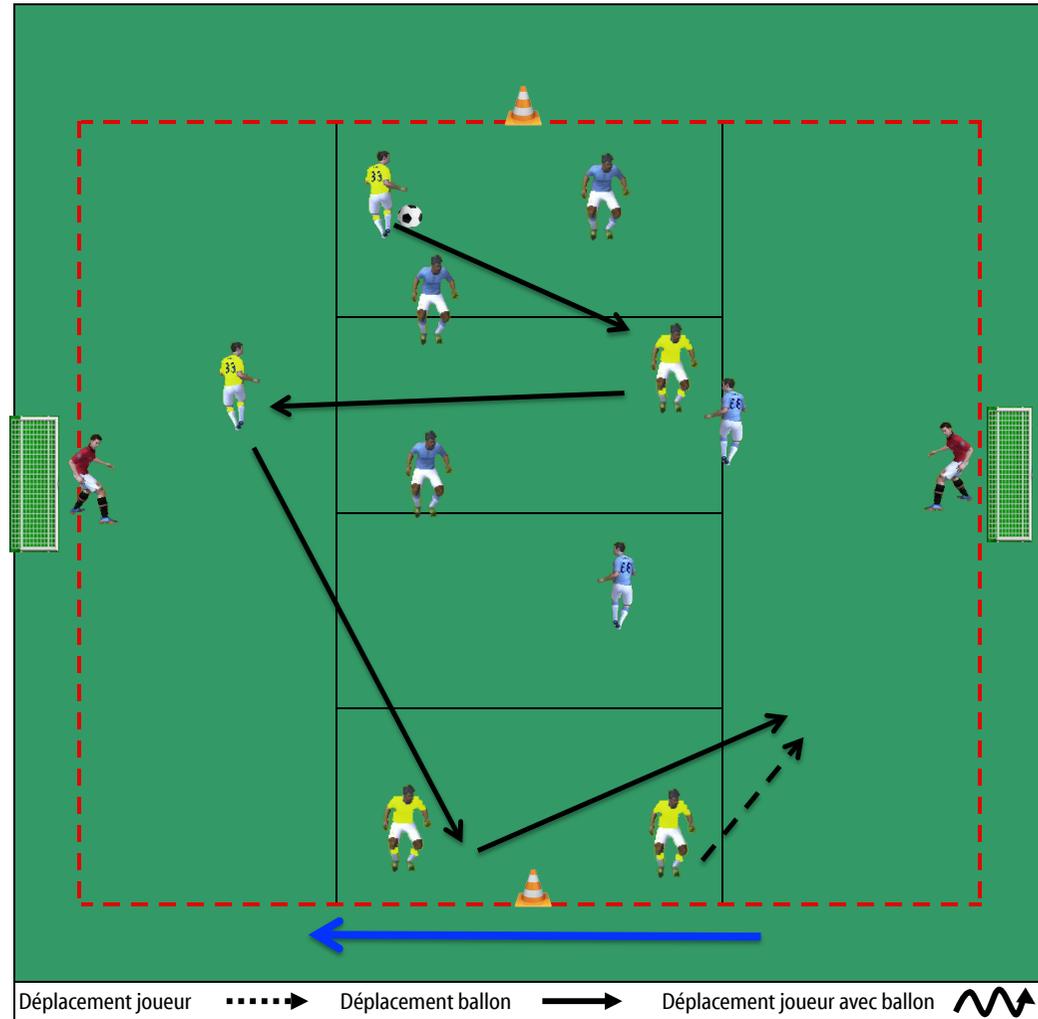


Catégorie : U13	Jeu N° : 1	Espace : 40x20m	Effectif : 12	Durée : 12'	On a le ballon <i>Conservier/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	On n'a pas le ballon <i>S'opposer à la progression</i> <i>S'opposer pour protéger son but</i>
---------------------------	----------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Agrandir l'espace de jeu effectif
	BUT
Tâches	Marquer dans le but adverse = 1pt
	CONSIGNES
	Passe vers l'avant interdite dans un même couloir. Passe vers l'avant autorisée vers la zone de finition. Jeu au sol. Organiser les équipes en 2 lignes.
Elements pedagogiques	VARIABLES
	La passe vers l'avant dans le même couloir est autorisée mais elle est réceptionnée en 1 touche. Jouer avec le hors jeu à la médiane
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Le porteur doit voir loin L'orientation des receveurs	



Catégorie : U13	Situation N° : 2	Espace : 2 terrains de 20x10m	Effectif : 8	Durée : 12'	On a le ballon <i>Conservier/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	On n'a pas le ballon <i>S'opposer à la progression</i> <i>S'opposer pour protéger son but</i>
---------------------------	----------------------------	--------------------------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

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

		Descriptif
Tâches	OBJECTIF	
	BUT	
	CONSIGNES	
Elements pédagogiques	OBJECTIF	<p>Agrandir l'espace de jeu effectif.</p>
	BUT	
	CONSIGNES	
	VARIABLES	
Elements pédagogiques	BUT	<p>Bleus : 1 point si attaquant passe avec le ballon dans le but Jaunes : 1 point si passe après récupération ou stop balle derrière une ligne</p>
	CONSIGNES	
	VARIABLES	
	METHODE PEDAGOGIQUE	
Elements pédagogiques	CONSIGNES	<p>2 joueurs bleus dans chaque zone. Possibilité en permanence pour un attaquant de venir dans la zone du ballon afin de créer une supériorité (3x1), puis (3x2). Les défenseurs sont fixes dans les zones. Le défenseur en zone offensive peut revenir dès que le ballon a franchit la zone défensive (Jouer en parallèle à gauche et à droite).</p>
	VARIABLES	
	METHODE PEDAGOGIQUE	
	VEILLER A :	
Elements pédagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE	<p>Le surnombre peut être apporté par une conduite Passe en avant interdite à un partenaire dans la même zone</p>
	VEILLER A :	
	METHODE PEDAGOGIQUE	
	VEILLER A :	
Elements pédagogiques	VEILLER A :	<p>ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter</p>
	METHODE PEDAGOGIQUE	
	VEILLER A :	
	METHODE PEDAGOGIQUE	
Elements pédagogiques	VEILLER A :	<p>S'écarter du défenseur afin d'augmenter l'espace de jeu Orientation des joueurs Ne pas venir trop prêt du porteur de balle</p>
	METHODE PEDAGOGIQUE	
	VEILLER A :	
	METHODE PEDAGOGIQUE	

Catégorie :

U13

Jeu N° :

3

Espace :
40x20m

Effectif :
12

Durée :
12'

On a le ballon

Conservier/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

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

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Progresser quand l'espace est libre, perforer les lignes.

BUT

Marquer = 1 point

CONSIGNES

Les joueurs sont fixes dans leur zone mis à part le porteur de balle qui peut progresser en zone supérieure par une conduite.
Jeu au sol

VARIABLES

Permettre au porteur de balle de progresser en zone supérieure en suivant son ballon après une passe, la réception de celle-ci se fait d'une touche de balle.
Appliquer ou non la règle du hors jeu en zone de finition.
Réduire la largeur du terrain

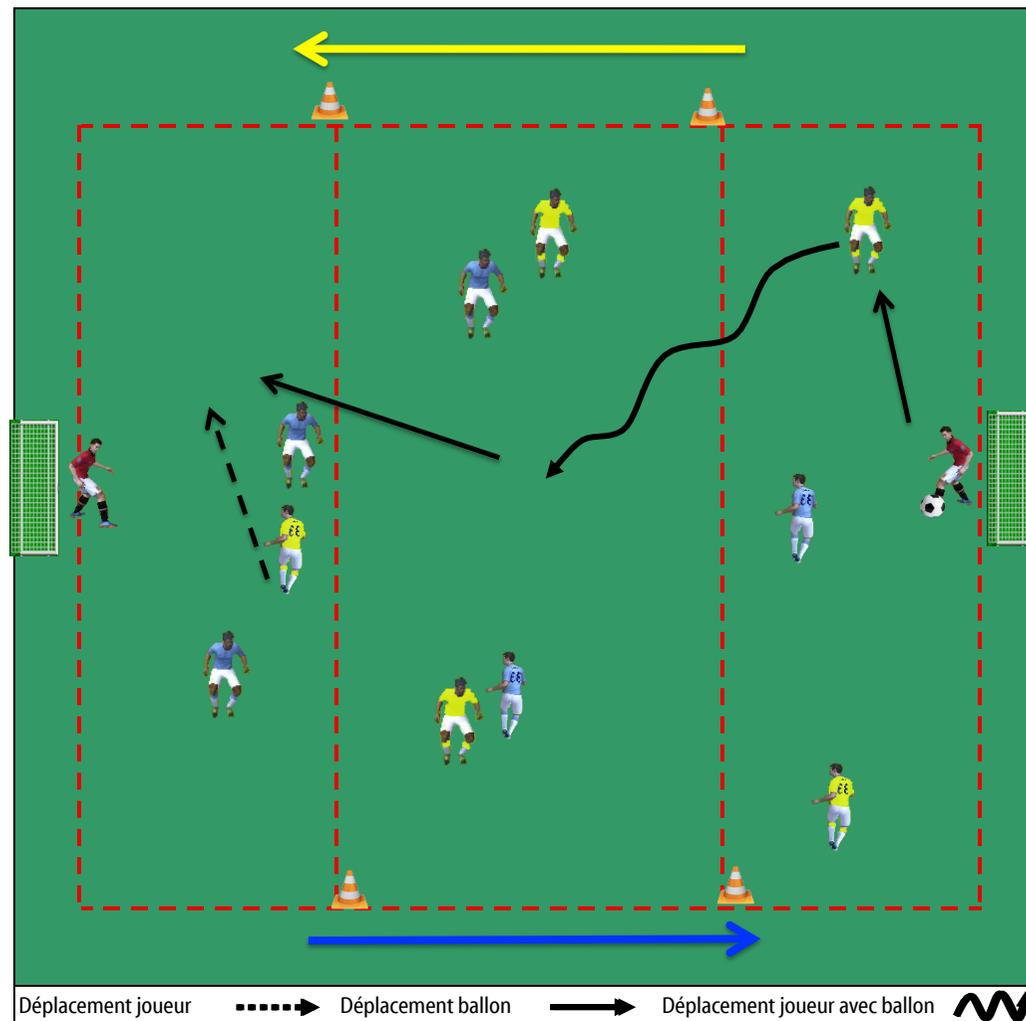
METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Orientation des joueurs
Prise d'information / espace libre
Occupation de l'espace de jeu

