

<p><b>N° : 043E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Technique</u></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Coordination/dissociation</li> <li>❑ Vivacité gestuelle entre la déviation et l'appel</li> <li>❑ Améliorer la précision technique</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 1 ballon pour 4 joueurs</li> <li>❑ 6 à 8 joueurs par atelier</li> <li>❑ (A) et (B) font des passes redoublées</li> <li>❑ Les joueurs (A) s'échangent mutuellement leurs ballons</li> <li>❑ Les joueurs (B) s'écartent et sollicite le ballon. (A) transmet à (B).</li> <li>❑ Retour au départ</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Changer de côté</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</li> <li>❑ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation de la déviation.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>N° : 044E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Technique</u></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Maîtrise des appuis</li> <li>❑ Vitesse des enchaînements</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 1 ballon pour 2 joueurs pour un travail sur 2 mn</li> <li>❑ (A) et (B) se font face et (A) évolue dans carré de 5 X 5</li> <li>❑ (B) donne à (A) qui contrôle intérieur du pied droit pour enchaîner à l'extérieur du carré une passe pied gauche</li> <li>❑ (B) contrôle et attend le remplacement de (A) avant de lui remettre une balle dans le carré pour un contrôle pied gauche et un enchaînement passe pied droit.</li> <li>❑ Le remplacement de (A) se fait toujours face au ballon (c'est-à-dire course arrière et pas chassés)</li> <li>❑ Retour au départ</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Changer les surfaces de contacts.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</li> <li>❑ Minimiser les touches de balle et</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

		mettre en valeur l'utilisation de la déviation.	
--	--	---	--

N° : 045E

### ECHAUFFEMENT

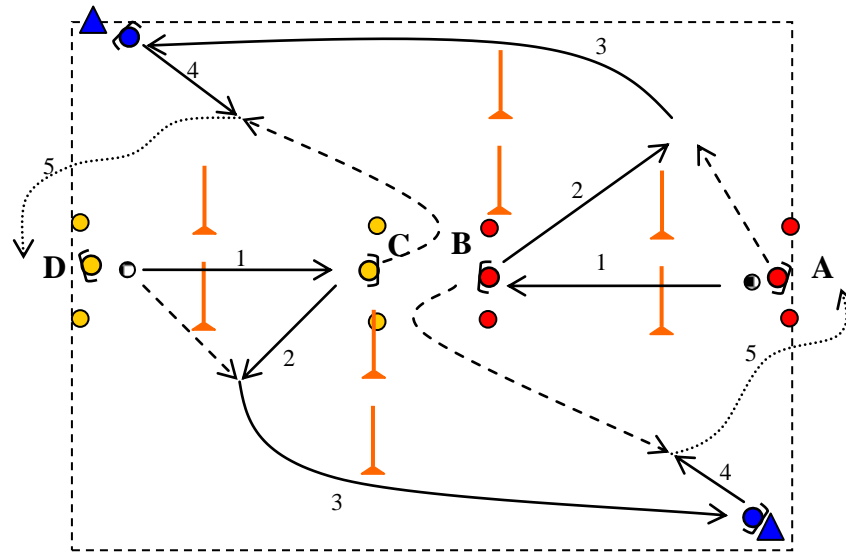
- ❑ Prise en main du groupe

#### Technique

#### Objectifs :

- ❑ Améliorer l'enchaînement sous pression.
- ❑ Développer la concentration et la coopération

TEMPS : 15 min



#### CONSIGNES :

- ❑ 2 couples face à face avec ballons partent en même temps + 2 pivots fixes
- ❑ (A) s'appui sur (B) qui lui redonne
- ❑ (A) joue long sur un pivot qui remise sur (C) qui fait un appel circulaire entre deux constri, contrôle et va en conduite au départ.
- ❑ Travail sur 4 blocs de 2 ` 30 avec 1 minute de récupération entre les blocs
- ❑ Retour au départ

#### VARIANTE :

- ❑ Changer de côté

#### REMARQUES :

- ❑ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.
- ❑ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct

Assiettes

Cônes

Constri-foot

Ballons

Chasubles

N° : 046E

### ECHAUFFEMENT

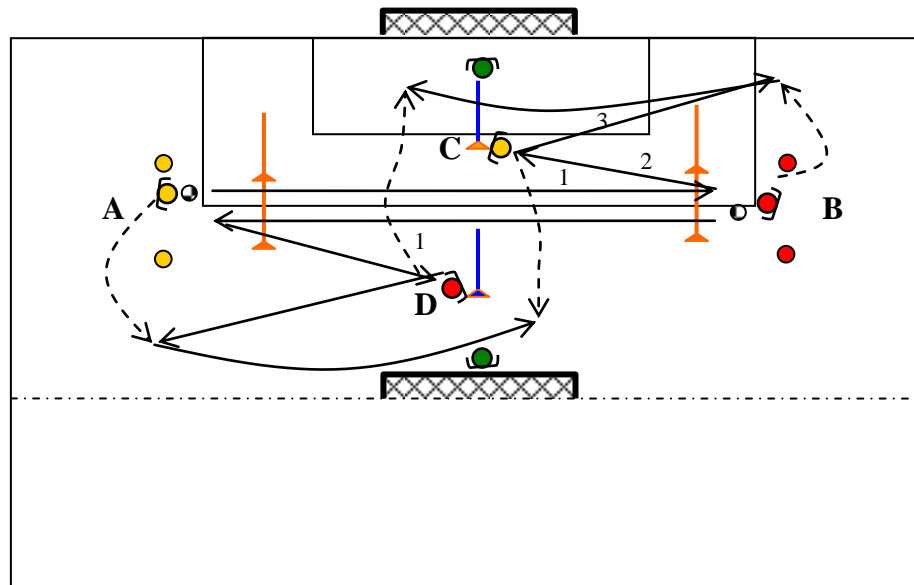
- ❑ Prise en main du groupe

#### Technique

#### Objectifs :

- ❑ Améliorer les appuis spécifiques
- ❑ Développer la coordination et améliorer la concentration.

TEMPS : 15 min



#### CONSIGNES :

- ❑ 2 ballons pour 4 joueurs
- ❑ (A) et (B) s'échangent le ballon mutuellement
- ❑ Ils jouent ensuite en remise sur un pivot
- ❑ (A) et (B) débordent pour effectuer un centre enroulé pour, respectivement (C) et (D)
- ❑ Retour au départ

#### VARIANTE :

- ❑ Changer le sens du circuit

#### REMARQUES :

- ❑ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.
- ❑ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct

1 but amovible

Assiettes

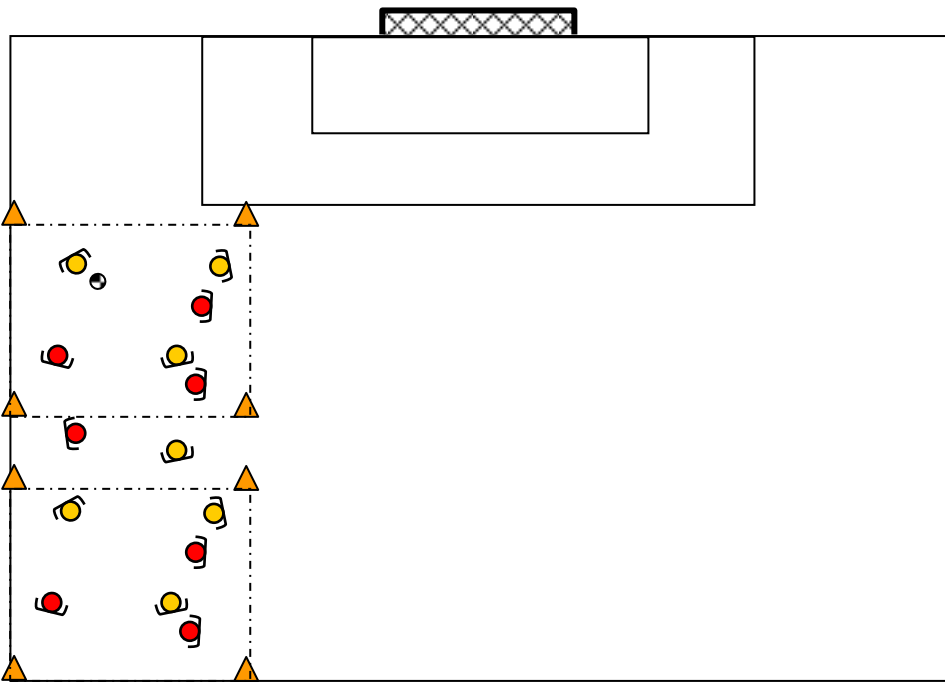
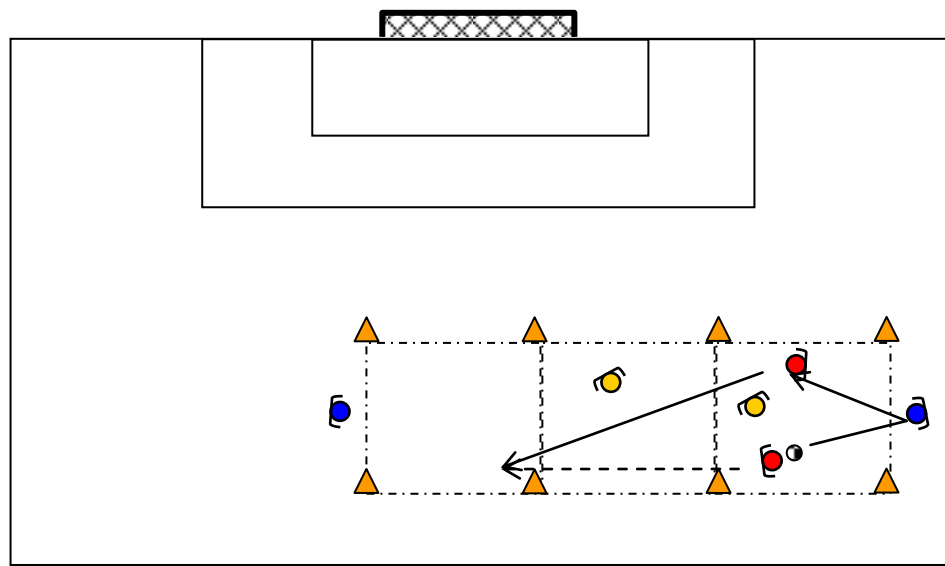
Cônes

