

Catégorie :
U17/19

Jeu N° :
1

Espace :
60x40m

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 : Agrandir l'espace (largeur profondeur)

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration de l'occupation du terrain.

BUT

Marquer dans 1 des 5 mini buts

CONSIGNES

Jeu libre.

Après un but , ballon donné à l'équipe qui a encaissé (zone de ballons)

VARIABLES

Agrandir le terrain.

Limiter le nombre de touches de balle pour marquer un point.

Ajouter un bleu, qui après un temps donné, revient.

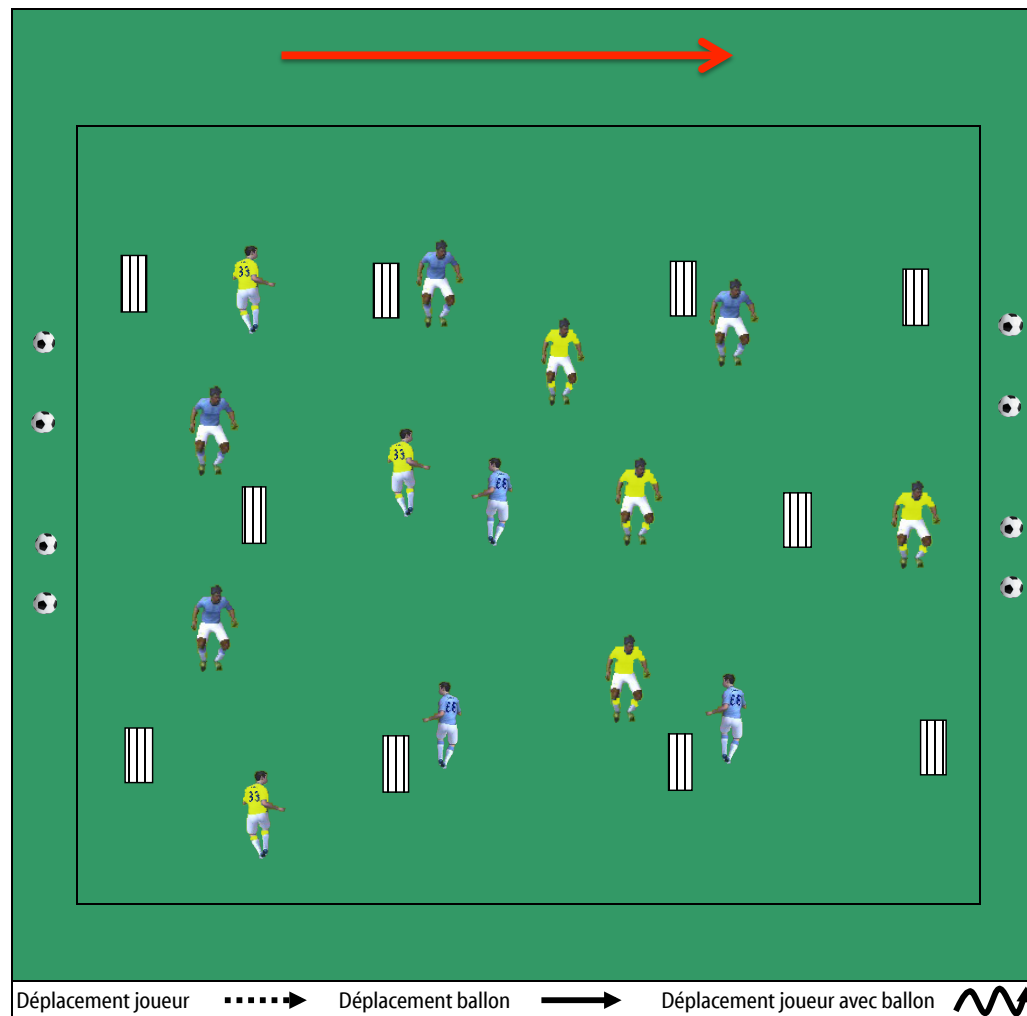
METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Valoriser le jeu sans ballon (le NPB doit se rendre disponible)

Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.



Catégorie :
U17/19

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 (largeur profondeur)

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer la capacité collective à occuper l'espace.

BUT

Jaunes : 1 pt si reçoit le ballon en zone bleue.
Bleus : 1 pt si but après la reprise du ballon.

CONSIGNES

Jaunes : Jeu au sol, libre. Le soutien joue en 2 touches.
Quand perte de balle, seul le soutien peut défendre le grand but.
10 passages par équipe.
L'action se termine : quand une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.

VARIABLES

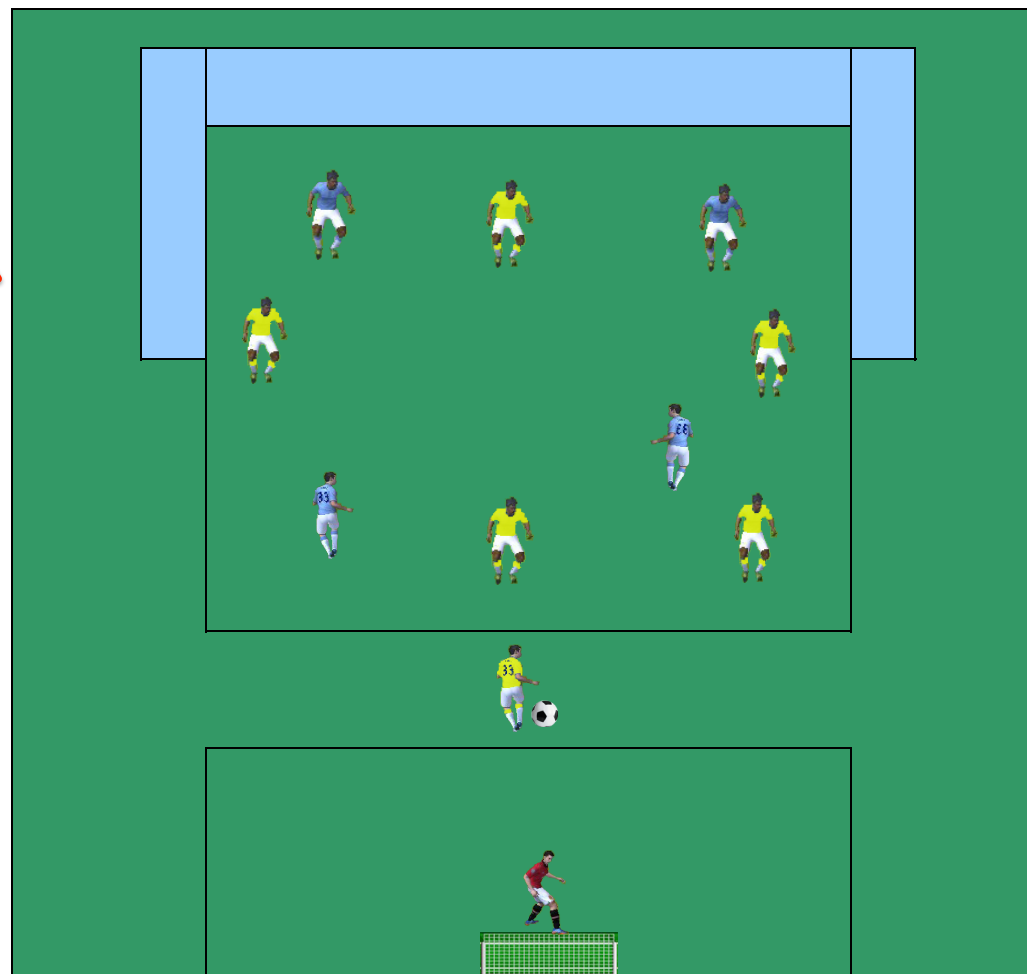
Modifier l'espace de la zone centrale. Limiter les touches de balle dans la zone.
Ajouter un bleu, qui après un temps donné, revient se replacer dans le carré.
Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Encourager - Compter les points. Valoriser le jeu sans ballon : se rendre disponible pour le PB.



Déplacement joueur



Déplacement ballon



Déplacement joueur avec ballon



Catégorie :
U17/19

Jeu N° :
3

Espace :
65x45m

Effectif :
18

Durée :
Séquences de
6'

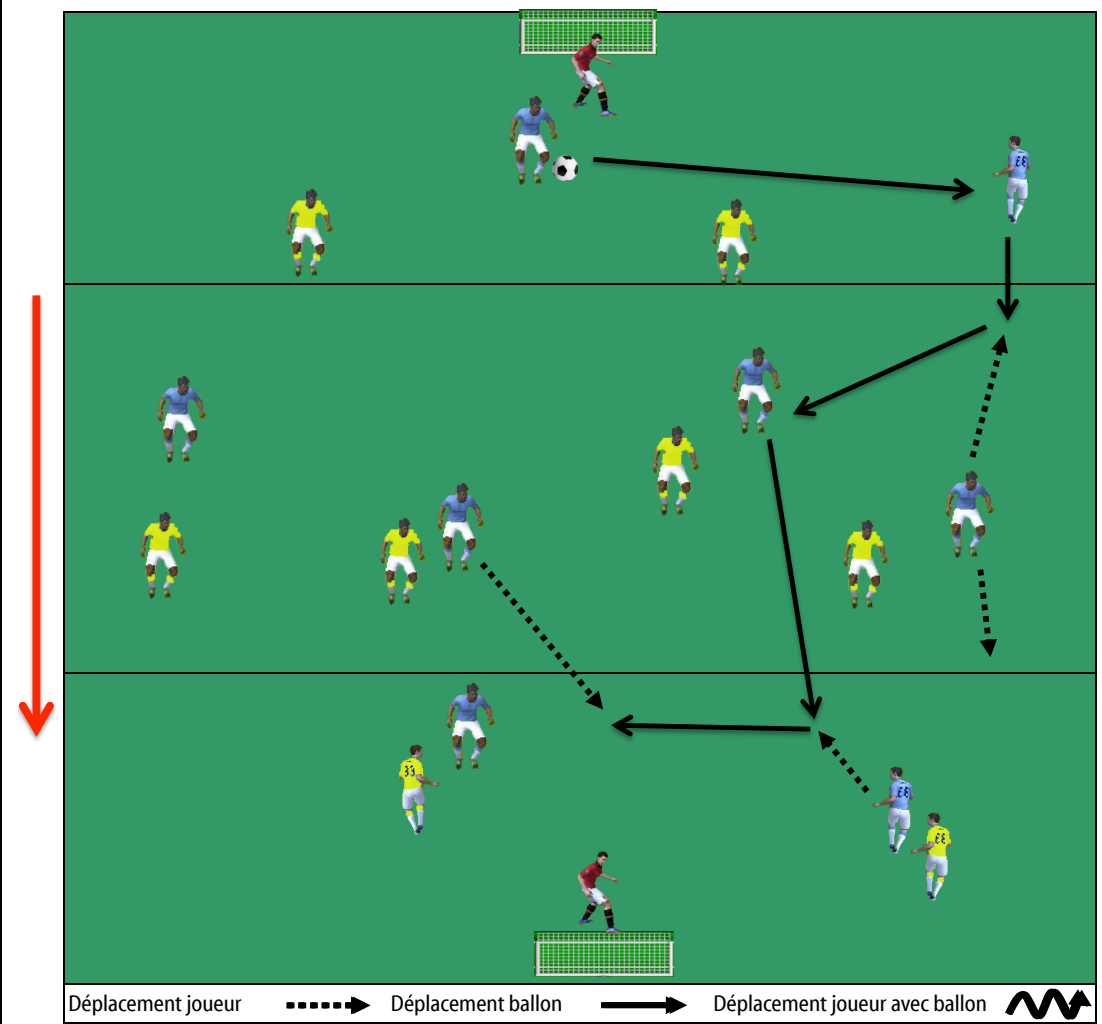
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

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

Descriptif

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



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
4

Espace :
1/2 terrain

Effectif :
8

Durée :
Séquences de
1 à 2'

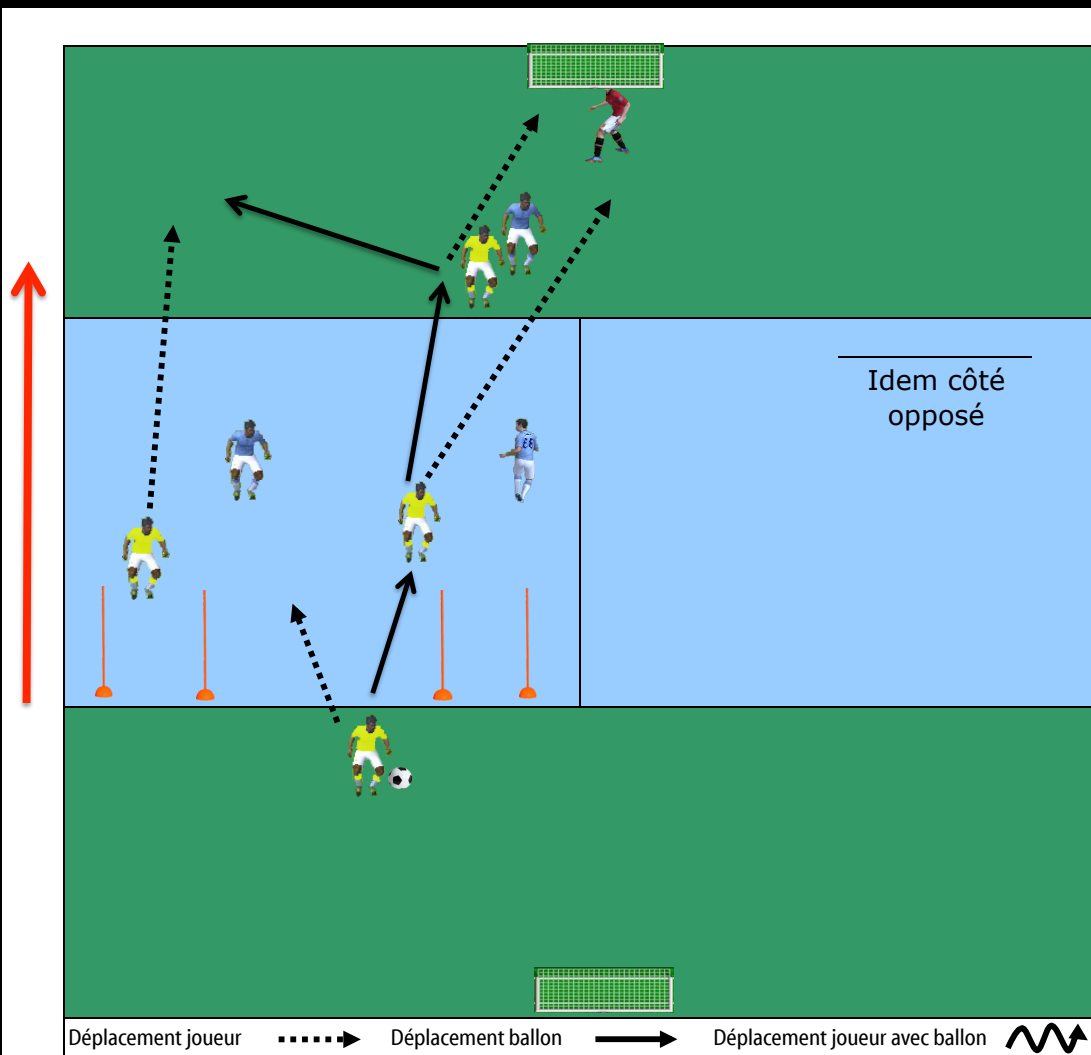
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

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

Descriptif

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



Catégorie :
U17/19

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

OBJECTIF

Améliorer la capacité collective à conserver le ballon

BUT

Marquer un point en stop ball dans la zone rouge en recevant le ballon.

CONSIGNES

Jeu libre au sol, SAUF : Dans les bandes latérales , jouer en 2 touches et maximum une passe (obligation de revenir à l'intérieur).

VARIABLES

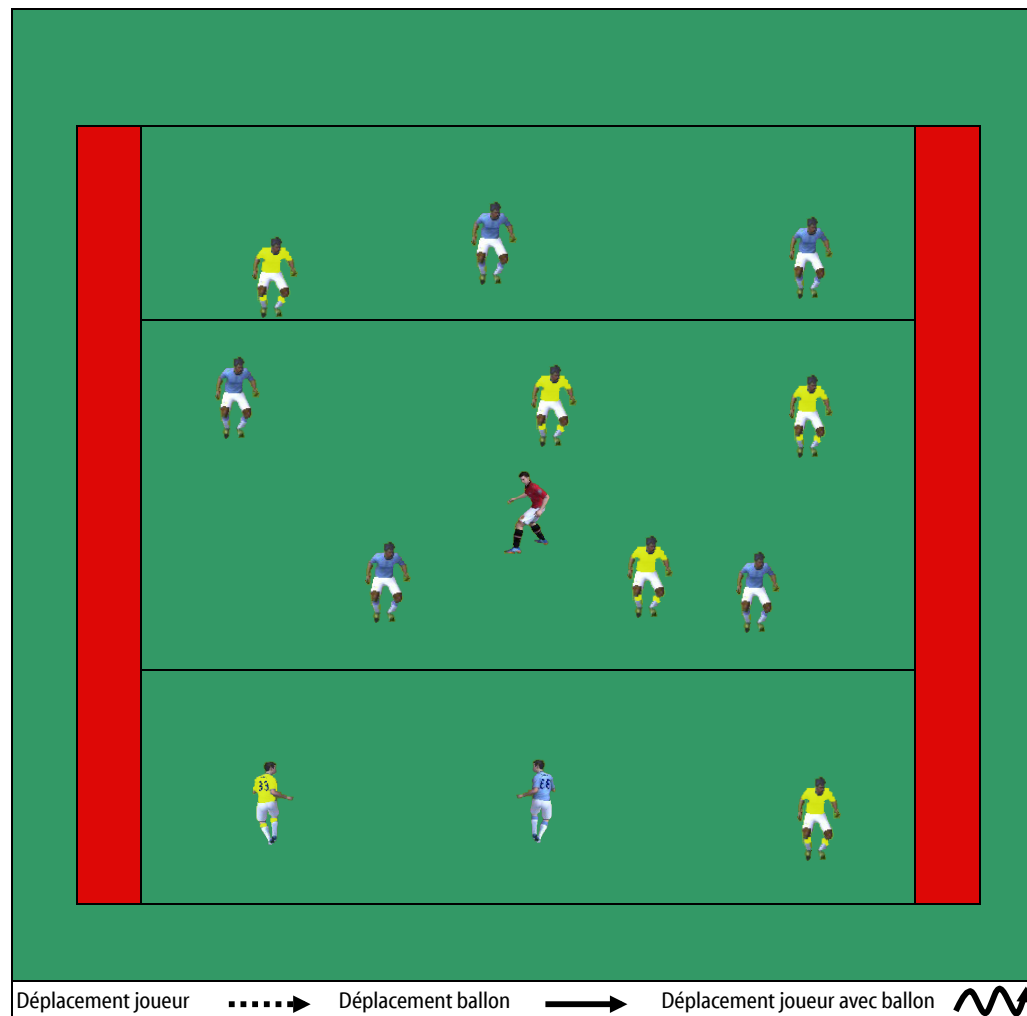
Ajouter un joueur par équipe.
Autoriser le jeu long.
Jeu en appui (dos à la zone de finition) se fait en 1 touche.

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Valoriser le jeu sans ballon (disponibilité,démarcage/au PB)- Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
6

Espace :
1/2 terrain
carré central
40x40m

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 : Sécuriser et maîtriser la possession

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer la capacité collective à conserver le ballon
	BUT
	Bleus : Marquer dans les petits buts Jaunes : marquer sur le grand but
Elements pédagogiques	CONSIGNES
	Jaune : Faire 2 passes dans des portes différentes avant d'aller marquer. Jeu au sol, libre, les appuis jouent en 2 touches Possibilité de jouer en soutien. Quand perte de balle, se déplacer pour protéger son but. 10 passages par équipe. L'action se termine : quand une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.
	VARIABLES
	Modifier l'espace du carré. Limiter les touches de balle dans le carré. Ajouter un bleu, qui après un temps donné, revient se replacer dans le carré.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
Compter les points. Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes. Valoriser le jeu sans ballon(disponibilité,démarquage/PB à travers les notions d'appel,d'appui et de soutien).	



Catégorie :
U17/19

Jeu N° :
7

Espace :
2/3
de terrain

Effectif :
18

Durée :
4x5'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Fixer et renverser

Descriptif

OBJECTIF

Fixer et renverser

BUT

Passage dans une porte off vers but adv = 1 point
But = 3 points

CONSIGNES

Placement : 1 gb/3 def/3 mil/2 att.
Interdiction de défendre dans zone rouge.
L'équipe sans ballon ne peut occuper que la moitié du terrain ou se situe le ballon.
Libre pour les touches de balle sauf zone rouge 2 touches.