Elements pedagogiques



Catégorie :

U13

Situation N° :

4

Espace :
2 terrains de
20x10m

Effectif :
8

Durée :
12'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

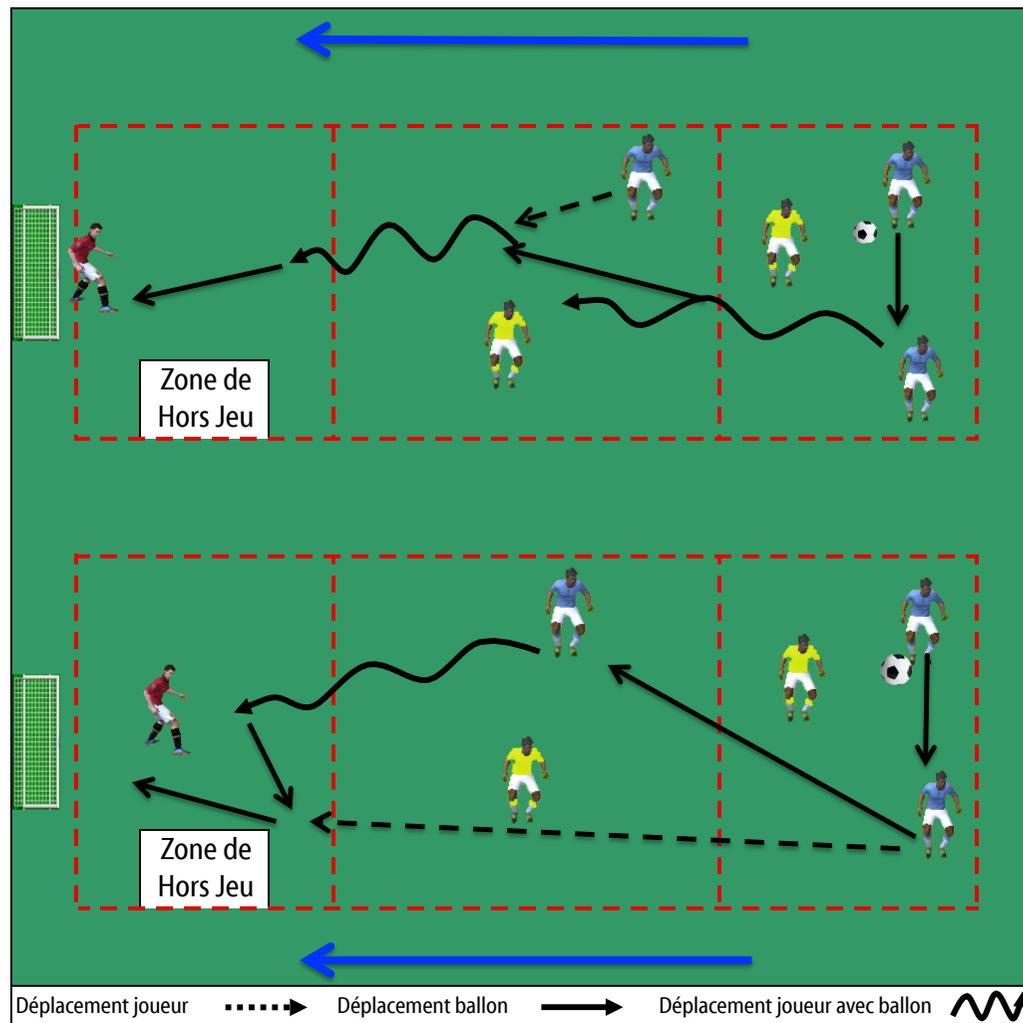
S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

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

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Progresser quand l'espace est libre
	BUT
	Bleus : 1 point = 1 but Jaunes : 1 point si passe après récupération ou stop balle derrière une ligne
Consignes	CONSIGNES
	Ballon au sol Les défenseurs sont fixes dans leur zone Passe en avant dans la même zone autorisée seulement si le receveur est en retrait du passeur Jouer sur x ballons (Jouer en parallèle à gauche et à droite)
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Défenseurs libres dans leurs déplacements Réduire la largeur du terrain
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
Veiller à :	VEILLER A :
	Orientation des joueurs Prise d'information / espace libre Occupation de l'espace de jeu



Catégorie :
U13

Jeu N° :
5

Espace :
40x20m

Effectif :
12

Durée :
12'

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

Sécuriser et maîtriser la possession

BUT

Marquer = 1 point

CONSIGNES

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

VARIABLES

Autoriser le jeu long
Réduire la largeur du terrain

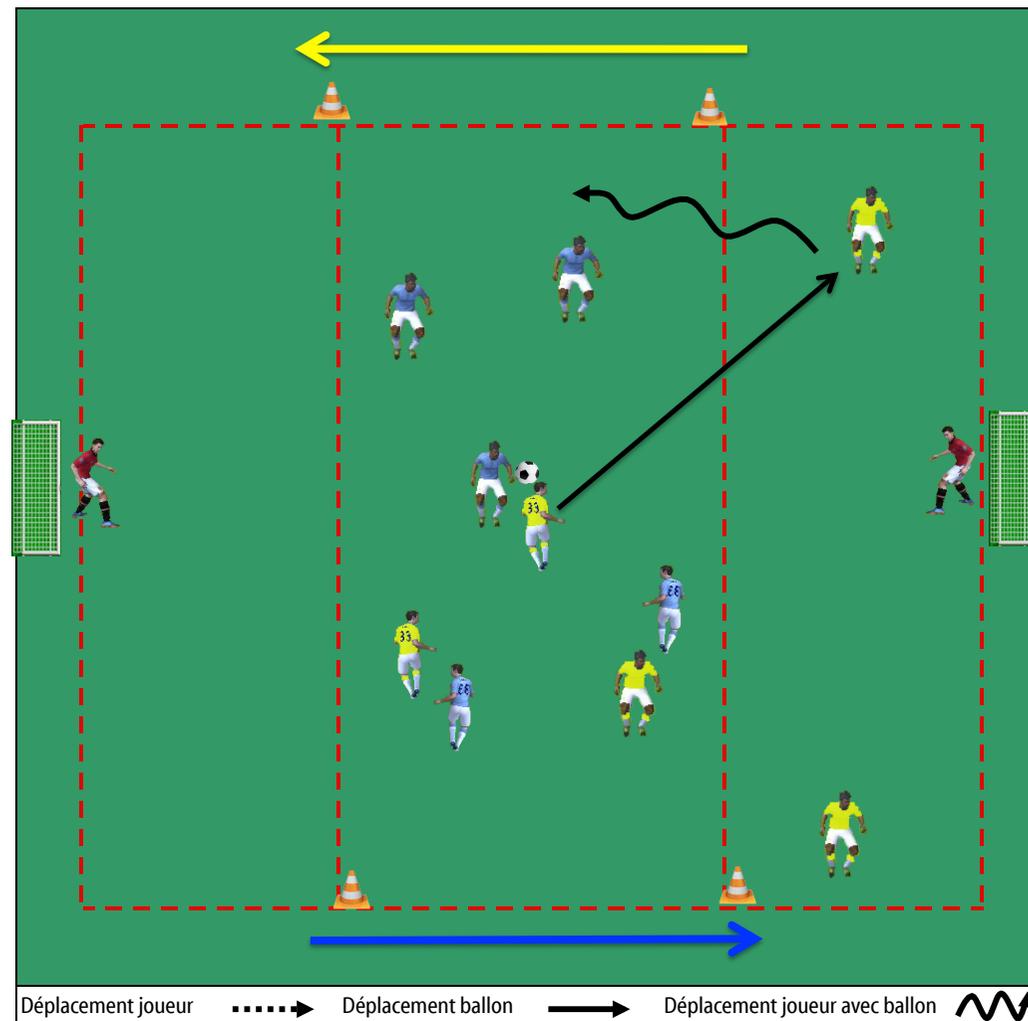
METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