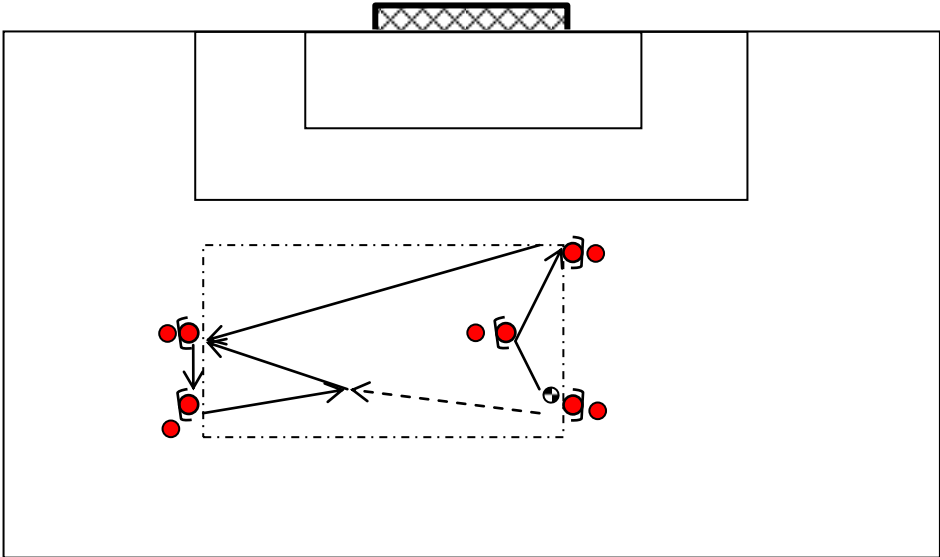
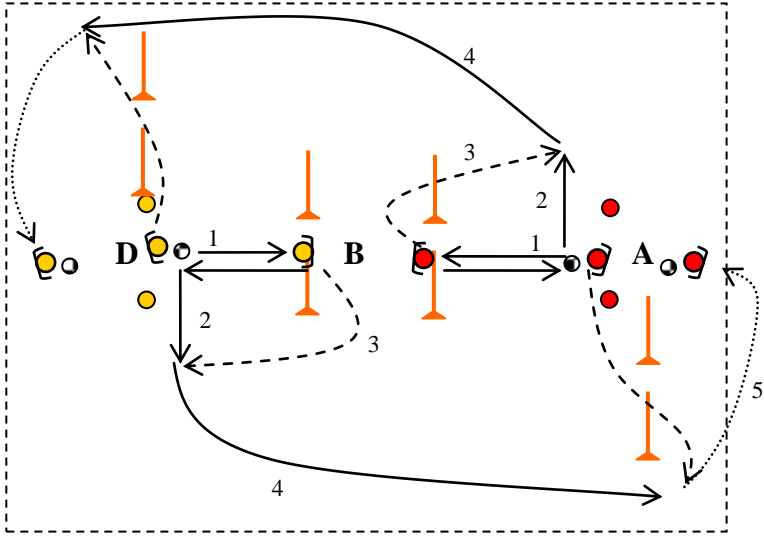
Constri-foot

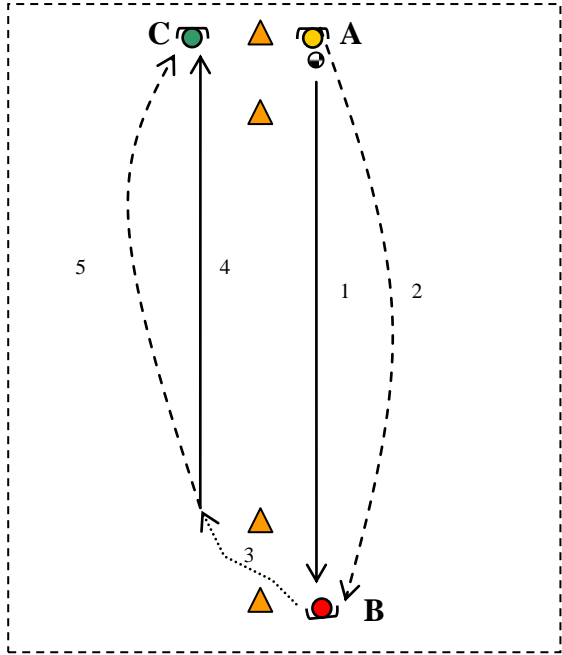
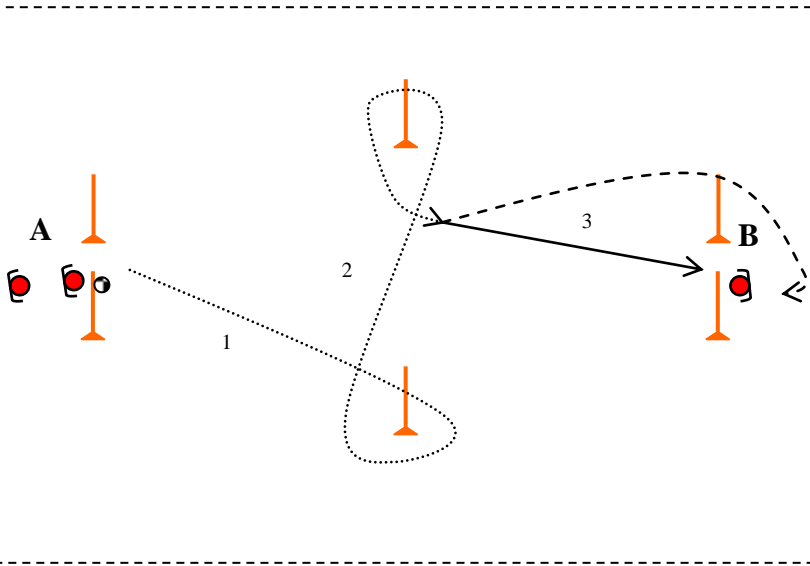
Ballons

Chasubles

<b>OBJECTIF</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>CONSIGNES</b>	<b>MATERIEL</b>
-----------------	---------------	------------------	-----------------

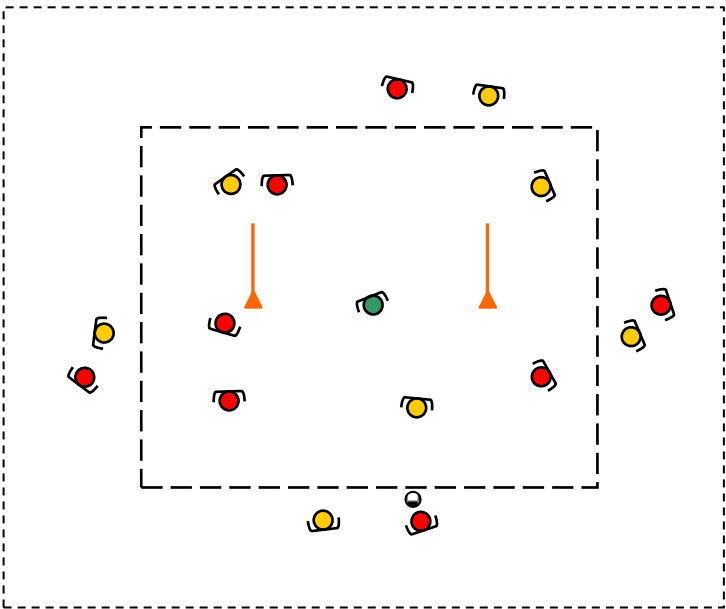
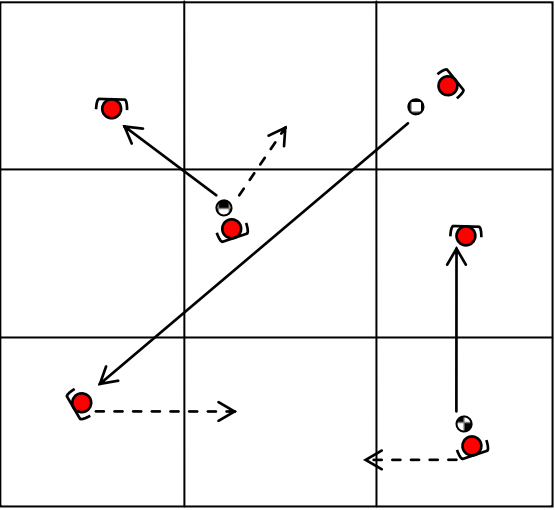
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 047E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Taureau</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>☐ Récupération ou conservation du ballon pour le transmettre à un coéquipier dans une zone en utilisant un relais.</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deux zones de 15 X 15, espacées l'une de l'autre d'une zone de 5 X 15 (ou 20x20 si 4 contre 4).</li> <li>➤ Taureau avec 2 équipes de 6 joueurs + 1 joker par équipe.</li> <li>➤ Dans les deux zones extérieures 3 contre 3. Dans la zone axiale les 2 jokers.</li> <li>➤ Les joueurs se déplacent librement dans la zone.</li> <li>➤ Le joker est inattaquable.</li> <li>➤ Touches de balle libres, trois puis deux.</li> <li>➤ Transmettre le ballon, directement, à un de ses coéquipiers dans l'autre zone ou en utilisant le joker comme relais.</li> <li>➤ 1 point à chaque fois que le ballon est transmis d'une zone à l'autre.</li> <li>➤ Changer les groupes de joueurs toutes les 3 minutes.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p>☐ Obliger les attaquants à se déplacer dans la zone.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 14 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>N° : 048E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Jeu</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>☐ La passe courte et le soutien</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 dans 3 zones de 5 X 12 m + 2 appuis extérieurs.</li> <li>➤ Conservation du ballon d'un appui à un autre</li> <li>➤ Le couple qui perd le ballon défend.</li> <li>➤ Le couple qui n'a pas le ballon défend à un défenseur par zone et sur deux zones uniquement.</li> <li>➤ Changer les rôles toutes les 3 minutes</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p>☐ L'attaquant doit décrocher en s'écartant pour créer un angle de passe avec le soutien et pouvoir se retrouver face au défenseur sur sa première touche.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>

