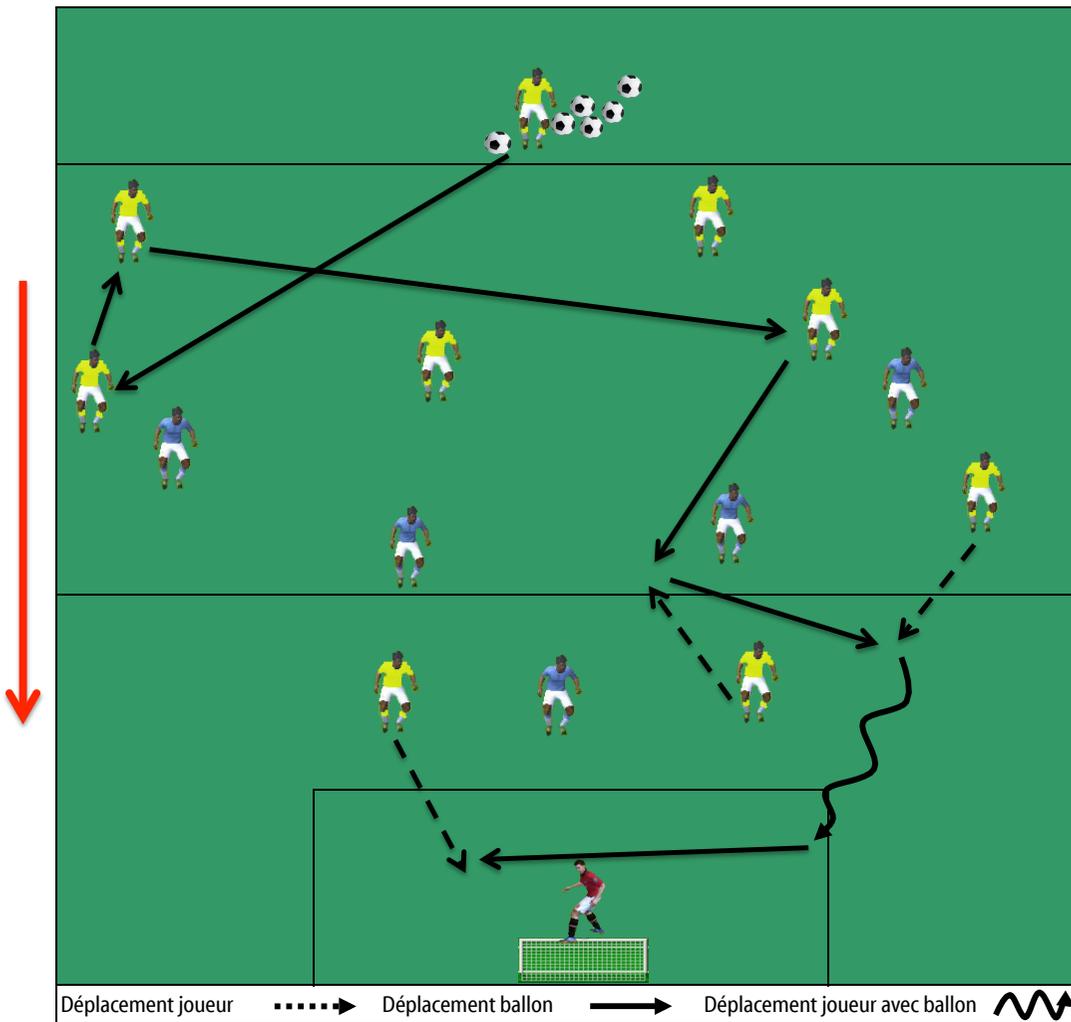
On a le ballon  
Conservet/Progresser  
**Déséquilibrer/Finir**

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

Thème de la séance : 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
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	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.
Elementes pedagogiques	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
	<b>ACTIVE</b> - Faire répéter, questionner et orienter
Elementes pedagogiques	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

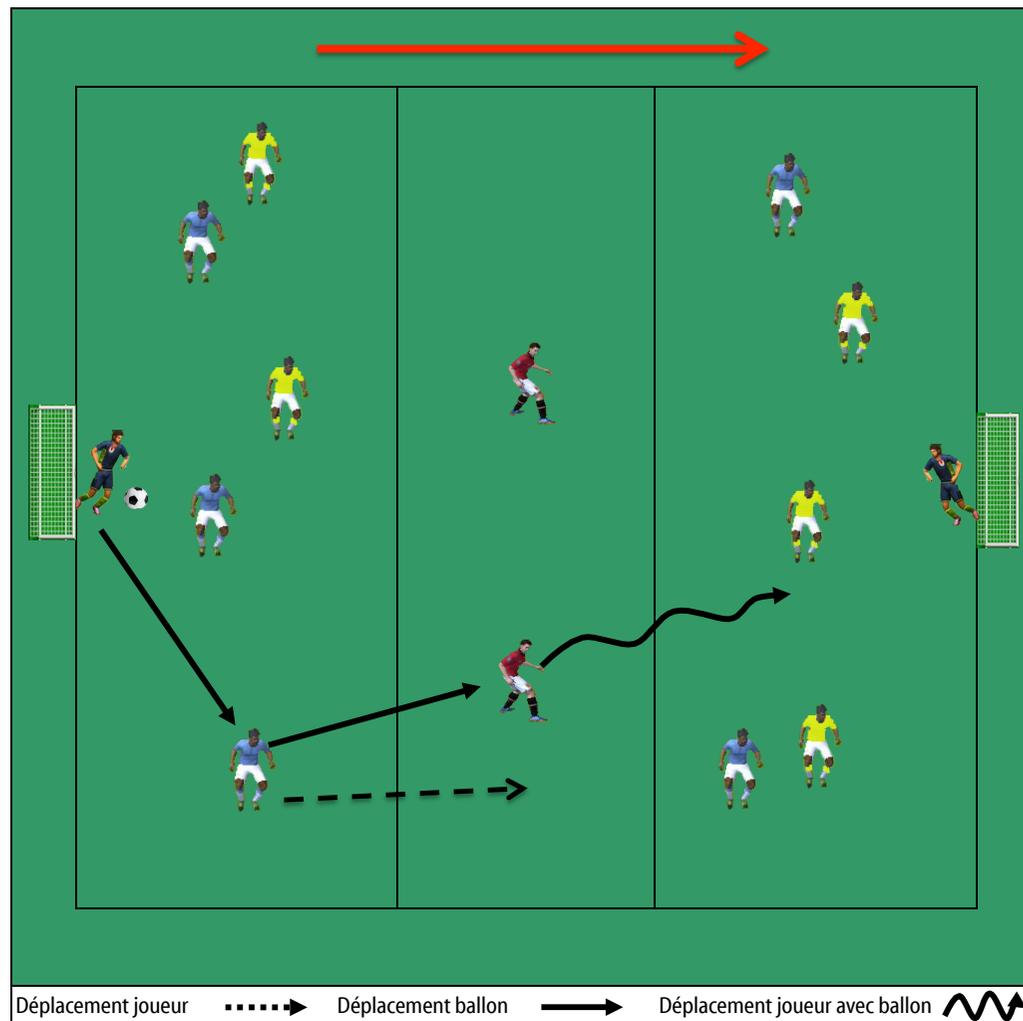
Temps limite pour marquer en zone offensive  
Autoriser 1 attaquant à revenir défendre

#### 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'**

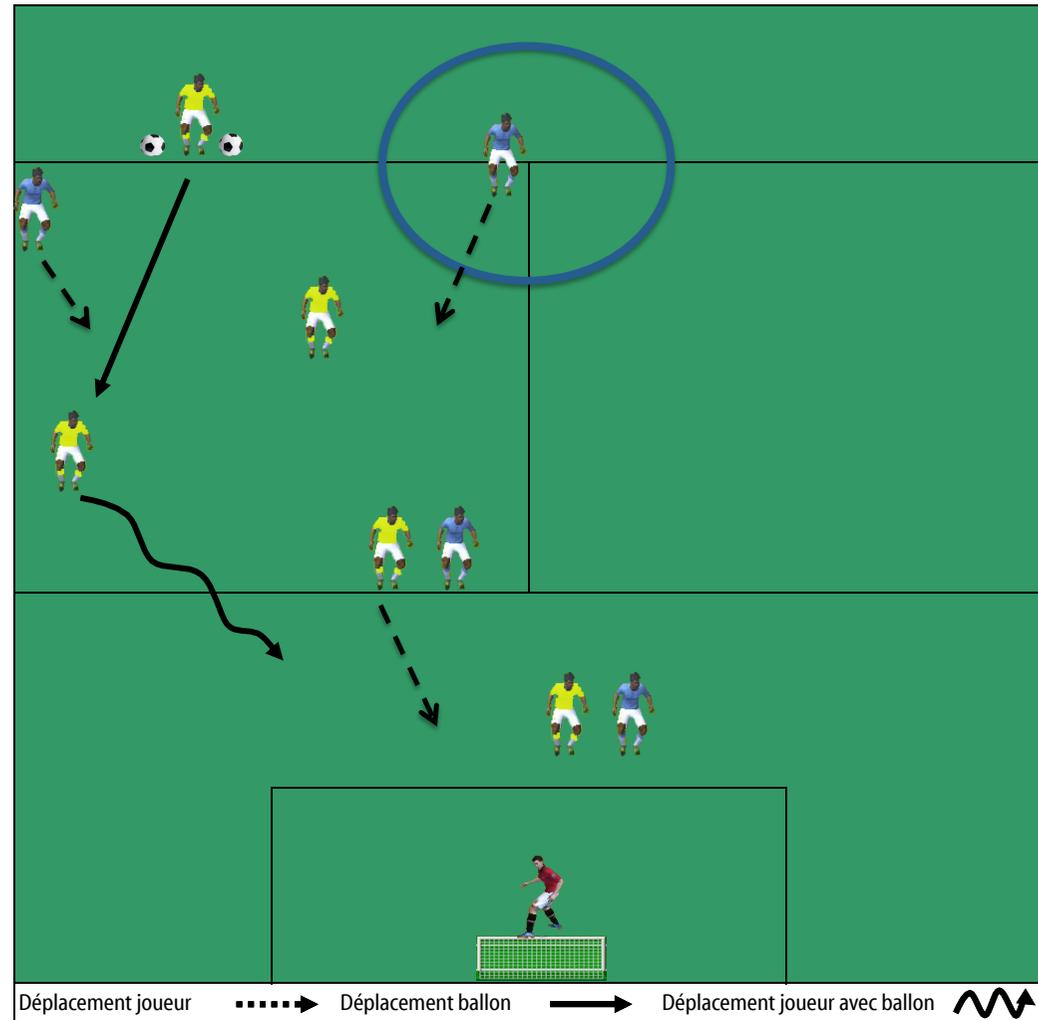
On a le ballon  
Conservier/Progresser  
**Déséquilibrer/Finir**

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
<b>ACTIVE</b> - 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 Alternier situation à droite et à gauche	





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
	Limitier le nombre touches
Elements pedagogiques	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'**

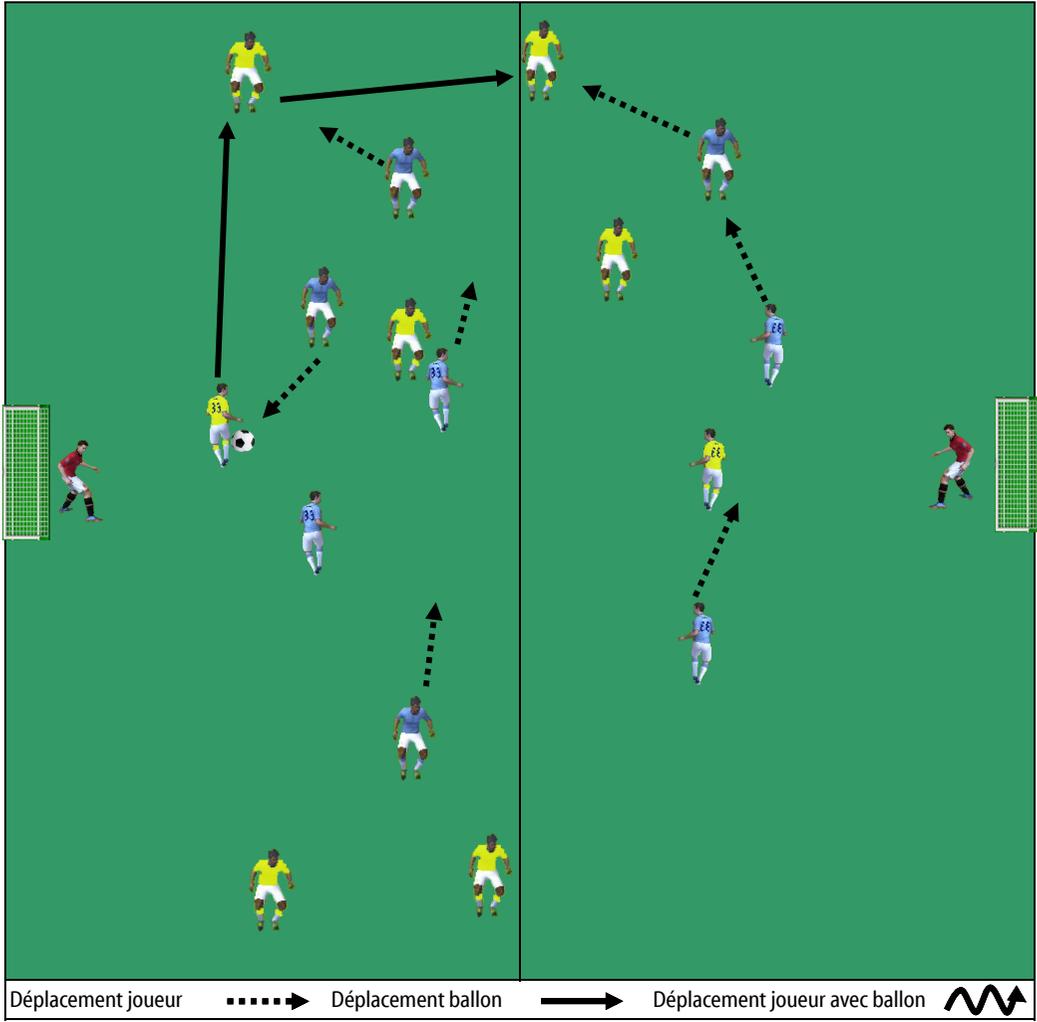
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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
	<b>ACTIVE</b> - 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'**