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

Elements pédagogiques

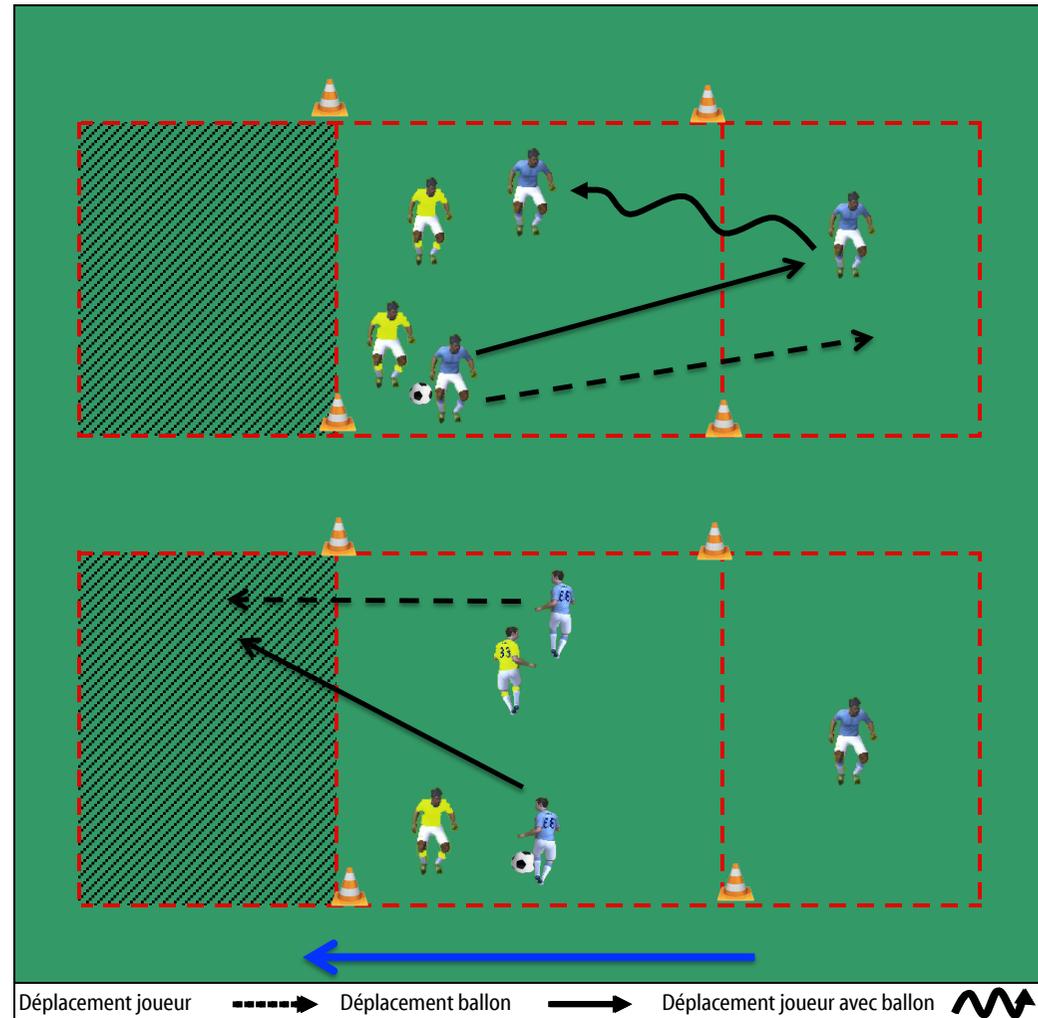


Catégorie : U13	Situation N° : 6	Espace : 40x20m	Effectif : 10	Durée : 12'	On a le ballon <i>Conserver/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	On n'a pas le ballon <i>S'opposer à la progression</i> <i>S'opposer pour protéger son but</i>
---------------------------	----------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Thème de la séance : Sécuriser et maîtriser la possession

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Sécuriser et maîtriser la possession
	BUT
Tâches	Marquer dans la zone de stop balle = 1 point
	CONSIGNES
	Jeu au sol Possibilité de ressortir le ballon au joueur en soutien, inattaquable en zone défensive Le passeur prend la place du joueur en soutien Jouer sur x ballons
Elements pedagogiques	VARIABLES
	Agrandir ou réduire la largeur du terrain
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
Elements pedagogiques	VEILLER A :
	Orientation des joueurs
	Prise d'information / jeu vers l'avant
	Occupation de l'espace de jeu Ne pas perdre la balle

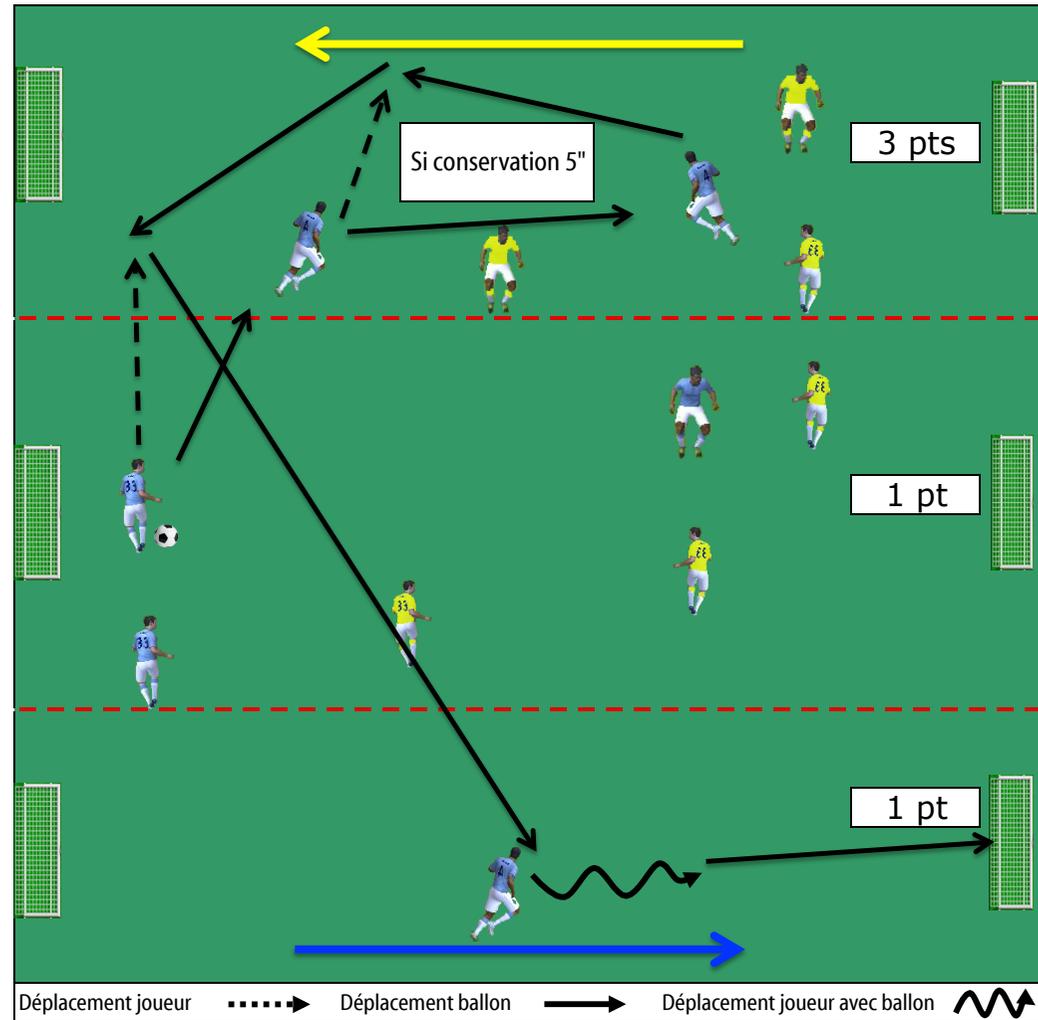


Catégorie : U13	Jeu N° : 7	Espace : 40x30m	Effectif : 12	Durée : 12'	On a le ballon Conservé/Progresser Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
---------------------------	----------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