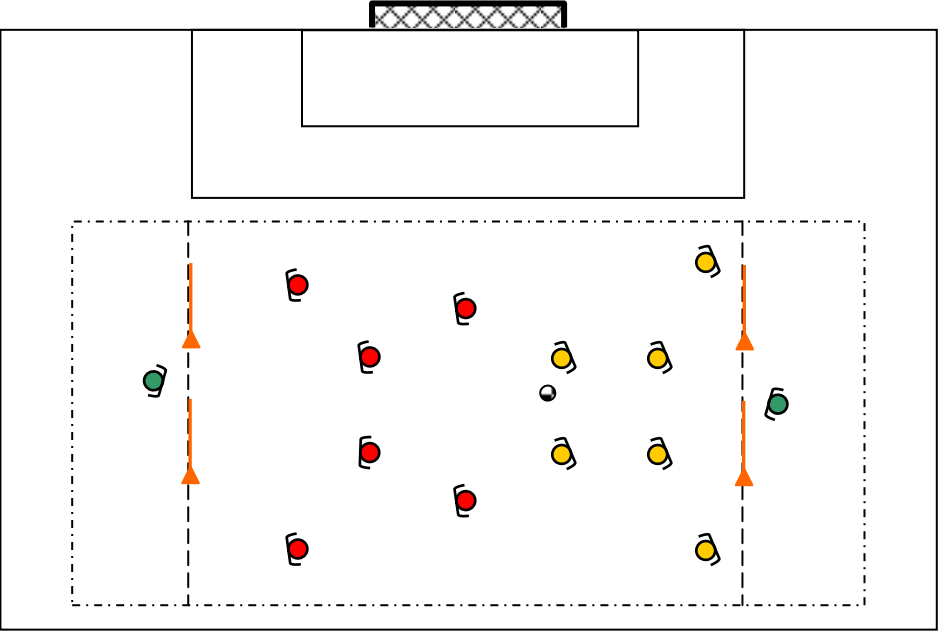
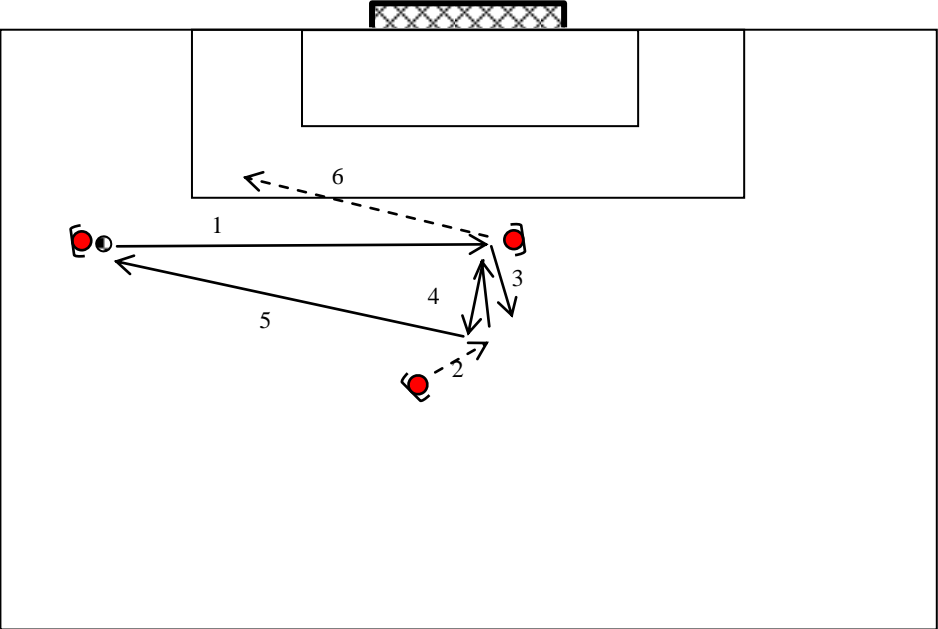
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 049E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Parcours</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ La passe courte et l'appel</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 ballon pour 5 joueurs dans un rectangle de 20 X 15 m</li> <li>➤ 4 joueurs jouent à l'extérieur et 1 joueur à l'intérieur du rectangle</li> <li>➤ jeu à trois + passe en face.</li> <li>➤ Celui qui donne à l'appui change de place avec lui.</li> <li>➤ Une touche de balle à l'intérieur du rectangle.</li> <li>➤ Un autre groupe de cinq joueurs fait la même chose simultanément.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Demander à l'appui d'effectuer un appel contre appel avant de recevoir le ballon.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>N° : 050E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Technique</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Améliorer l'enchaînement sous pression.</li> <li>❑ Développer la concentration et la coopération</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 ballons pour 6 joueurs répartis face à face.</li> <li>➤ (A) et (D) partent en même temps, (E) et (F) sont en attente avec leur ballon.</li> <li>➤ (A) s'appuie sur (B) qui lui redonne</li> <li>➤ (B) décroche à hauteur de (A) pour recevoir une asse latérale de (A)</li> <li>➤ (B) contrôle en se retournant et adresse une passe longue à (D) qui à contourné un constri-foot</li> <li>➤ (D) contrôle et retourne en conduite à la place de (E)</li> <li>➤ (B) prend la place de (A) ; (F) prend la place de (B) et (A) la place de (F)</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Inverser le sens de l'enchaînement</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Synchroniser le départ : regarder l'autre ballon avant de démarrer.</li> <li>❑ Ne pas faire percuter les ballons (sens des passes)</li> <li>❑ Maîtrise des appuis spécifique</li> <li>❑ Ne pas se tromper dans la rotation (concentration)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

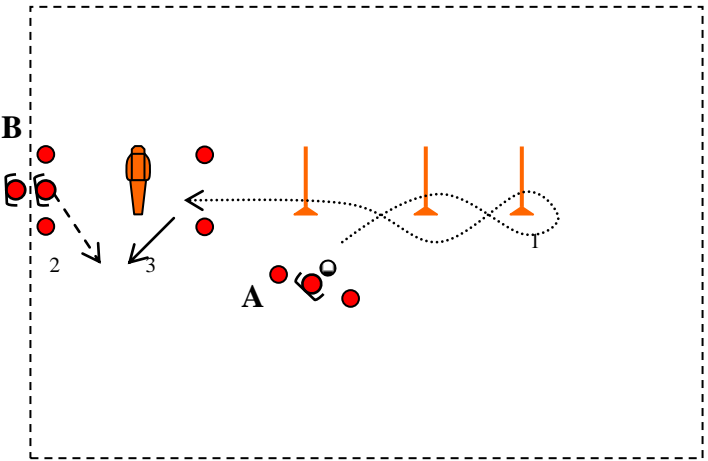
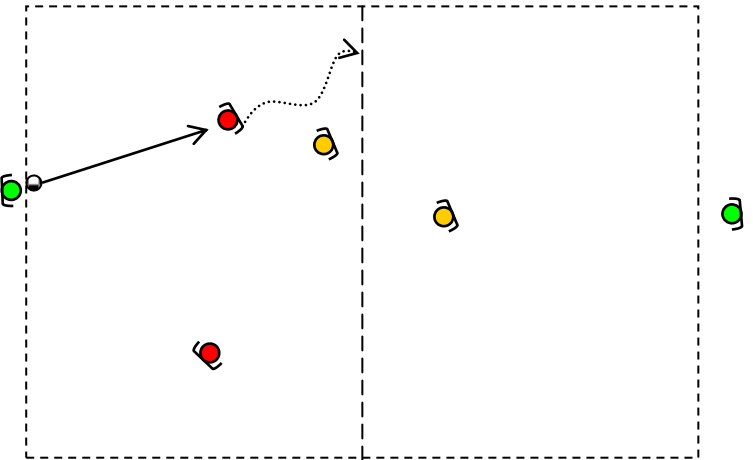
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 051E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Technique</u></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Refaire les gammes sur passe courte et contrôle orienté.</li> <li>❑ Développer la concentration et la coopération</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec un ballon.</li> <li>➤ 1 – (A) fait une passe dans les pieds de (B) puis,</li> <li>➤ 2 – (A) va se positionner derrière (B)</li> <li>➤ 3 – (B) fait un contrôle orienté entre les cônes puis,</li> <li>➤ 4 – (B) enchaîne une passe vers (C).</li> <li>➤ 5 – (B) va se positionner derrière (C) etc...</li> <li>➤ Faire l'exercice sur contrôle orienté des deux côtés.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Contrôle orienté intérieur et extérieur du pied.</li> <li>❑ (B) fait un une deux avec (A), avant de faire la passe à (C).</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.</li> <li>❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>N° : 052E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Technique</u></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le demi-tour</li> <li>❑ Conduite de balle</li> </ul> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec un ballon.</li> <li>➤ 1 - (A) conduit le ballon vers le constri-foot,</li> <li>➤ 2 - demi tour conduite vers l'autre constri-foot,</li> <li>➤ 3 - passe à (B) et prend sa place.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Varier les types de demi-tours (derrière jambe d'appui, avec la semelle, avec l'intérieur des deux pieds, avec l'extérieur)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur le respect du geste demandé par l'éducateur.</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 053E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Parcours</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Le demi-tour</li> </ul> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 ballon par joueur : face à face</li> <li>➤ 1 - (A) et (B) partent en même temps en slalom sur les plots</li> <li>➤ 2 - (A) et (B) échangent leurs ballons en même temps</li> <li>➤ 3 - (A) et (B) transmettent à leur pivot respectif</li> <li>➤ 4 - Les pivots remettent</li> <li>➤ 5 - (A) et (B) terminent par une frappe</li> <li>➤ (A) et (B) prennent la place des pivots</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Varier les types de demi-tours (derrière jambe d'appui, avec la semelle, avec l'intérieur des deux pieds, avec l'extérieur)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Demander à l'appui de remettre en une touche de balle.</li> <li>☐ Etre exigeant sur le respect du geste demandé par l'éducateur.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>N° : 054E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Technique</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Refaire les gammes sur le jeu de tête</li> <li>☐ Aérobic</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec un ballon.</li> <li>➤ 1 - (A) sollicite le ballon</li> <li>➤ 2 - (B) lui fait une passe aérienne, à la main, (5 à 8mètres)</li> <li>➤ 3 - (A) attaque le ballon et le frappe de la tête pour le renvoyer à (B)</li> <li>➤ chaque joueur travaille 1' à 2'.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Varier la course du joueur qui frappe le ballon : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vers l'avant</li> <li>- Sur le côté</li> <li>- En arrière puis en avant.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Etre exigeant sur la qualité d'exécution du geste</li> <li>☐ Demander aux joueurs de frapper le ballon</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