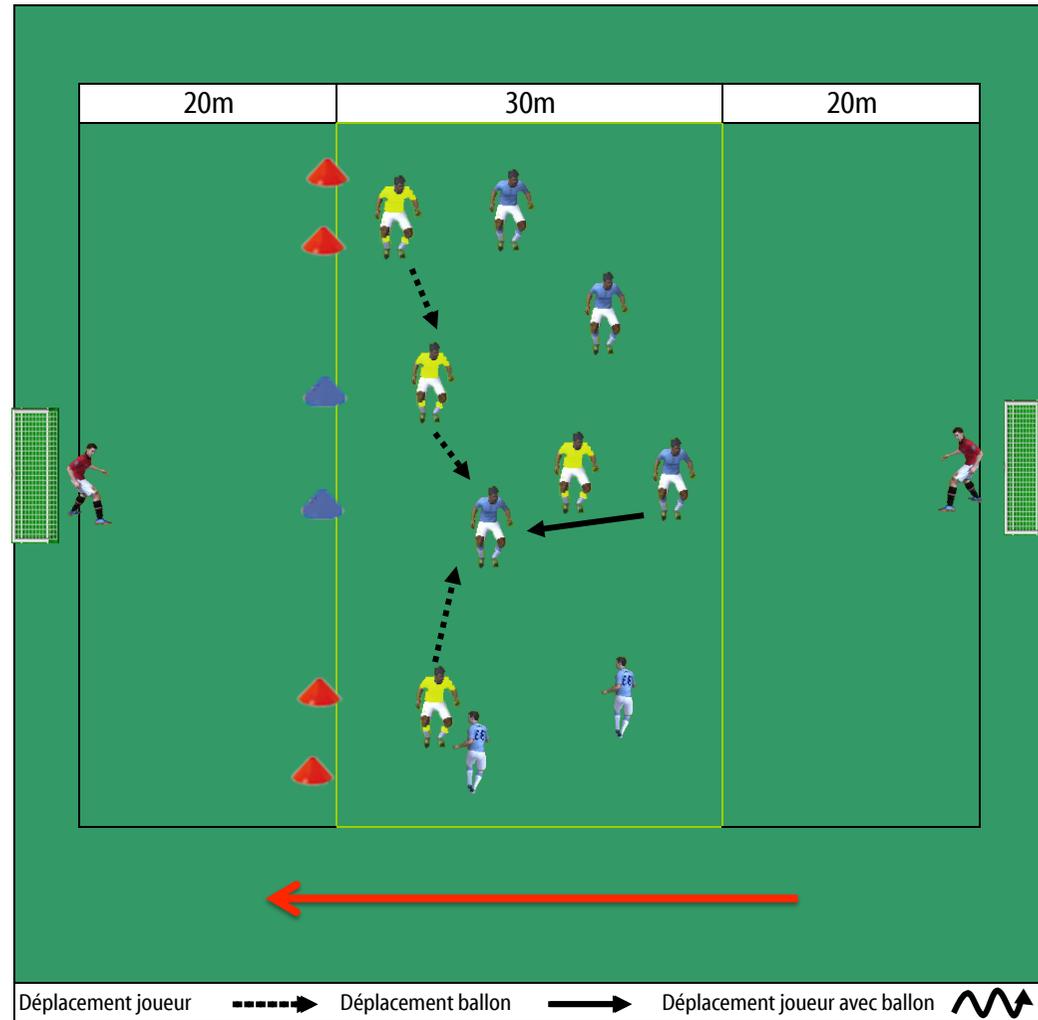
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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
Eléments pédagogiques	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)
	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'**

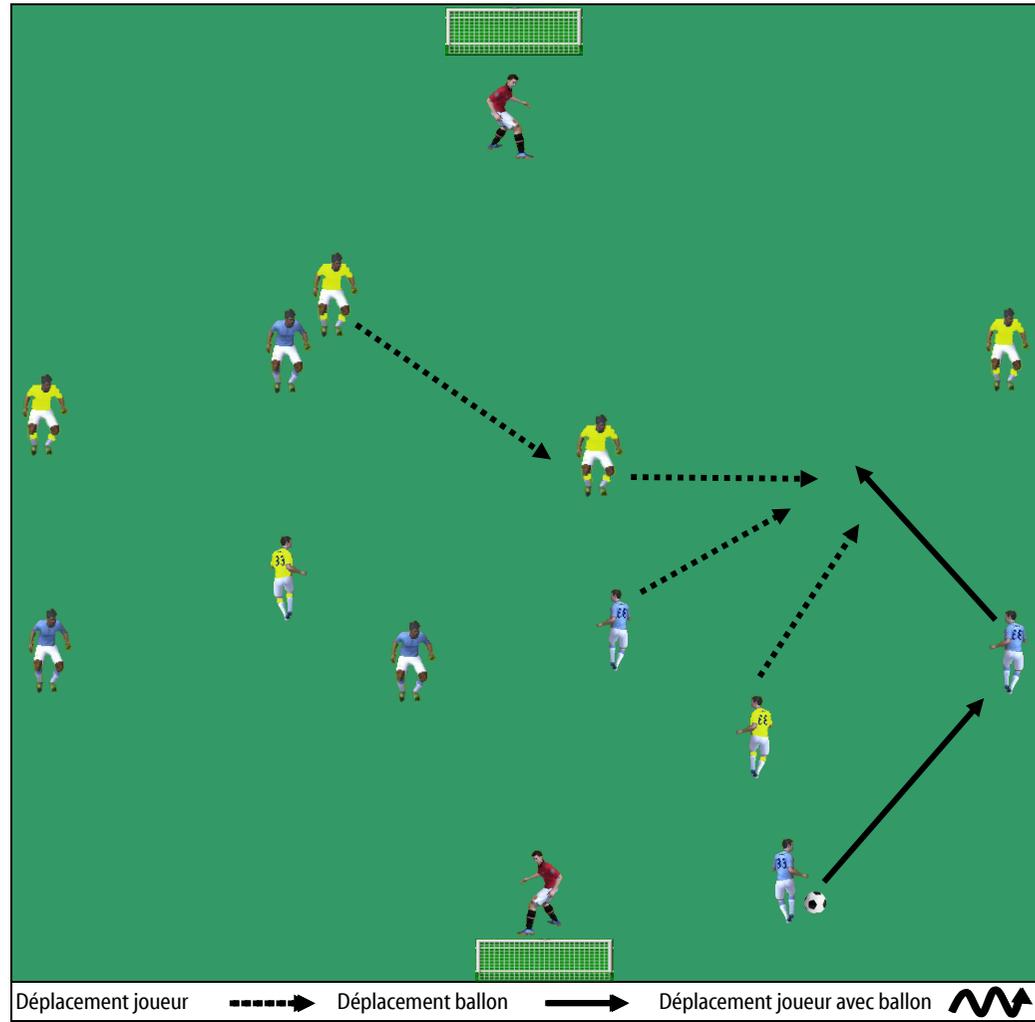
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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
Consignes	CONSIGNES
	Jeu libre Règle du hors-jeu appliquée Les appuis ont 2 touches de balle
	VARIABLES
Eléments pédagogiques	Possibilité d'utiliser un appui latéral dans sa moitié qui rentre avec le ballon. Le passeur prend sa place dans le couloir.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>ACTIVE</b> - 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

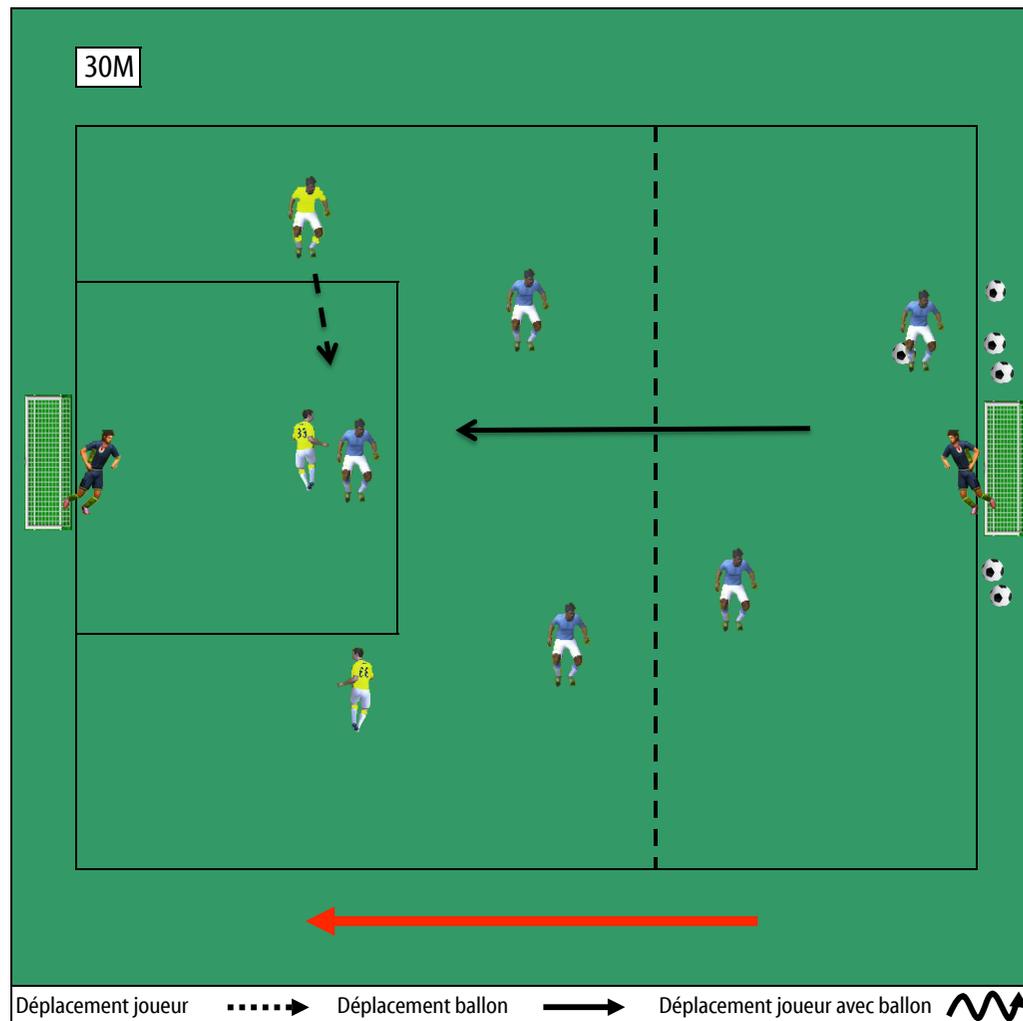
Modifier la position des attaquants au départ  
4 contre 4

#### 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'**

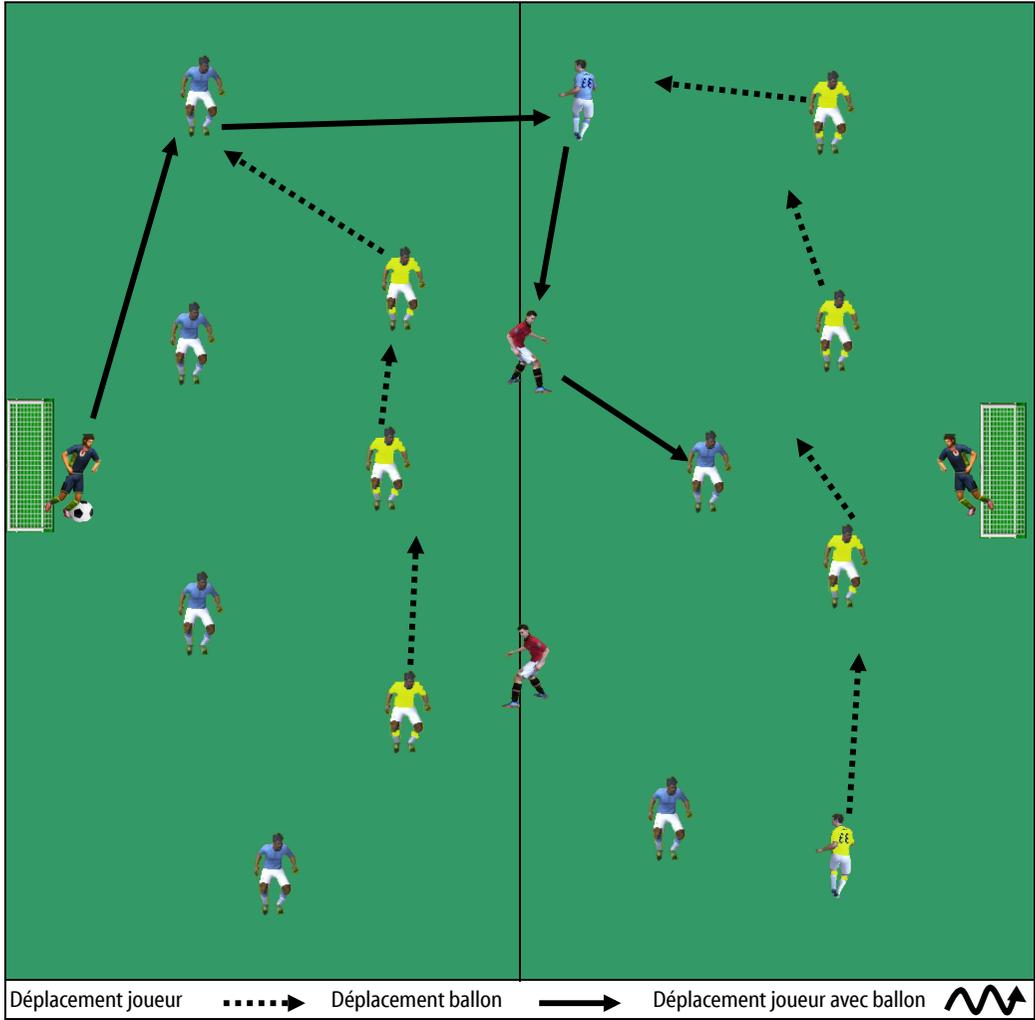
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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	<b>OBJECTIF</b>
	Gérer l'infériorité numérique
	<b>BUT</b>
	Marquer = 1pt / après récupération : 3 points
Elements pédagogiques	<b>CONSIGNES</b>
	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.
	<b>VARIABLES</b>
	Possibilité de jouer aérien
Elements pédagogiques	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	<b>VEILLER A :</b>
	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'**