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

Descriptif

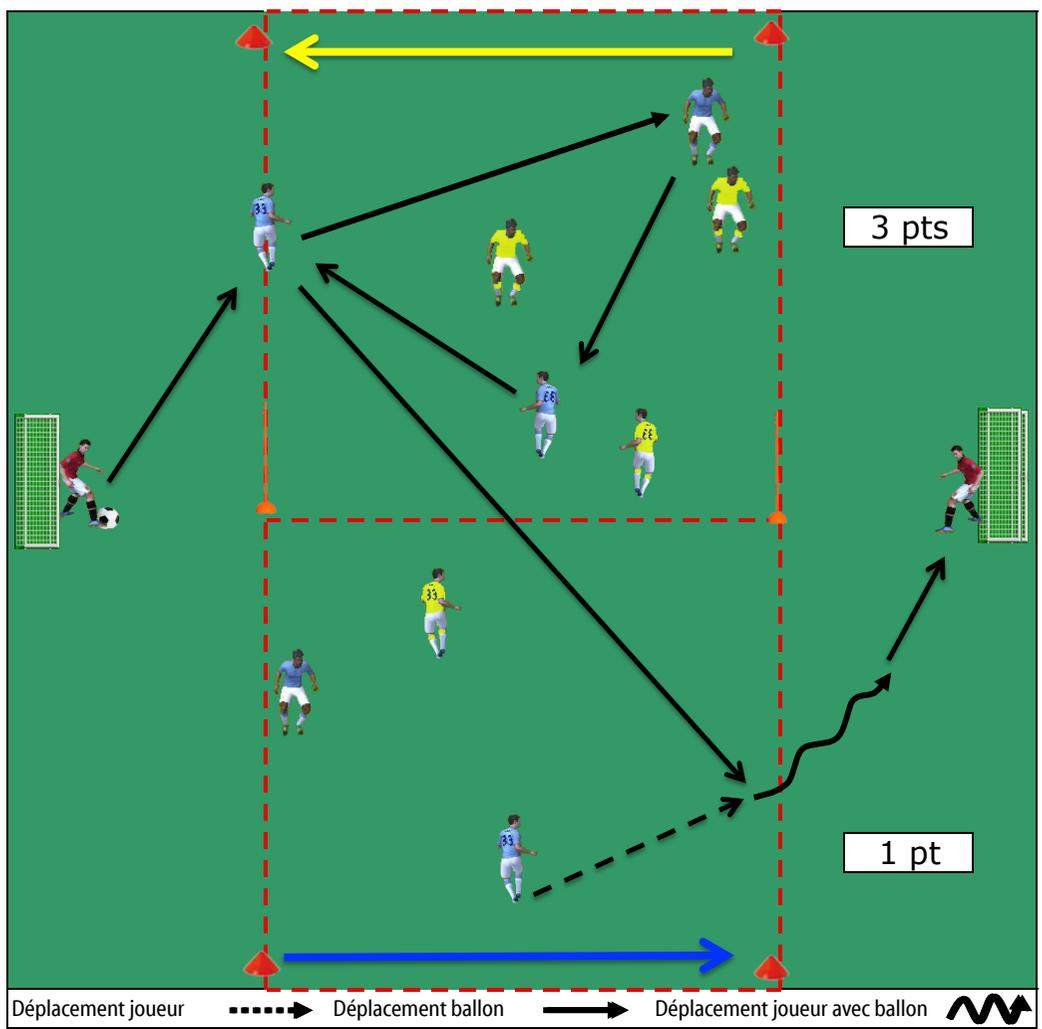
Tâches	OBJECTIF
	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
	BUT
Tâches	Marquer dans un des trois buts, 3 points lorsque but marqué après avoir conservé le ballon 5 secondes dans le même couloir, 1 point si but dans une des 2 autres cages
	CONSIGNES
Tâches	Jeu Libre
	VARIABLES
Elements pedagogiques	Notion de temps pour marquer après avoir fixer
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Elements pedagogiques	Organiser les équipes en 2 lignes
	Prise de vitesse (joueur lancé)



Catégorie : U13	Situation N° : 8	Espace : 30x20m	Effectif : 11	Durée : 12'	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 : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
	BUT
Tâches	Marquer. A chaque fois que le ballon est ressorti en zone défensive, la porte dans laquelle il sera remonté conditionnera la moitié de terrain à 3 points
	CONSIGNES
	Jeu libre. But en passant dans la porte côté récupération = 3 pts. But en passant dans la porte opposée à la récupération = 1 pt.
Elements pédagogiques	VARIABLES
	5" secondes pour marquer après avoir changer de zone Hors jeu en zone de finition Interdiction d'être en zone de finition avant que le ballon y soit
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Coordination des déplacements - Dédoublément Prise de vitesse (joueur lancé)



Catégorie : U13	Jeu N° : 9	Espace : 30x20m	Effectif : 16	Durée : 12'	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 : Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Changer de rythme par le jeu en une touche
	BUT
Tâches	Marquer = 1 point
	CONSIGNES
	Toutes les passes en avant dans le carré central sont réceptionnées d'une touche Joueurs libres dans leurs déplacements
Elements pedagogiques	VARIABLES
	Tous les ballons joués dans le carré central le sont en 1 touche Interdiction d'être en zone de finition avant que le ballon y soit Zone défensive inattaquable
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Occupation de l'espace Disponibilité des soutiens quand le receveur à une touche

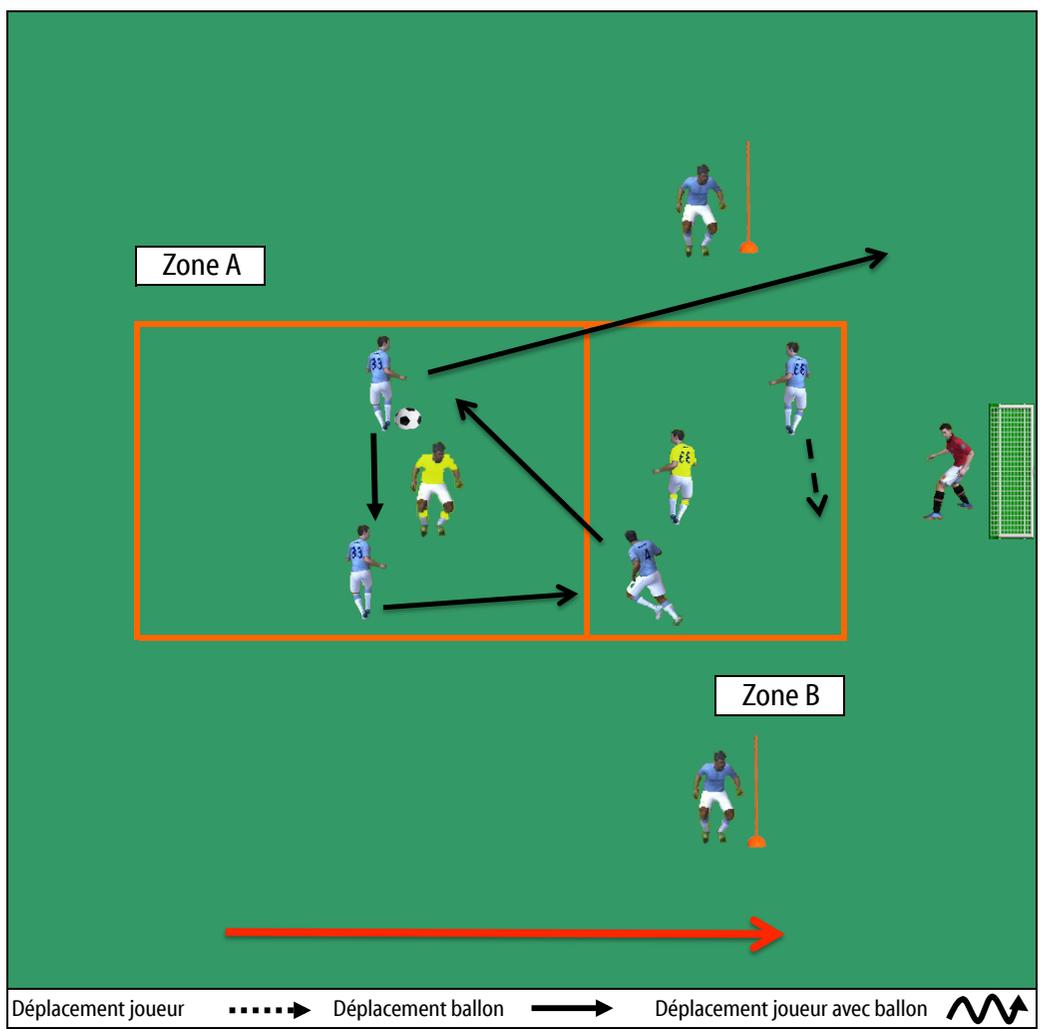
Déplacement joueur → Déplacement ballon → Déplacement joueur avec ballon ~~~~~