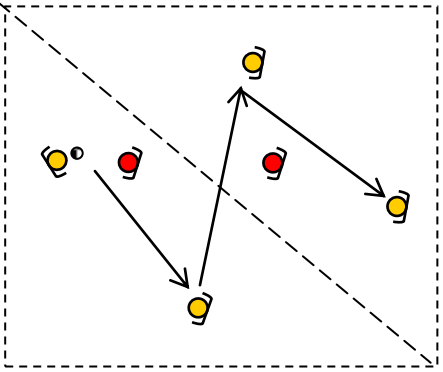
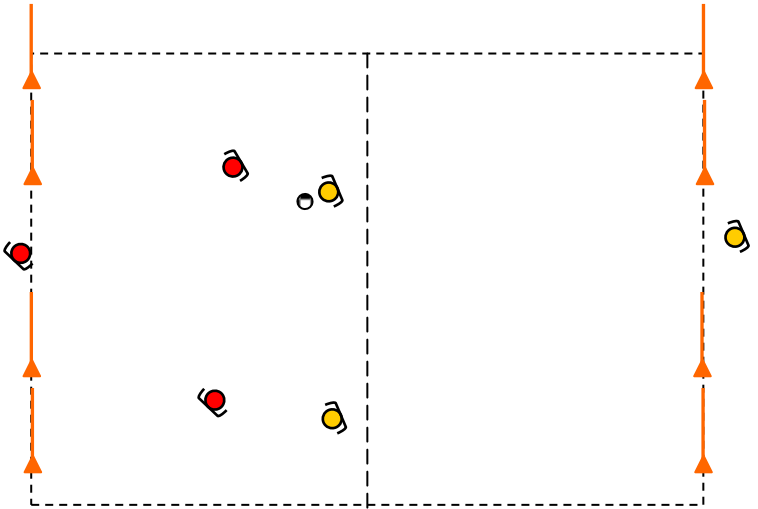


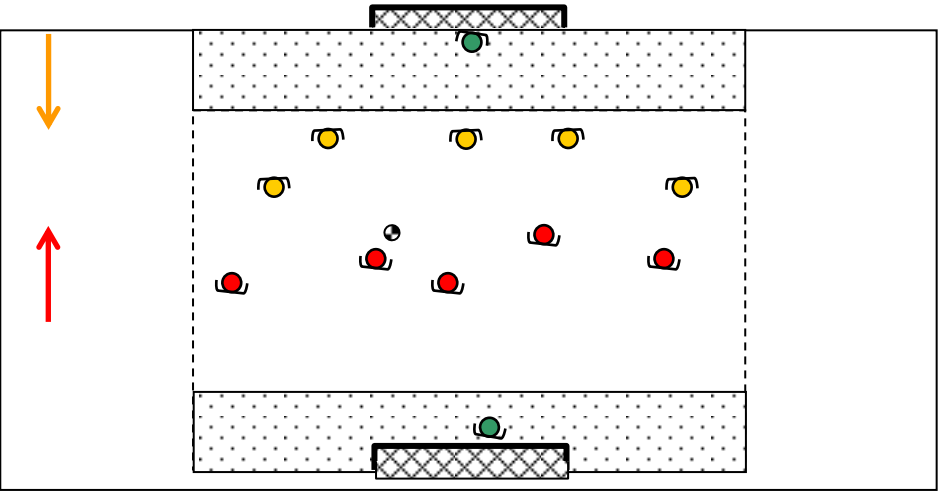
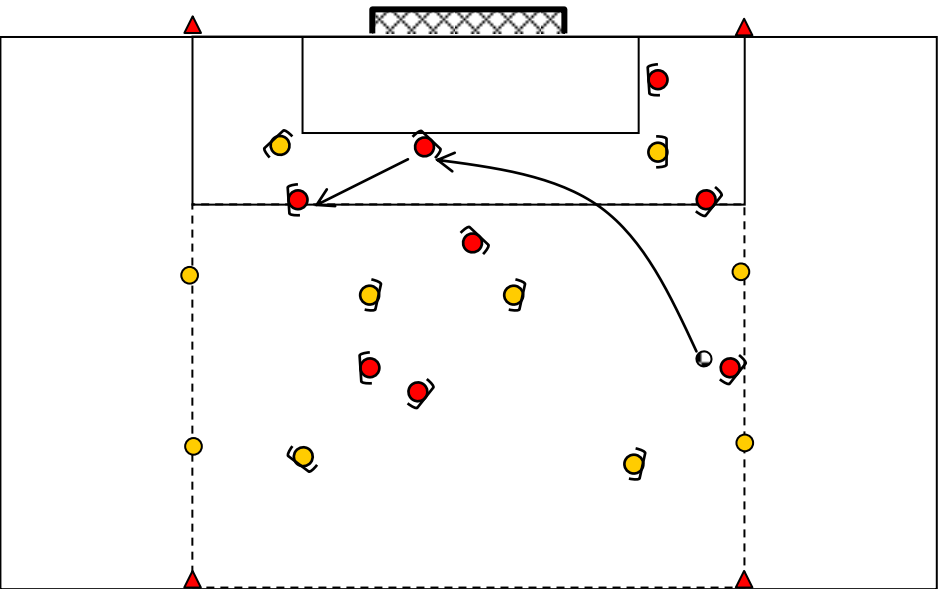
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 055E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Jeu à thème au pied</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>☐ Rechercher la meilleure zone d'attaque.</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 sur une surface de 50 X 40 avec un but de foot à 11.</li> <li>➤ Mettre le but à l'intérieur de la zone (ZA) avec un seul gardien.</li> <li>➤ Tracer une surface de réparation, autour du but (ZB) de 20 X 20.</li> <li>➤ Marquer dans un sens ou l'autre du but.</li> <li>➤ Dès que l'adversaire récupère le ballon dans la surface de réparation (ZB), il doit sortir le ballon de celle-ci pour pouvoir attaquer.</li> <li>➤ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu et de corner.</li> <li>➤ Jeu libre.</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p>☐ Obliger les joueurs à s'écarter et à marquer dans le but qui est défendu par le moins de joueurs.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 constri-foot pour le but</p> <p>2 couleurs de chasubles.</p>
<p><b>N° : 056E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>☐ Refaire les gammes sur passe courte ou longue et contrôle orienté.</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec un ballon</li> <li>➤ Tracer dans une zone de 30 X 30 m, neuf zones.</li> <li>➤ Les joueurs s'échangent des passes en mouvement comme suit : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Contrôle orienté intérieur puis extérieur du pied, vers une autre zone.</li> <li>○ Appel de balle dans une autre zone pour recevoir le ballon.</li> <li>○ Appel de balle dans une autre zone puis retour dans la zone de départ (faux appel) pour recevoir le ballon.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <p>☐ Passe bon et mauvais pied.</p> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p>☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>

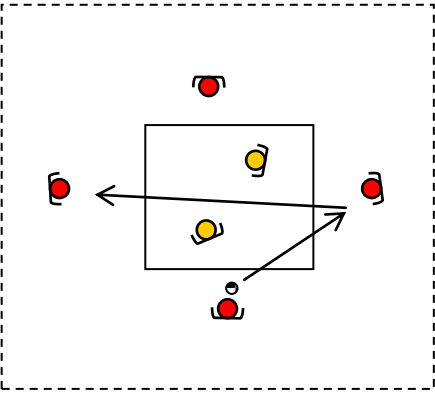
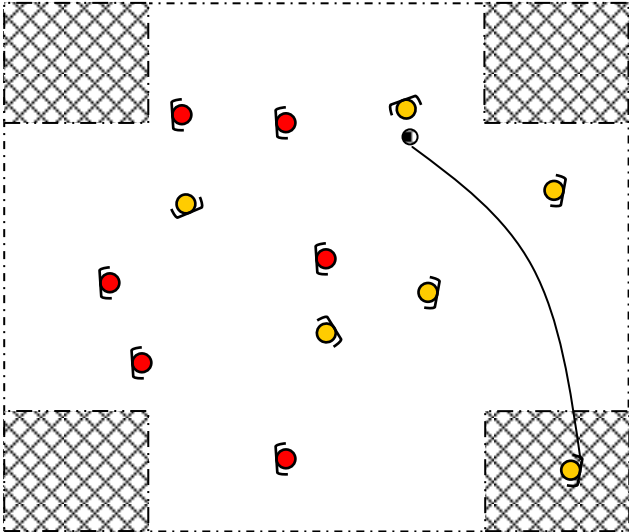
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 057E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Jeu à thème axu pieds</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>☐ Rechercher le jeu en profondeur.</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 sur une surface de 30 X 50 m avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Mettre les buts à 10 m à l'intérieur de la surface de jeu, face à ligne de but.</li> <li>➤ Marquer dans un but avec un gardien uniquement dans le sens : ligne de but vers l'intérieur du terrain.</li> <li>➤ Règles de foot à 11 mais pas de corner et de hors jeu.</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Obliger les joueurs à aller de l'avant</li> <li>☐ Obliger les joueurs à solliciter le ballon vers l'avant.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot pour 2 buts.</p> <p>2 couleurs de chasubles.</p>
<p><b>N° : 058E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>☐ Refaire les gammes sur passe courte et longue.</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec un ballon.</li> <li>➤ Les joueurs s'échangent des passes en mouvement comme suit :</li> <li>➤ 1 – (A) fait une passe longue à (B)</li> <li>➤ 2 – (C) vient en soutien de (B) puis,</li> <li>➤ 3 – (B) fait une passe courte à (C).</li> <li>➤ 4 – (C) fait un une deux avec (B) puis,</li> <li>➤ 5 – (C) fait une passe longue à (A).</li> <li>➤ 6 – (B) vient en soutien de (A) etc...</li> </ul> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Passe bon et mauvais pied.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</li> <li>☐ Minimiser le nombre de touches de balle</li> </ul>	<p>1 ballon pour 3</p>