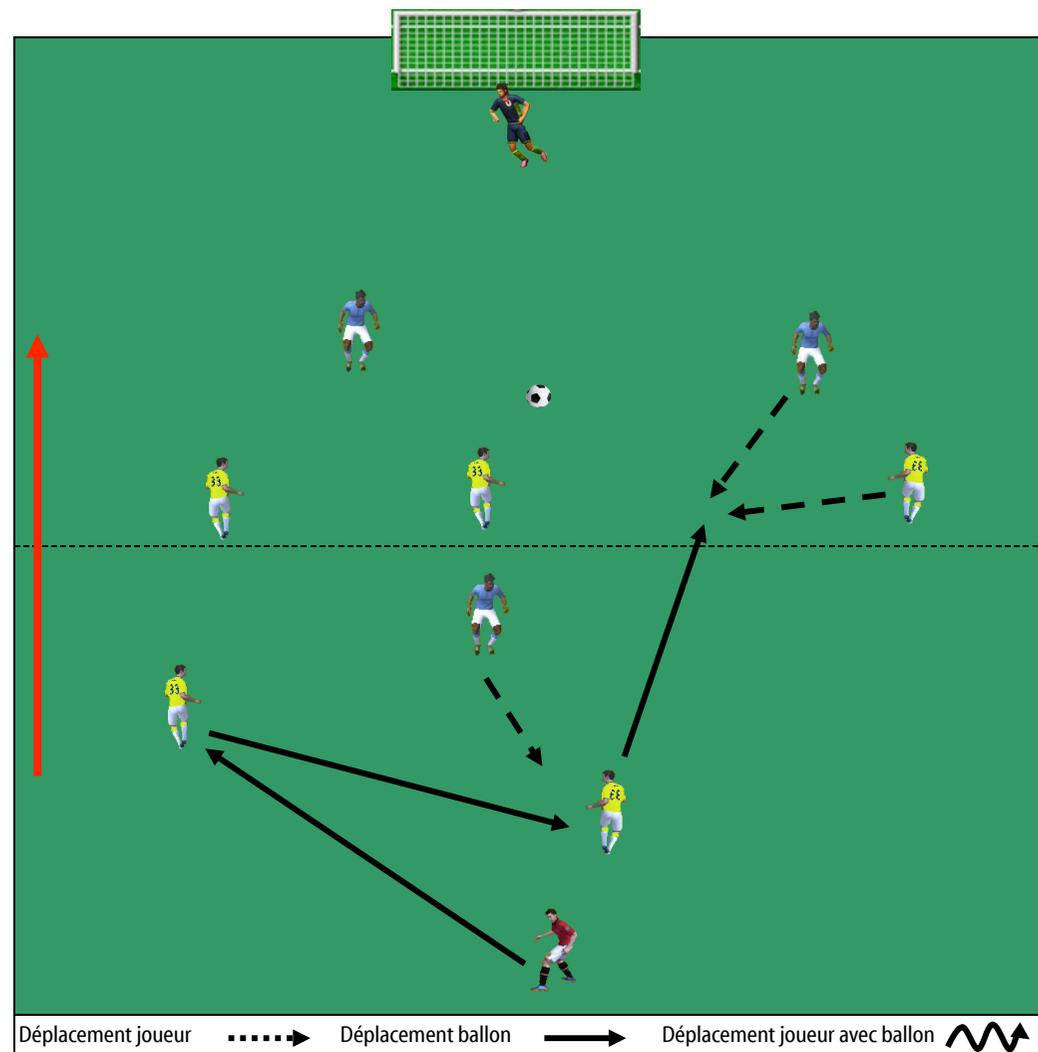
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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 pedagogiques	Modifier le rapport de force Positionner un joker sur la ligne intermédiaire
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>ACTIVE</b> - 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'**

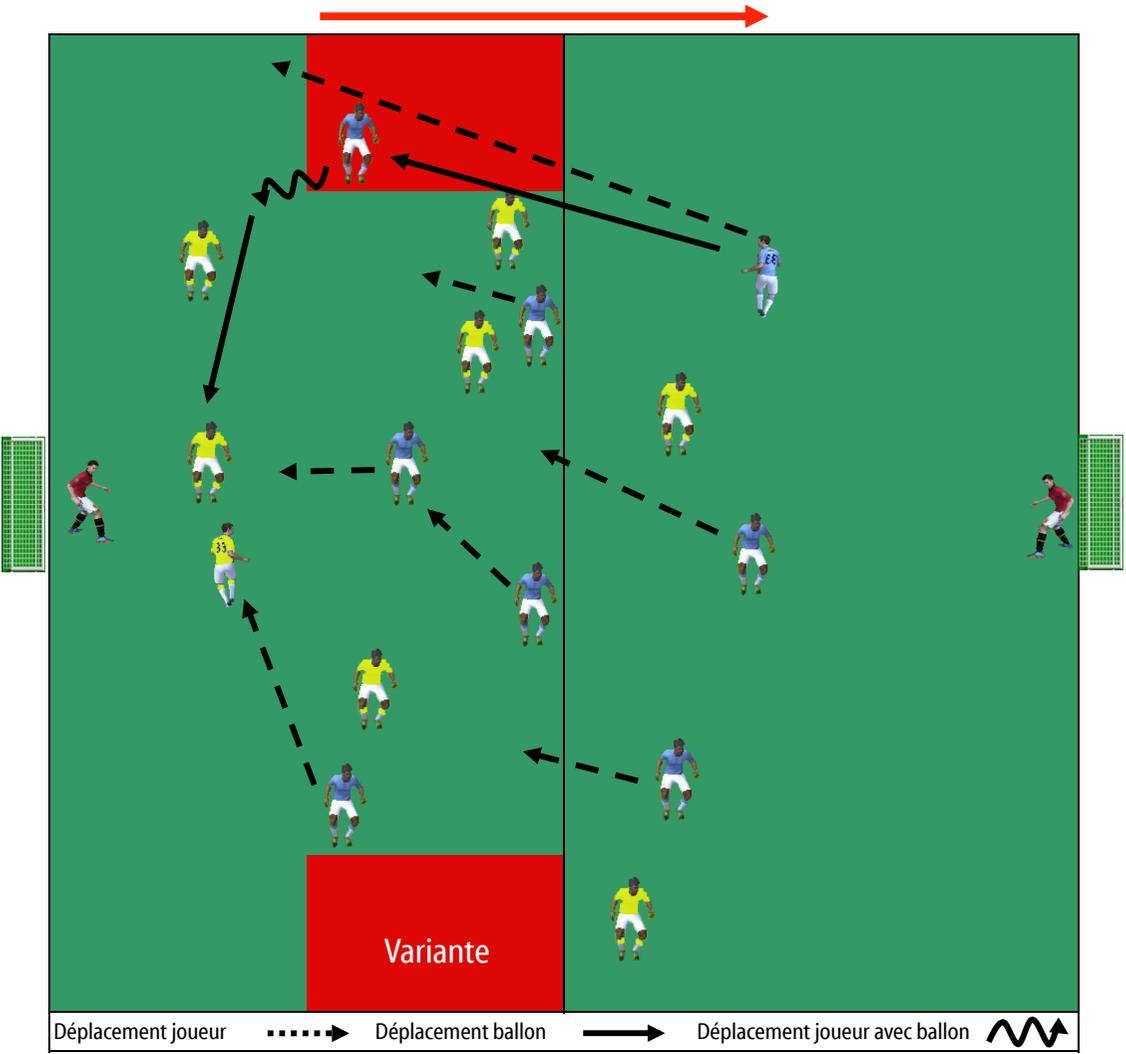
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Reformer le bloc équipe

Descriptif

Tâches	<b>OBJECTIF</b>
	Reformer le bloc-équipe
	<b>BUT</b>
	Marquer = 1pt
Elementes pedagogiques	<b>CONSIGNES</b>
	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
	<b>VARIABLES</b>
	But valable si l'équipe est en moitié offensive en dehors des zones interdites (20x10) Jeu aérien autorisé
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	<b>VEILLER A :</b>
	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'**

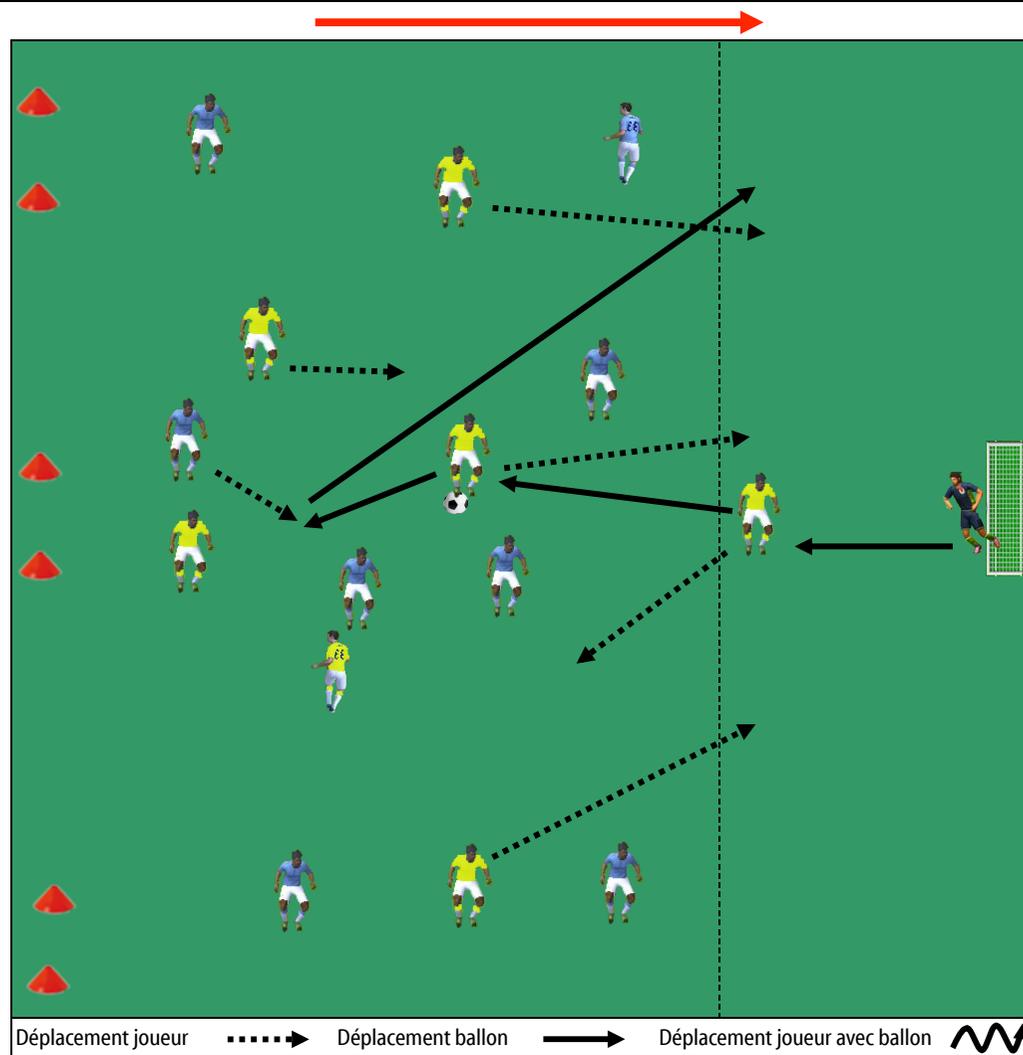
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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
	Interdire aux bleus la 1ère passe dans l'autre zone Déplacer la ligne de hors-jeu
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>ACTIVE</b> - 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

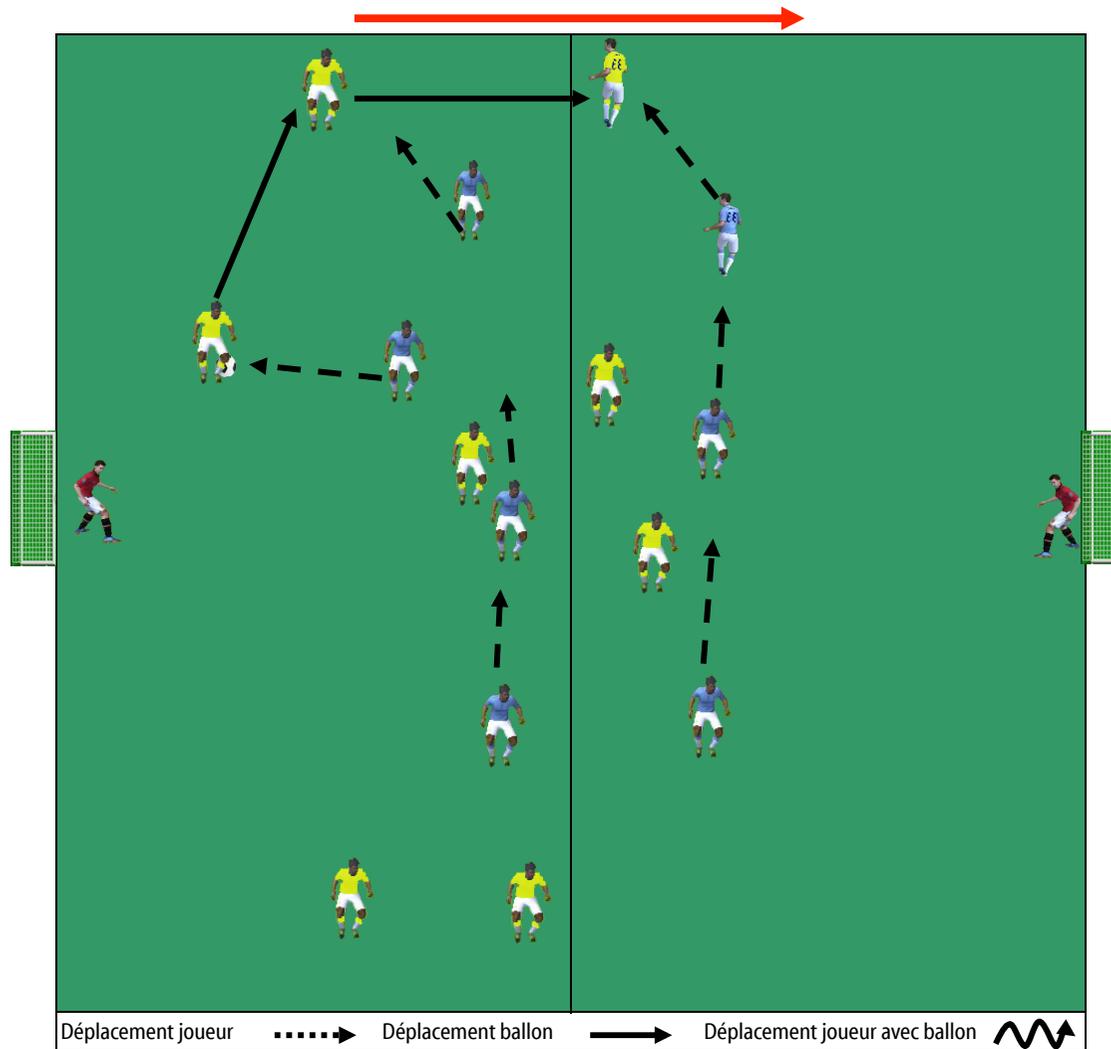
Bonifier des zones de récupération selon l'animation de l'équipe