VARIABLES

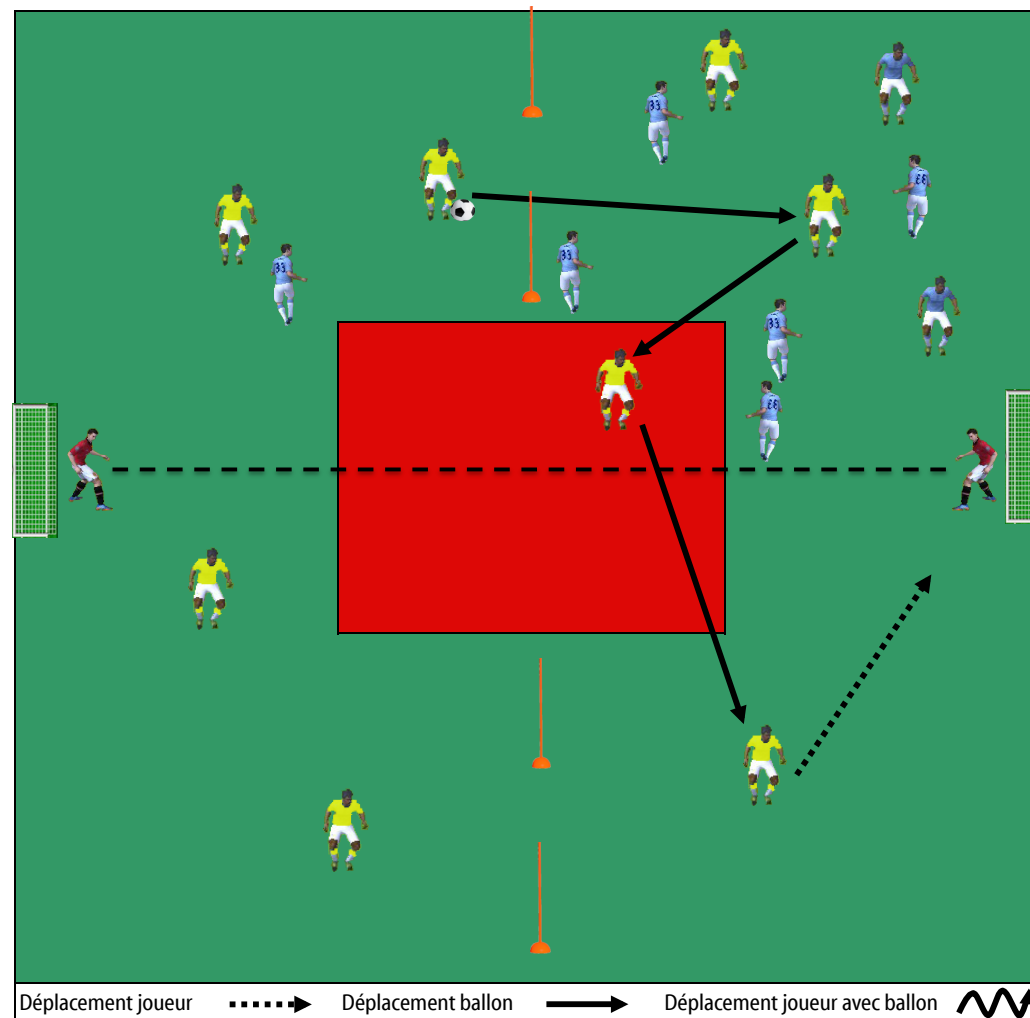
Modifier les distances, l'espace.
Limiter les touches de balle dans son camp.
Autoriser 2 (ou 3) défenseurs dans zone libre du ballon.

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Valoriser le jeu sans ballon -Mettre en place une organisation de jeu (déplacements des joueurs) Inciter une transmission rapide après la fixation.



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
8

Espace :
1/2
terrain

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 : Fixer et renverser

Descriptif

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 = 3 points

CONSIGNES

Bleus : Organisés avec 3 mil et 3 def qui défendent en zone (décalage coté ballon). Défendent devant la ligne de déséquilibre. Rentrent dans la zone de finition des jaunes qu'après que le ballon l'ait franchie.
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.
Donner un temps limite pour pénétrer en zone de finition.
Ajouter des bleus, qui après un temps donné, reviennent se replacer.
Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.
Fixer la défense adv. sur un côté / Puis renverser.



Catégorie :
U17/19

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.

BUT

1 but = 1 point

CONSIGNES

Les joueurs restent dans leur zone SAUF 2 mil qui peuvent s'engager en zone OFF.

Passage en zone mediane : passe du def

Passage en zone off : soit par conduite d'un mil qui termine avec Att soit sur passe longue d'un déf, sur Att, avec obligatoirement 2 mil qui s'engagent pour aider l'Att

Jeu libre pour les touches de balle.

VARIABLES

Les milieux peuvent décrocher en zone défensive.

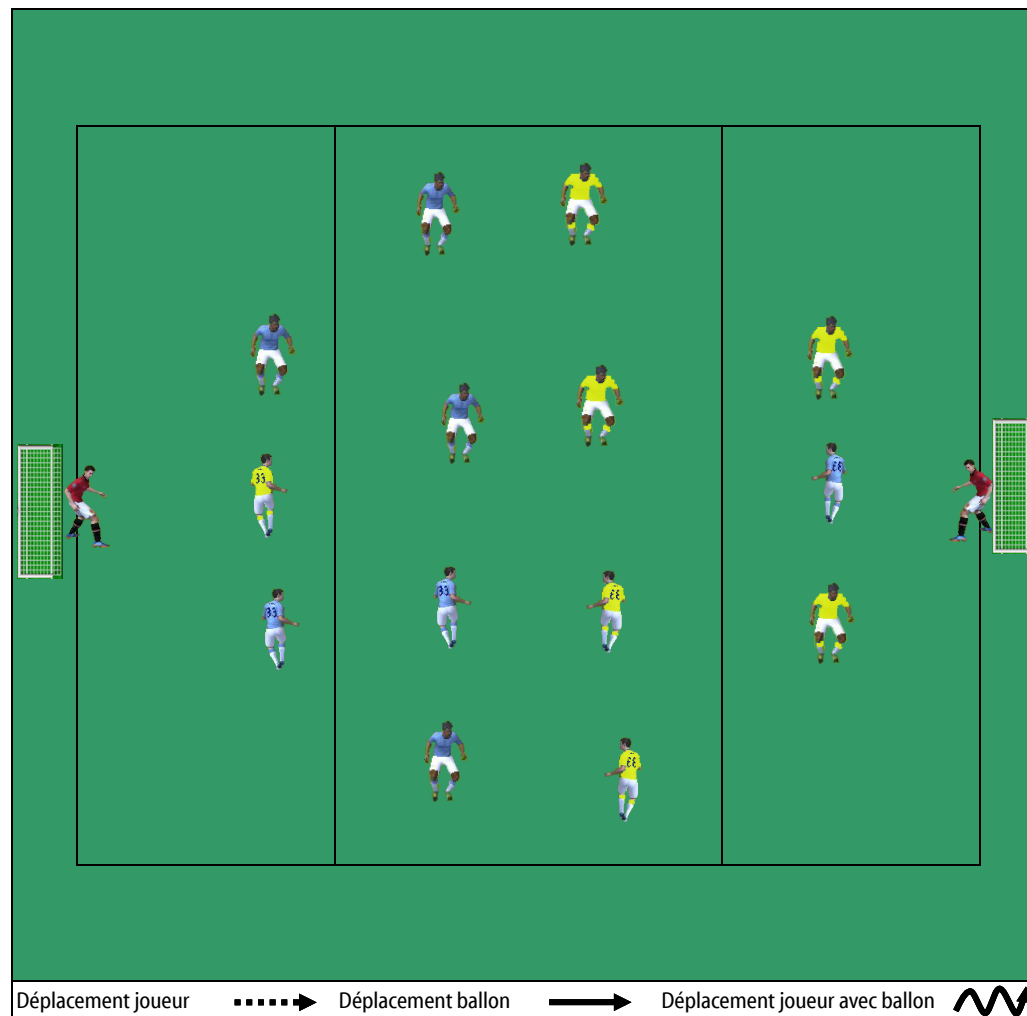
1 milieu s'engage en zone off pour Att, suite à la passe longue du def.

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Occuper l'espace en largeur et profondeur



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
10

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
16

Durée :
20'

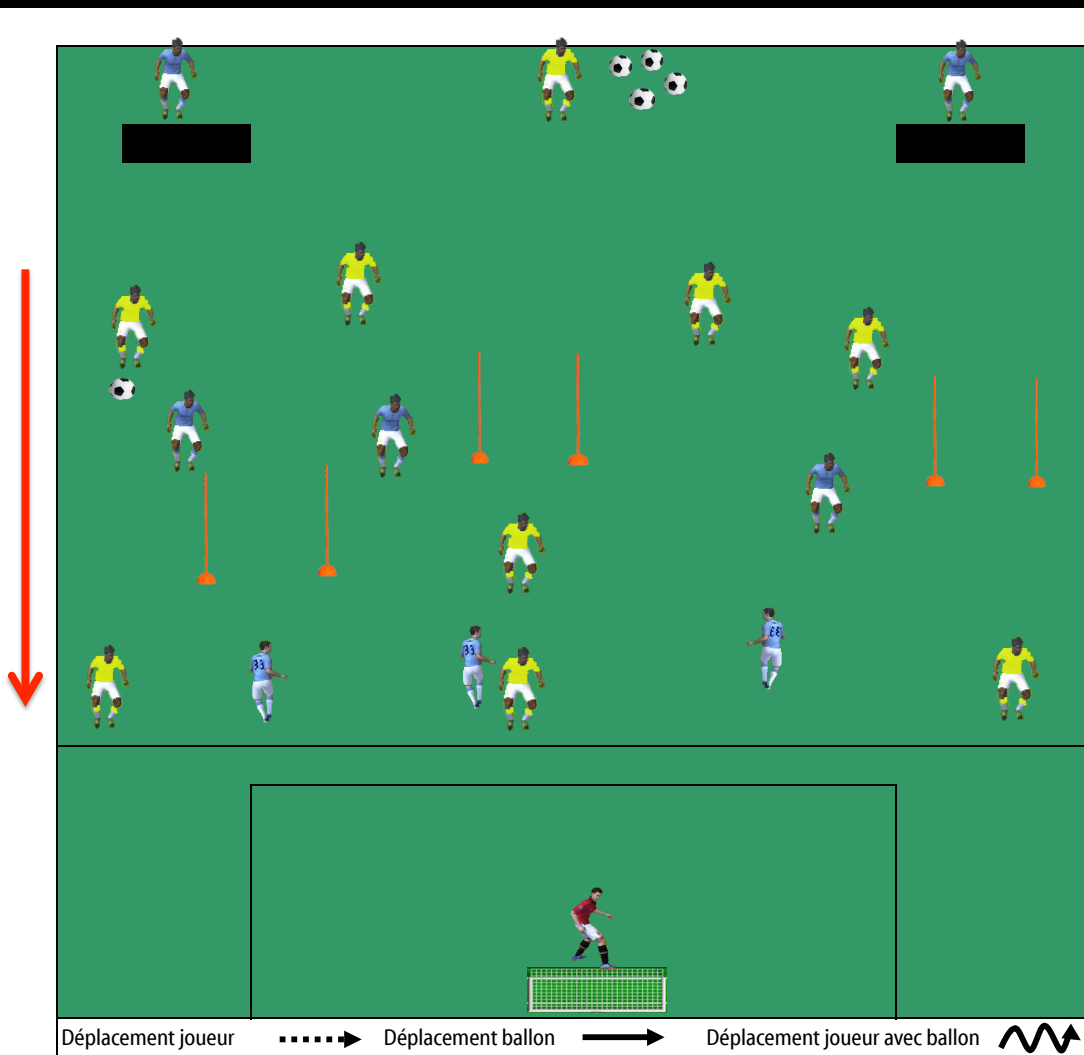
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Alternier jeu court et jeu long

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer la capacité collective à alterner jeu court et long.
	BUT
Éléments pédagogiques	Jaune : Marquer un but= 3 points, passe dans une porte + 1 pt Bleu : Passer le ballon à un joueur cible=1pt
	CONSIGNES
	Bleus : Organisés avec 3 mil et 3 def qui défendent en zone (décalage coté ballon). Défendent devant la ligne de déséquilibre et défendent dans la zone de finition après franchissement du ballon. Jaunes : 1 soutien fixe et 2 lignes de 4. Pénètrent dans la zone de finition que sur passe. En zone uniquement médiane jeu au sol. 10 passages par équipe. L'action se termine : si une des deux équipes marque ou si le ballon sort du terrain.
Éléments pédagogiques	VARIABLES
	Donner un temps limite pour pénétrer en zone de finition. Ajouter des bleus, qui après un temps donné, reviennent se reposer. Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes. Possibilité de jeu aérien pour aller en zone de finition
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
Éléments pédagogiques	VEILLER A :
	Conserver une organisation d'équipe. Inciter à fixer et renverser



Catégorie :
U17/19

Jeu N° :
11

Espace :
50x60m

Effectif :
17

Durée :
4x5'

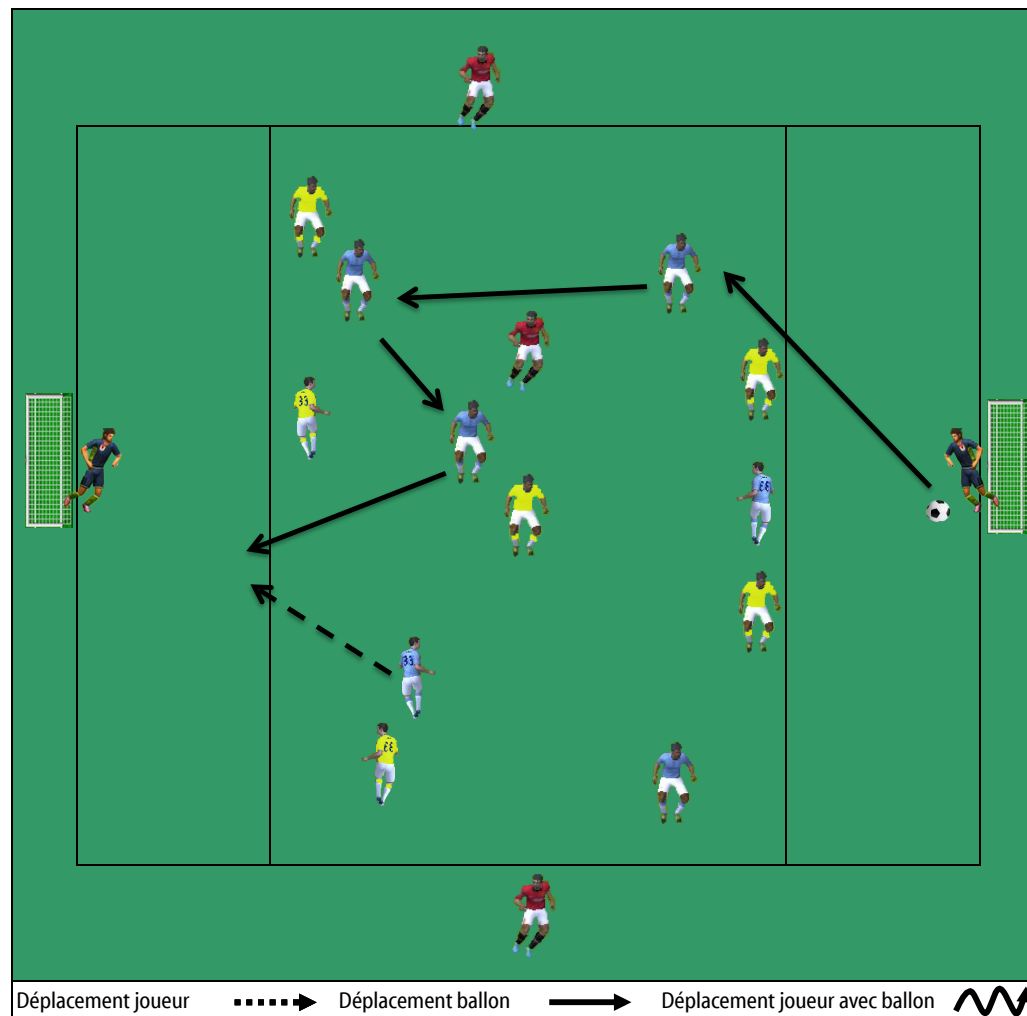
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Changements de rythme

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Changement de rythme collectif.
	BUT Marquer un but = 1 point - Conserver dans la zone médiane pour trouver un partenaire lancé dans la zone de finition
CONSIGNES	En zone déf : interdiction de défendre - Equipe en possession de balle, un partenaire peut décrocher pour reprendre espace et temps Offensive : marquer en 2 touches maxi
	VARIABLES
Elements pédagogiques	Retour d'1 déf si ballon entre ds la zone DEF La passe pour joueur lancé doit se faire en 2 touches maxi Obligation de toucher un appui intérieur ou latéral avant de trouver le partenaire lancé. Appui latéraux ne peuvent trouver le joueur lancé.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Valoriser le jeu sans ballon Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
12

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
16

Durée :
20'

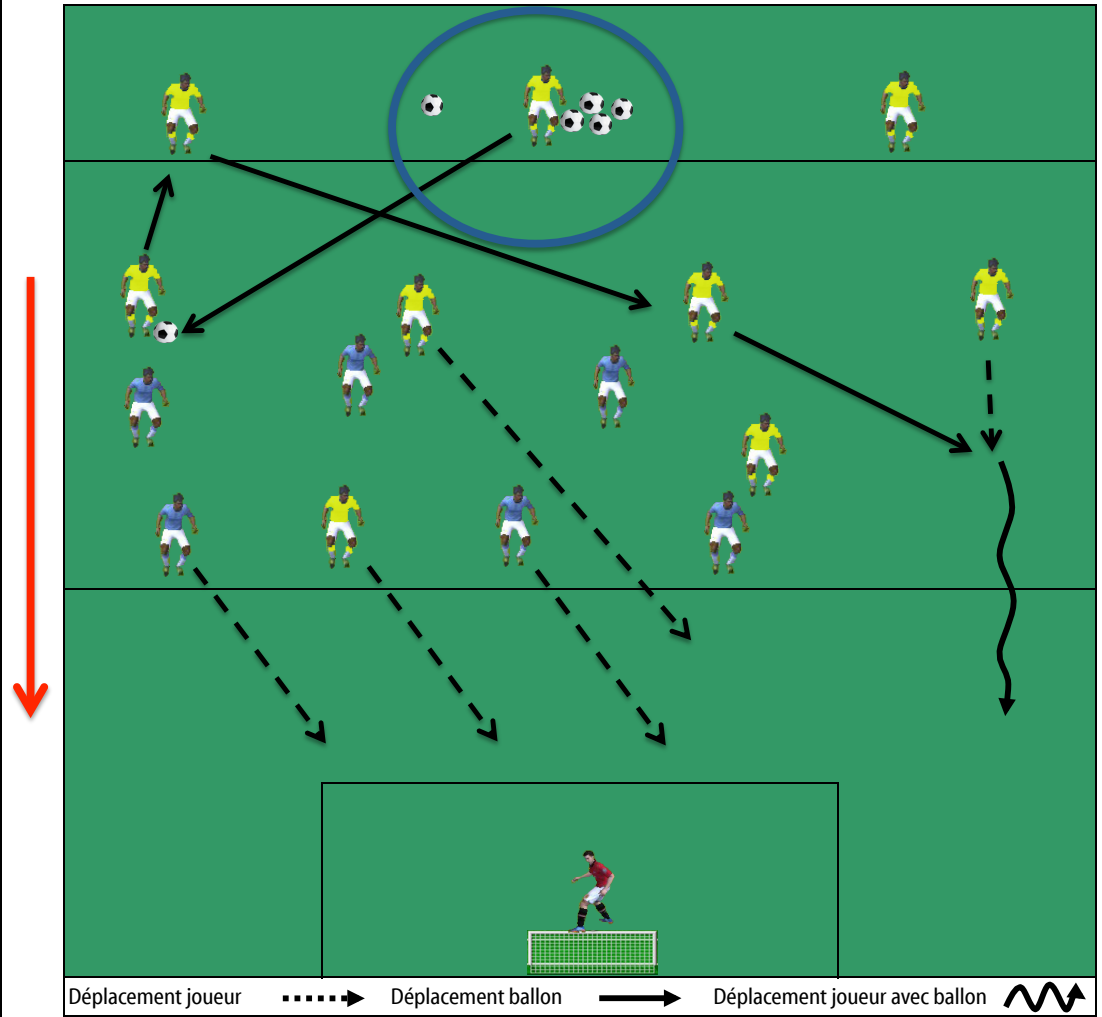
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Changer de rythme de jeu

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer la capacité collective à changer de rythme dans le jeu.
	BUT
	Jaune : Marquer un but = 3 points Bleu : Stop ball à la ligne médiane après la récupération du ballon = 1 point
	CONSIGNES
Eléments pédagogiques	Bleu : Organisés avec 3 mil et 3 déf qui défendent en zone (décalage coté ballon). Défendent devant la ligne de déséquilibre. Défendent dans la zone de finition après franchissement du ballon. Jaune : 3 soutiens fixes et 4 mil et 2 Att - Pénètrent dans la zone de finition que sur conduite de balle. 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
	Ajouter des bleus, qui après un temps donné, reviennent se replacer. Donner un temps limite pour tirer (en zone de finition). Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.
METHODE PEDAGOGIQUE	
ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter	
VEILLER A :	
Encourager - Compter les points Inciter les jaunes à utiliser l'espace libre	



Catégorie :
U17/19

Jeu N° :
13

Espace :
70x40m

Effectif :
14

Durée :
4x5'

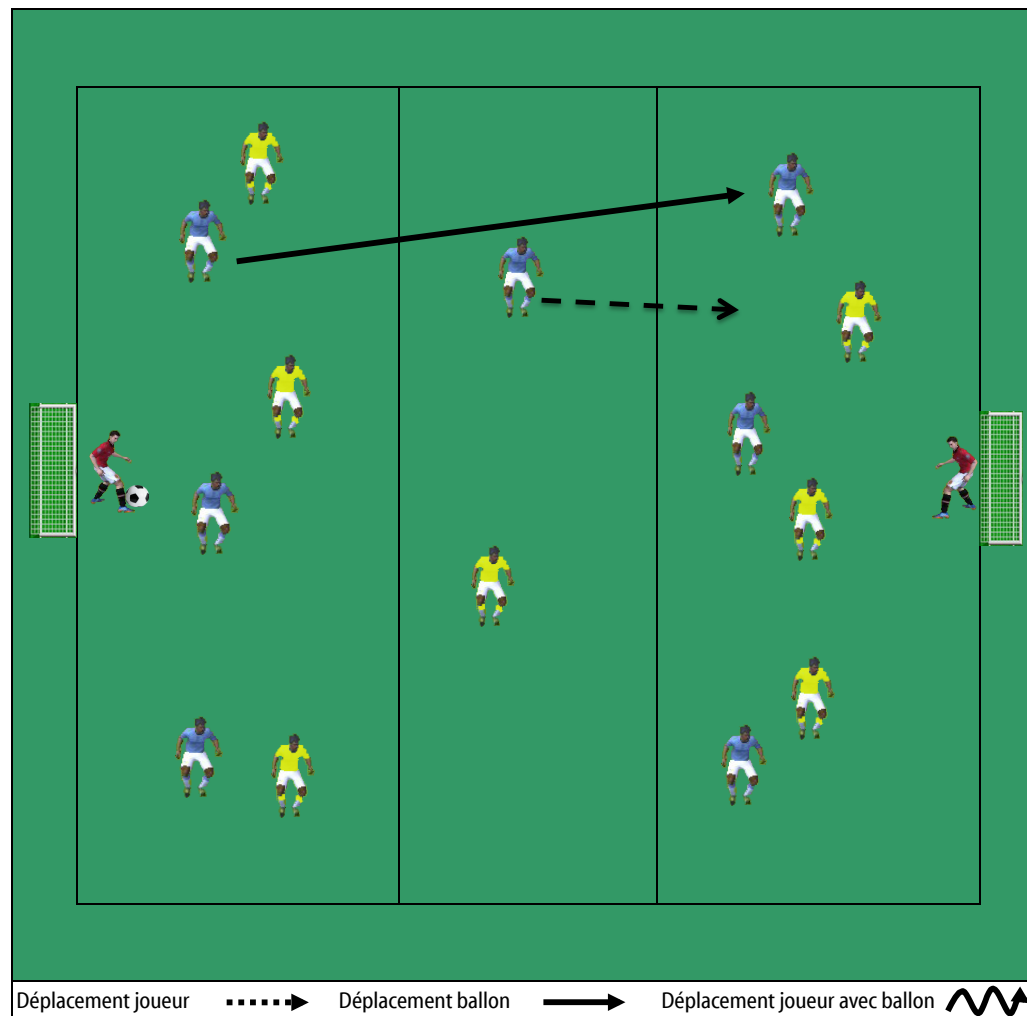
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Tâches	OBJECTIF
	Garder le temps d'avance offensivement
	BUT
	Tirer au but = 1 point Marquer un but = 3 points
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Les joueurs restent dans leur zone (sauf les mil, qui vont obligatoirement aider off et se replacent à la fin de l'attaque). Le ballon est transmis directement de la zone déf à off, sans passer par la zone médiane.
	VARIABLES
	Modifier l'espace (agrandir ou élargir). Limiter les touches en zone défensive. Mettre un temps limite pour tirer.
METHODE PEDAGOGIQUE	
ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner	
VEILLER A :	
Occuper l'espace en largeur	



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
14

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
8

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 : Garder le temps d'avance pour finir

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer la capacité collective à garder le temps d'avance pour finir.