Catégorie : U13	Situation N° : 10	Espace : 30x20m	Effectif : 9	Durée : 12'	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 : Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Changer de rythme dans la zone offensive pour mettre en mouvement les partenaires
	BUT
	Bleus : Marquer = 1 point Jaunes : 1 point si passe après récupération
	CONSIGNES
Elements pédagogiques	Passer dans les deux zones avant de transmettre à un des deux attaquants Une seule touche dans la zone B et libre en zone A Les défenseurs sont fixes dans les zones - 10 ballons L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort (Penser à changer les défenseurs)
	VARIABLES
	Ajouter un défenseur au milieu des deux attaquants Si le non porteur dans la zone B est orienté face au jeu, il devient libre de ses choix (dribbler, passer...) 3 secondes pour finir
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
VEILLER A :	
Ne pas décrocher trop tôt dans la zone B Rester à distance de passe Dosage des passes de déséquilibre Mettre de l'angle aux passes	

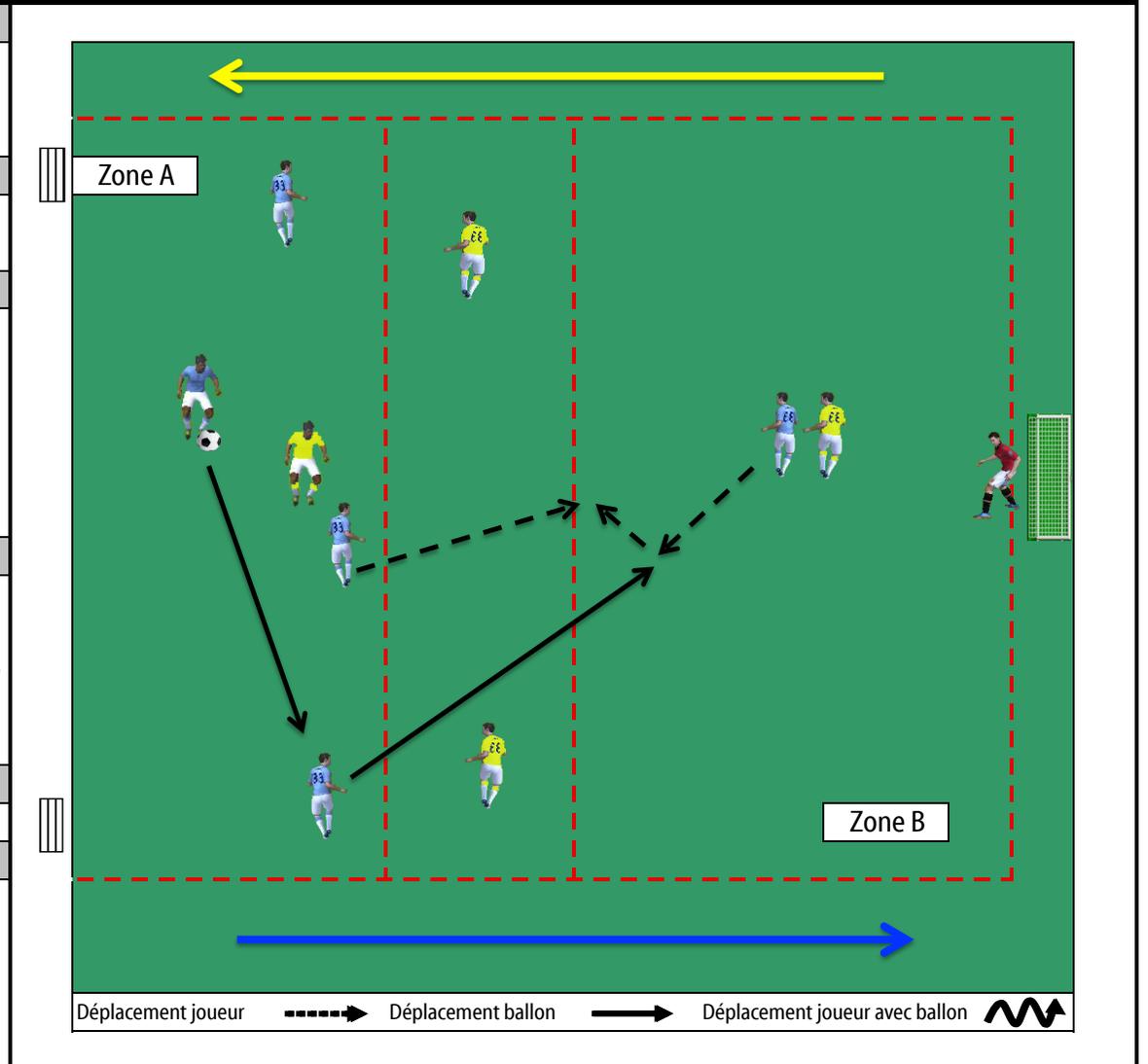


Catégorie : U13	Situation N° : 12	Espace : 30x20m	Effectif : 10	Durée : 12'	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	------------------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

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

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Garder le temps d'avance et profiter de la supériorité momentanée
	BUT
	Bleus : marquer Jaunes : à la récupération, marquer dans un des 2 mini-buts
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Trouver le joueur cible en appui afin de jouer un 2x1 par l'apport d'un joueur le plus proche de l'action 1 défenseur libre dans la zone A 2 défenseurs défendant dans le couloir 1 défenseur dans la zone B L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort
	VARIABLES
	Le surnombre peut être apporté par la conduite Un défenseur supplémentaire peut revenir défendre Possibilité de jouer pour un autre joueur que l'appui qui appelle dans l'espace de déséquilibre - 3"pour finir Varier la profondeur du couloir et/ou la largeur du terrain
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Anticiper le ballon joué vers l'attaquant en appui afin d'apporter très vite la supériorité

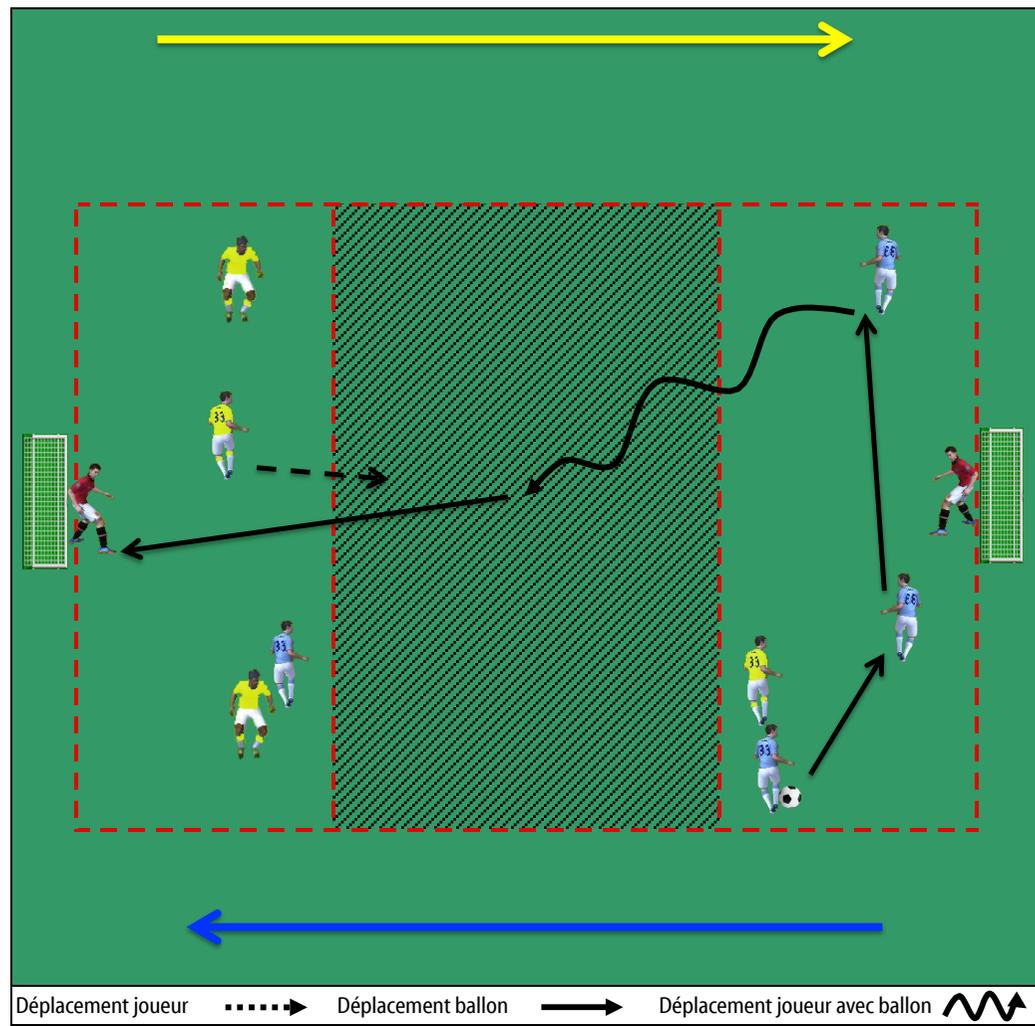


Catégorie : U13	Jeu N° : 13	Espace : 30x20m	Effectif : 10	Durée : 12'	On a le ballon Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
---------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Thème de la séance : Marquer