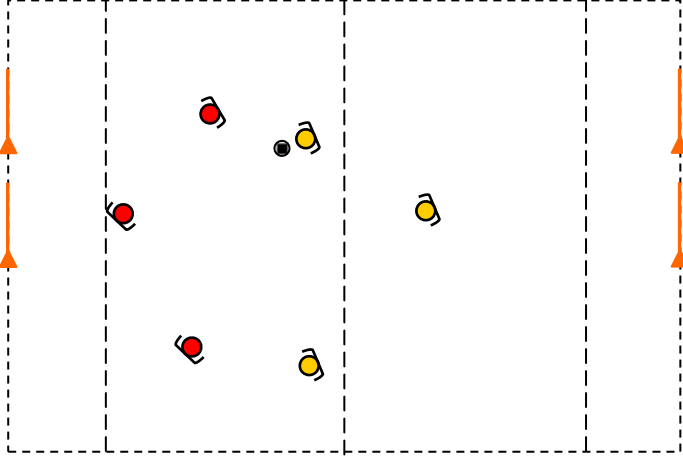
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 059E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Technique</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 1 contre 1 avec 1 appui</li> <li>❑ Conduite de balle</li> </ul> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	 <p>The diagram shows a rectangular field with a dashed border. On the left, a player labeled 'B' is positioned near a goal. A ball is shown being passed from B to a mannequin (adversaire) in the center. From the mannequin, the ball is passed to a player labeled 'A' on the right. A series of three orange cones are placed in a line, and a dotted line indicates a zig-zag path for the ball between them. Arrows and numbers '2' and '3' indicate the sequence of passes.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec un ballon devant 3 constris espacés de 2m.</li> <li>➤ 1 - (A) slalome en 8 entre les constris-foot puis fixe son adversaire (mannequin)</li> <li>➤ 2 - (B) sollicite le ballon</li> <li>➤ 3 - (A) donne à (B)...etc.</li> <li>➤ ¼ du temps consacré au mauvais pied.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travailler avec toutes les surfaces de contact</li> <li>❑ Travailler les différentes passes après fixation de l'adversaire.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Garder la maîtrise du ballon et tourner court et vite.</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 Ballon pour 3</p>
<p><b>N° : 060E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Technique</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li>❑ Conduite de balle</li> </ul> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	 <p>The diagram shows a rectangular field with a dashed border, divided into two halves by a vertical dashed line. A central defender (yellow figure) is positioned in the middle. Two attacking players (red figures) are positioned in the left and right halves. A ball is shown being passed from the left attacker to the central defender, and then to the right attacker. A dotted line indicates the path of the ball. Green circles are placed at the corners of the field.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par 4 avec un ballon dans une surface de 10x15 m. + 2 appuis</li> <li>➤ Conserver le ballon d'un appui à l'autre</li> <li>➤ Les défenseurs défendent à un par zone.</li> <li>➤ Les attaquants peuvent aller partout.</li> <li>➤ Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite.</li> <li>➤ Changer les appuis toutes les deux minutes.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Si les attaquants perdent le ballon, ils deviennent défenseurs à un par zone, etc.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source.</li> <li>❑ Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer.</li> <li>❑ Si dos au je, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt qu'essayer de se retourner.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 061E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Technique :</u> Travail sur le une-deux.</p> <p>Travail aérobie</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 8 joueurs évoluent dans une zone de 40 x 40</li> <li>❑ 4 joueurs en pivot dans une zone de 15 x 15</li> <li>❑ 1 – (A) conduit son ballon</li> <li>❑ 2 – (A) donne à son pivot (B)</li> <li>❑ 3 – (A) accélère pendant que (B) lui remet en une touche</li> <li>❑ 4 – (A) donne en une touche à (C), etc...</li> <li>❑ 5 – (A) effectue une séquence imposée et éducative (talon-fesse, pas-chassés, levé des genoux... terminer par des accélérations intenses).</li> </ul> <p>❑ Travail : 2 x 5 mn</p> <p>❑ Récupération = temps de travail.</p> <p>❑ Faire une série dans le sens horaire et l'autre anti-horaire.</p> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu à la main</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Recherche du synchronisme dans la passe et les déplacements</li> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des gestes</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 Constris-foot</p>

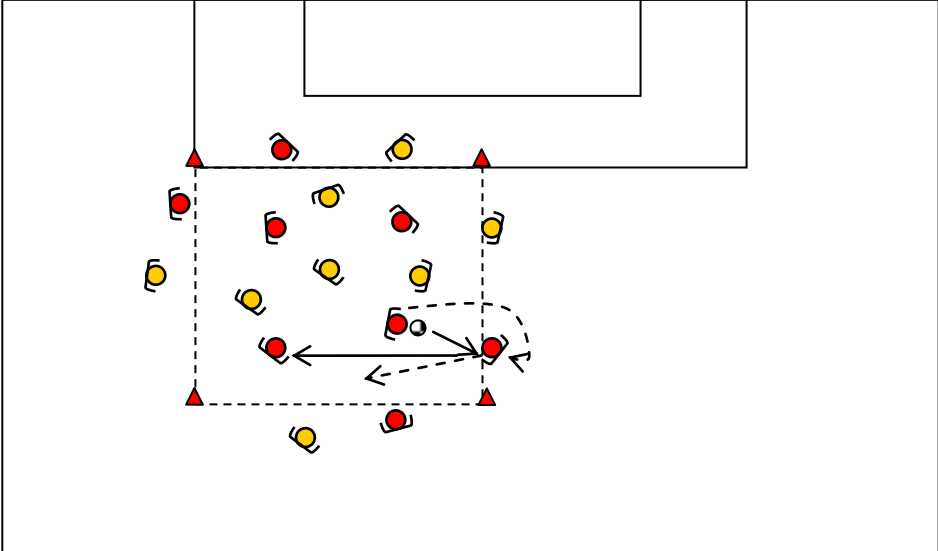
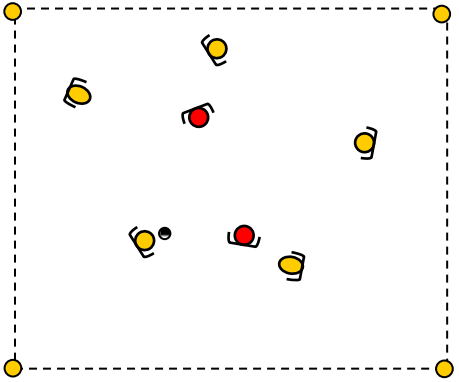
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 062E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Technique libre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Amélioration du jeu entre deux joueurs.</li> <li>❑ Développer la coordination et améliorer la concentration.</li> </ul> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 4 contre 2 dans un carré de 13 X 13 divisé par une diagonale</li> <li>❑ Les défenseurs sont changés toutes les 2 minutes</li> <li>❑ Les attaquants restent par deux dans leur moitié.</li> <li>❑ Les défenseurs se déplacent librement.</li> <li>❑ Franchir en une touche de balle le plus de fois possible la diagonale</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se déplacer pendant le trajet du ballon.</li> <li>❑ S'écarter afin de créer de l'espace au milieu.</li> <li>❑ Utiliser les feintes (de regard, de pieds...)</li> <li>❑ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct</li> </ul>	<p>Assiette</p> <p>1 ballon pour 6</p>
<p><b>N° : 063E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer le jeu à deux</li> </ul> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li>❑ Conduite de balle</li> </ul> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 + 1 soutien sur 12 x 18 mètre</li> <li>➤ Deux portes à attaquer et deux portes à défendre : passer en conduite dans une porte = 1 point.</li> <li>➤ Le soutien à deux touches de balle maxi.</li> <li>➤ 3 minutes de récupération</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Créer le déséquilibre en 1 contre 1 ou 2 contre 1 ; (une-deux, dédoublement, appel croisé devant ou derrière).</li> <li>➤ Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu.</li> <li>➤ Si bloqué, ressortir sur le soutien.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 064E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><i>Jeu à thème mains/pieds :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Déstabiliser l'adversaire en recherchant le jeu long.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu 8 contre 8 sur une surface de 40x50 m</li> <li>❑ Mettre les buts de foot à 11 en dehors de la surface à 5,5m de la ligne de but.</li> <li>❑ Marquer, de la tête, dans un but avec gardien en dehors de la surface de jeu.</li> <li>❑ Les passes se font uniquement de mains/pieds</li> <li>❑ Interdit de courir avec le ballon.</li> <li>❑ Interdit de toucher l'adversaire.</li> <li>❑ Dès que le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ But de volée et demi volée.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à se démarquer rapidement.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>N° : 065E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu de conservation de la balle concentration.</li> </ul> <p><i>Jeu de conservation et occupation du terrain</i></p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un 3/4 de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien).</li> <li>❑ Jeu libre, trois puis 2 touches</li> <li>❑ A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point.</li> <li>❑ Match d'une durée de 6 à 8 mn</li> <li>❑ Récupération de 3 mn</li> <li>❑ Nombre de match 3 à 4</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travail 1/4 du temps du mauvais pied</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