#### 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'**

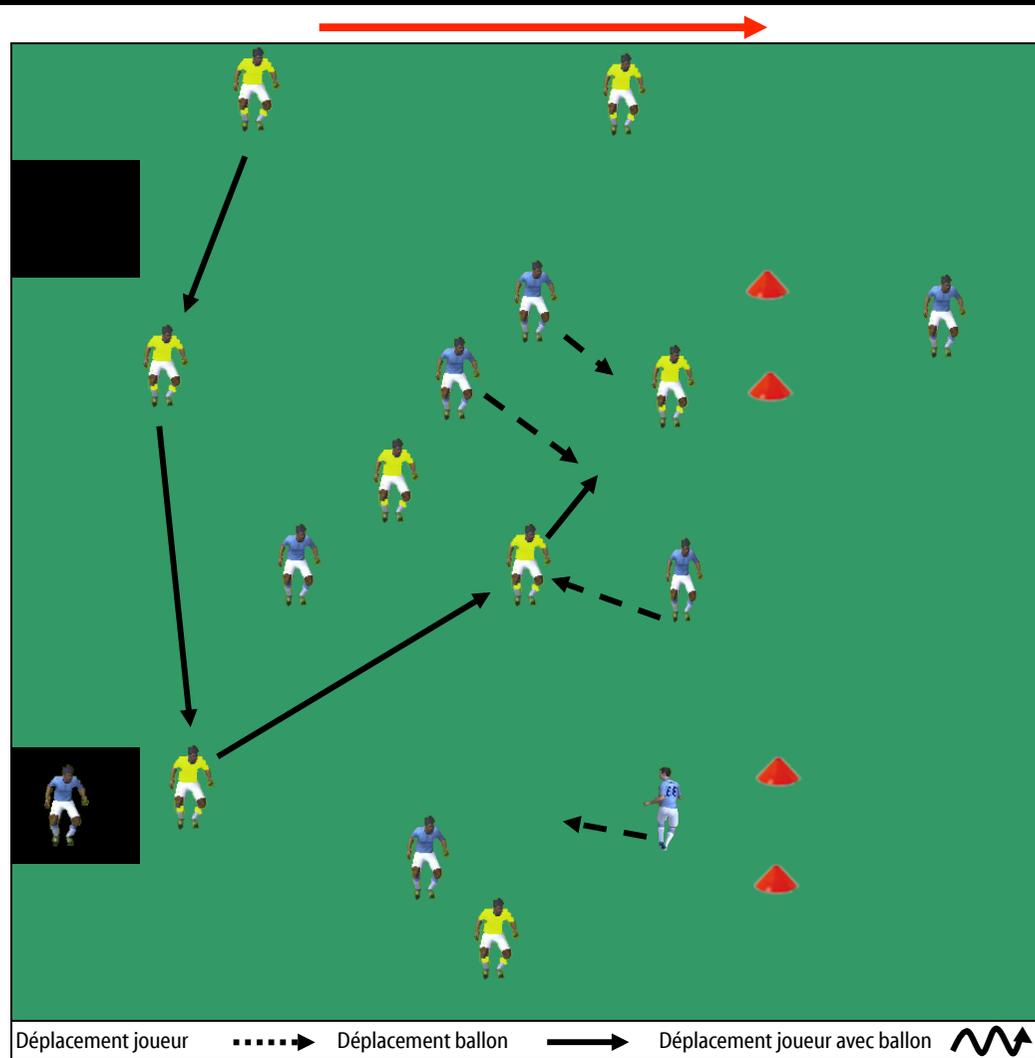
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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	<b>OBJECTIF</b>
	Augmenter la densité autour du porteur
	<b>BUT</b>
Tâches	Jaunes : Marquer dans un des 2 buts Bleus : Récupérer et transmettre à un joueur cible
	<b>CONSIGNES</b>
	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 Jeu au sol obligatoire - 3 touches de balle - 10 passages par équipe. L'action se termine : si une des deux équipes marque ou si le ballon sort du terrain.
Eléments pédagogiques	<b>VARIABLES</b>
	Possibilité de jouer aérien ou jeu libre Possibilité de marquer dans une porte après 6 passes Modifier le rapport de force
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Faire répéter, questionner et orienter
	<b>VEILLER A :</b>
Eléments pédagogiques	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'**

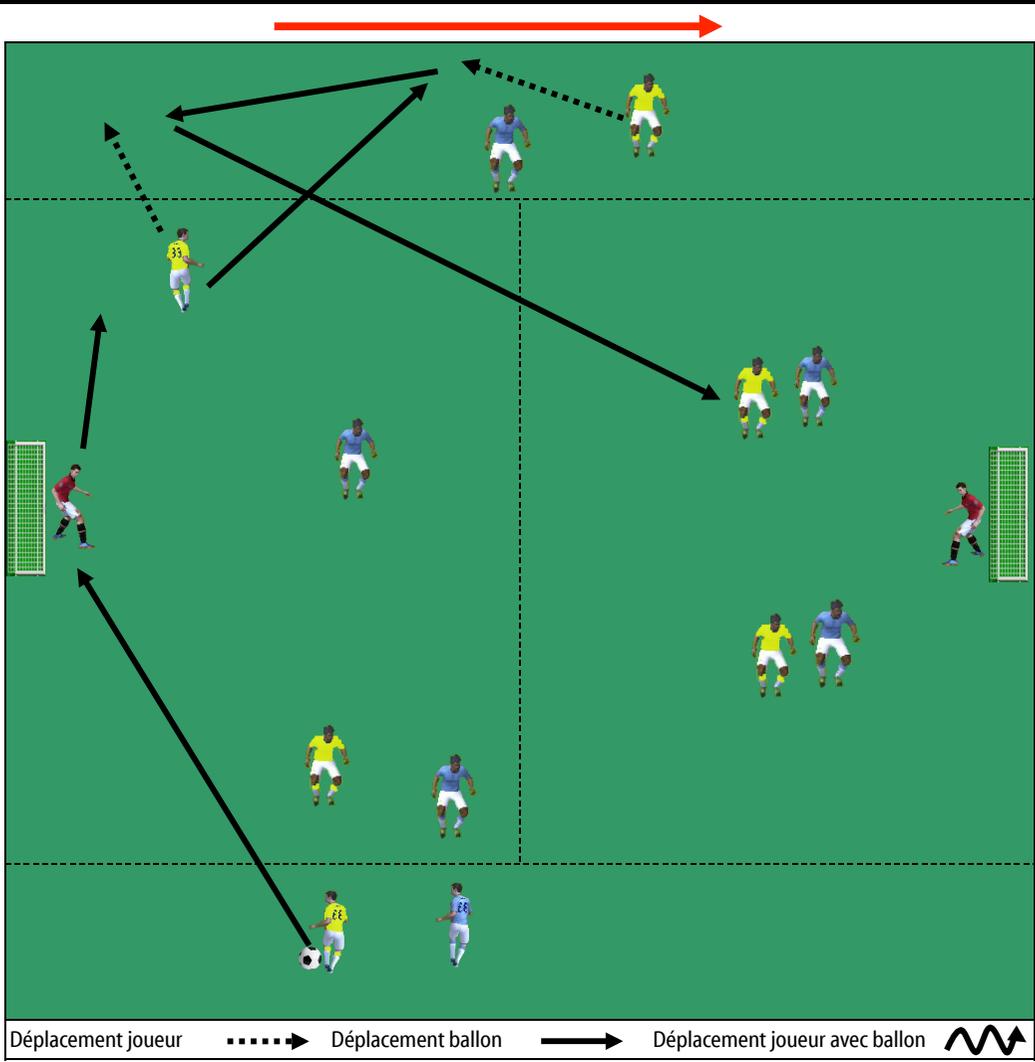
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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	
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	
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	
<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner	
VEILLER A :	
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.	



Catégorie :  
**Séniors**

Situation :  
**28**

Espace :  
**60x50m**  
Couloir de 10m

Effectif :  
**15**

Durée :  
**15'**

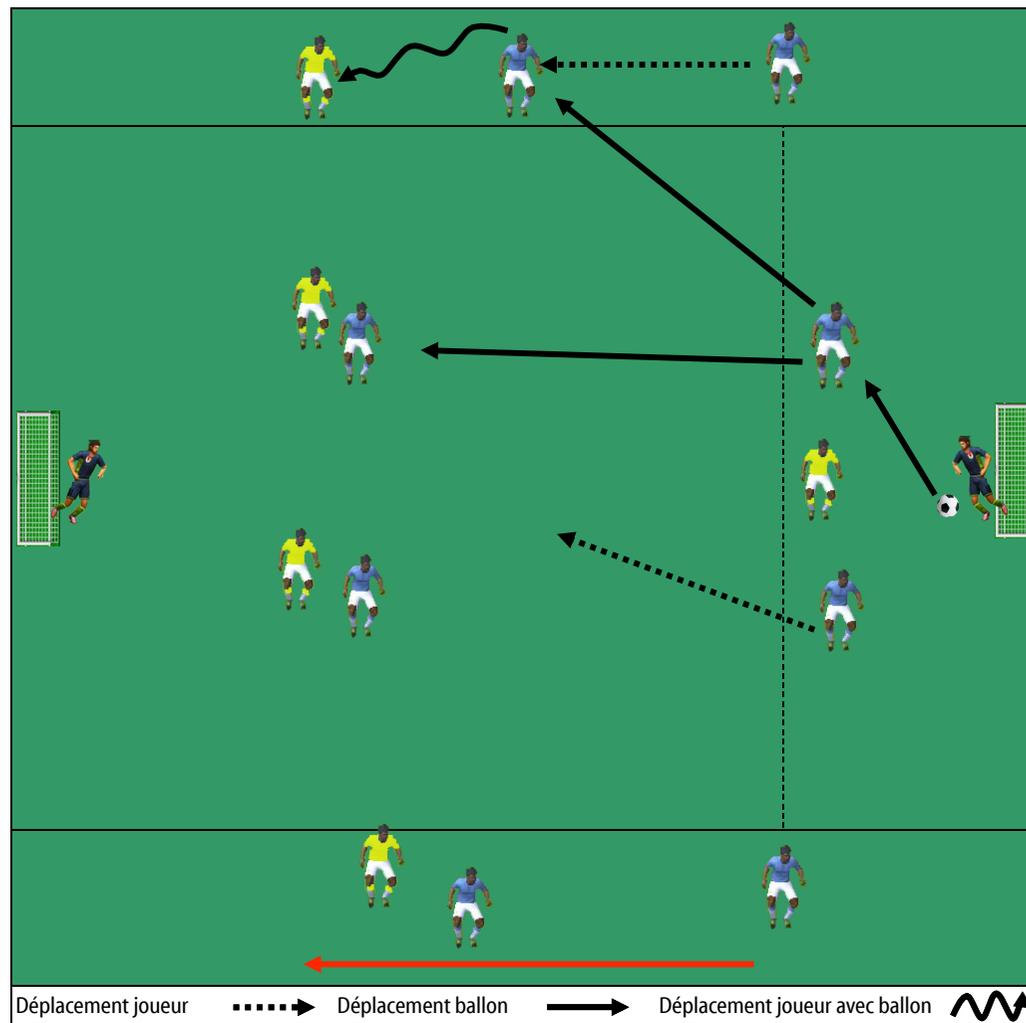
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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	
<b>ACTIVE</b> - 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° :  
**31**

Espace :  
**20x50m**

Effectif :  
**6**

Durée :  
**20'**  
Séquences de 2'