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer
	BUT
Tâches	Marquer = 1 point
	CONSIGNES
Tâches	Les défenseurs sont fixes dans leur zone, les attaquants peuvent apporter le surnombre en zone offensive. On ne peut pénétrer dans la zone centrale hachurée que si le ballon s'y trouve. Faire des séquences de 3'
	VARIABLES
Elements pédagogiques	Autoriser l'attaquant à décrocher en zone centrale mais interdiction d'y stationner Rajouter un défenseur (3 x 2)
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Elements pédagogiques	Occupation de l'espace Orientation des joueurs Mise en position de frappe



Catégorie :
U13

Situation N° :
14

Espace :
15x20m

Effectif :
12

Durée :
12'

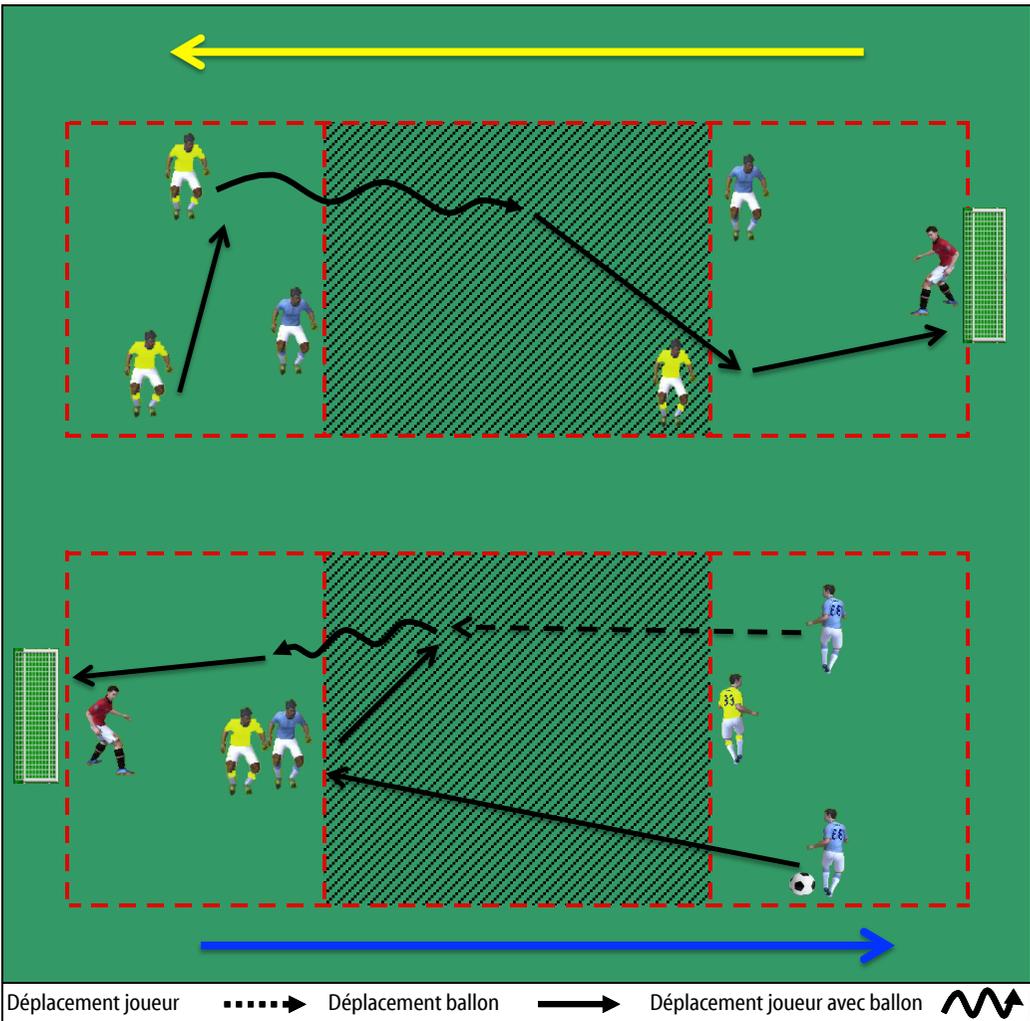
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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
	Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer
	BUT
	Marquer = 1 point
Consignes	CONSIGNES
	Les défenseurs sont fixes dans leur zone, les attaquants peuvent apporter le surnombre en zone offensive On ne peut pénétrer dans la zone centrale hachurée que si le ballon s'y trouve Faire des séquences de 3'
	VARIABLES
Eléments pédagogiques	Autoriser l'attaquant à décrocher en zone centrale mais interdiction d'y stationner 5 ballons par équipe : chaque fois que l'équipe marque on lui recréde un ballon
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Occupation de l'espace Orientation des joueurs Mise en position de frappe



Catégorie :
U13

Jeu N° :
15

Espace :
20x20m

Effectif :
12

Durée :
12'

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 Harceler le porteur dès la perte de balle
	BUT Ne pas encaisser de point
	CONSIGNES 1 Aller/Retour entre les joueurs cibles = 1 point
Elements pédagogiques	VARIABLES Limiter le nombre de touches de balle A la récupération : 5" pour trouver le 1er joueur cible
	METHODE PEDAGOGIQUE ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A : Réaction à la perte

Catégorie :
U13

Situation N° :
16

Espace :
15x15m

Effectif :
8

Durée :
12'

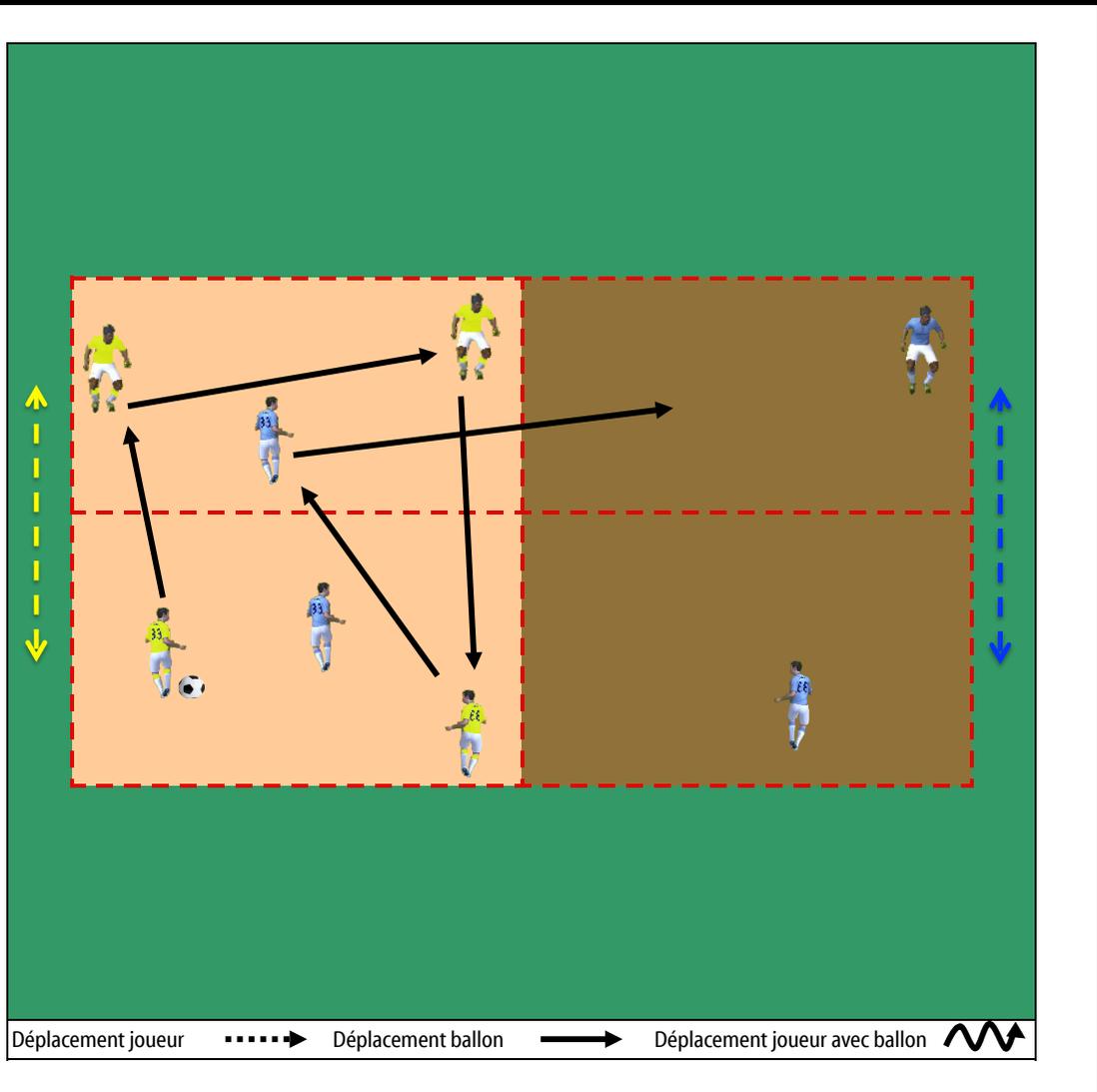
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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
	Harceler le porteur dès la perte de balle
	BUT
Tâches	Empêcher la progression dès la perte
	CONSIGNES
Tâches	1 Aller/Retour dans le carré de conservation = 1 point A la récupération, transmettre le ballon à ses partenaires pour conserver dans l'autre carré
	VARIABLES
Elements pedagogiques	Augmenter ou réduire la taille des carrés de conservation Limiter le nombre de touches de balle
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
Elements pedagogiques	Réaction à la perte