BUT

Jaunes : 1 pt si but.

Bleus : 1 pt si reprise du ballon et passe au joueur cible.

CONSIGNES

Bleus : 2 déf sur les 2 coins du terrain et un déf en place avec Att jaune.

Entre en action , dès la passe du soutien jaune.

Jaune : Soutien , pour le départ de l'action , obligé de donner à un mil.

Jeu libre - Application du Hors jeu à partir de la ligne de déséquilibre - 10 passages par équipe. L'action se termine : si une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.

VARIABLES

Modifier les distances. Varier la position des bleus (plus ou moins en retard).

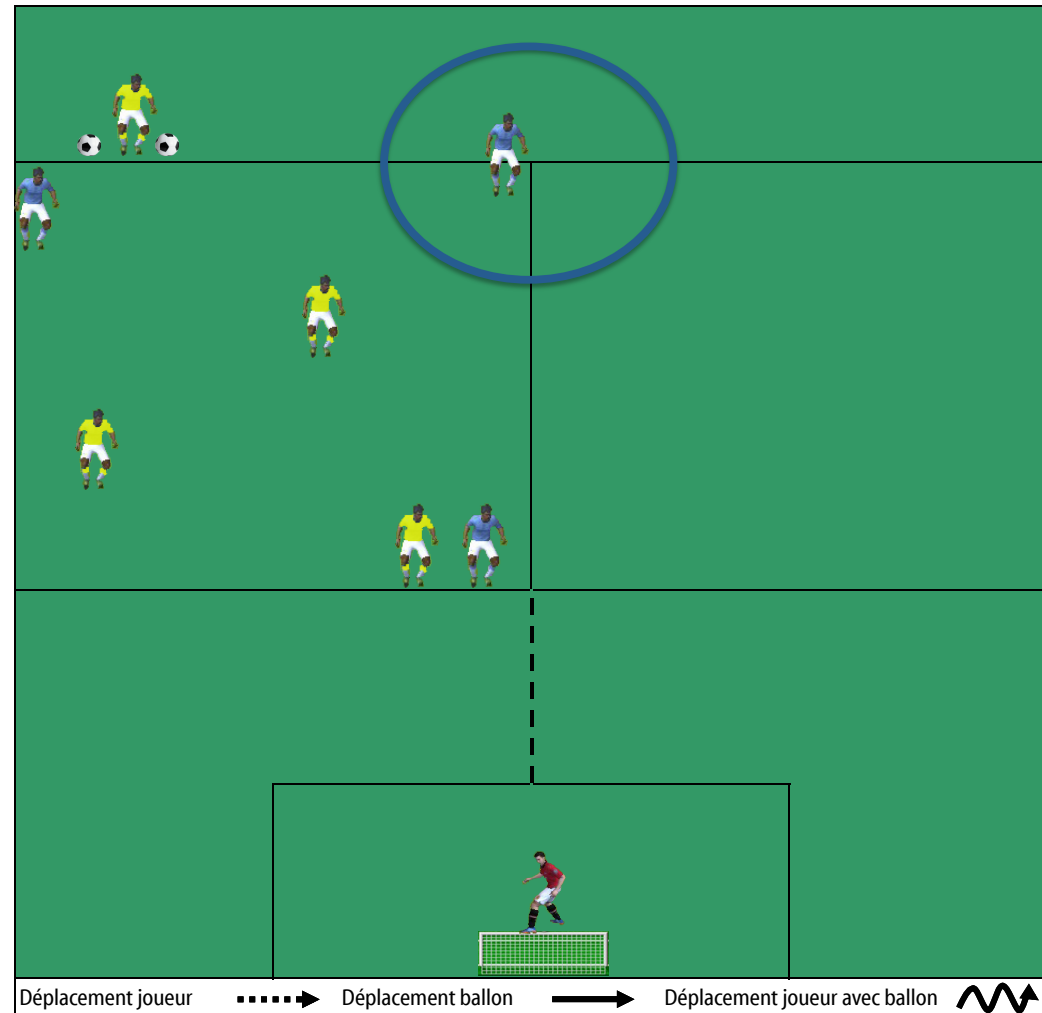
Ajouter des bleus, qui après un temps donné, reviennent se replacer. Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Inciter le jeu rapide vers l'avant



Catégorie :
U17/19

Jeu N° :
15

Espace :
33x40m

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 : Marquer

Descriptif

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



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
16

Espace :
33x40m

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 : Marquer

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Marquer
	BUT
	1 point si but
CONSIGNES	Jeu libre Après le départ du ballon les jaunes ont 5" pour marquer Les bleus dès récupération marquent dans un des 2 petits buts
	VARIABLES
Elements pedagogiques	limiter le nombre touches
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	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 :
U17/19

Jeu N° :
17

Espace :
(ZA) : 35x40m
(ZF) : 15x40m

Effectif :
16

Durée :
15'

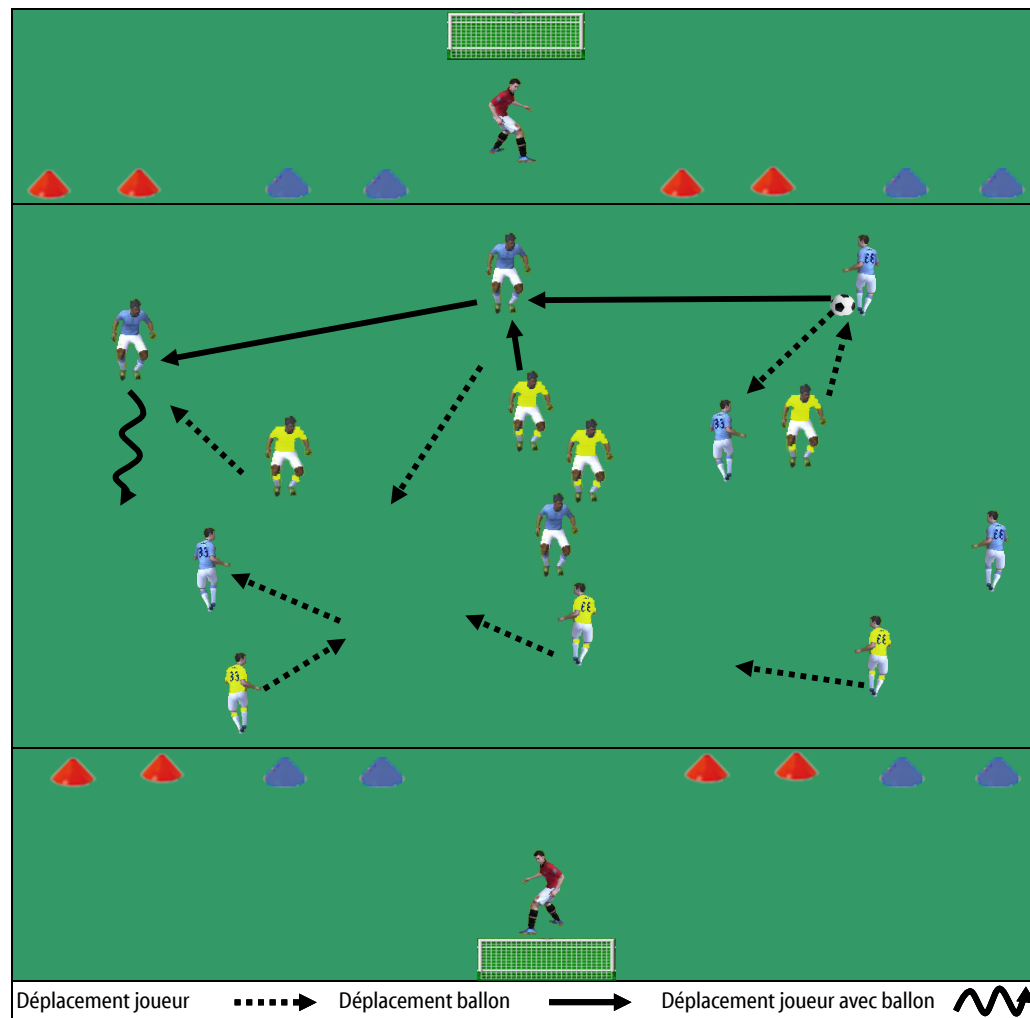
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Réaction à la perte / Empêcher l'adversaire de s'organiser

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Réaction à la perte / Empêcher l'adversaire de s'organiser Empêcher l'adversaire de s'organiser
	BUT
	Passer en conduite dans une porte = 1pt
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	4 portes à attaquer et 4 portes à défendre Equipes organisées en 3-1-3 Interdit de défendre en dehors de la zone axiale (ZA) Jeu au sol obligatoire Dans la dernière variante, possibilité d'utiliser le GB comme soutien Règle du hors-jeu appliquée en zones de finition (ZF)
	VARIABLES
	Marquer soit en conduite, soit en trouvant sur une passe dans une porte un partenaire lancé. Varier la taille des portes. Possibilité de jouer aérien. Finir en 1 contre 1 avec le GB - but marqué = 1pt
	METHODE PEDAGOGIQUE
ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner	
VEILLER A :	
Cadrage du porteur et attitude des partenaires sur le temps de cadrage	



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
18

Espace :
(ZA) : 20x40m
(ZF) : 15x40m

Effectif :
8

Durée :
15'

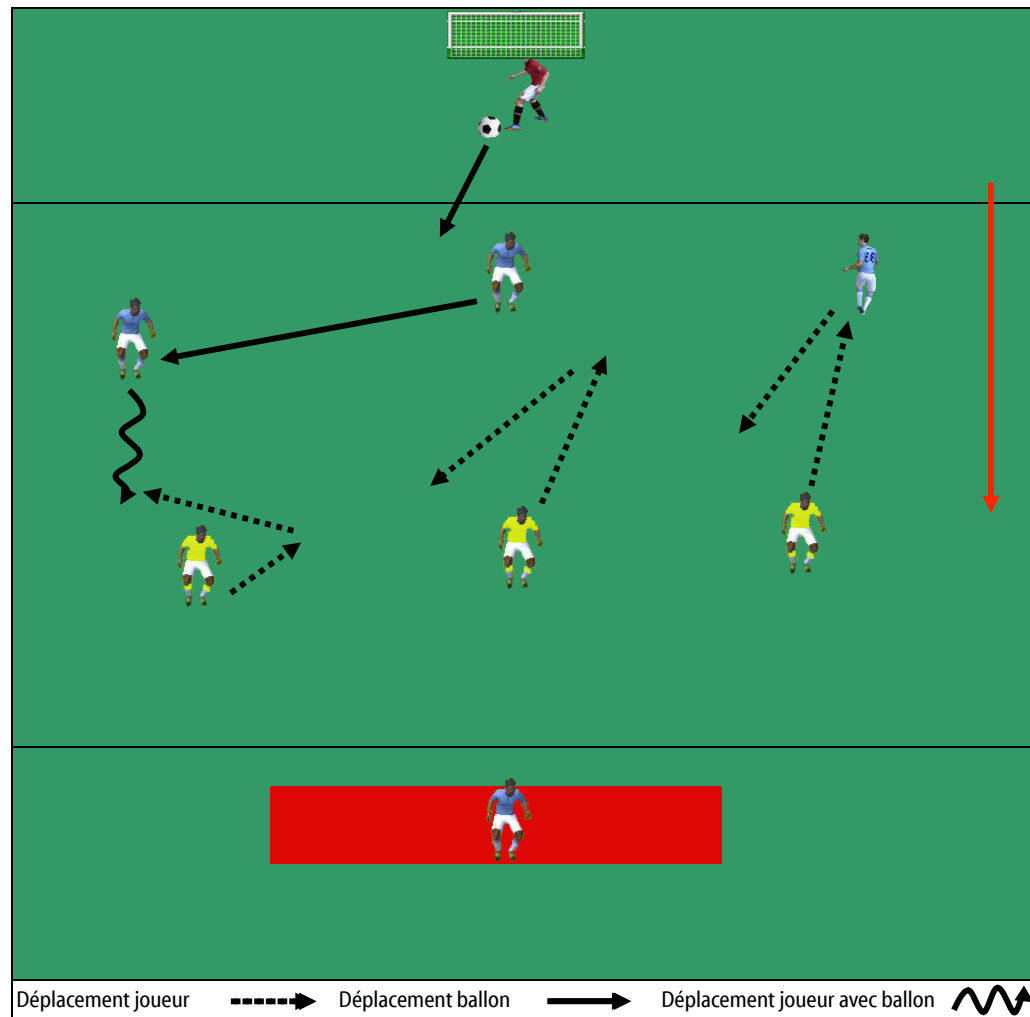
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Empêcher l'adversaire de s'organiser

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Empêcher l'adversaire de s'organiser Cadrer et fermer les angles de passes
	BUT
	Trouver le joueur cible = 1pt pour les bleus 1point pour but marqué après récupération pour les jaunes
Consignes	CONSIGNES
	4c3 3 touches de balle maxi par joueur bleu 10 passages par équipe L'action se termine : quand une équipe marque ou si le ballon sort du terrain
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Ajouter 1 bleu dans la zone du GB (conservation) Jeu libre - possibilité de trouver le joueur cible ou de rentrer en zone offensive en conduite de balle. Limiter le temps pour les bleus pour trouver le joueur cible (Ex. : Max. 30")
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
Veiller à :	VEILLER A :
	La réaction du partenaire du cadreur du porteur de balle



Catégorie :
U17/19

Jeu N° :
19

Espace :
40x40m

Effectif :
14

Durée :
15'

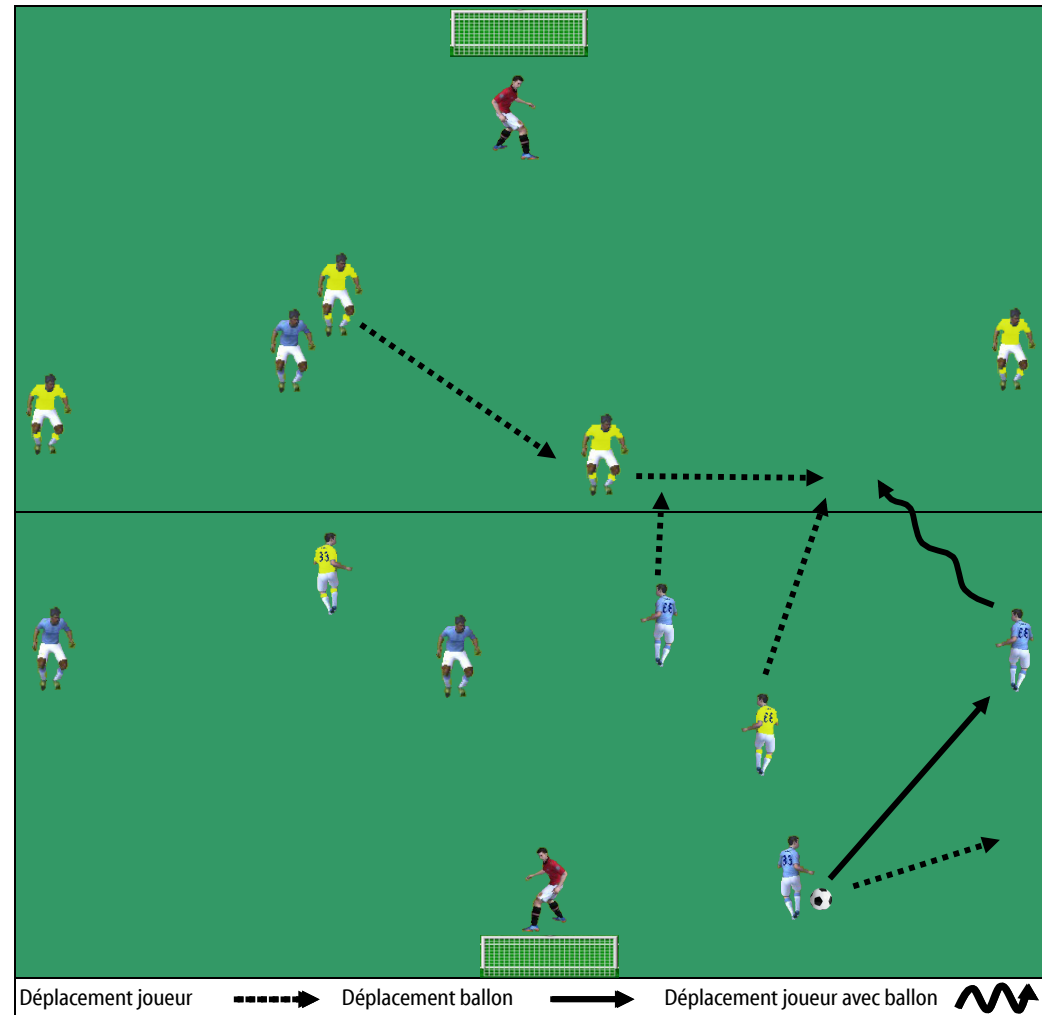
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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	
Jeu libre - Les appuis peuvent rentrer dans le jeu en conduite. Le joueur qui a donné le ballon prend la place de l'appui. Règle du hors-jeu appliquée.	
VARIABLES	
Lorsque le ballon franchit la ligne médiane sur passe ou conduite, les adversaires restés en zone offensive ne peuvent plus défendre. Les appuis jouent en 1 touche ou rentrent en conduite.	
METHODE PEDAGOGIQUE	
ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner	
VEILLER A :	
Communication verbale - Prise d'information Utiliser la règle du jeu (alignement)	



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
20

Espace :
40x30m

Effectif :
10

Durée :
15'