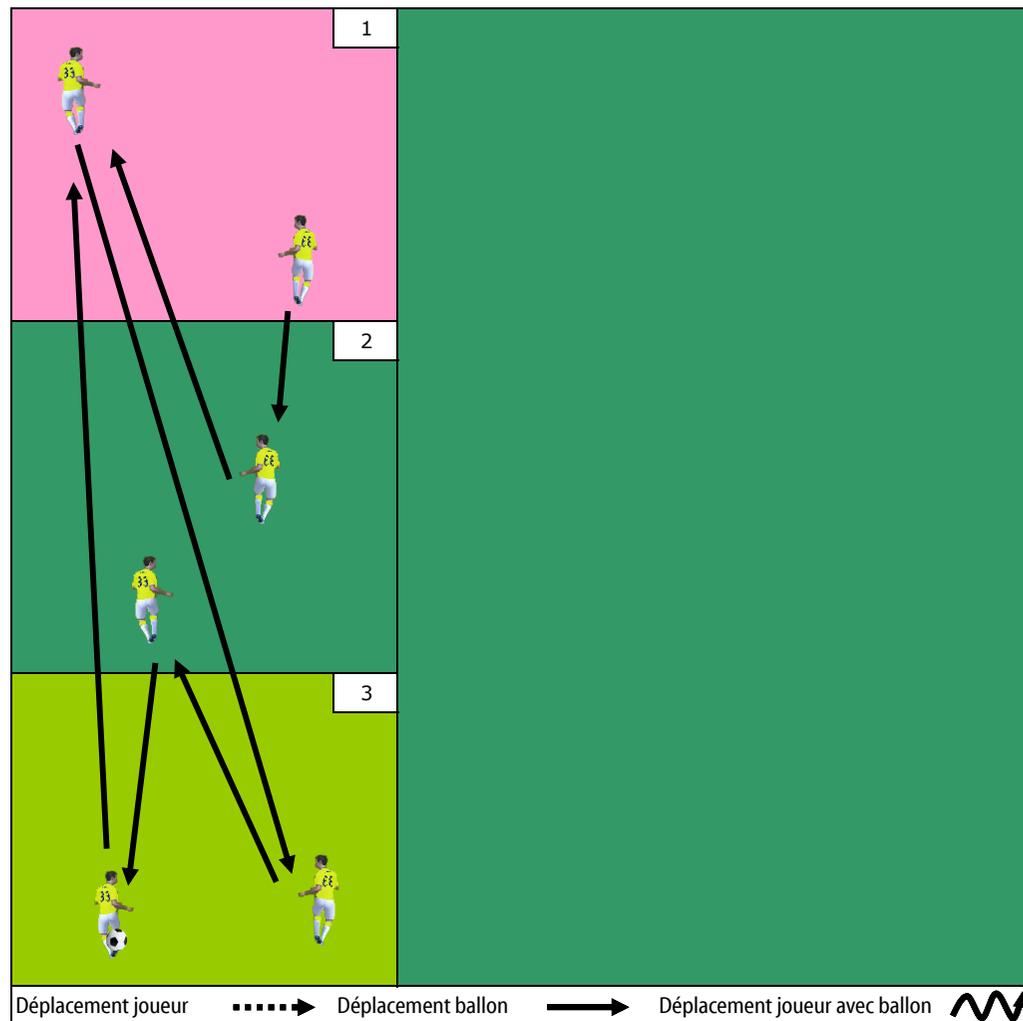
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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	<b>OBJECTIF</b>
	Amélioration des passes courtes et longues
	<b>BUT</b>
Effectuer le circuit aller-retour sans déchet technique = 1 point	
Elementes pedagogiques	<b>CONSIGNES</b>
	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
	<b>VARIABLES</b>
Augmenter le rythme des enchaînements Celui qui donne au remiseur prend sa place et vice-versa Concours entre les équipes sur 3 aller-retour	
<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>	
<b>DIRECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
<b>VEILLER A :</b>	
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'

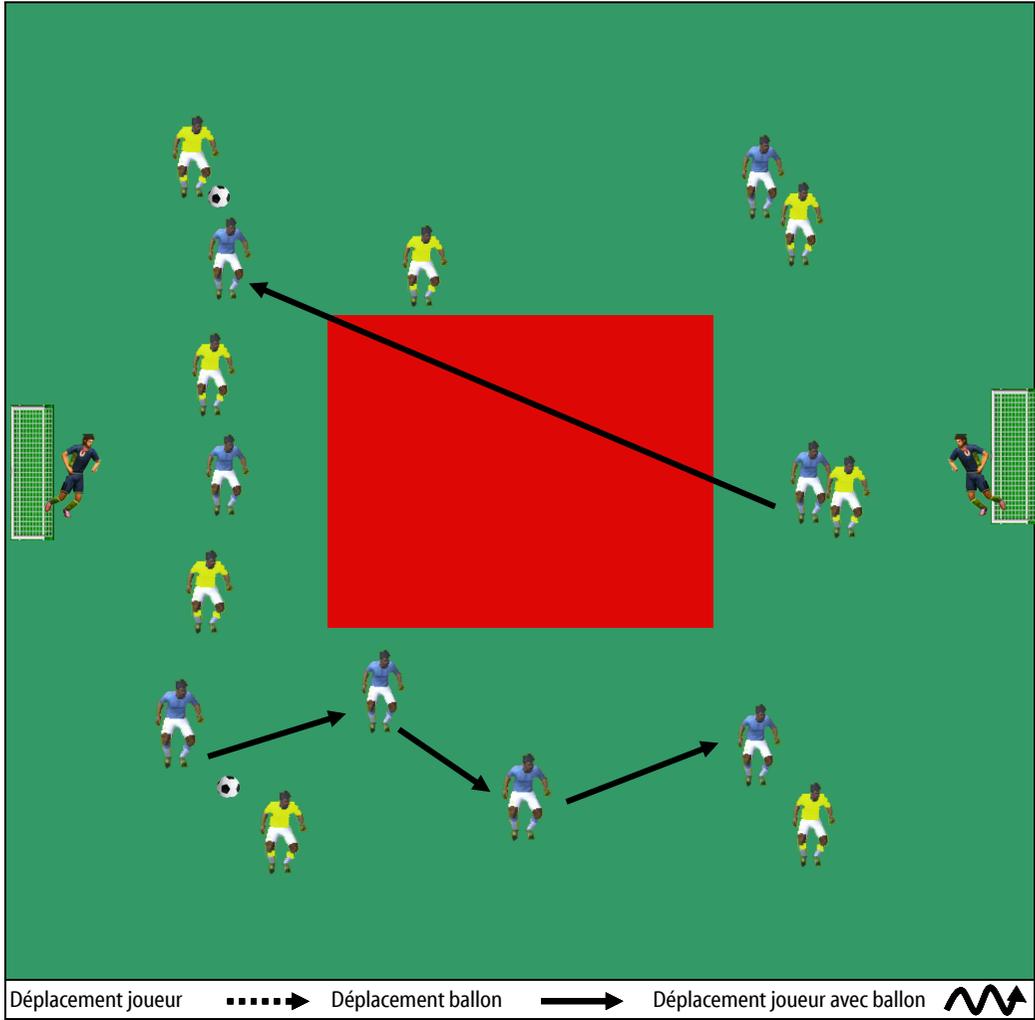
On a le ballon  
Conservier/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : 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
Eléments pédagogiques	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
	<b>DIRECTIVE</b> - 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'

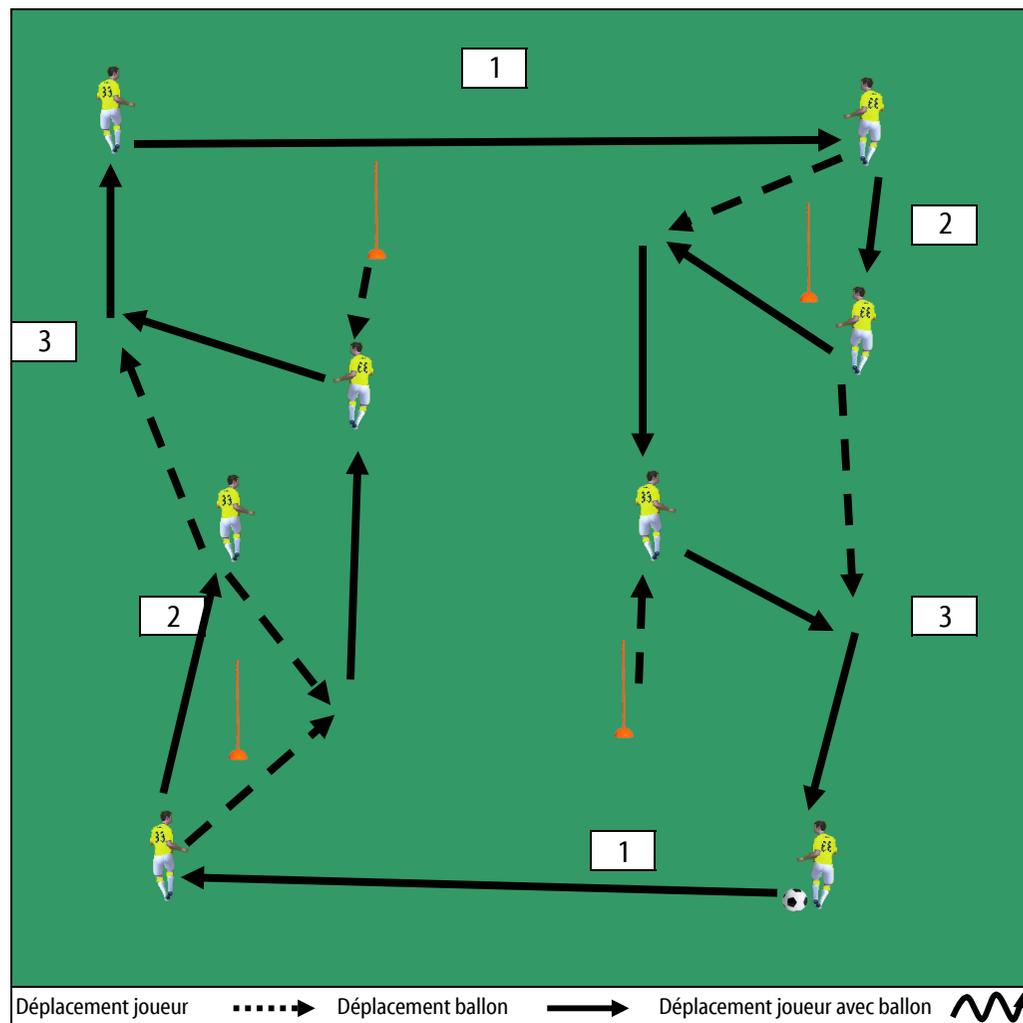
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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
	<b>Placement des joueurs et circuit du ballon imposés</b> 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
	Varier le circuit du ballon - changer de sens Concours entre les équipes
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>DIRECTIVE</b> - 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

#### OBJECTIF

Amélioration des remises et des déviations  
Précision, engagement, vitesse, rythme

#### BUT

Effectuer le circuit pour les 2 ballons sans déchet technique = 1 point

#### 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

#### METHODE PEDAGOGIQUE

**DIRECTIVE** - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

#### VEILLER A :

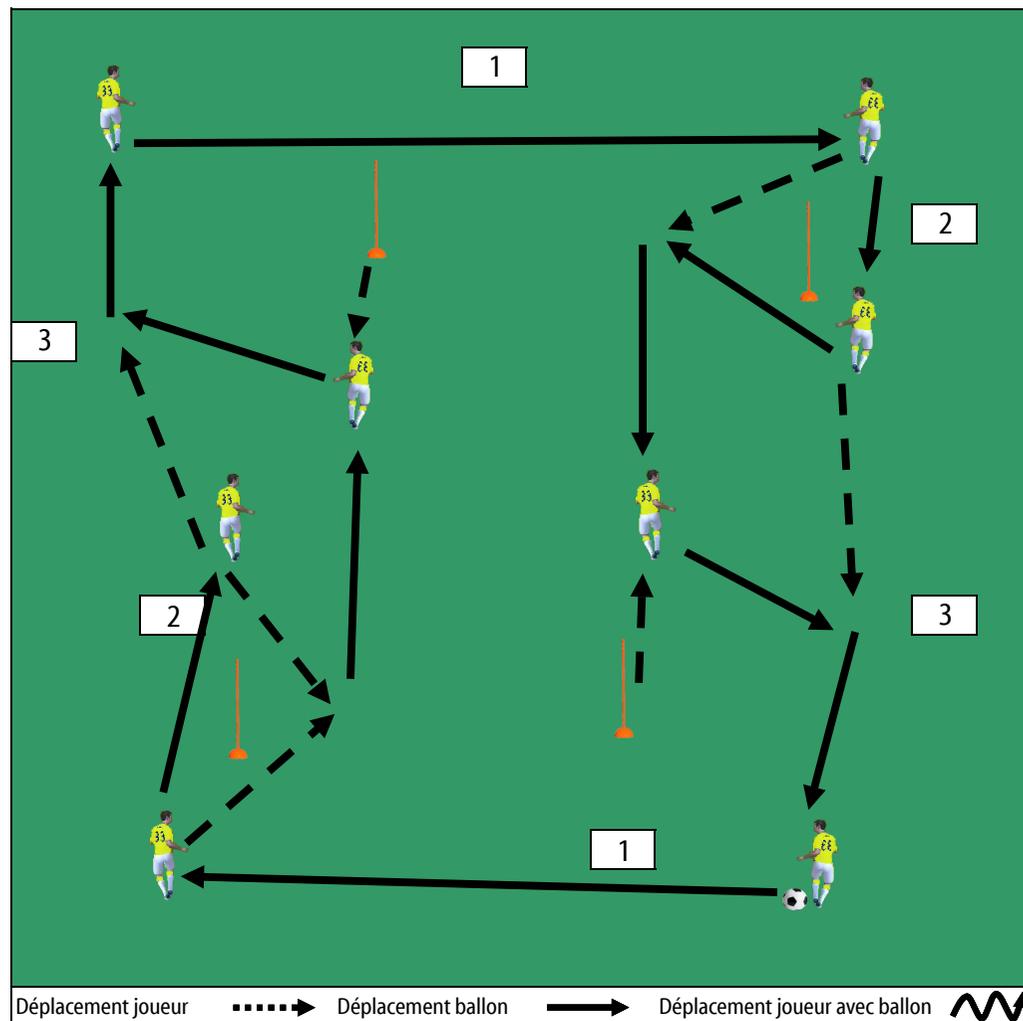
Préparer les appuis pour le geste suivant