Catégorie :

U13

Jeu N° :

17

Espace :

40x30m

Effectif :

16

Durée :

12'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

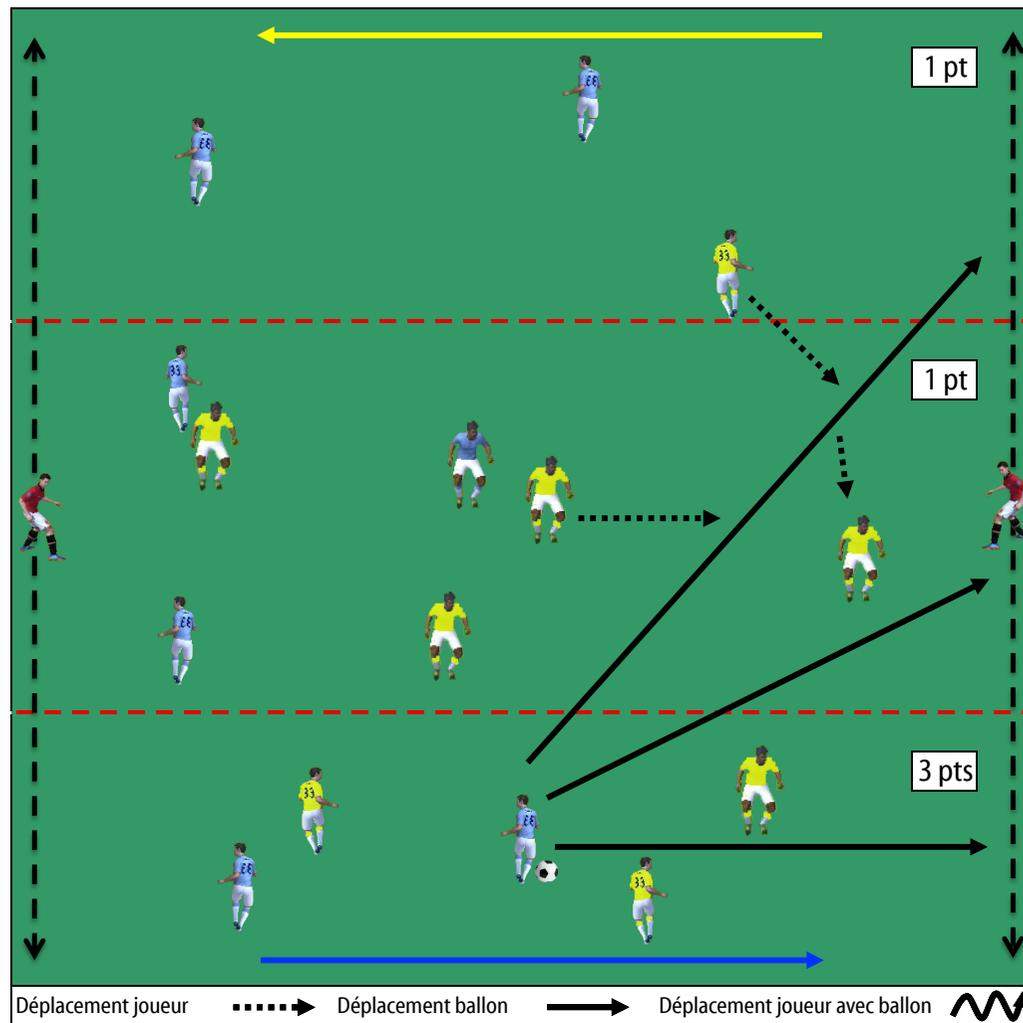
S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

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

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Se placer et replacer sur l'axe ballon/but
	BUT
Empêcher la passe aux capitaines	
CONSIGNES	Jeu au sol
	3 points si passe dans le couloir où se trouve le ballon 1 point dans un autre couloir
Elements pedagogiques	VARIABLES
	3 passes minimum avant de toucher le capitaine 2 touches minimum pour ralentir le ballon Jeu long autorisé Repartir de la zone défensive L'équipe qui marque conserve le ballon en repartant de sa zone défensive
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
VEILLER A :	
Organiser les équipes en 2 lignes Cadrer le porteur et fermer les angles et les intervalles	



Catégorie :

U13

Situation N° :

18

Espace :

40x30m

Effectif :

7

Durée :

12'

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

Empêcher la progression

BUT

Interdire l'accès au joueur cible

Attaquants : passe au joueur cible = 1 point

Défenseurs : à la récup, 5" pour marquer dans un petit but = 1 point

CONSIGNES

On ne peut trouver le joueur cible que dans la moitié de terrain où se trouve le ballon

VARIABLES

2 touches minimum pour ralentir le ballon

Jeu long autorisé

Repartir de la zone défensive

Interdiction de marquer sur une touche de balle

Réduire ou Augmenter la taille du terrain (largeur, rajouter un couloir)

METHODE PEDAGOGIQUE

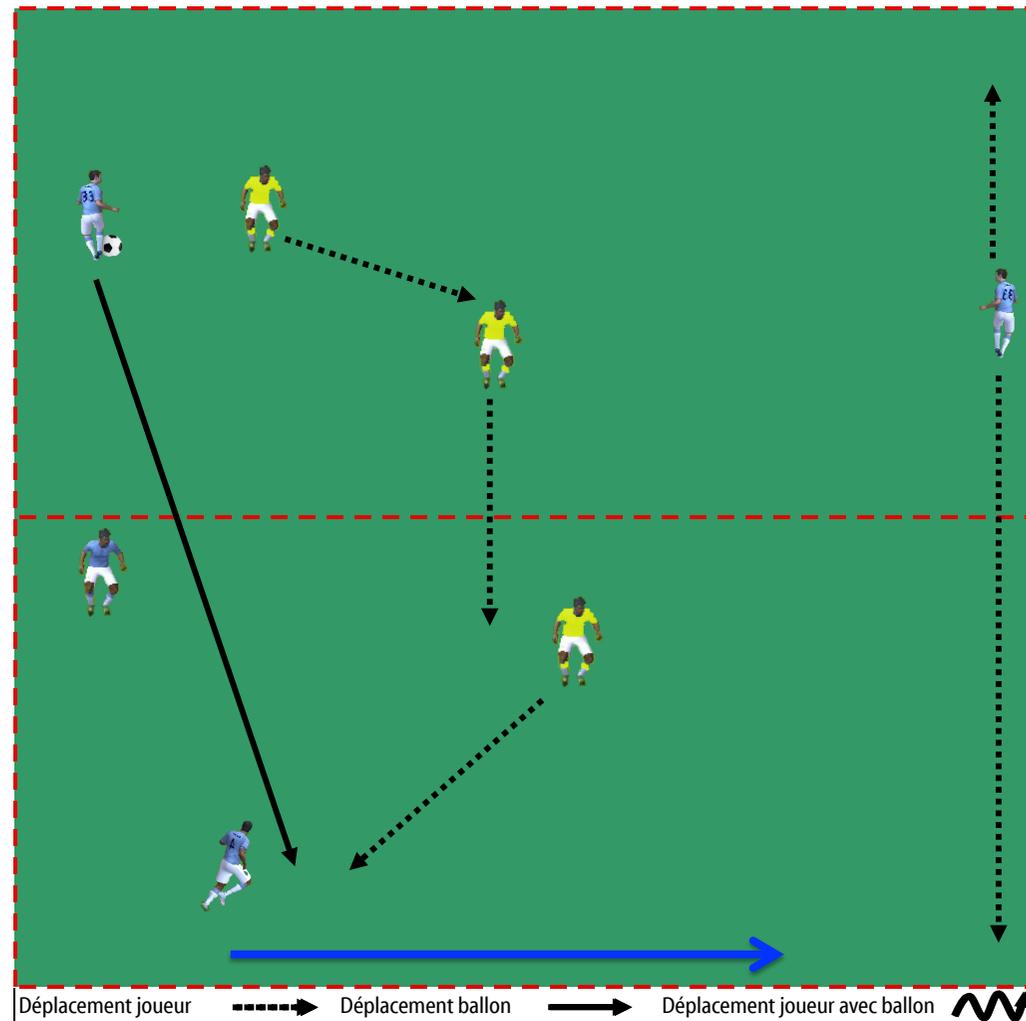
ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Cadrer le porteur et fermer les angles et les intervalles