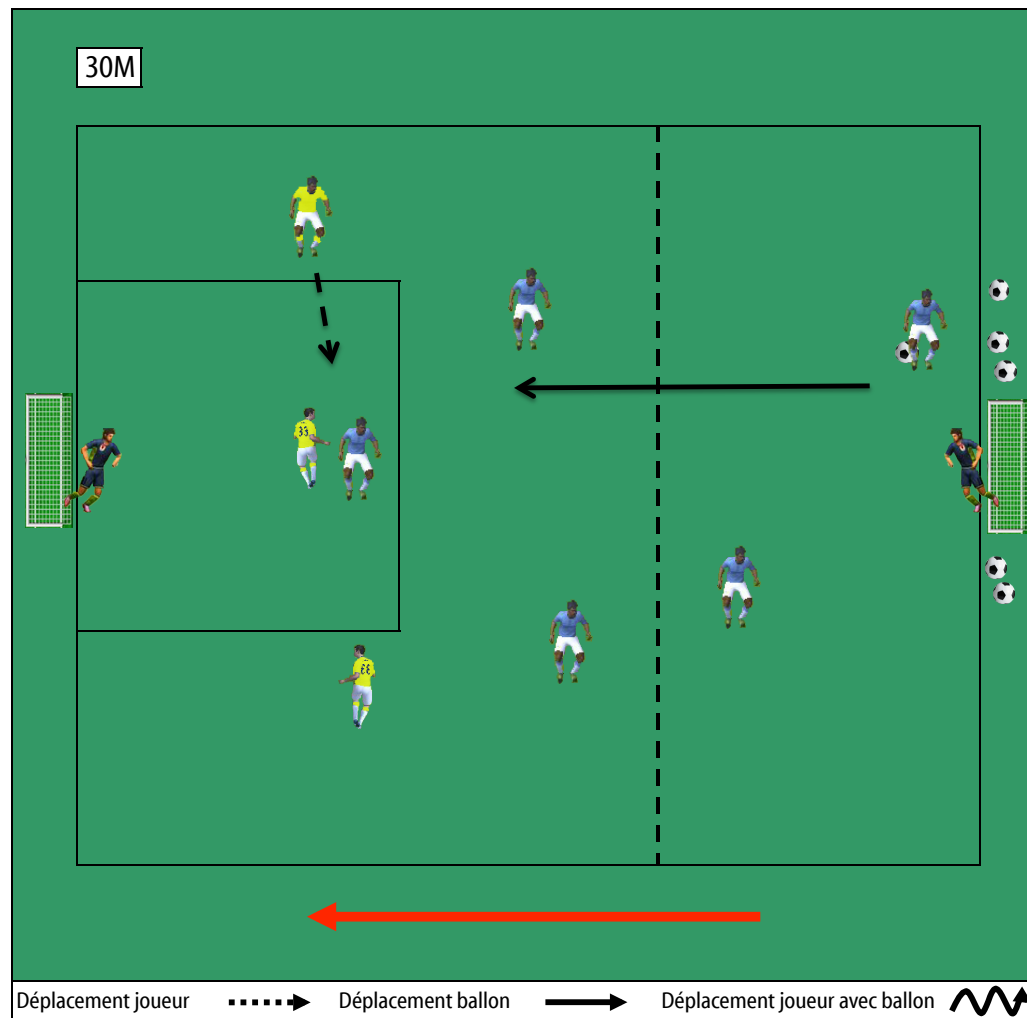
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Tâches	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.	
Elements pédagogiques	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 :
U17/19

Jeu N° :
21

Espace :
75x40m

Effectif :
14

Durée :
15'

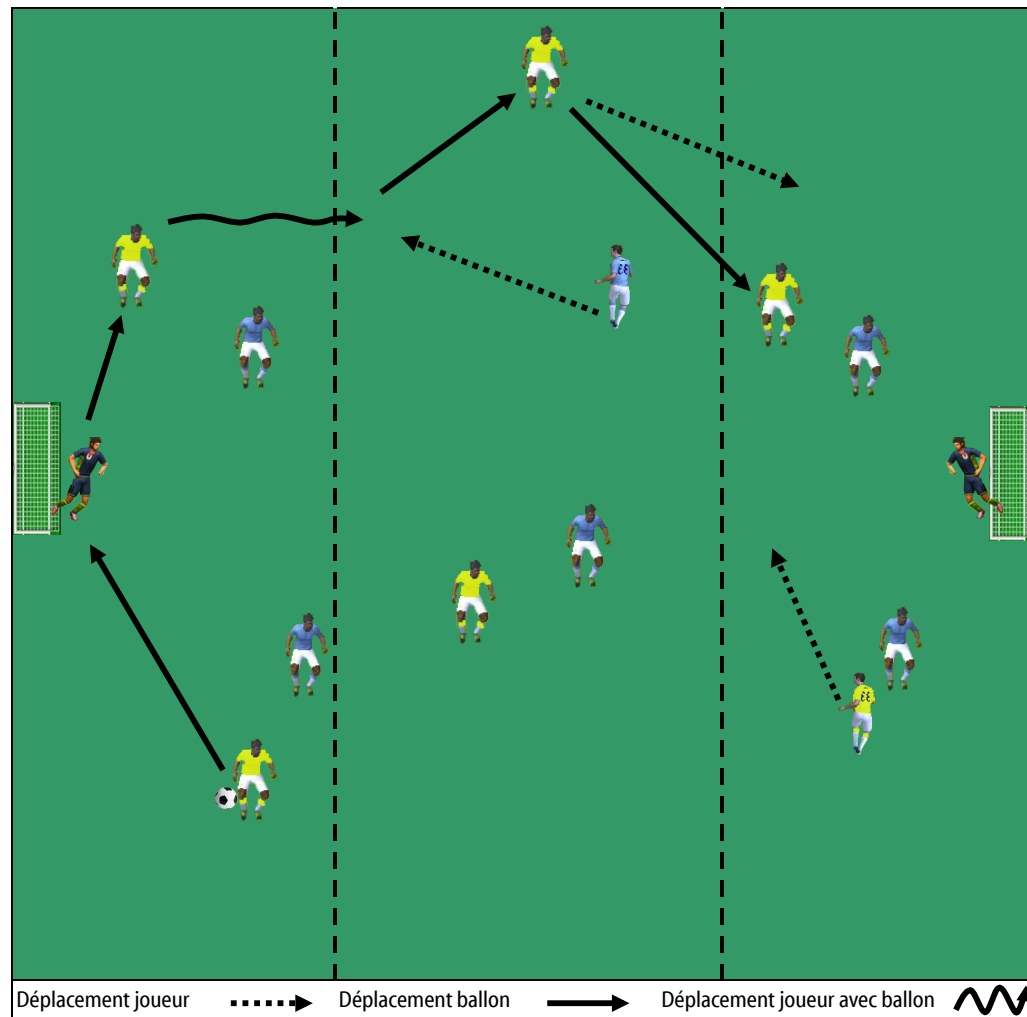
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Gérer l'infériorité numérique

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Défendre en infériorité numérique
	BUT
	Marquer le but = 1 pt
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	2 contre 2 dans chaque zone Possibilité de changer de zone en conduite ou sur passe Remplacement dans sa zone à la fin de l'action Règle du hors-jeu appliquée dans les zones offensives
	VARIABLES
	Possibilité pour un attaquant de revenir en zone défensive avec un temps de retard
Eléments pédagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Encourager - Valoriser - Cadrer le PB Notion de couverture du 2ème défenseur



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
22

Espace :
(Z1) : 35x30m
(Z2) : 25x30m

Effectif :
10

Durée :
15'

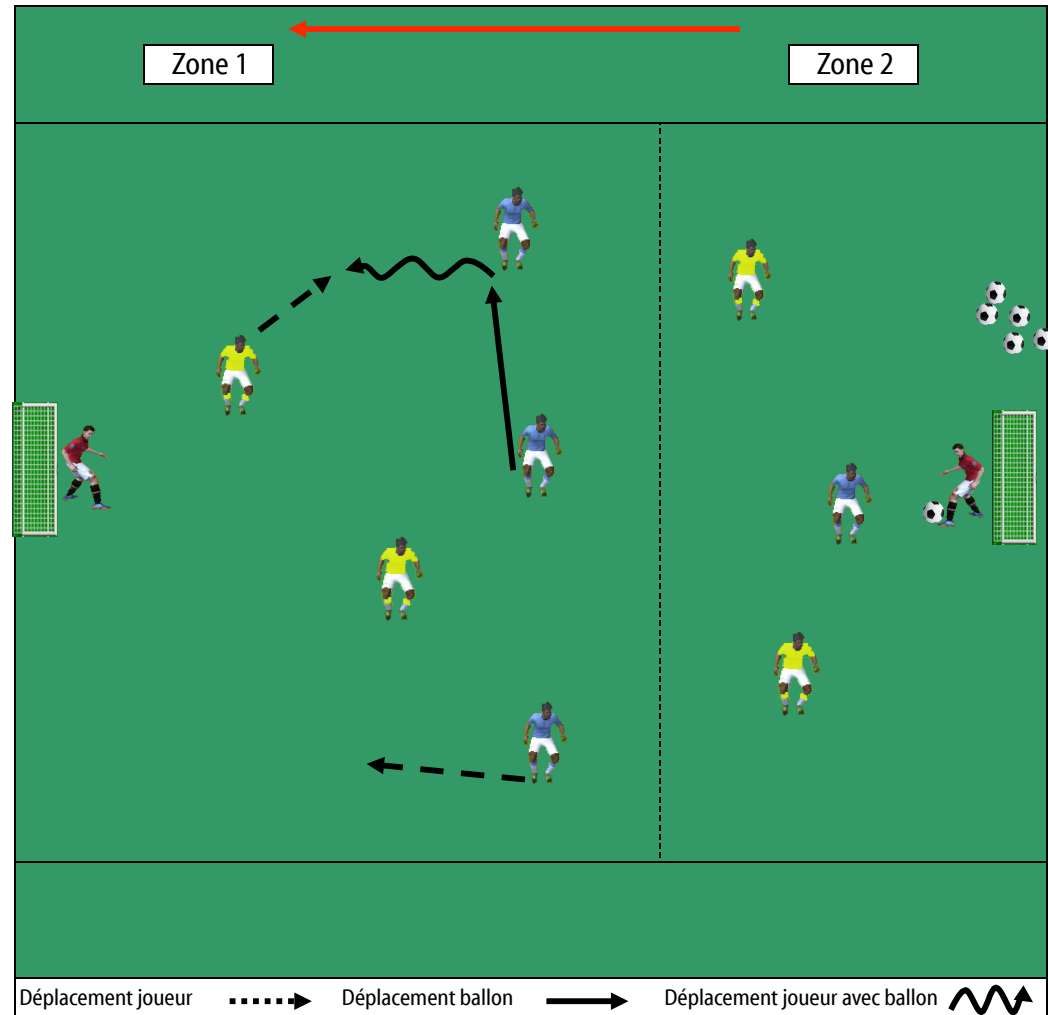
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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 à 2c3 et 1c2
	BUT
	Bleus : Marquer un but Jaunes : Marquer un but après la récupération Et inversement pour les deux équipes
	CONSIGNES
Elements pédagogiques	(Z1) Zone 1 : 2 déf contre 3 attaquants. Si déf récupèrent le ballon ils relancent à 1 des 2 attaquants. (Z2) Zone 2 : 1 déf contre 2 attaquants. Si déf récupèrent le ballon ils relancent à 1 des 3 attaquants. Règle du hors-jeu appliquée - Jeu au sol obligatoire - 10 passages par équipe. L'action se termine : si une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.
	VARIABLES
	Changer la position de départ des attaquants (appui+soutien) Possibilité pour 1 attaquant bleu de revenir défendre en cas de perte de balle (1c2 + 1) Jeu aérien autorisé
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
VEILLER A :	
La prise d'information des joueurs pour cadrer le PB Utiliser la règle du HJ Valoriser l'acte défensif (attitude, placement)	



Catégorie :
U17/19

Jeu N° :
23

Espace :
80x40m
en 4 zones

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

OBJECTIF

Reformer le bloc-équipe

BUT

Marquer = 1 pt
Ballon change de zone vers l'avant = 1pt

CONSIGNES

Organisation en 3-2-3 - Jeu libre
A la perte du ballon se replacer sur 2 zones maximum pour défendre.
Jeu au sol obligatoire.
Règle du hors-jeu appliquée à mi-terrain

VARIABLES

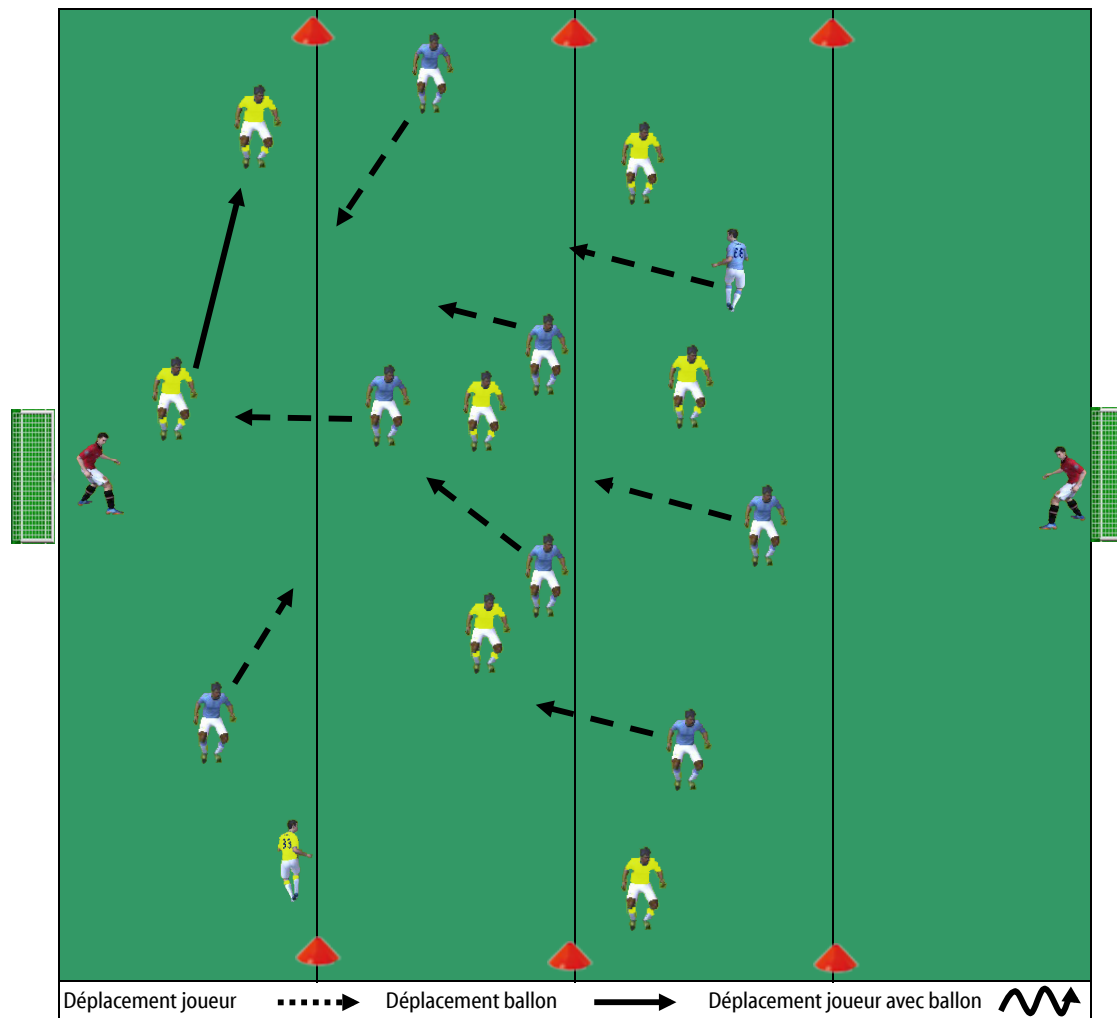
Varié la position de remplacement du bloc-équipe à la perte haute (bloc médian, bloc bas, bloc haut)
Ballon récupéré dans la zone de remplacement = 1 pt

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Notion de bloc équipe - Réaction à la perte du ballon



Catégorie :
U17/19

Situation N° :
24

Espace :
1/2 terrain

Effectif :
13

Durée :
15'

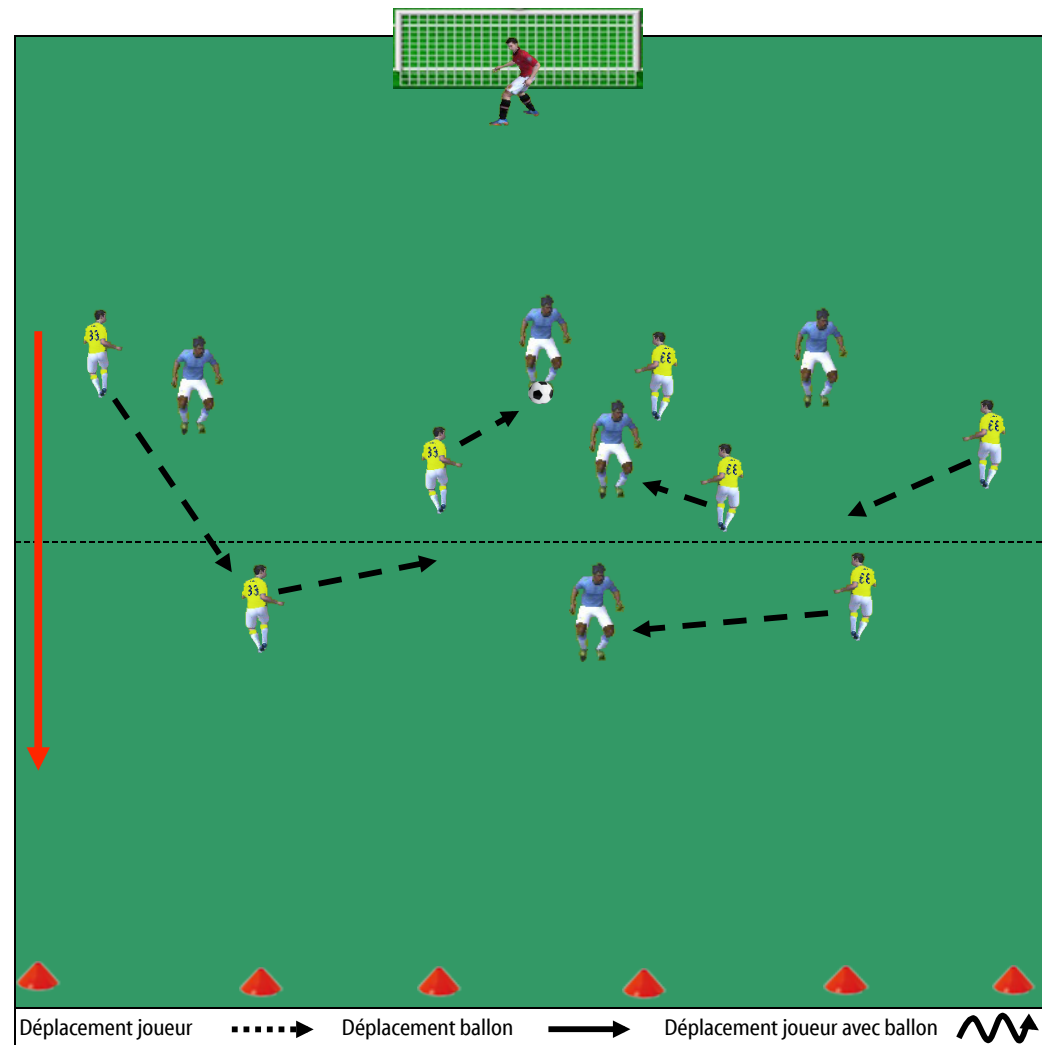
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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
Tâches	Bleus : marquer sur passe dans une des 3 portes = 1 pt Jaunes : marquer le but = 1pt
	CONSIGNES
	7 contre 5 - Hors-jeu appliqué pour les jaunes 10 passages par équipe - L'action se termine : si une équipe marque ou si le ballon sort du terrain
Elements pedagogiques	VARIABLES
	Passe porte axiale = 3 pts - passe porte côté = 1 pt Faire évoluer le rapport de force (6 contre 6) Chercher à récupérer dans la moitié offensive Se replacer dans sa moitié avant de pouvoir défendre
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
Déplacements collectifs (bloc équipe, occupation de la largeur)	



Catégorie :
U17/19

Jeu :
25

Espace :
70x60m

Effectif :
18

Durée :
15'

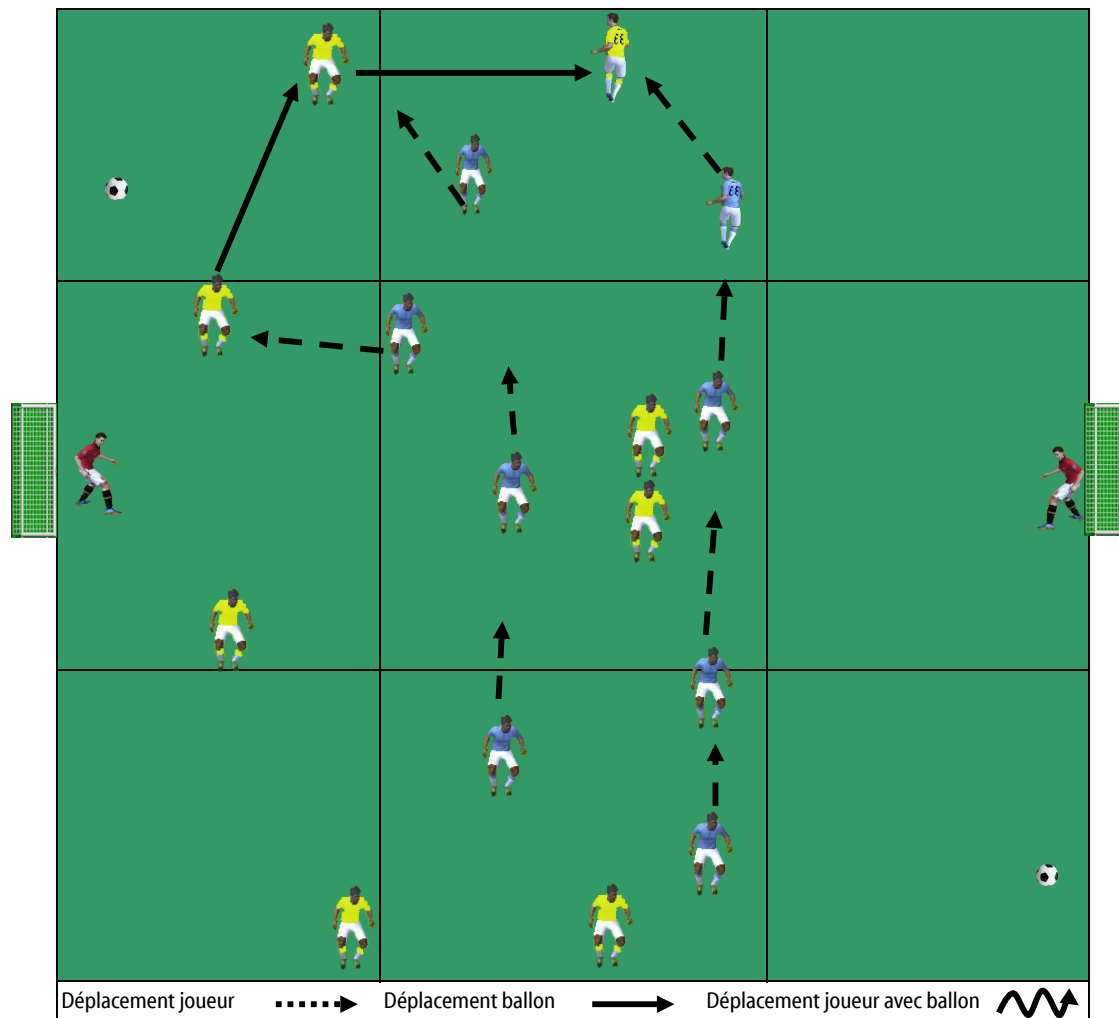
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Tâches	OBJECTIF
	Récupérer le ballon en bloc et déclencher un pressing
	BUT
ELEMENTS PEDAGOGIQUES	Récupération en zone excentrée = 1 pt - but marqué = 1pt Enchaînement des 2 actions = 3 pts
	CONSIGNES
	Organisation 4-4- terrain découpé en 9 zones Se situer sur 4 zones maximum en phase défensive Jeu libre - Règle du hors-jeu appliquée à mi-terrain
ELEMENTS PEDAGOGIQUES	VARIABLES
	Récupération dans la zone axiale = récupération intérieure Récupération dans la zone défensive adverse = pressing haut
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Temps de réaction à la perte (transition off/def.) Relation et déplacements collectifs (coulisser ...)	