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'**

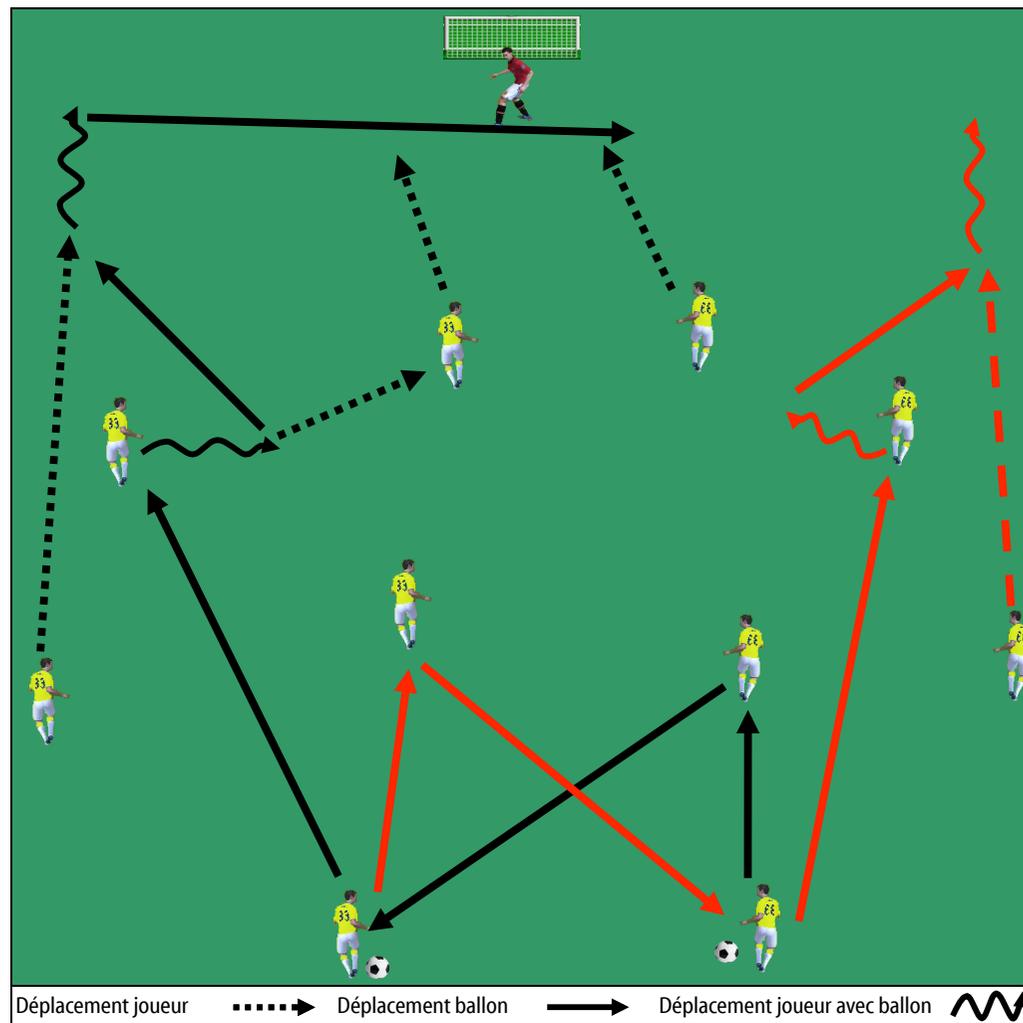
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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 enchaînements

### Descriptif

Tâches	<b>OBJECTIF</b>
	Amélioration des prises de balle et enchaînements Précision, engagement, vitesse, rythme
	<b>BUT</b>
	Marquer en respectant le circuit
Eléments pédagogiques	<b>CONSIGNES</b>
	<b>Déplacements des joueurs et circuit du ballon imposés</b>
	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	
<b>VARIABLES</b>	
Varier le circuit du ballon	
Concours entre les 2 équipes	
<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>	
<b>DIRECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
<b>VEILLER A :</b>	
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 enchaînements

### Descriptif

#### OBJECTIF

Amélioration des prises de balle et enchaînements  
Précision, engagement, vitesse, rythme

#### BUT

Marquer en respectant le circuit

#### 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

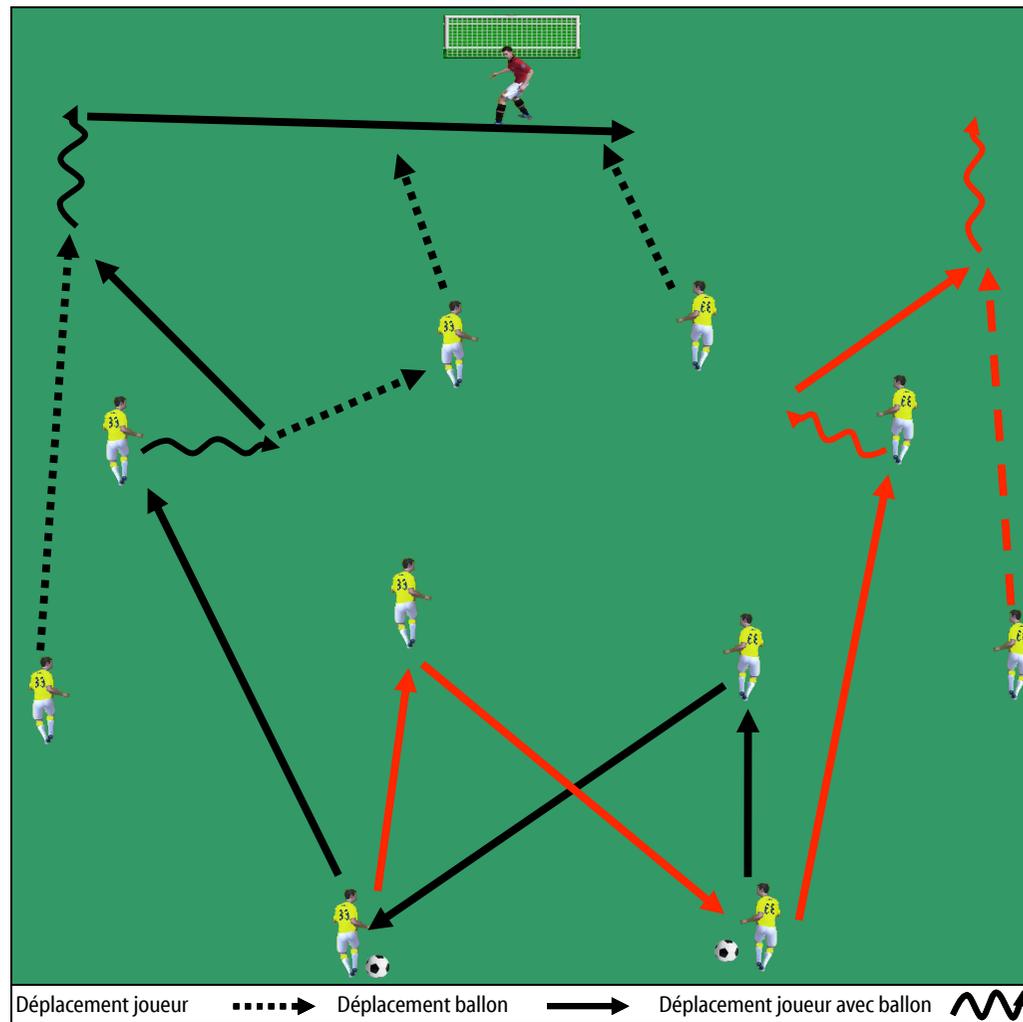
Varié le circuit du ballon  
Concours entre les 2 équipes

#### 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

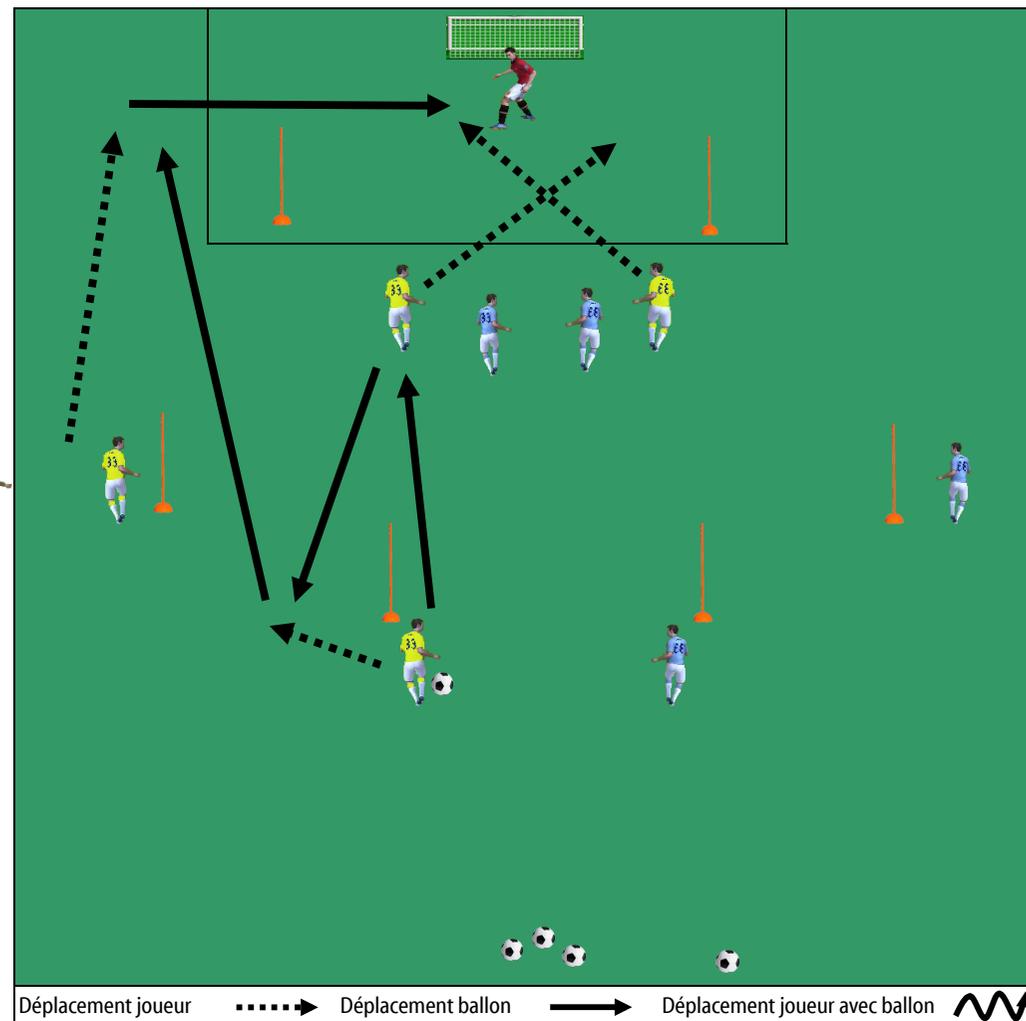
Varié le circuit du ballon  
Concours entre les 2 équipes