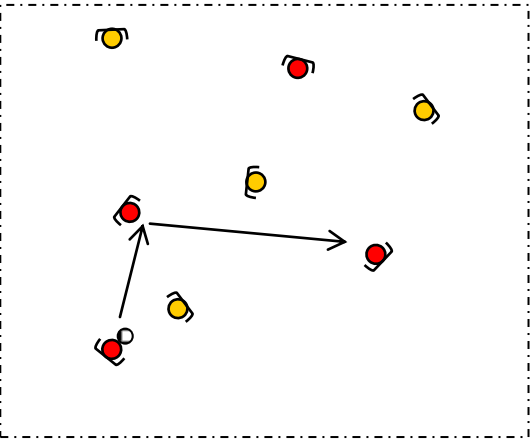
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 066E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu de conservation de la balle, et jeu dans les intervalles</li> </ul> <p><i>Contrôles, passes, orientation du corps</i></p> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ un ballon pour 6 joueurs</li> <li>➤ Dans une zone de 20 X 20 , 4 joueurs s'échangent la balle. 2 joueurs essaient de récupérer le ballon dans un zone de 4 x 4</li> <li>➤ Jeu en trois puis deux touches</li> <li>➤ 1 point à chaque passe dans l'intervalle entre les deux joueurs.</li> <li>➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trouver le joueur à l'opposé après deux passes latérales,</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Obliger les joueurs à prendre l'information avant de recevoir le ballon.</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 1 joueur</p>
<p><b>N° : 067E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts, travail sur le jeu long.</p> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Quatre carrés placés au quatre coins d'une zone de 40 x 40</li> <li>❑ Chaque équipe attaque et défend tous les carré</li> <li>❑ Quand un carré est marqué, il est « mort ».</li> <li>❑ L'équipe qui a « chassé » le plus de carré a gagné.</li> <li>❑ Le but est valable si le ballon est contrôlé dans la zone avant qu'il ne touche le sol.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Définir deux camps : deux carrés d'un même côté dans la largeur ou dans la profondeur voire, deux carrés opposés. On défend et on attaque deux carrés.</li> <li>❑ Positionner les carrés au milieu de chaque côté de la zone.</li> <li>❑ Mettre un carré supplémentaire au centre du terrain.</li> <li>❑ Travailler au temps, une équipe tente de marquer dans l'un des quatre carrés, l'autre défend. Inverser les rôles.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b> Pas de gardien de but..</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>10 Constr-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 068E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance puissance aérobie avec ballon</li> <li>- Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li>❑ Conduite de balle</li> </ul> <p><u>TEMPS : 15 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20x20 m avec deux buts de 4 m</li> <li>➤ Marquer dans un but sans gardien</li> <li>➤ Le but n'est valable que si le tir à lieu dans la zone des 5m</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive</li> <li>➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> <li>➤ 3 minutes de récupération</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans leur partie offensive.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>➤ Demander un marquage individuel en variante</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

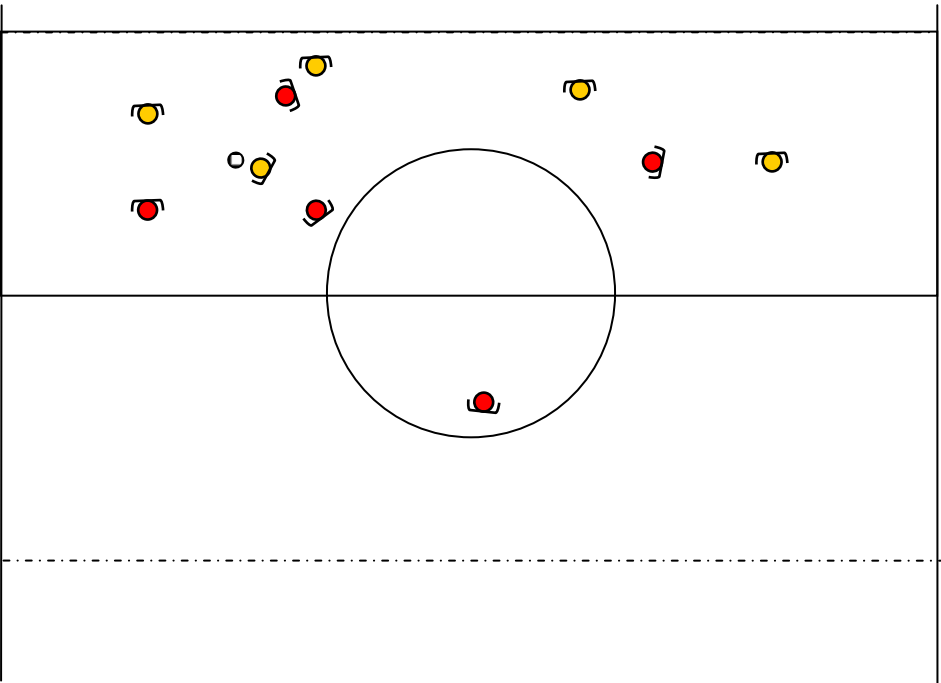


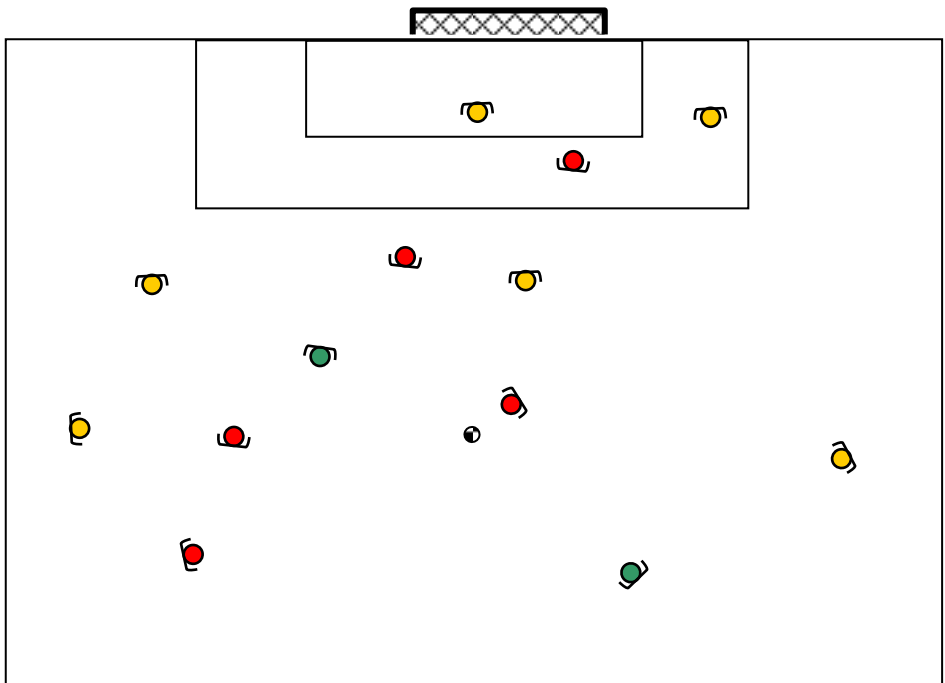
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 069E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu de conservation de la balle</li> </ul> <p><u>Appui soutien en espace réduit</u></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la qualité des enchaînements.</li> <li>- Améliorer la mobilité et la disponibilité.</li> <li>- Solliciter la vision du jeu.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dans un carré de 30 x 30</li> <li>❑ 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone</li> <li>❑ Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place.</li> <li>❑ L'appui doit, avec ou sans contrôle, trouver un troisième.</li> <li>❑ Deux touches obligatoires dans le carré.</li> <li>❑ 2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Orientation et qualité des appuis</li> <li>❑ Vitesse d'enchaînement.</li> <li>❑ Voir avant de recevoir.</li> <li>❑ Disponibilité et mobilité du troisième</li> <li>❑ Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire).</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>N° : 070E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Conservation de balle:</u></p> <p>Occupation du terrain sous forme de taureau</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Taureau à 5 contre 2 dans une surface de 25 x 25</li> <li>❑ Si le ballon est perdu, le passeur et le receveur vont au milieu.</li> <li>❑ Jeu libre</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Ne pas remettre au passeur</li> <li>❑ Jouer sur le nombre de touches de balle</li> <li>❑ Ne pas lober</li> <li>❑ 1 point si le ballon passe entre les deux défenseurs</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p>Obliger les joueurs à être en mouvement</p>	<p>1 ballon pour 7</p> <p>Assiettes</p>