Catégorie :
U17/19

Situation :
26

Espace :
60x50m
(ZE) : 30X20m

Effectif :
17

Durée :
20'

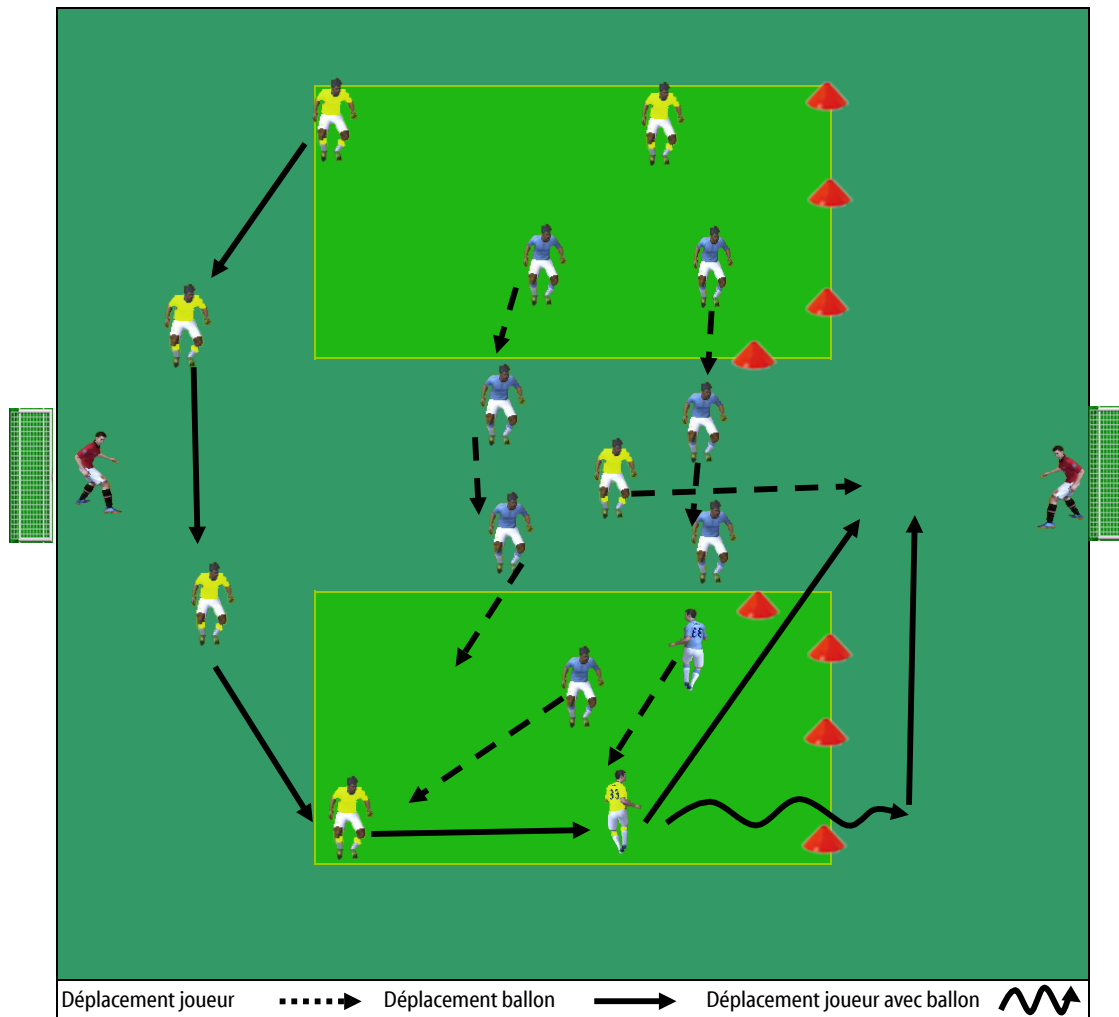
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Récupérer le ballon en bloc

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Augmenter la densité autour du porteur
	BUT
	Jaunes : marquer après passage dans 1 porte =1pt Bleus : récupérer en zone excentrée (ZE) et marquer=1pt
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	Bleus = agissent sur le porteur uniquement dans les zones excentrées. Une fois le ballon récupéré, possibilité d'utiliser tout l'espace pour aller marquer Jaunes = obligation de passer par une des deux portes d'une zone excentrée pour trouver l'attaquant et marquer Possibilité d'utiliser l'attaquant en appui pour jouer côté - 10 passages par équipe - L'action se termine : si une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.
	VARIABLES
Elementes pedagogiques	Possibilité pour un défenseur axial d'aller dans la zone excentrée pour les jaunes
	Possibilité de renverser le jeu d'une zone à l'autre
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
Elementes pedagogiques	VEILLER A :
	Déplacements défensifs collectifs Communication entre les défenseurs



Catégorie :
U17/19

Jeu :
27

Espace :
(ZA) : 40x40m
Couloir : 12

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 : Récupérer le ballon proche de son but

Descriptif

OBJECTIF

Récupérer le ballon proche de son but

BUT

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

CONSIGNES

zone axiale (ZA) 4c4 + 2 joueurs côtés par équipe
Joueurs côtés ont 2 touches, sont inattaquables et sollicitent le ballon dans la profondeur.
GB relance en zone axiale - Règle du hors-jeu appliquée

VARIABLES

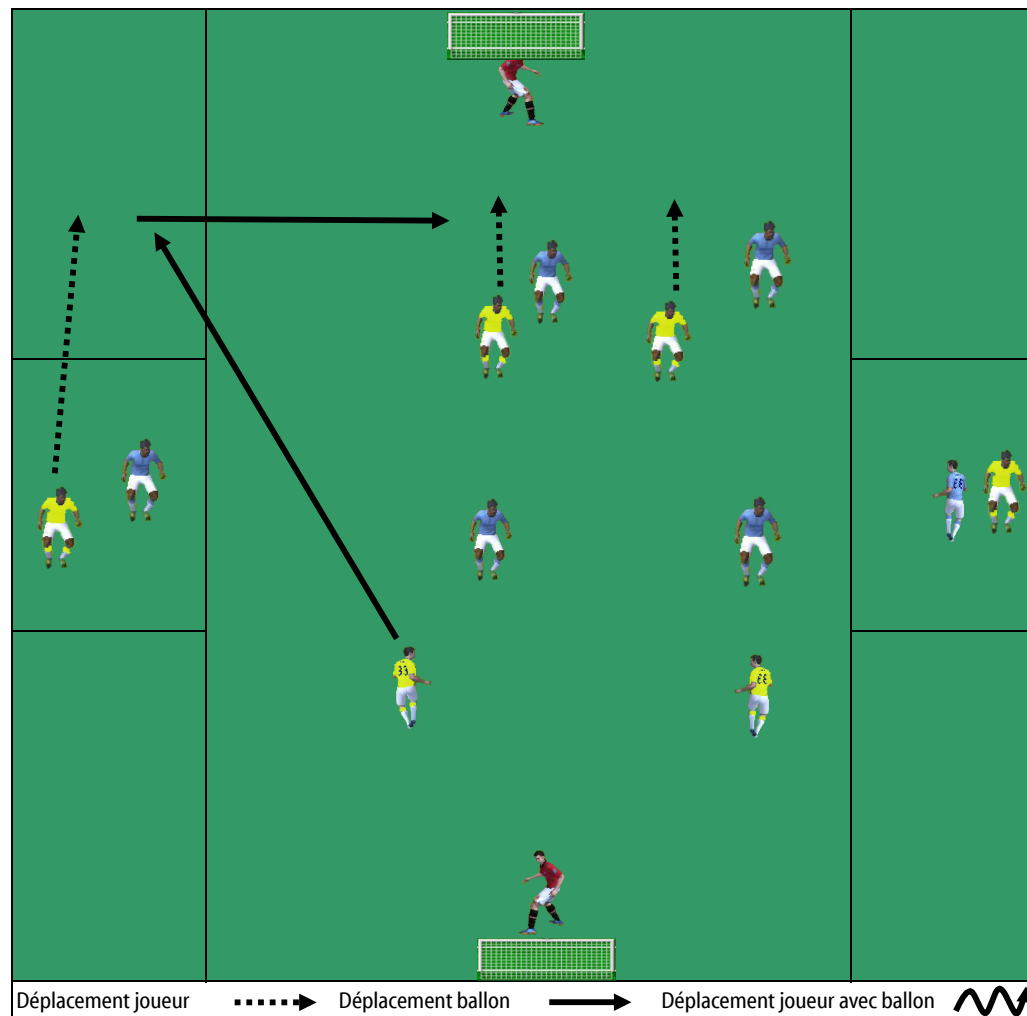
Si excentré rentre avec le ballon en zone axiale, le passeur dédouble et prend sa place

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Se positionner entre le but et l'adversaire



Catégorie :
U17/19

Situation :
28

Espace :
40x65m

Effectif :
13

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 proche de son but

Descriptif

OBJECTIF

Récupérer le ballon proche de son but.

BUT

Bleus = but marqué après récupération et relance sur un des deux appuis = 1pt
Jaunes = marquer = 1pt

CONSIGNES

3 déf + 2 appuis contre 3 att + 2 appuis et 1 soutien
Jeu libre au sol dans surface de réparation
Si déf bleus récupèrent le ballon, relance sur 1 des 2 appuis bleus qui joue le 1c1 contre le soutien jaune
Appui et soutien jaunes sont inattaquables et ont 2 touches
Ballon repart du GB jaune à chaque séquence - 10 passages par équipe.
L'action se termine : si une équipe marque ou si le ballon sort du terrain.

VARIABLES

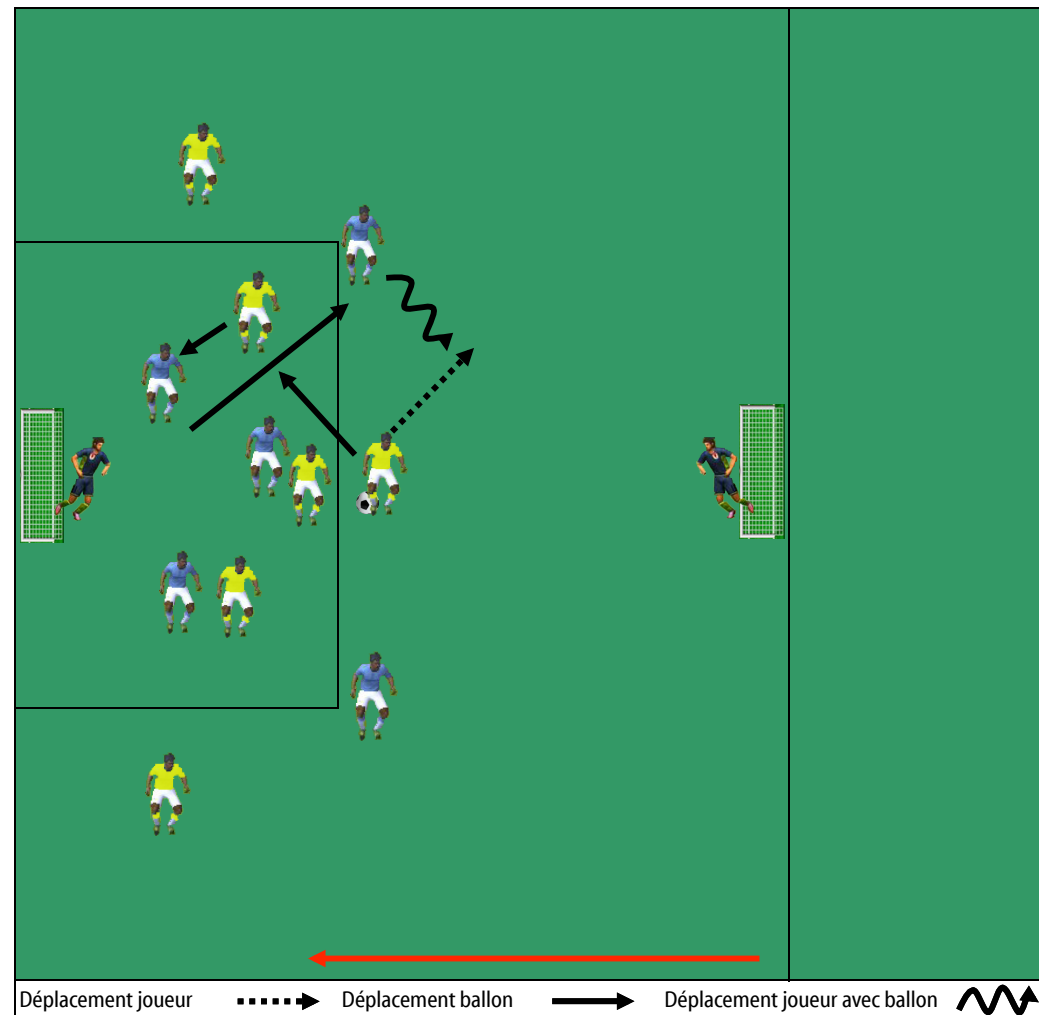
Autoriser 1 appui jaune à rentrer dans la surface de réparation pour jouer un 4c3
Possibilité de jouer aérien

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Orienter l'adversaire vers les côtés



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
29

Espace :
2/3
de terrain

Effectif :
9

Durée :
21'
séquences de 3'

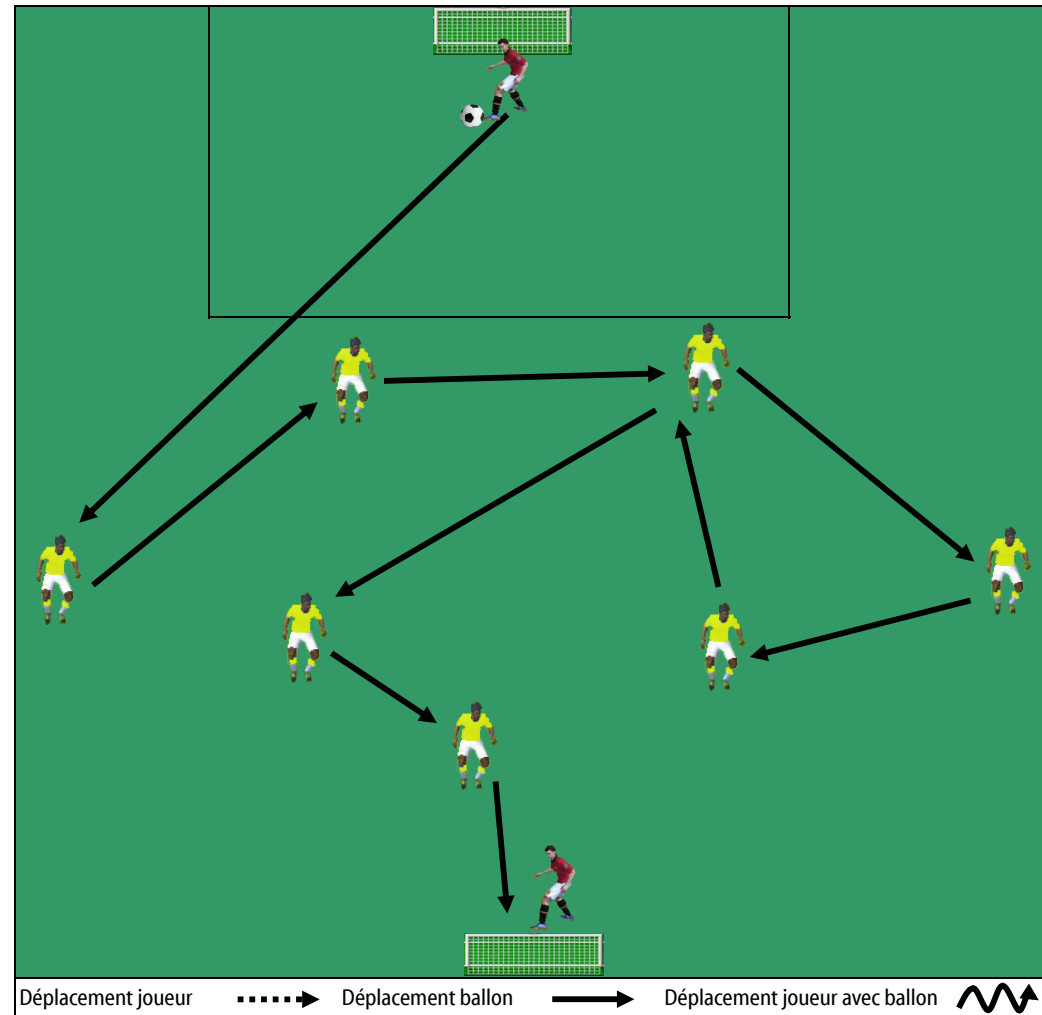
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Prise de balle et enchaînements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des prises de balle et des enchaînements Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT
	Marquer
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Circuit de passes au poste (ou en passe et suit) avec predominance du jeu court, dans les pieds. Contrôle obligatoire.
	VARIABLES
	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Ajouter un ballon en plus. Toute les passes en situation d'appui se font en 1 temps
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Vitesse d'enchaînement après la prise de balle.