#### 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

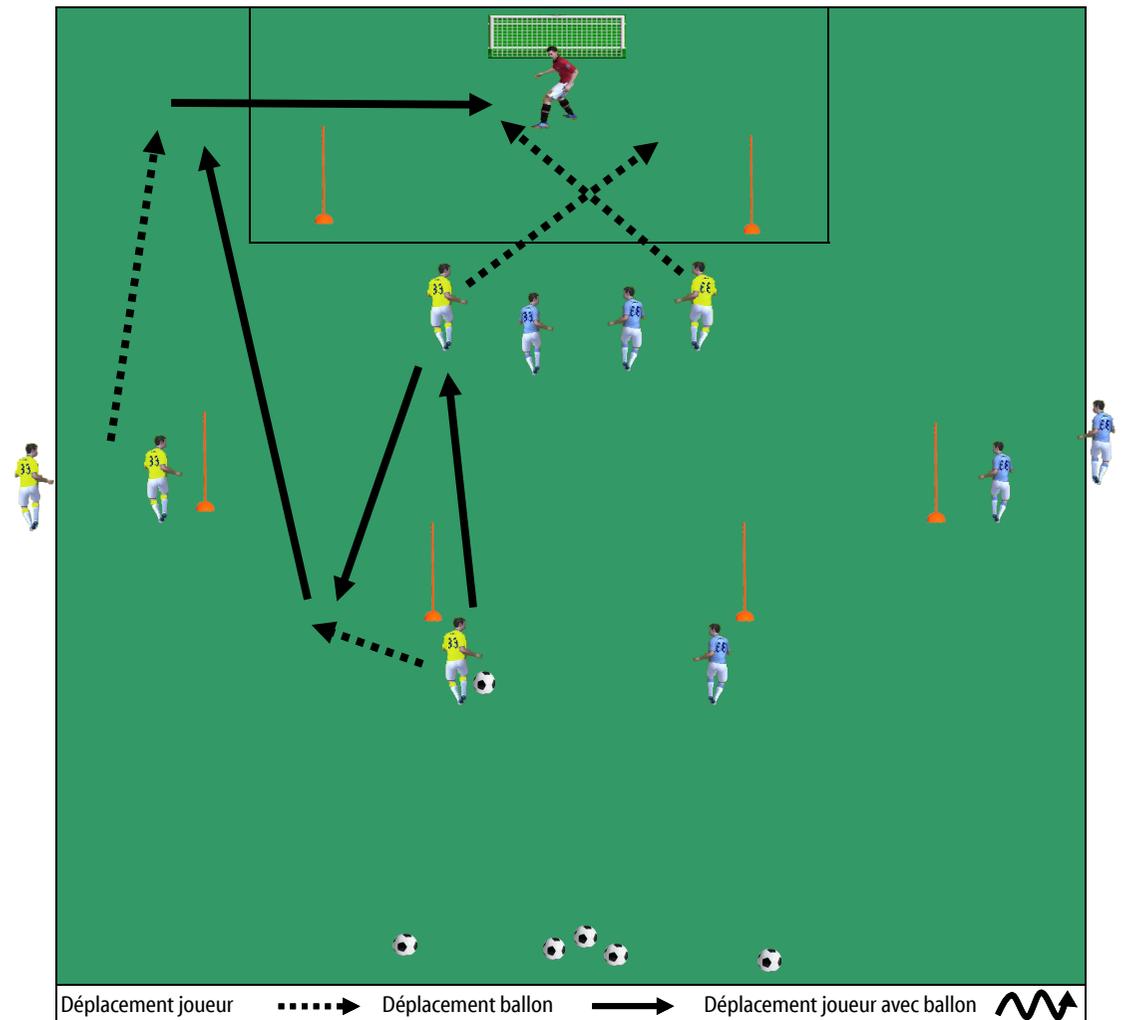
Concours entre les 2 équipes

#### 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'**

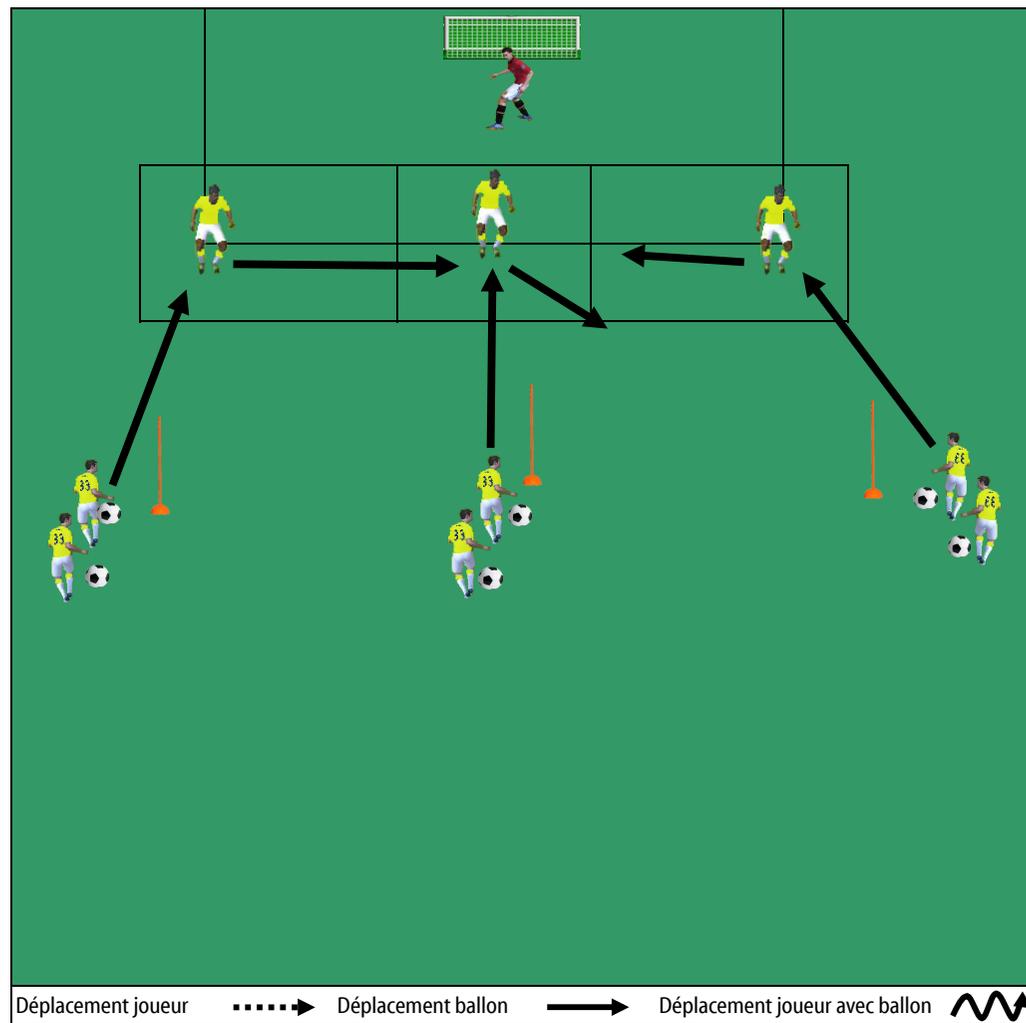
On a le ballon  
Conservier/Progresser  
**Déséquilibrer/Finir**

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

Thème de la séance : Remises et déviations

Descriptif

Tâches	<b>OBJECTIF</b>
	Amélioration des remises et déviations Précision, engagement, vitesse
	<b>BUT</b>
	Marquer sans contrôle
	<b>CONSIGNES</b>
	<b>Déplacements des joueurs et circuit du ballon imposés</b> 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
	<b>VARIABLES</b>
Eléments pédagogiques	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
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>DIRECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	<b>VEILLER A :</b>
	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° :  
**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

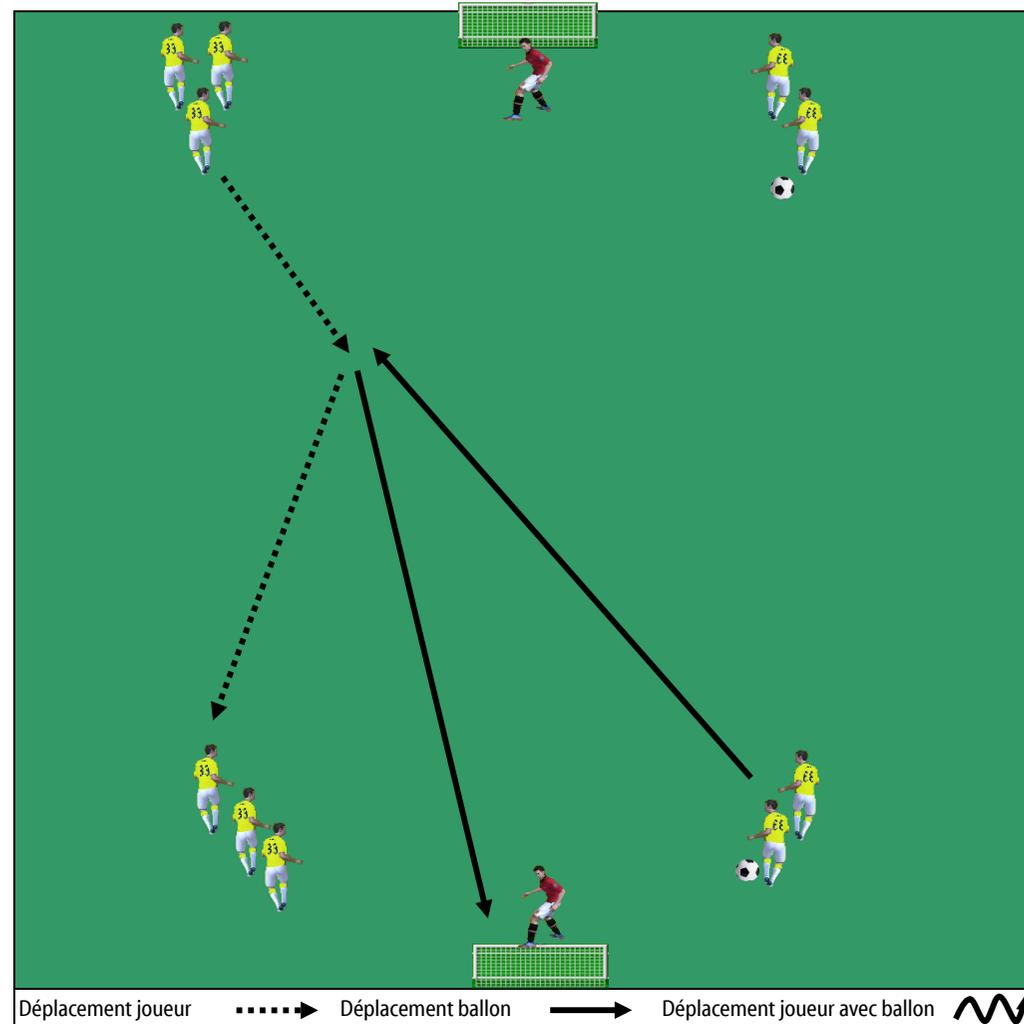
Limiter les touches dans l'enchaînement - Varier les tirs et les trajectoires de passes - Le frappeur choisit le but sur lequel il frappe (prise de balle et tir de face ou contrôle orienté dos au but et tir) - Concours entre les frappeurs

#### 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

VARIABLES

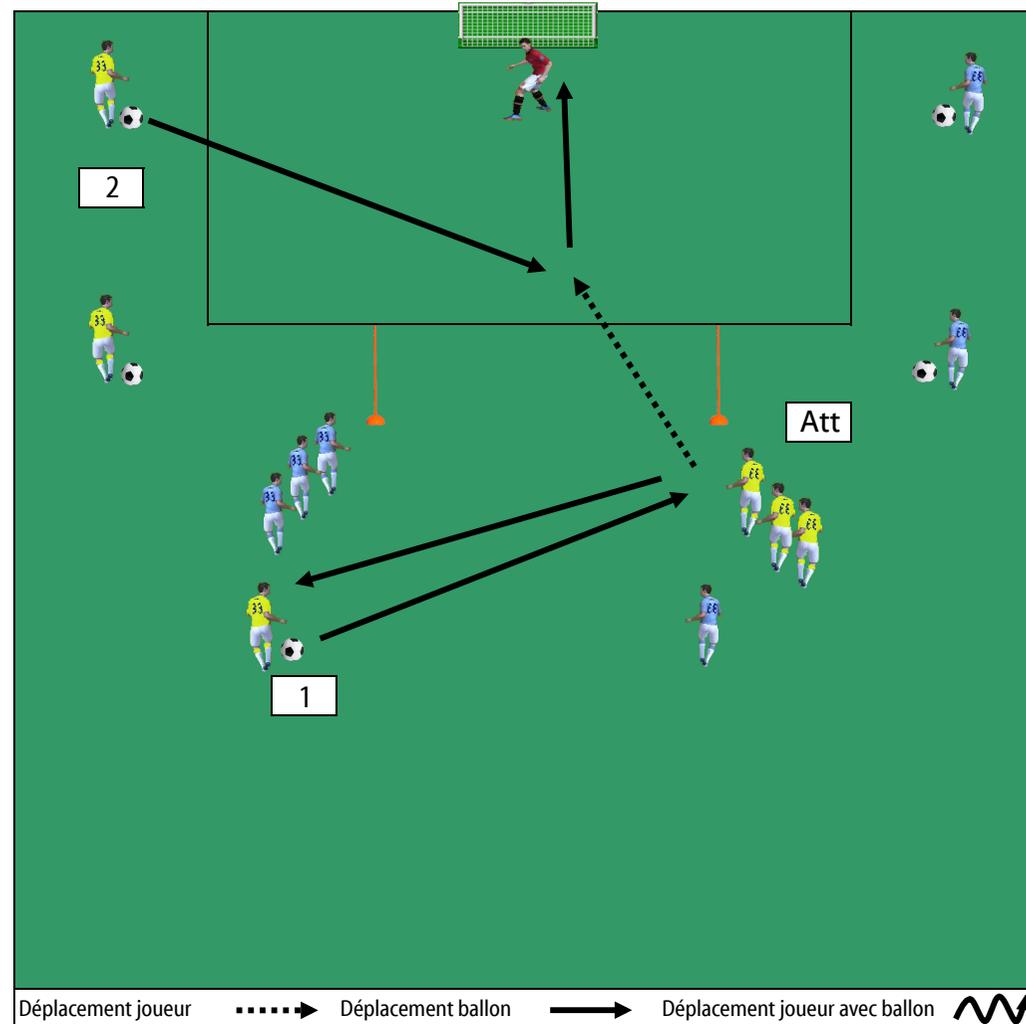
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice  
Varier les positions de départ, les trajectoires de passe  
Enchaîner rapidement les 2 volées  
Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface.

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'**

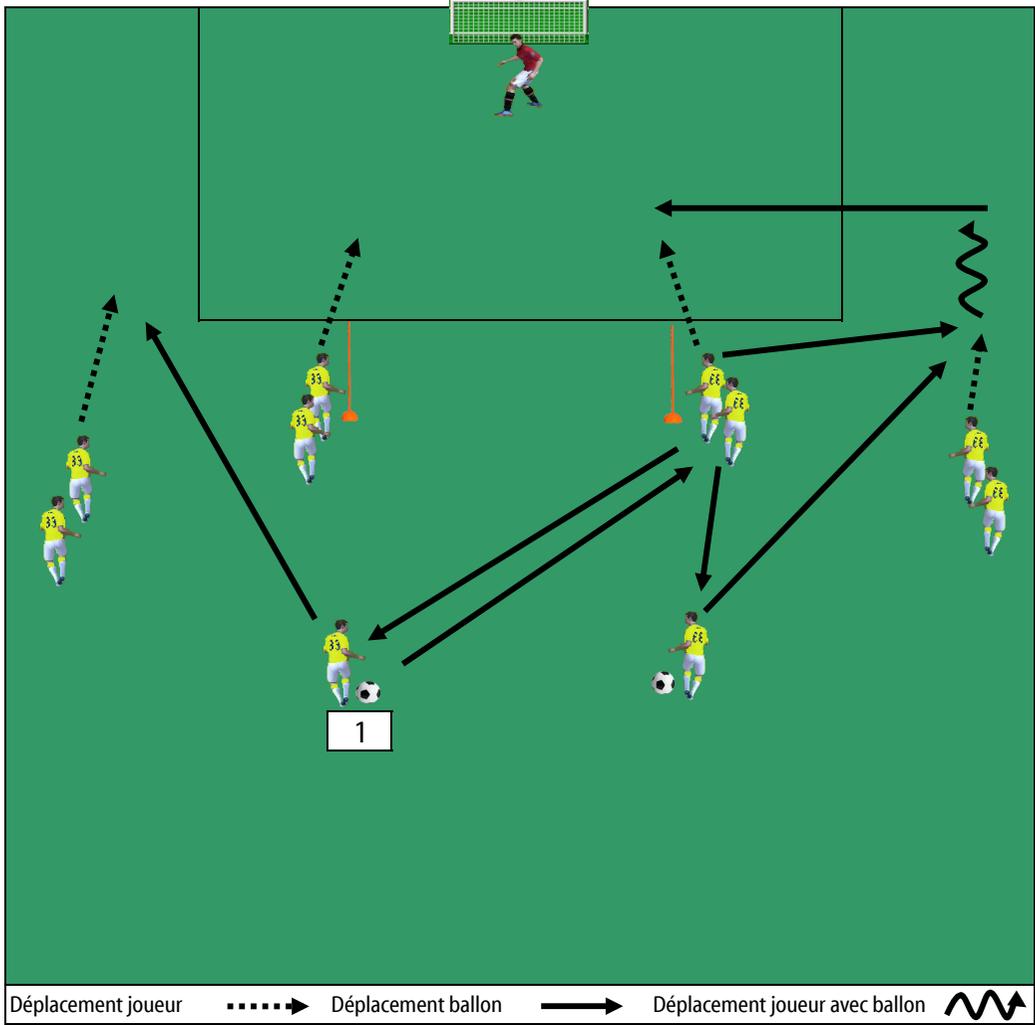
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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
Tâches	Marquer le but
	CONSIGNES
Elements pédagogiques	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.
	VARIABLES
	Varier la trajectoire de passes Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface Concours entre les doublettes d'attaquants
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>DIRECTIVE</b> - 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'**