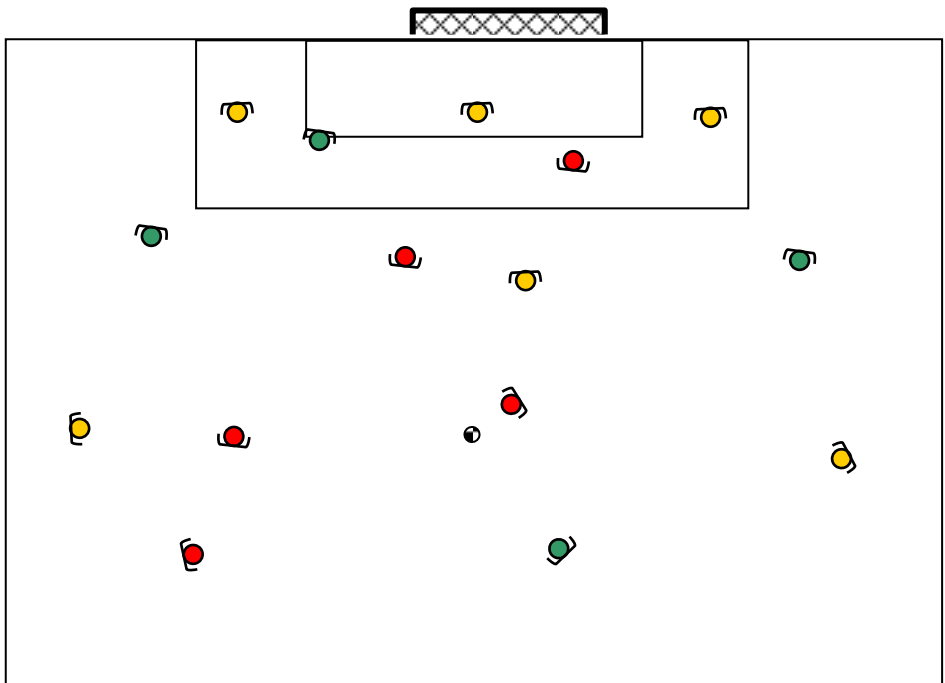
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 071E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> <li>- Préparation à l'action</li> <li>- Appel/appui et soutien</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 9 contre 9 sur 1/2 terrain de 50 m, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Jeu libre</li> <li>➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain, les trois surfaces étant de même taille.</li> <li>➤ Le ballon doit avoir été transmis au milieu par un autre défenseur pour qu'un défenseur puisse entrer dans la zone médiane.</li> <li>➤ Jeu libre, trois puis deux touches de balle.</li> <li>➤ Compter les hors jeu à partir de la zone défensive.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, réaliser les appels de balle en appui ou en profondeur et être à distance de passe.</li> <li>❑ Le porteur du ballon doit voir avant de recevoir, être toujours face au jeu et ne pas arrêter le ballon.</li> <li>❑ Il faut conserver la profondeur, utiliser la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation.</li> <li>❑ Fixer d'un côté pour renverser de l'autre</li> <li>❑ Jeu à deux, à trois.</li> <li>❑ Avoir toujours un joueur en soutien du porteur de balle</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N°: 072E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u> Exercice de la tête : - Remise de la tête - Utilisation de l'espace - Occupation du terrain</p> <p><b><u>TEMPS :</u></b> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 4 contre 4 sans gardien</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu à la main</li> <li><input type="checkbox"/> 1 point si le joueur remise de la tête sur un troisième qui rejoue à la main sur un quatrième...</li> <li><input type="checkbox"/> L'équipe adverse ne peut défendre à la main</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération : active de 20 secondes sous forme de jonglage.</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération entre bloc : 4 minutes</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Remise de volée du pied</li> <li><input type="checkbox"/> Passes à réaliser sous forme de remise en jeu</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Se rendre visible du porteur du ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Occuper l'espace</li> <li><input type="checkbox"/> Rester en mouvement</li> </ul> <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Se rendre visible du porteur du ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Occuper l'espace</li> <li><input type="checkbox"/> Rester en mouvement</li> </ul> <p><u>Le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Voir avant de recevoir le ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Etre face au jeu</li> <li><input type="checkbox"/> Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N°: 073E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u> Passes longues/courtes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu à trois</li> <li>- Alternance jeu court et jeu long</li> <li>- Occupation du terrain</li> </ul> <p><b><u>TEMPS :</u></b> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 2 fois 3 contre 1 dans 2 carrés de 13m x13m</li> <li>❑ pour marquer, transmettre le ballon aux trois joueurs du carré opposé.</li> <li>❑ Le défenseur en attente ne peut entrer défendre dans le carré opposé avant le départ du ballon.</li> <li>❑ Libre, trois puis deux touches de balle</li> <li>❑ Trois passes minimum avant de changer de carré.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Distances entre les carrés</li> <li>❑ Travailler avec quatre carrés</li> <li>❑ Augmenter le nombre de passes obligatoires.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se rendre visible du porteur du ballon</li> <li>❑ Occuper l'espace et rester en mouvement</li> </ul> <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se rendre visible du porteur du ballon</li> <li>❑ Occuper l'espace</li> <li>❑ Rester en mouvement</li> </ul> <p><u>Le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Voir avant de recevoir le ballon</li> <li>❑ Etre face au jeu</li> <li>❑ Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Chasubles</p>

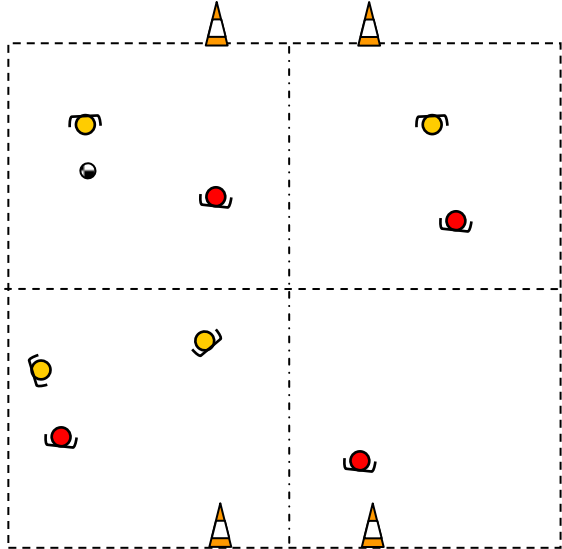
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 074E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u> Conservation : - Utilisation de la largeur et de la profondeur - Concentration</p> <p><b><u>TEMPS :</u></b> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu à 5 contre 5 sur une zone de 30 m sur toute la largeur d'un terrain de foot à 11</li> <li>❑ Dans son camp, en supériorité numérique.</li> <li>❑ Trois touches de balle</li> <li>❑ Les défenseurs déplacent le jeu dans leur camp à la récupération du ballon</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Laisser deux défenseurs contre 1 attaquant ou 1 défenseur contre deux attaquants dans l'autre demi-terrain pour maîtriser le changement de zone</li> <li>❑ Prévoir une zone neutre entre deux terrains pour préparer le jeu long</li> <li>❑ Jouer entre deux équipes contre deux. Une équipe en attente dans un terrain. Conservation deux équipes contre une.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon.</li> <li>❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien</li> <li>❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

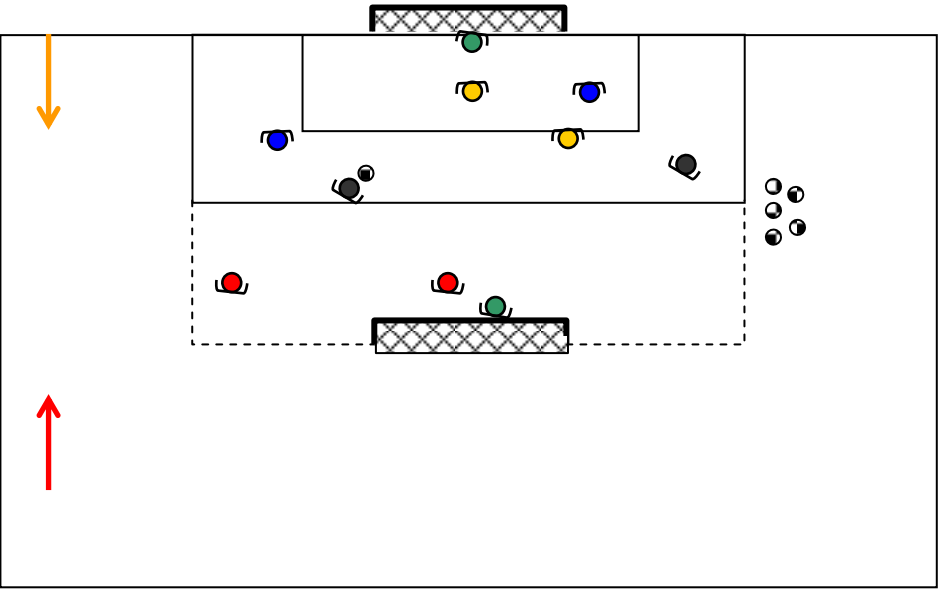
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 075E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Jeu dans les intervalles</li> <li>- Jeu à deux, à trois</li> <li>- Jeu court, jeu long</li> <li>- Jeu de face</li> </ul> <p><b><u>TEMPS : 20 min</u></b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Deux équipes+ 2 capitaines sur ½ terrain</li> <li>❑ Jeu libre</li> <li>❑ Lorsqu'on trouve le capitaine de l'équipe on marque un point</li> <li>❑ Changer les capitaine toutes les 3 minutes</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ On trouve le capitaine sur un ballon aérien.</li> <li>❑ On trouve le capitaine en une touche.</li> <li>❑ Le point est donné si le capitaine remise en une touche.</li> <li>❑ Le point est donné si le capitaine joue sur un troisième en une touche.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe.</li> <li>❑ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

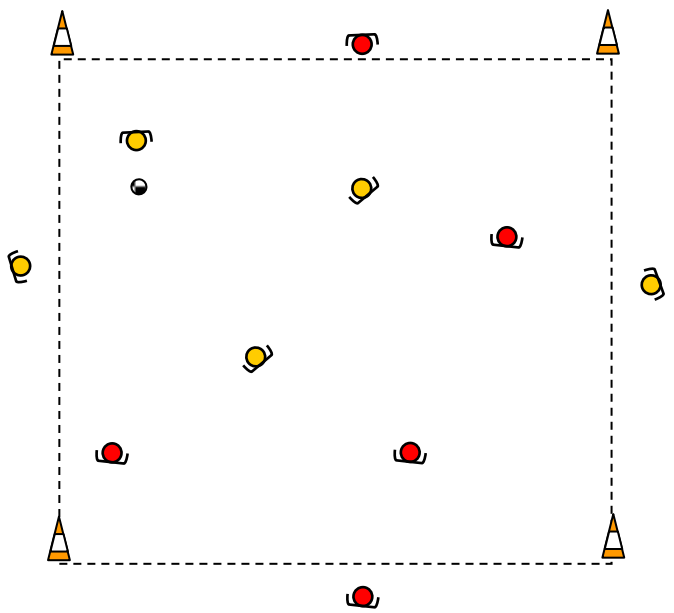
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 076E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Jeu dans les intervalles</li> <li>- Jeu à deux, à trois</li> <li>- Jeu court, jeu long</li> <li>- Jeu de face</li> </ul> <p><b><u>TEMPS : 20 min</u></b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trois équipes sur un ½ terrain</li> <li>➤ Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>➤ Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de bale</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ne pas jouer avec sa couleur</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe.</li> <li><input type="checkbox"/> Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