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
30

Espace :
1 terrain

Effectif :
16

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 : Prise de balle et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

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

BUT

Faire un maximum d'A/R

CONSIGNES

2 équipes de 8 joueurs, dans un terrain divisé en 4 carrés.
Etre toujours en mouvement, enchaîner prise de balle et passe, et sortir de sa zone après sa passe

VARIABLES

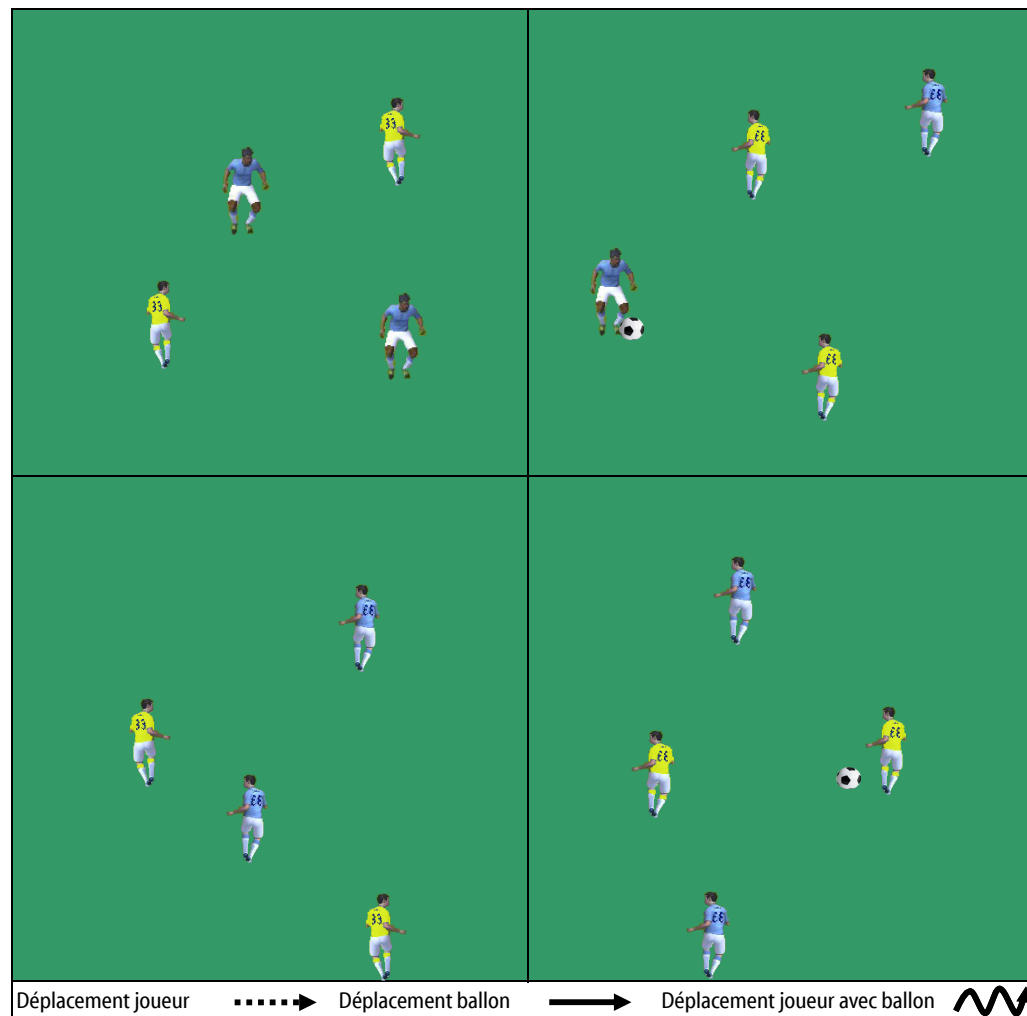
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Enchaîner rapidement les passes.
Mettre deux ballons par équipes
Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Déplacement joueur



Déplacement ballon



Déplacement joueur avec ballon



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
31

Espace :
20x50m

Effectif :
13

Durée :
20'
Séquences de 2'

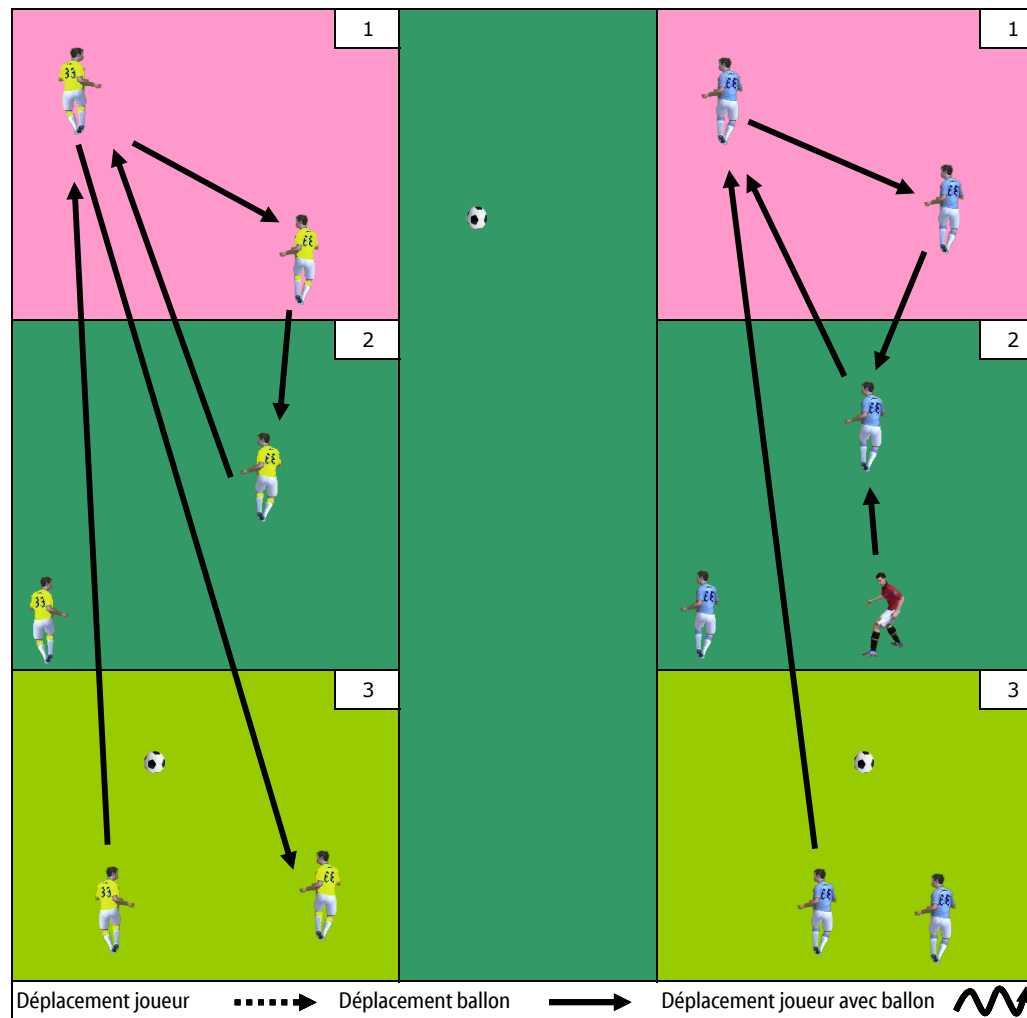
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Passe courte et longues

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration des passes courtes et longues Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT
Faire un max. d'enchaînement passes courtes / passes longues.	
CONSIGNES	
Passes longue aérienne entre zone 1 et 3, que les 2 joueurs touchent le ballon et appui remise avec un joueur de la zone 2.	
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Mettre une OPPOSITION qui cadre à la réception de la passe longue ou UNE sur la prise d'appui (ou les deux). Enchaîner rapidement les passes. Allonger les distances, modifier les angles de passes.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.	



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
32

Espace :
2/3
de terrain

Effectif :
18

Durée :
20'
Séquences de 3'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Passes courtes et longues

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration des passes
Précision, engagement, vitesse, rythme

BUT

Après 3 enchaînements : frapper au but.

CONSIGNES

Jeu en 2 touches , alterner 3 passes au sol et une aérienne, au dessus de la zone rouge (interdite au ballon). Joueur toujours en mouvement. Un ballon pour chaque équipe au départ

VARIABLES

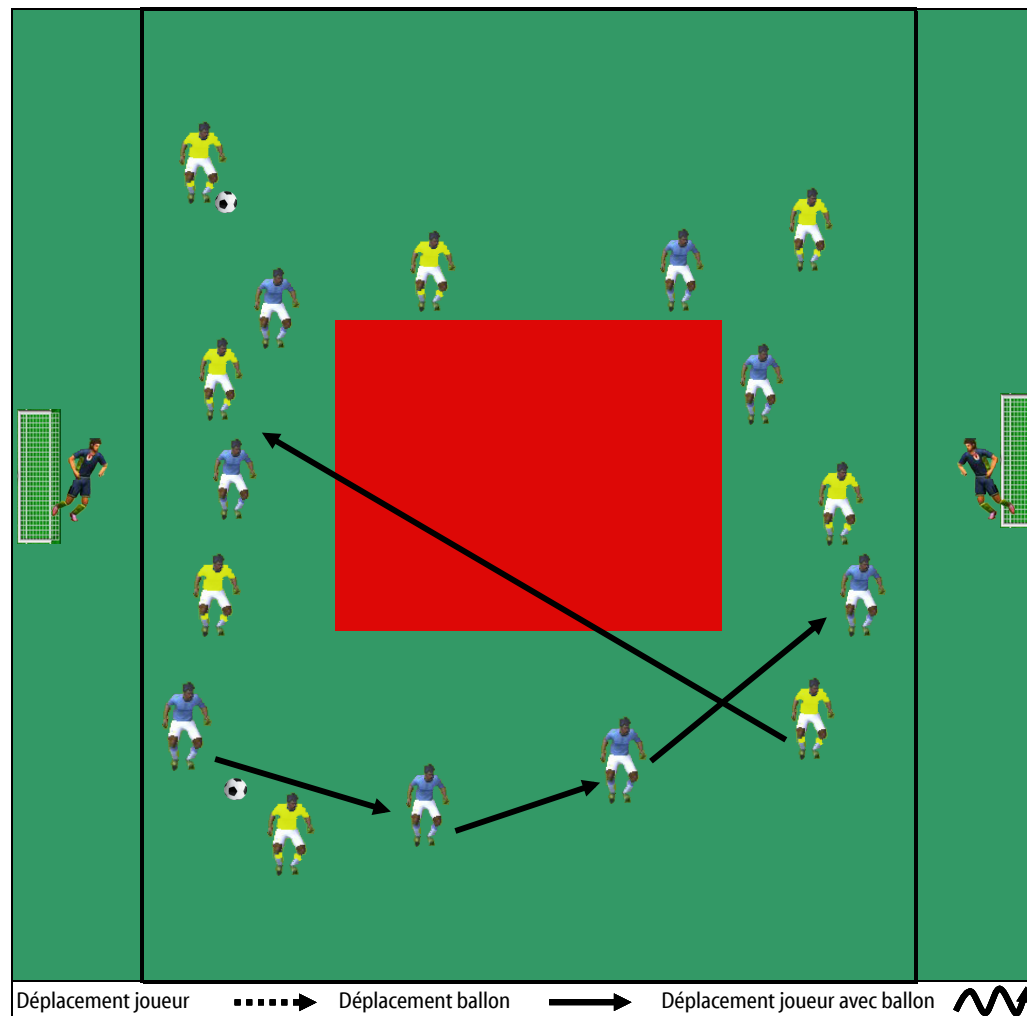
Mettre en opposition les équipes
Trouver un appui extérieur dans la profondeur = 1 pt
Ajouter un appui neutre en zone rouge qui ne joue qu'en une touche.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
33

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
9

Durée :
20'
Séquences de 2'

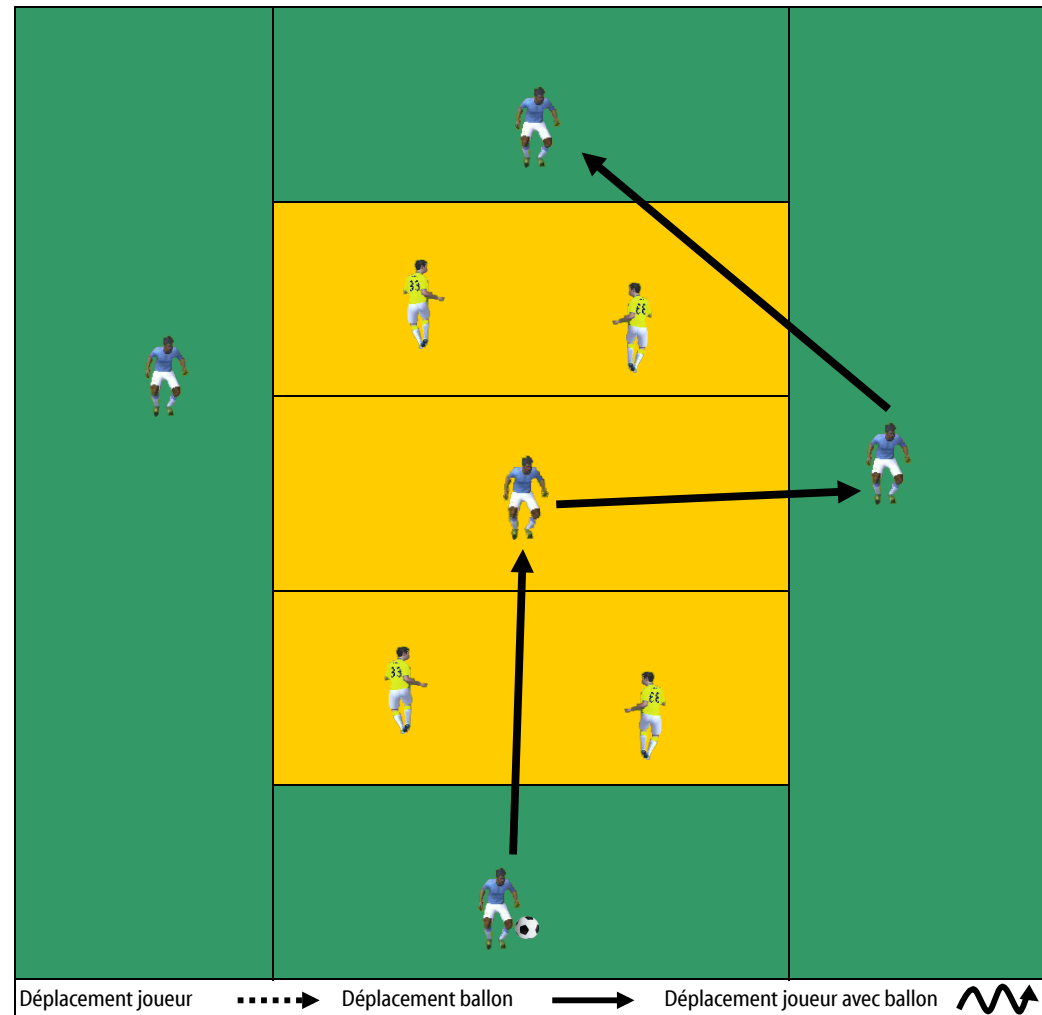
On a le ballon
Conservier/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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	OBJECTIF
	Amélioration des remises et des déviations Précision, engagement, vitesse, rythme
	BUT
	Faire un maximum d'A/R
	CONSIGNES
Elements pédagogiques	Circuit du ballon imposé 5 x 4 en conservation de balle Jeu au sol - aller d'un appui à l'autre 1 pt par aller-retour effectué Les défenseurs ne sortent pas de leur zone
	VARIABLES
	Obligation de trouver l'appui intérieur avant de chercher l'appui opposé 2 touches de balle Récupération de balle par les déf- conservation dans la zone jaune - appui latéraux + appui intérieur en opposition
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.	



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
34

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
9

Durée :
20'
Séquences de 2'

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 : Remises et déviations

Descriptif

OBJECTIF

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

BUT

Faire un maximum d'A/R

CONSIGNES

Circuit du ballon libre

5 x 4 en conservation de balle
Jeu au sol - aller d'un appui à l'autre
1 pt par aller-retour effectuer
Les défenseurs ne sortent pas de leur zone

VARIABLES

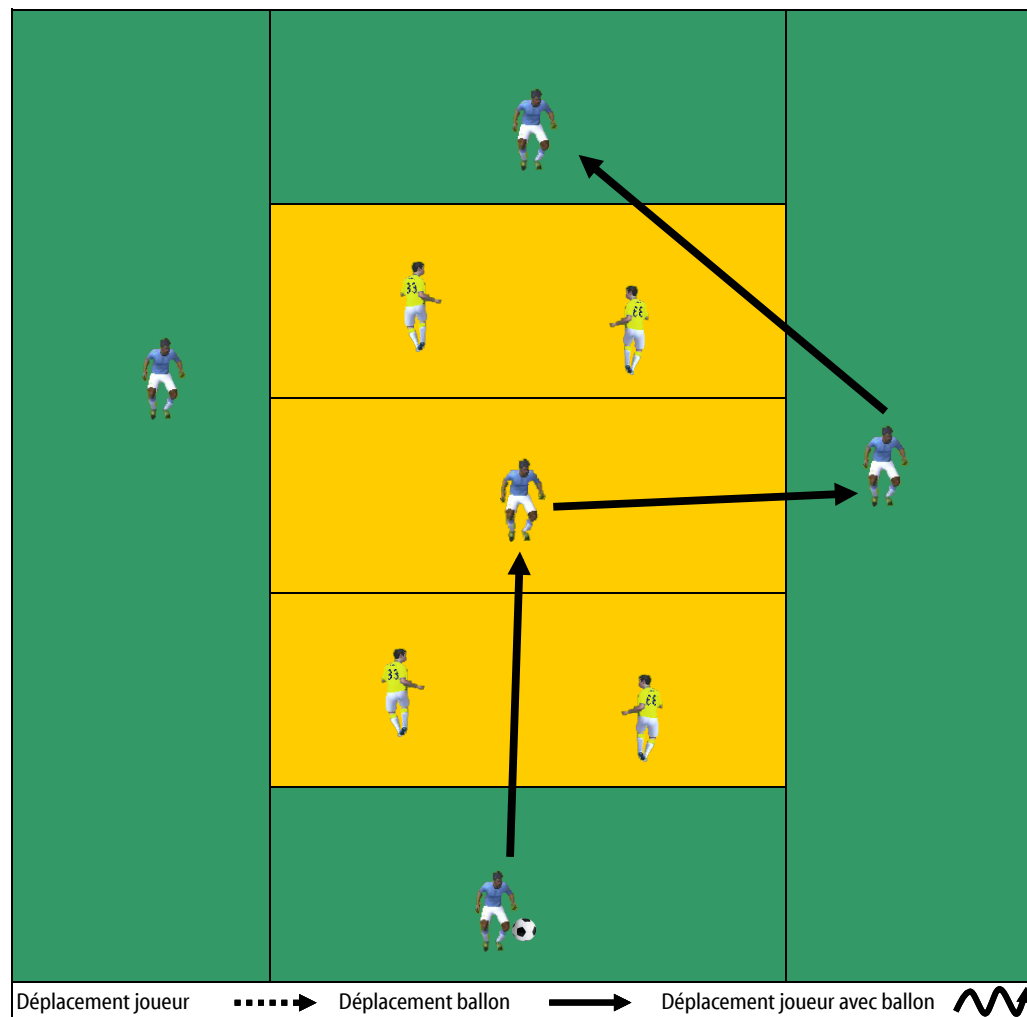
Obligation de trouver l'appui intérieur avant de chercher l'appui opposé
2 touches de balle
Récupération de balle par les déf- conservation dans la zone jaune - appui latéraux + appui intérieur en opposition

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
35

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 : Prise de balle et enchainements (centres et tirs)

Descriptif

OBJECTIF

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

BUT

CONSIGNES

Circuit du ballon imposé.

Placer vos joueurs dans votre système de jeu et à partir des axiaux (source de balle), passe et prise de balle pour centrer ou tirer. Prise de balle obligatoire.

VARIABLES

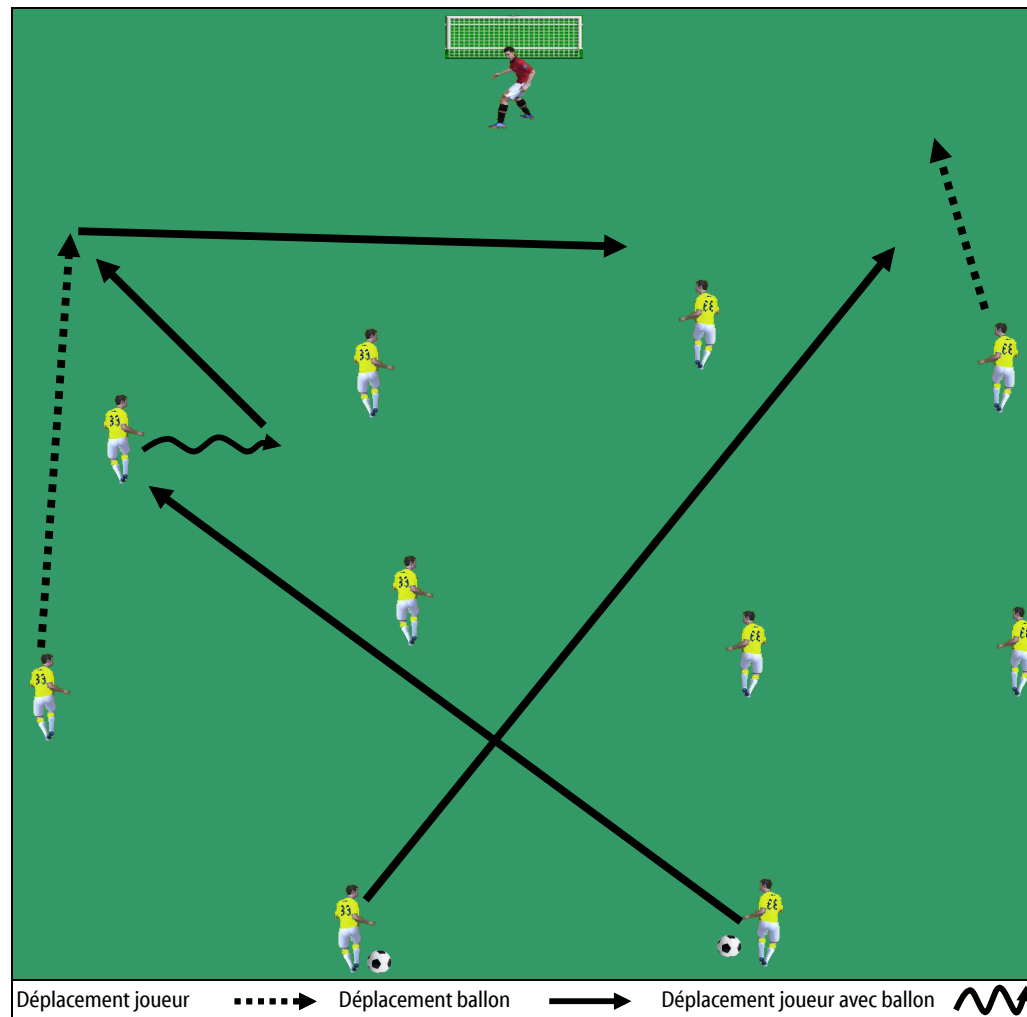
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Enchaîner rapidement les passes.
Varier, les positions de départ, les trajectoires de passe, les types d'enchainements.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme et de la qualité dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
36

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 : Prise de balle et enchainements (centres et tirs)

Descriptif

OBJECTIF

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

BUT

CONSIGNES

Circuit du ballon libre.

Placer vos joueurs dans votre système de jeu et à partir des axiaux (source de balle), passe et prise de balle pour centrer ou tirer. Prise de balle obligatoire.