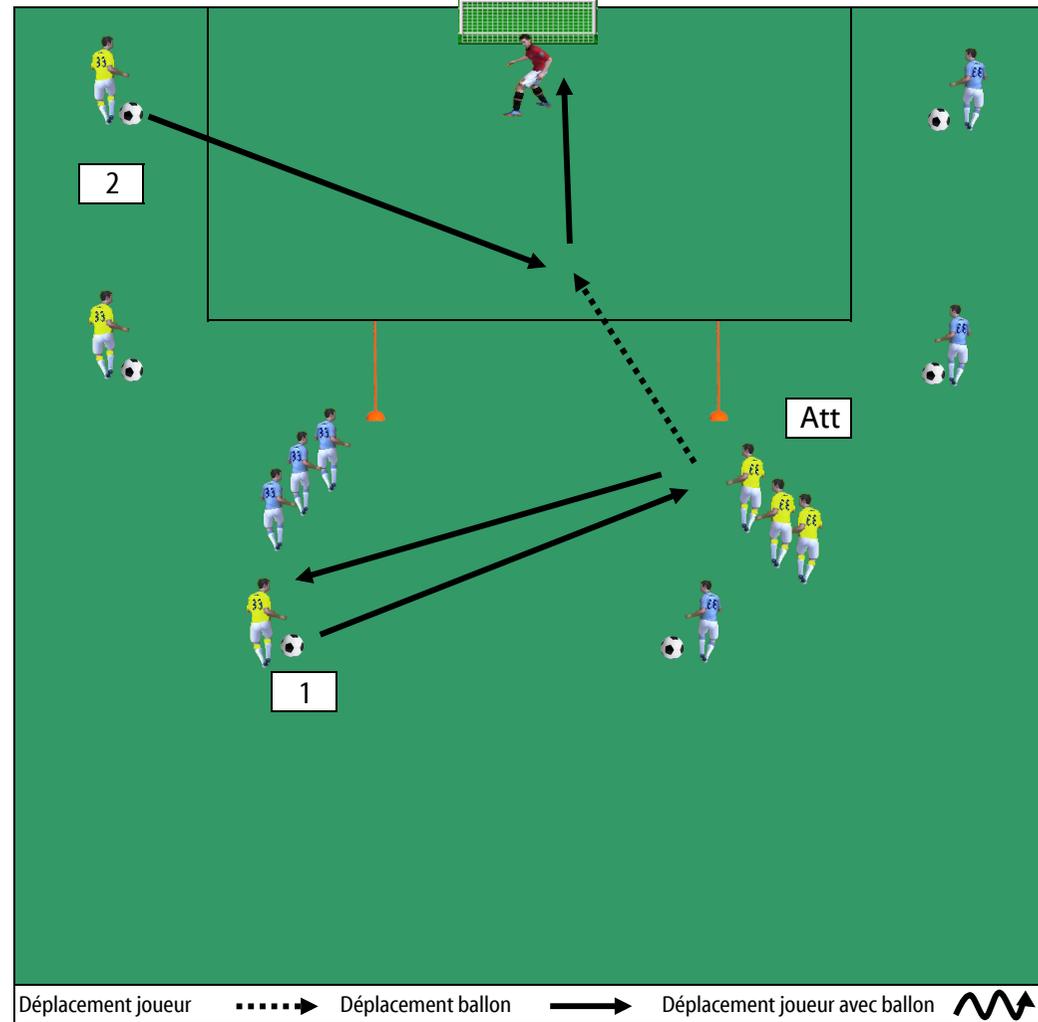
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
**Déséquilibrer/Finir**

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

Tâches	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	
<b>DIRECTIVE</b> - 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'**

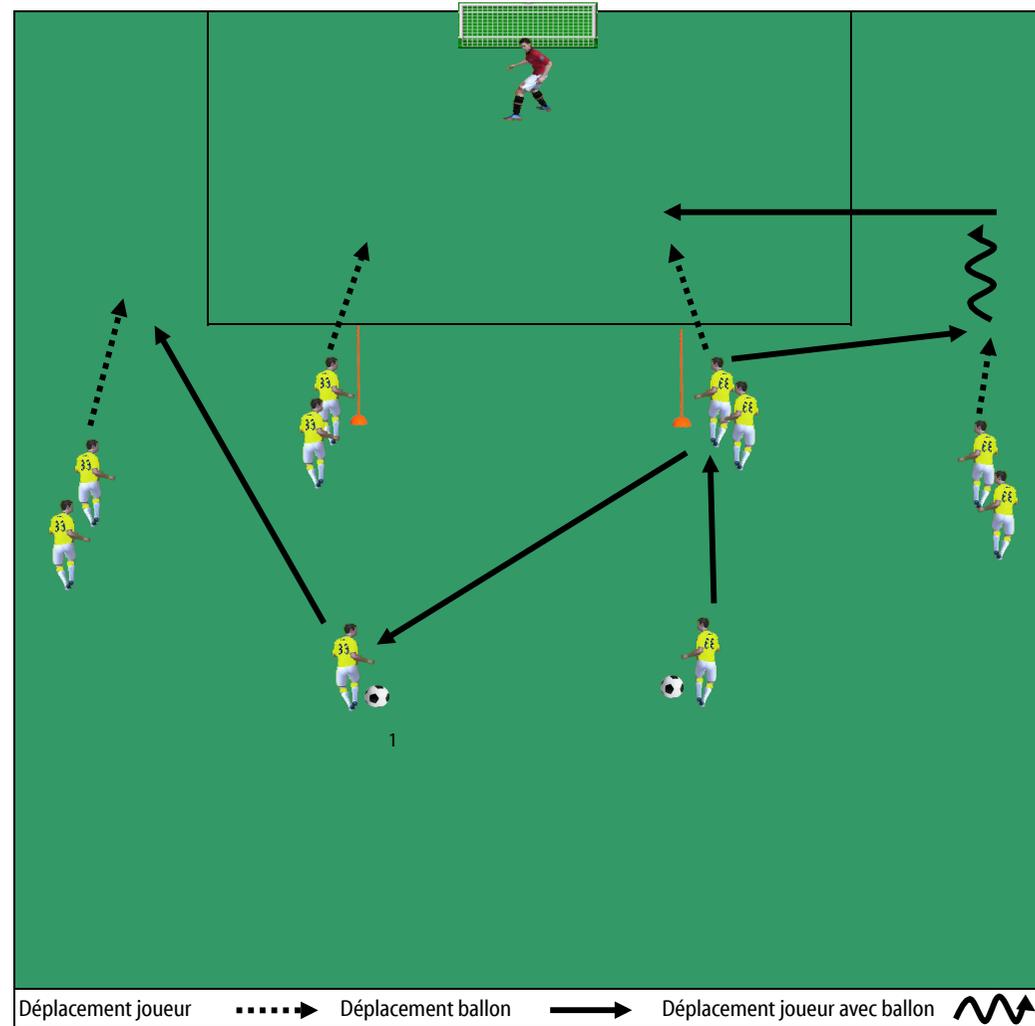
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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	<b>OBJECTIF</b>
	Améliorer le jeu de tête offensif
	<b>BUT</b>
Marquer le but	
<b>CONSIGNES</b>	
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	<b>VARIABLES</b>
	Varier la trajectoires de passes Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface Concours entre les doublettes d'attaquants
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>DIRECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	<b>VEILLER A :</b>
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

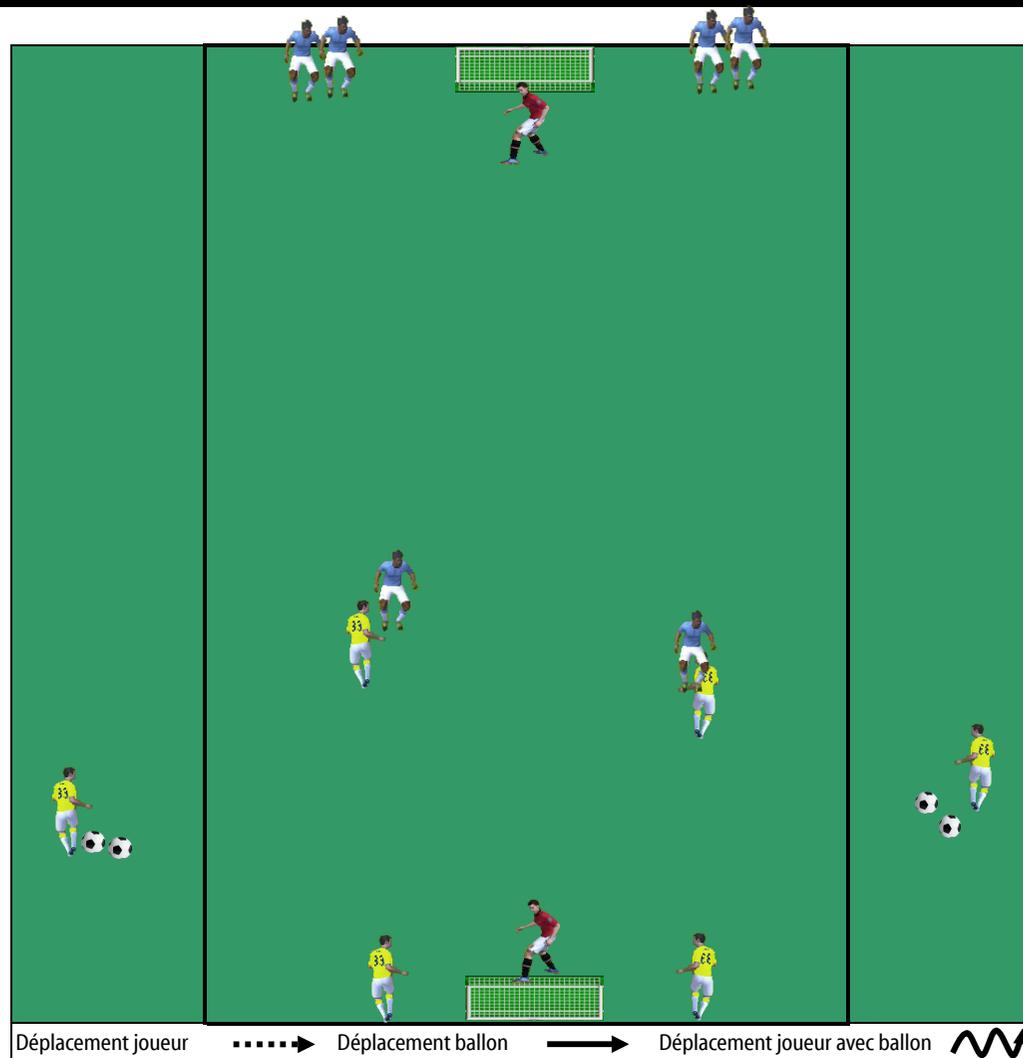
Mettre une contrainte de temps pour marquer  
Obliger les bleus à défendre en individuel  
Varier les positions de départ

#### 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

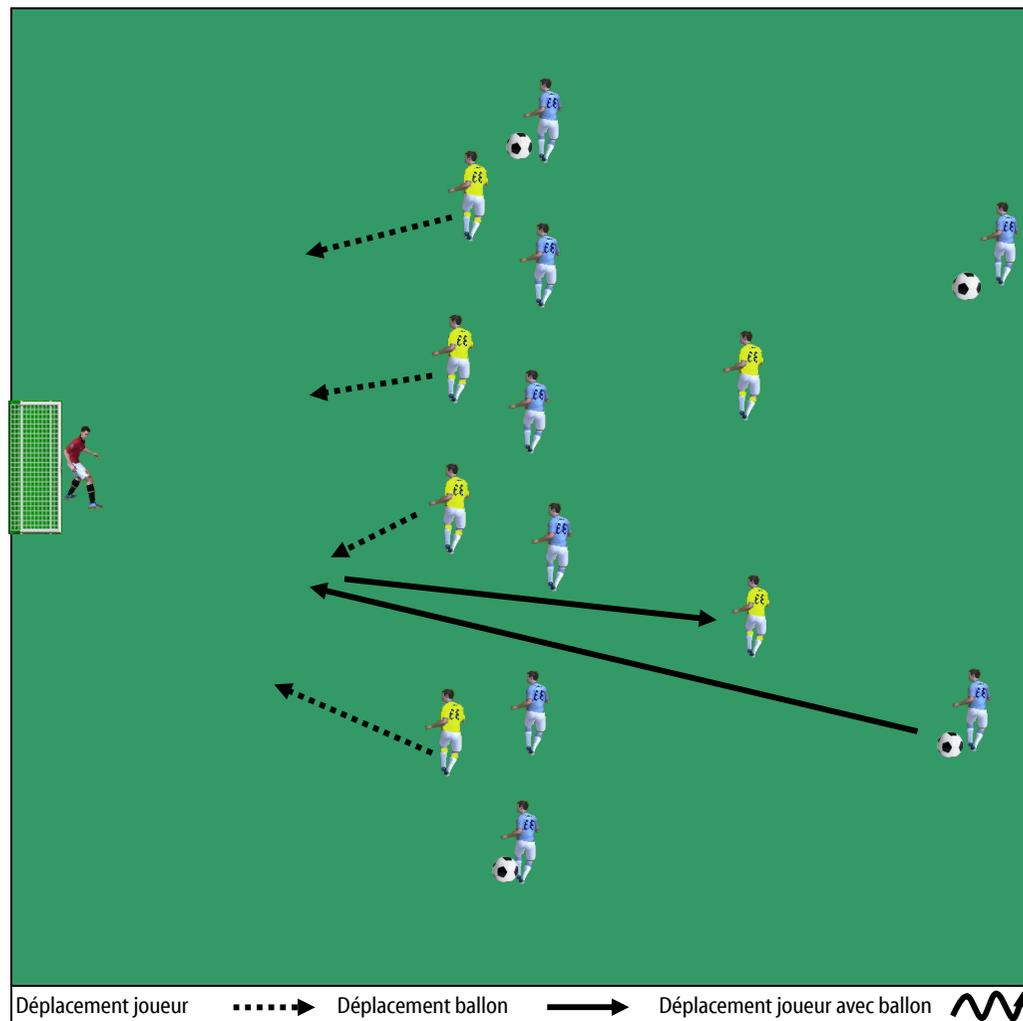
Variar, les positions de départ et les trajectoires de passes

#### 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

Tâches	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
Elementes pedagogiques	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
	<b>DIRECTIVE</b> - 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