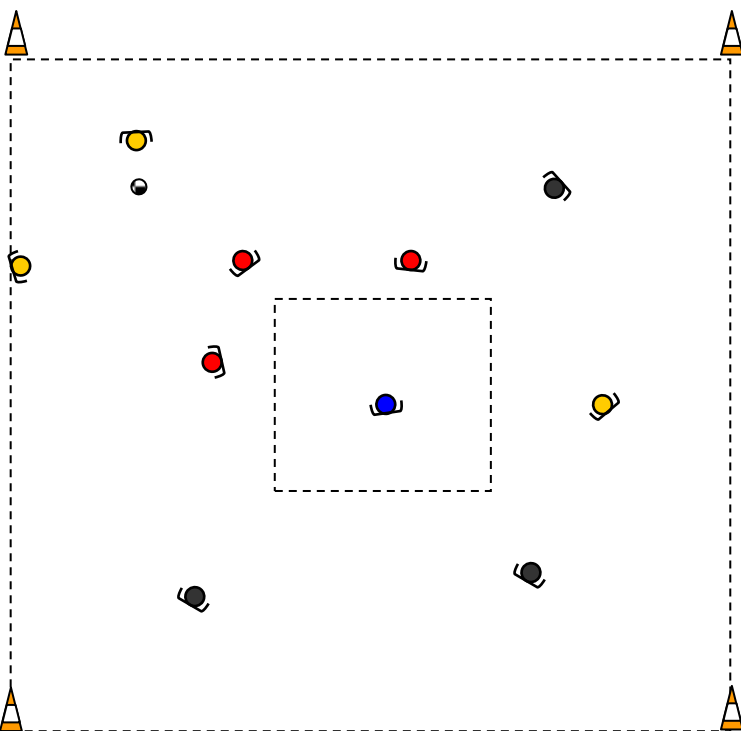
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 077E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe courte et de passe longue</p> <p><u>TEMPS :</u> 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par huit avec un ballon</li> <li>❑ Enchaînements de passe longue – contrôle – conduite – passe courte ...</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Passe courte à droite</li> <li>❑ Passe courte à gauche</li> <li>❑ Après la passe longue effectuer les standards d'échauffement football (talon-fesse, levée de genoux, etc...)</li> <li>❑ Passe longue uniquement mauvais pied.</li> <li>❑ Passe longue au joueur en face, contrôle et opposition mesurée dans le carré</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u> Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.</p>	<p>1 ballon pour 8</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

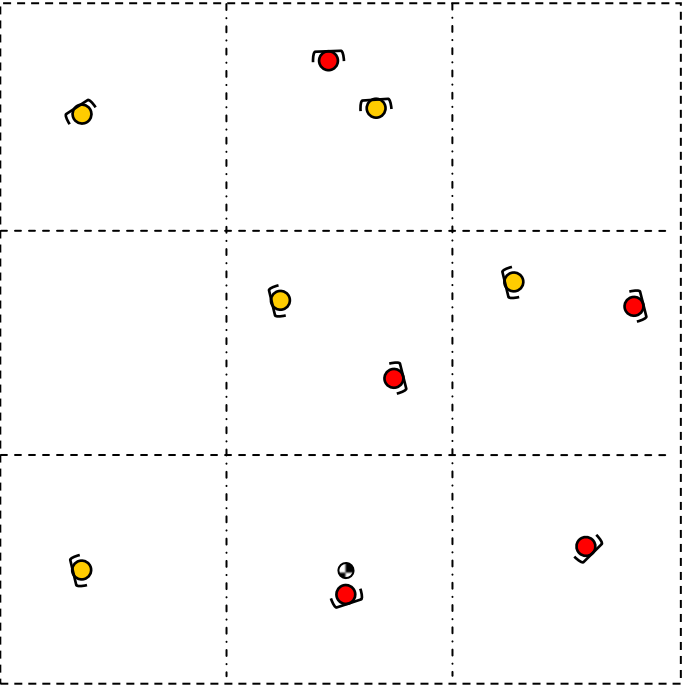


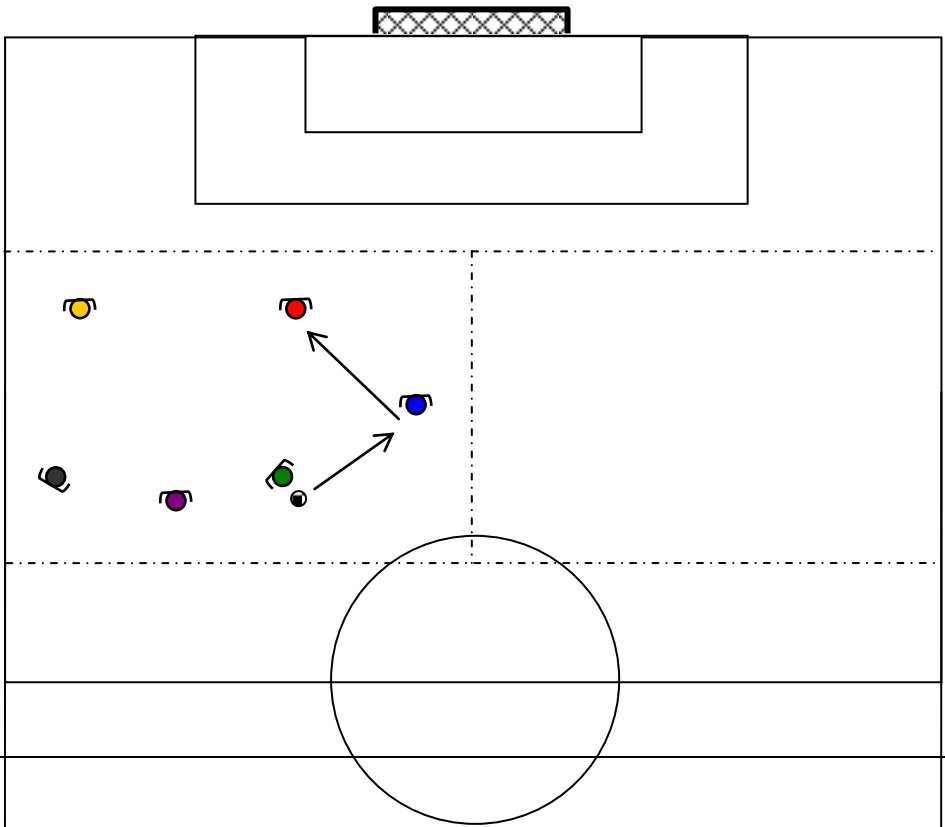
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N°: 078E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><i>Jeu en zone.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Jeu à deux à trois.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de 25 x 30 m avec deux but de 4m.</li> <li>❑ Pas de hors-jeu ni de corner</li> <li>❑ Jeu en deux touches de balle.</li> <li>❑ les défenseurs ne peuvent permuter contrairement aux deux attaquants. Jeu libre.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Varier la taille des buts et leur nombre.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone équipe.</li> <li>❑ Repositionner les défenseurs en fonction de la position du ballon.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 petits buts</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N°: 079E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prise en main du groupe</li> <li>❑ <u>Travail de finition devant le but:</u></li> </ul> <p><i>Objectifs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Endurance</li> <li>➤ Force</li> <li>➤ Technique <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Prises d'initiatives</li> <li>▫ Finition</li> </ul> </li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un terrain de 35 x 30m</li> <li>❑ 4 équipes de 2 joueurs + 2 gardiens</li> <li>❑ Jeu libre. Pas de hors-jeu ni de corner</li> <li>❑ Les joueurs peuvent attaquer n'importe quel but</li> <li>❑ C'est l'éducateur remet en jeu après sortie ou but.</li> <li>❑ L'éducateur fixe un nombre de but à atteindre, dès qu'une équipe atteint ce score, l'équipe qui a marqué le moins de but est éliminée les trois autres continuent le jeu</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Encourager l'imagination et la précision dans le jeu et dans le dernier geste</li> <li>❑ Insister sur l'importance du dernier geste.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 080E</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu à deux à trois</li> </ul> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 3 contre 3 sur un terrain de 30 x 30 m avec 2 pivots par équipe</li> <li>❑ Jeu libre, trois puis touches de balle.</li> <li>❑ Conserver le ballon d'un pivot à l'autre.</li> <li>❑ Le dernier passeur prend la place du pivot.</li> <li>❑ Temps de jeu de 3 minutes</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le porteur de balle doit prendre la décision de dribbler ou donner avant de recevoir le ballon.</li> <li>❑ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 081E</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu à deux à trois</li> <li>- Déséquilibre de l'adversaire</li> </ul> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dans un carré de 30 x 30 m + un joueur cible dans un carré de 5 x 5m.</li> <li>❑ Faire 3 équipes de 3 joueurs.</li> <li>❑ L'équipe qui défend empêche les autres équipes de jouer avec le joueur cible</li> <li>❑ Jeu libre, trois puis deux touches de balle.</li> <li>❑ L'éducateur compte le nombre de ballon récupéré par les défenseurs. L'équipe vainqueur est celle qui a récupérée le plus de ballon.</li> <li>❑ Temps de jeu de 3 minutes avec 1 minute de récupération.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle.</li> <li>❑ Si effectif est multiple de 3, l'éducateur peut se mettre joueur cible.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 082E</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><i>Conservation du ballon</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu à deux</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu à 5 contre 5 dans une surface de 30 x 30m</li> <li>❑ 9 zones de 10 x 10 m</li> <li>❑ Maximum de deux joueurs par zone, jeu libre.</li> <li>❑ Conserver le ballon tout en évoluant dans les trois bandes du terrain.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Pas plus de x passes par bande de largeur de terrain</li> <li>❑ Pas plus de x passes par bande longitudinale de jeu</li> <li>❑ Remplacer le nombre de passes des variantes 1 et 2 par un nombre de touches de balle collectives.</li> <li>❑ Interdire d'aller dans la zone où l'on a transmis le ballon.</li> <li>❑ Imposer un changement de zone après la passe.</li> <li>❑ Un ballon par équipe. Une équipe conserve, l'autre tente d'amener son ballon dans le même carré que l'autre équipe.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° :083E</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><i>Conservation du ballon sous forme de taureau</i></p> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu à 5 contre 1</li> <li>❑ Les joueurs en conservation jouent en une touche de balle.</li> <li>❑ Si un joueur est arrêté, il va au milieu.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Si un joueur arrête le ballon, il va au milieu.</li> <li>❑ Ne pas remettre au passeur.</li> <li>❑ Ne pas lobber.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le porteur de balle doit prendre la décision de dribbler ou donner avant de recevoir le ballon.</li> <li>❑ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle.</li> <li>❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>5 couleurs de Chasubles</p>