VARIABLES

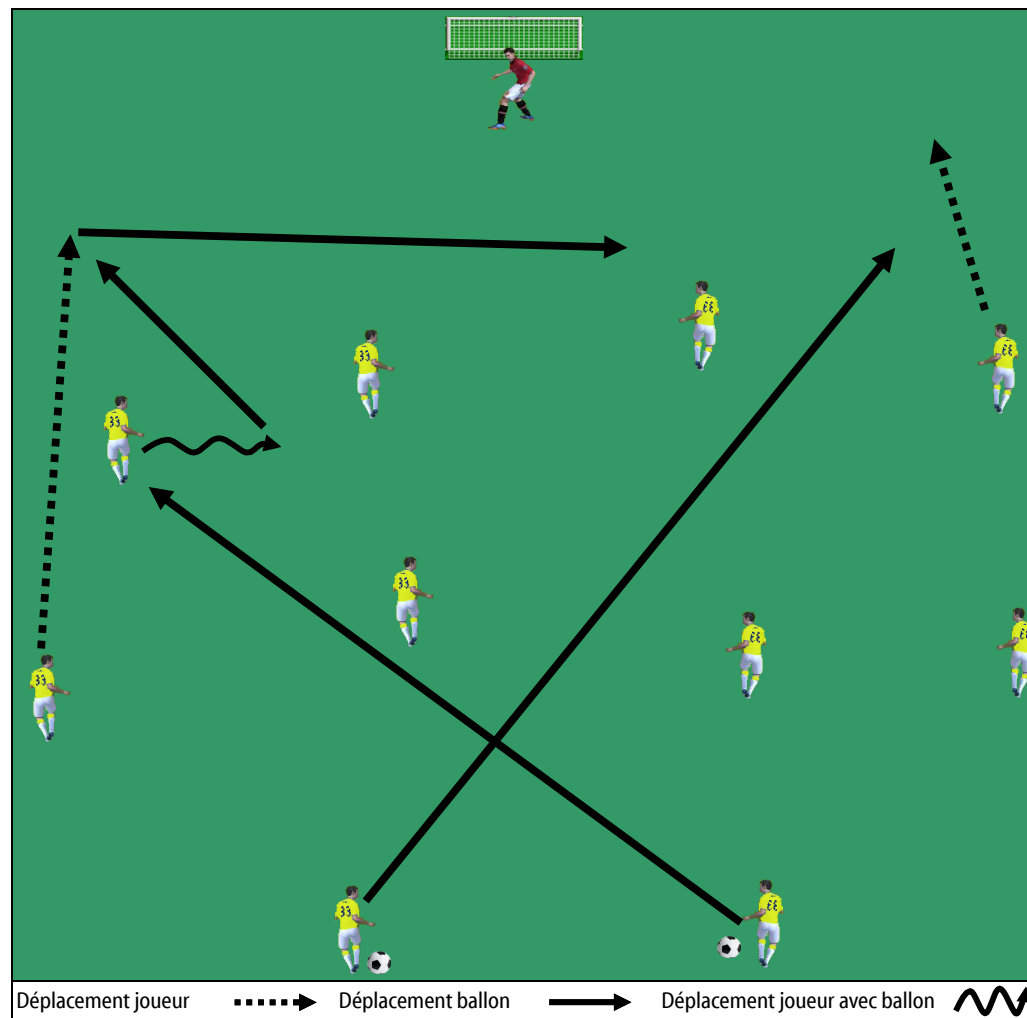
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Enchaîner rapidement les passes.
Varier, les positions de départ, les trajectoires de passe, les types d'enchainements.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme et de la qualité dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
37

Espace :
1/2
terrain

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 : Différentes passes

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration des passes
Précision, engagement, vitesse, rythme

BUT

CONSIGNES

Circuit du ballon imposé.

Placer les joueurs dans son système et à partir des axiaux, développer son attaque.
Après chaque ballon se reposer.

VARIABLES

Laisser l'initiative aux joueurs du cheminement
Enchaîner rapidement les passes
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice
Doublé les postes à forte dépense énergétique

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
38

Espace :
1/2
terrain

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 : Différentes passes

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration des passes
Précision, engagement, vitesse, rythme

BUT

CONSIGNES

Circuit du ballon libre.

Placer les joueurs dans son système et à partir des axiaux, développer son attaque.
Après chaque ballon se reposer.

VARIABLES

Laisser l'initiative aux joueurs du cheminement
Enchaîner rapidement les passes
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice
Doublé les postes à forte dépense énergétique

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
39

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
10

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Remises et déviations

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration des remises et déviations
Précision, engagement, vitesse

BUT

Marquer après 1 prise de balle sans contrôle sur une remise ou déviation

CONSIGNES

Imposer les enchaînements sans adversaire

Les jaunes peuvent tirer, après s'être appuyés sur un partenaire dos au but

VARIABLES

Varié la position (cadrage, à la poursuite...) de la contrainte défensive pour réaliser l'exercice.

Allonger les distances des passes.

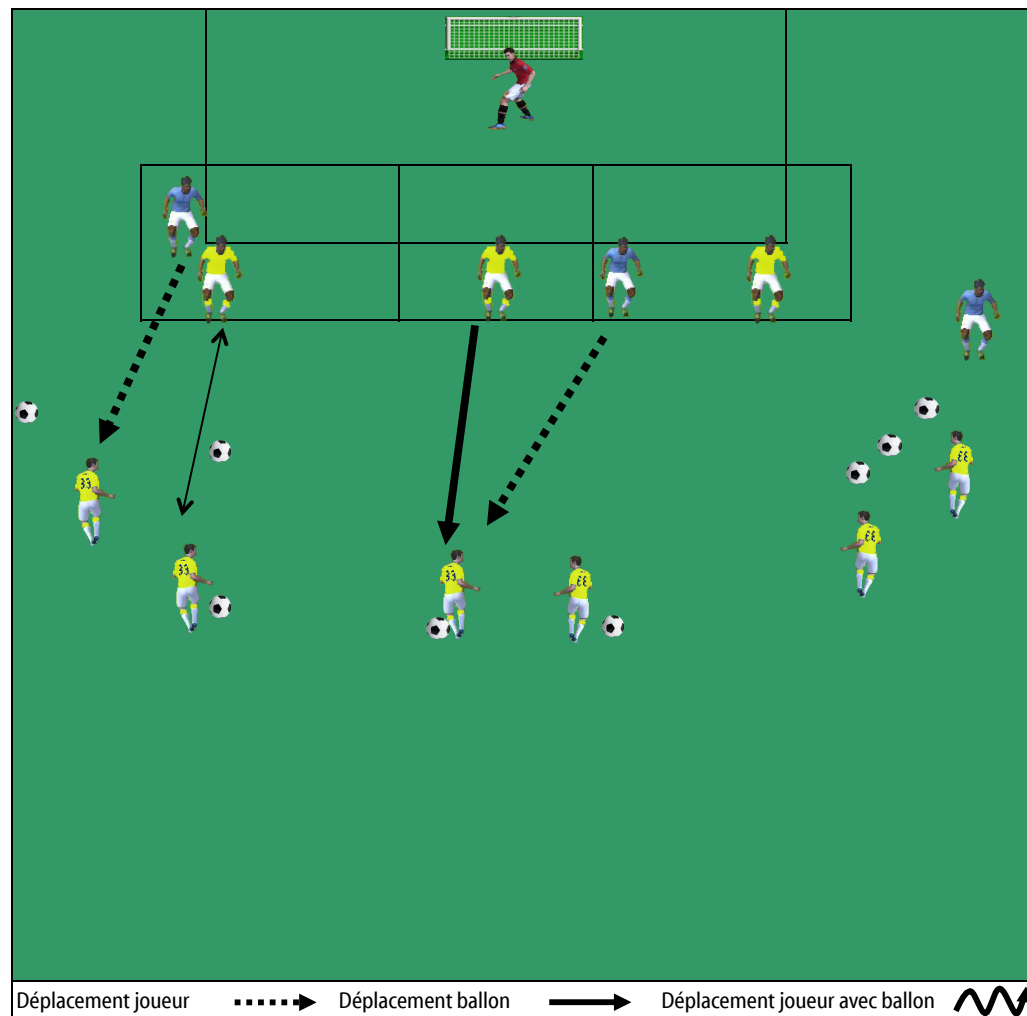
Enchaîner rapidement les passes, et prise de balle - frappe

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
40

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
10

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Remises et déviations

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration des remises et déviations
Précision, engagement, vitesse

BUT

Marquer après 1 prise de balle sans contrôle sur une remise ou déviation

CONSIGNES

Laisser libre les joueurs avec opposition (bleu)

Les jaunes peuvent tirer, après s'être appuyés sur un partenaire dos au but

VARIABLES

Varié la position (cadrage, à la poursuite...) de la contrainte défensive pour réaliser l'exercice.

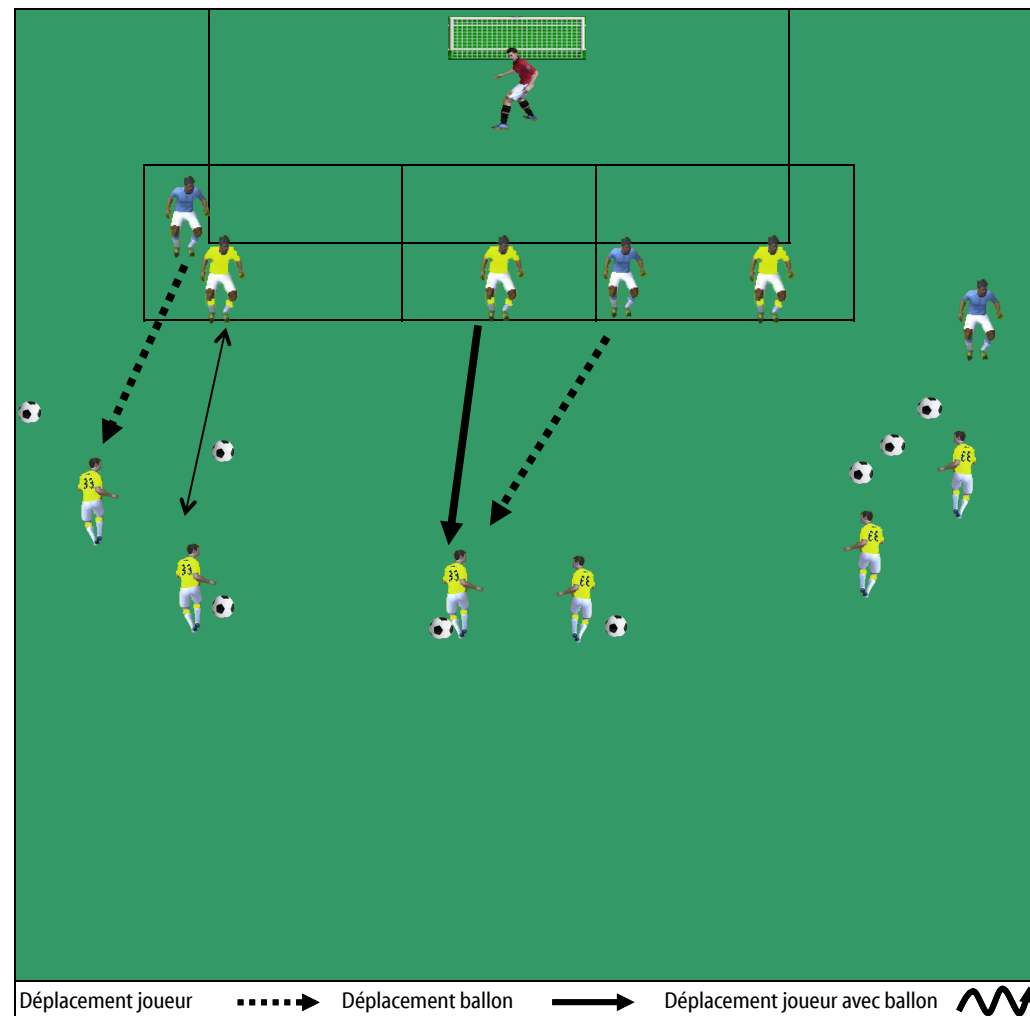
Allonger les distances des passes. Enchaîner rapidement les passes, et prise de balle - frappe

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
41

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
7

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Les tirs

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration du tir (précision, engagement, vitesse)

BUT

1 pt par but

CONSIGNES

Les joueurs enchainent 3 actions :

1 = conduite et tir

2 = remplacement pour reprendre centre en retrait

3 = cadrage pour un joueur qui va fixer pour enchaîner dribble et tir

VARIABLES

Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.

Varié les déplacements des Att et les positions des passeurs.

Enchaîner rapidement les actions et transition.

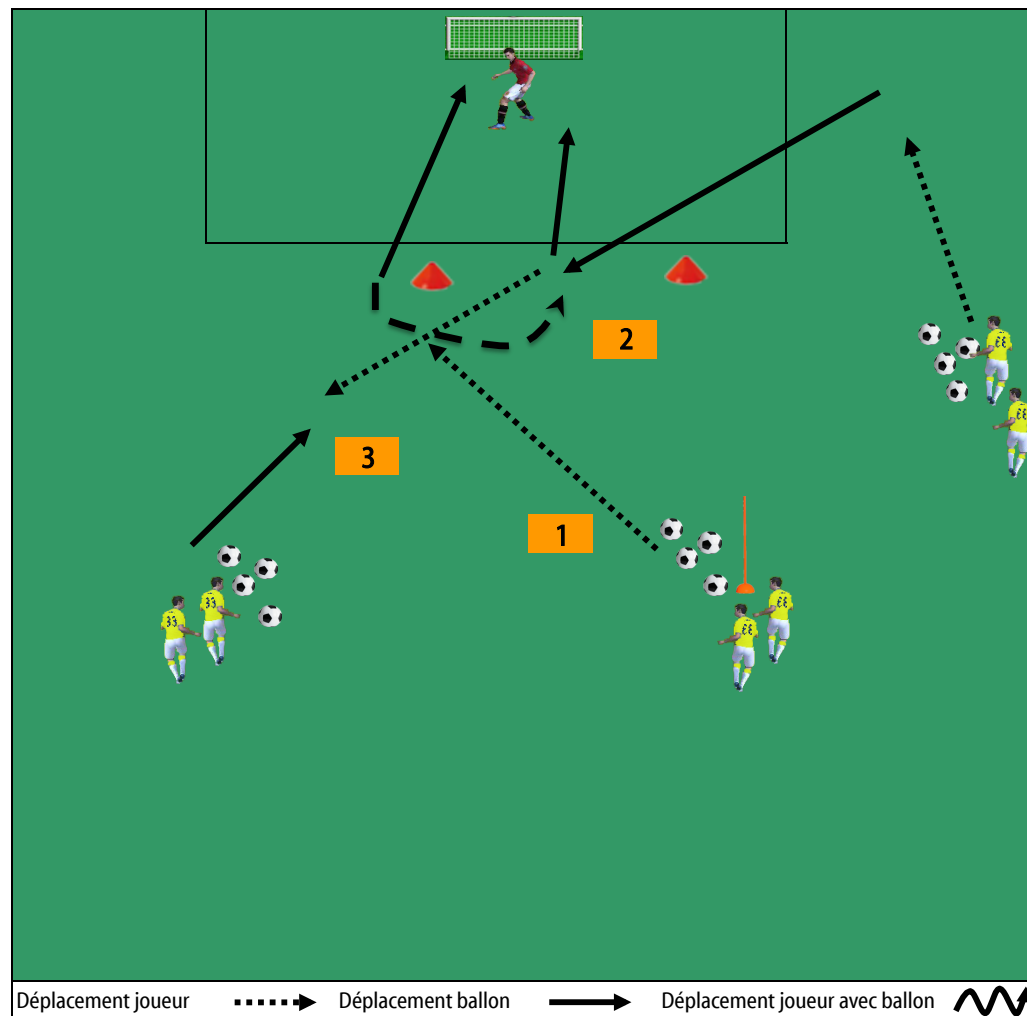
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.

Respecter les principes techniques de la frappe de balle (surface de contact ...)



Catégorie :
U17/19

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

OBJECTIF

Amélioration des tirs
Précision, engagement, vitesse, rythme

BUT

CONSIGNES

But à but, enchaîner prise de balle et tir.
Passe et suit.

VARIABLES

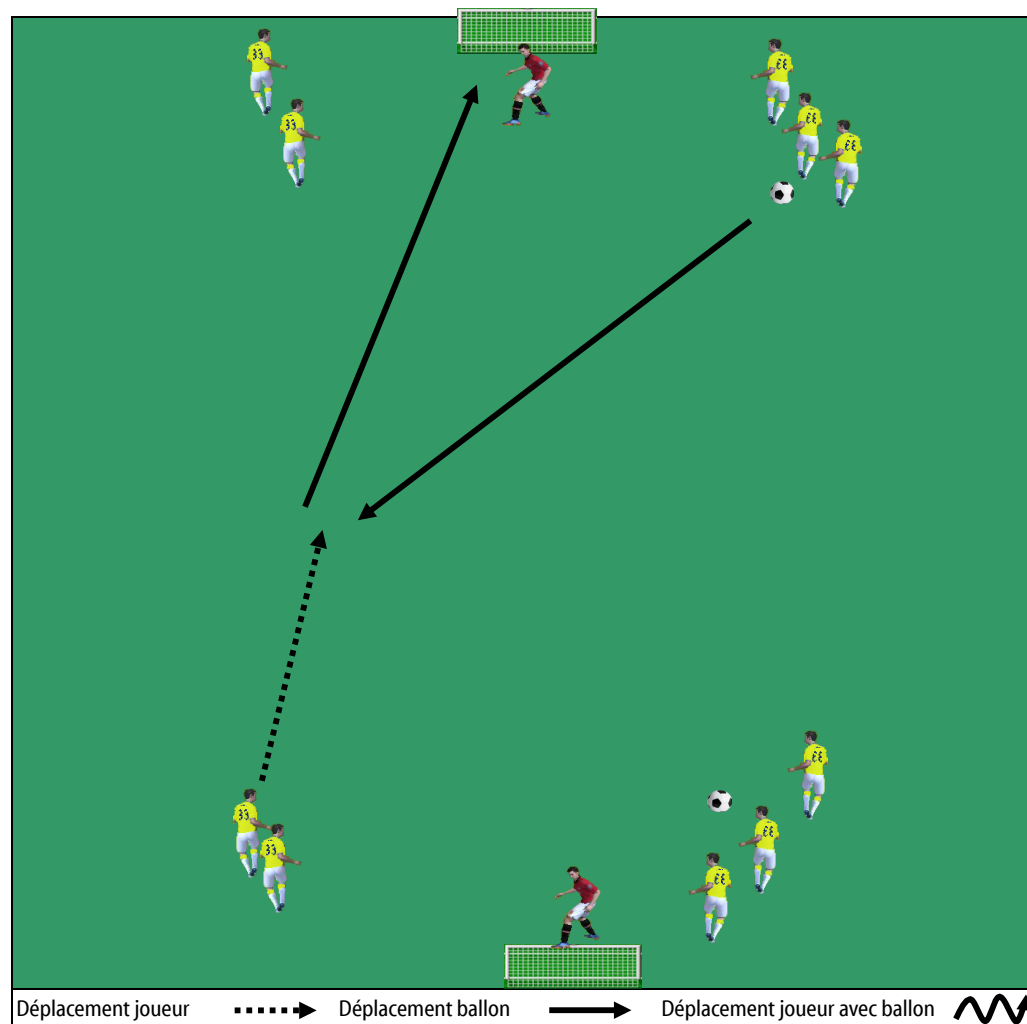
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Enchaîner rapidement les passes.
Varier les positions de départ, les trajectoires de passe, les types d'enchaînements.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.
Respecter les principes techniques de la frappe de balle (Regarder le GB avant le tir ...)



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
43

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
7

Durée :
20'

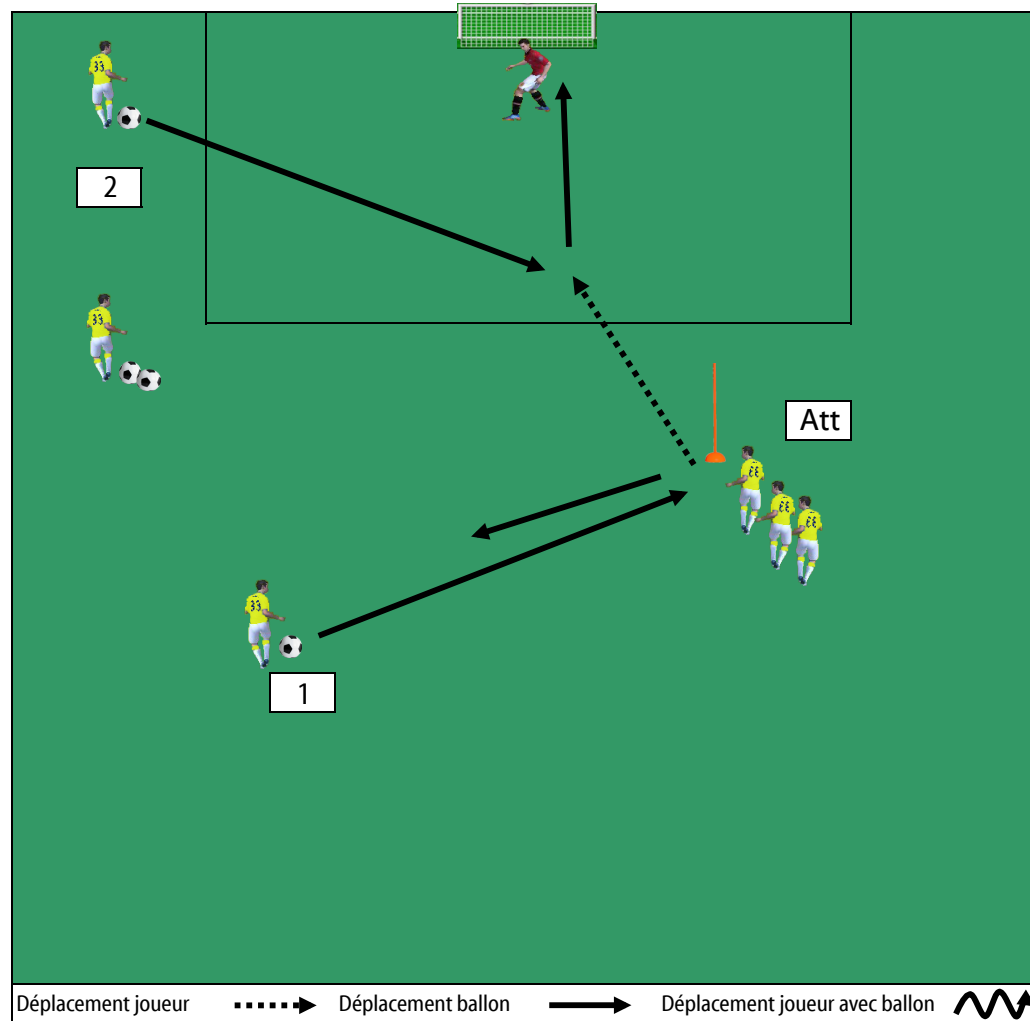
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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 (précision, engagement, vitesse)
	BUT
1 point par but	
CONSIGNES	
Att effectue une passe 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.	
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice Varier les déplacements des Att.
	Remise de volée en 1 sur remise en touche
	Enchaîner rapidement remise de volée et reprise de centre
	Ajouter opposition sur remise de volée
METHODE PEDAGOGIQUE	
DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :	
Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice Timing et valoriser la prise de risque	



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
44

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
9

Durée :
20'

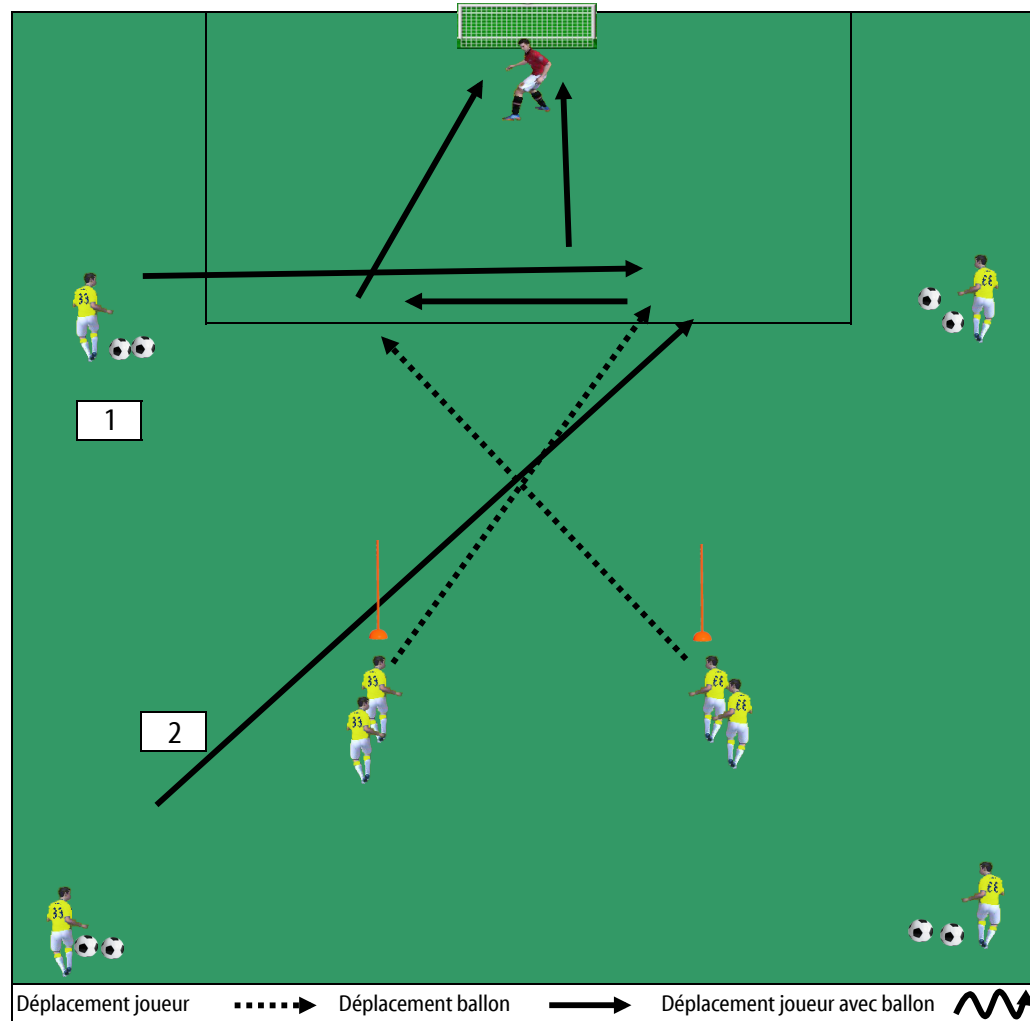
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Jeu de volée offensif

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Amélioration du jeu de volée offensif (précision, engagement, vitesse)
	BUT
Marquer de volée, ou après remise de tête	
CONSIGNES	
Enchaînement d'action : Reprise de volée suite au centre Remise de volée en retrait pour partenaire qui reprend de volée Rotation après 10 ballons.	
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Varier les déplacements des Att. Allonger les distances des passes. Enchaîner rapidement les actions (placements - replacements). Ajouter des obstacles (Constri foot) dans la surface.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice. Timing et valoriser la prise de risque	



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
45

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
9

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 offensif

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration du jeu de tête offensif (précision, engagement, vitesse)

BUT

Marquer de la tête, ou après remise de tête.

CONSIGNES

Passeur fait une passe aérienne, les 2 Att se déplacent pour tirer de la tête ou remettre pour l'autre attaquant qui termine.
Rotation après 10 ballons.

VARIABLES

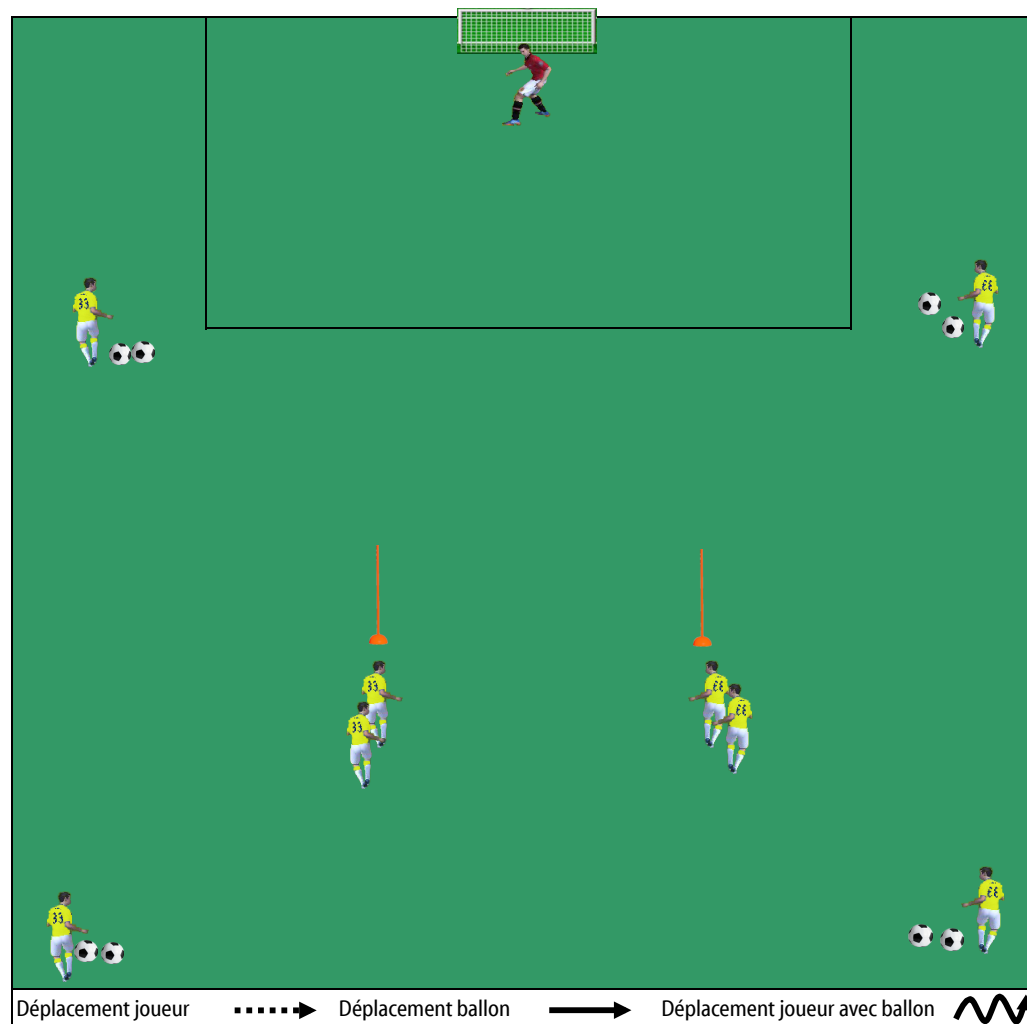
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Varier les déplacements des Att.
Allonger les distances des passes.
Enchaîner rapidement les passes.
Ajouter des obstacles (Constri foot) dans la surface.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.
Respecter les principes tech. Du jeu de tête : timing, "armer sa frappe" ...



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
46

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
7

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Jeu de tête

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration du jeu de tête offensif (précision, engagement, vitesse)

BUT

1 point par but

CONSIGNES

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

VARIABLES

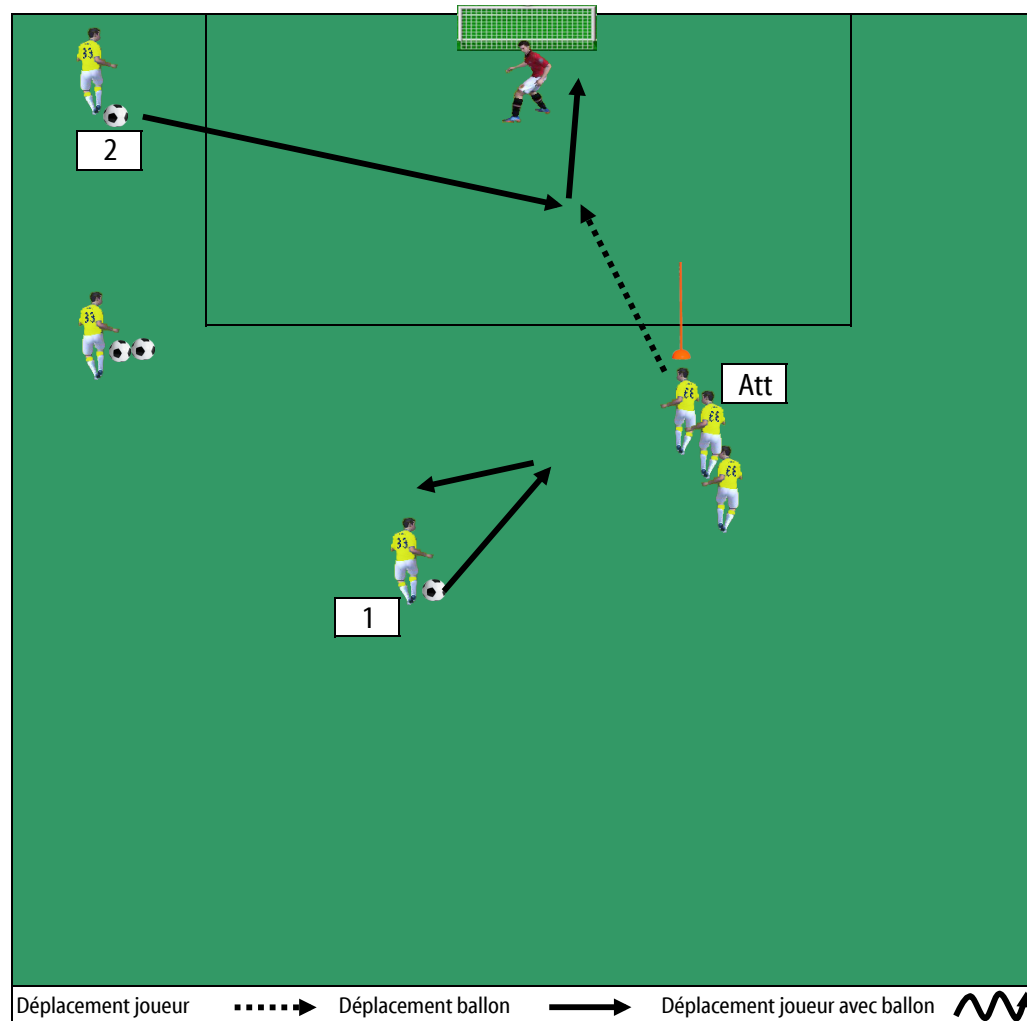
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Varier les déplacements des Att.
Allonger les distances des passes.
Enchaîner rapidement les passes.
Ajouter des obstacles (Constri foot) dans la surface.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.
Respecter les principes tech. Du jeu de tête : timing, "armer sa frappe" ...



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
47

Espace :
40x20m

Effectif :
7

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 : Duels offensifs, dribbles

Descriptif

OBJECTIF

Amélioration des duels offensifs (dribbles, engagement, vitesse, rythme)
Protection du corps.

BUT

CONSIGNES

Jaunes attaquent : dans la zone 2x2 avec objectif : marquer.
Obligation d'utiliser le dribble.
Bleus défendent en individuelle, s'ils reprennent le ballon , objectif : marquer.

VARIABLES

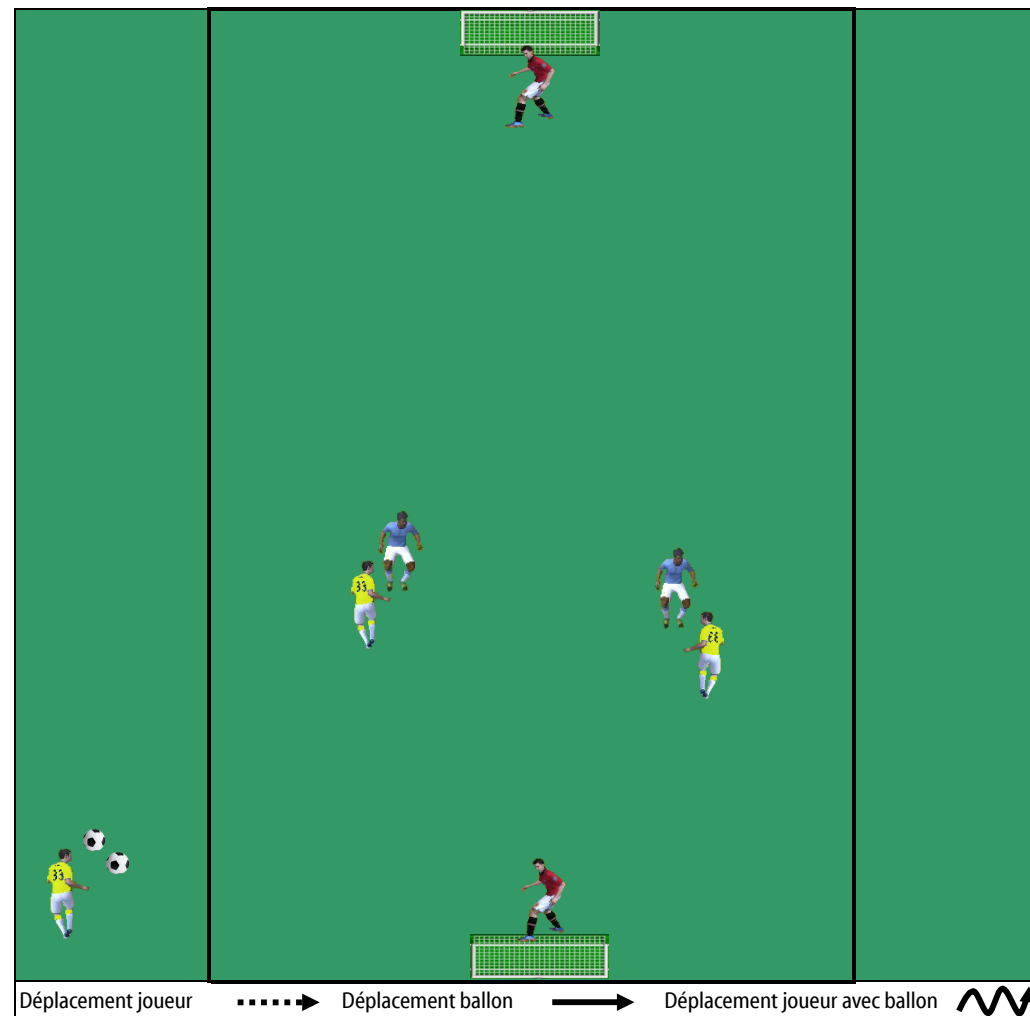
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Varier, les positions de départ , les trajectoires de passe , les types d'enchaînements.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.
Valoriser la notion de feinte



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
48

Espace :
1/2
terrain

Effectif :
15

Durée :
15'

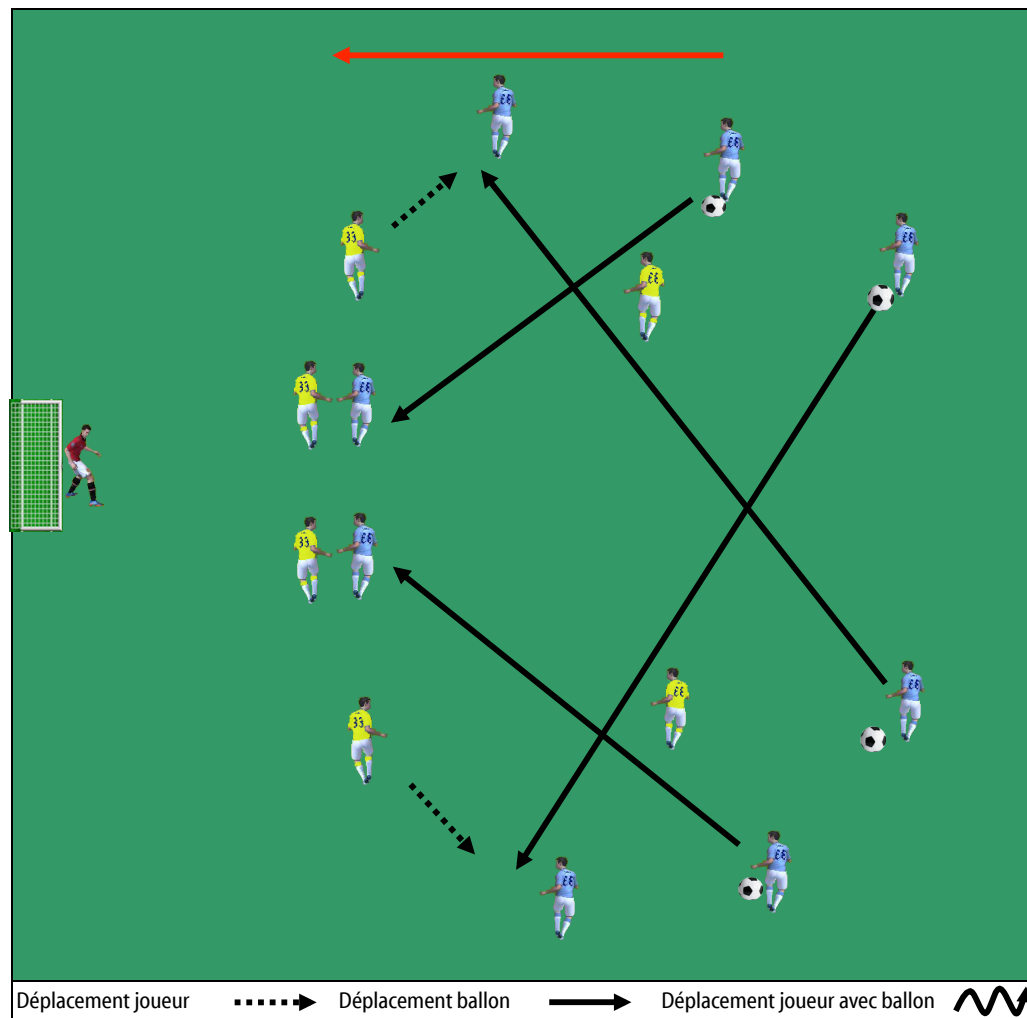
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le jeu de tête défensif
	BUT Déf : Renvoyer le ballon sur les milieux de terrain au choix - Att : marquer Milieu excentré bleu : remiser au partenaire en soutien
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	2 contre 2 dans l'axe - duel sur centre 1 contre 1 côté - duel sur renversement Pour le 1 c1 flotter côté ballon au départ
	VARIABLES Varier les trajectoires Varier la position des défenseurs : + haute pour travailler le bloc recul + renvoi de la tête ou passe de la tête au GB Faire circuler ballon entre sources puis 1 joueur met un ballon aérien
METHODE PEDAGOGIQUE DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A : Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice Réduire ses foulées au moment de l'impulsion, armer sa frappe (flexion du tronc) Ne pas quitter le ballon des yeux et l'attaquer, frapper le ballon avec le front Timing de l'impulsion par rapport à la trajectoire	



Catégorie :
U17/19

Exercice N° :
49

Espace :
40x40m

Effectif :
8

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 : Duel

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le duel Jeu de corps (contre, charge et tackle)
	BUT
	Déf : passer en conduite dans une des deux portes = 1pt Att : marquer = 1 pt
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Att : alterner départ du ballon droite axe gauche. Le joueur en appui peut soit remiser, soit orienter le contrôle. Déf : si récupération, marquer en conduite dans une des 2 portes.
	VARIABLES
	Changer la position de départ des défenseurs et attaquants Si attaquant remise sur 1 joueur côté, c'est le défenseur côté ballon qui joue le 1 contre 1. Obliger l'attaquant à réduire sa vitesse
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	Baisser le centre de gravité, épaules vers l'avant, appuis dynamiques, de profil / au ballon, regard fixé sur le ballon