Se déplacer pendant le temps de passe

Elements pedagogiques



Catégorie :

U13

Jeu N° :

19

Espace :
40x30m

Effectif :
14

Durée :
12'

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

CONSIGNES

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

VARIABLES

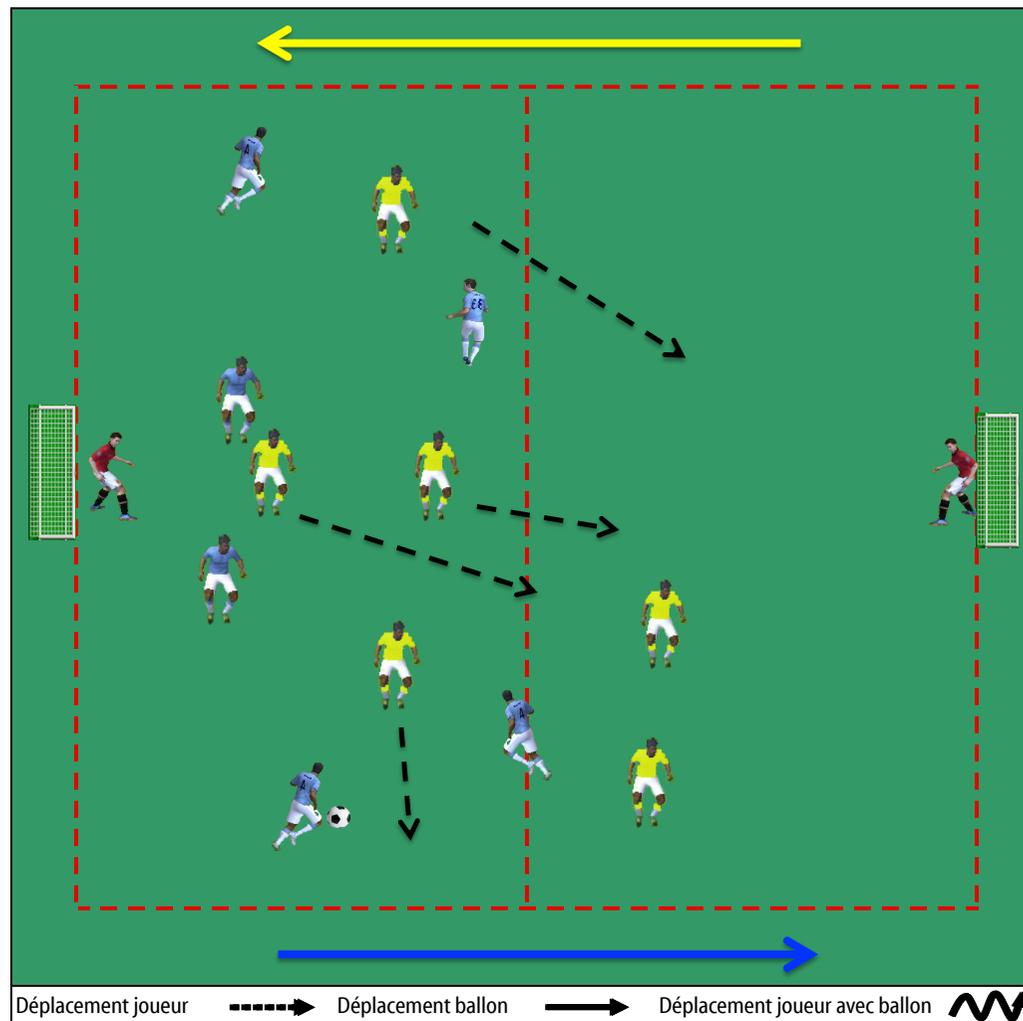
Instaurer la règle du hors-jeu
Si but encaissé en moins de 5" après la récupération : 3 points

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

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

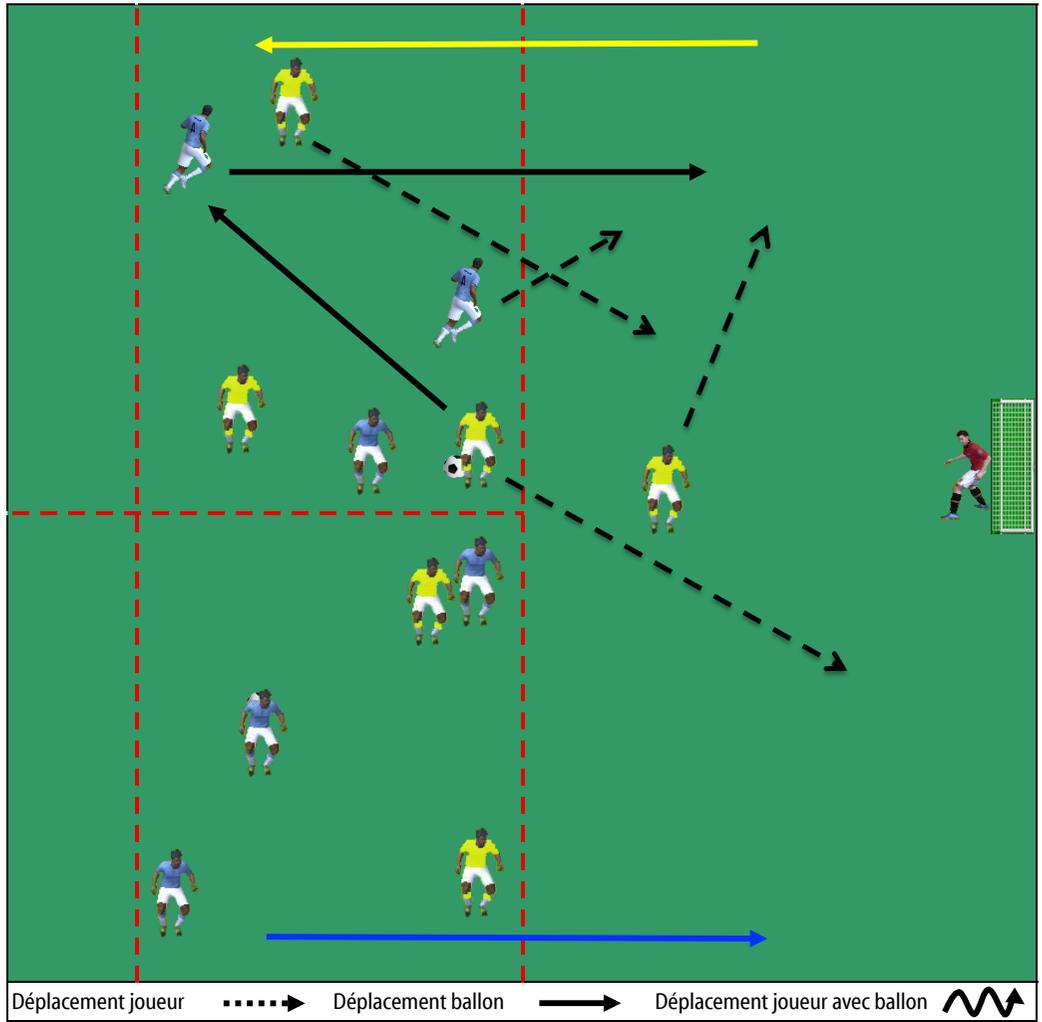


Catégorie : U13	Situation N° : 20	Espace : 30x30m	Effectif : 12	Durée : 12'	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Thème de la séance : Reformer le bloc équipe

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Reformer le bloc équipe
	BUT
Eléments pédagogiques	Jaunes : marquer en stop balle = 1 point Bleus : Marquer dans le but = 1 point
	CONSIGNES
	Au départ, les jaunes doivent marquer en stop balle à 2 contre 3 2 touches de balles pour les Jaunes A la récupération, les Bleus se projettent vers l'avant pour aller marquer. Jouer alternativement à droite puis à gauche
VARIABLES	Si but encaissé en moins de 5" après la récupération : 3 points Interdire le jeu en 1 touche pour ralentir le ballon
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
VEILLER A :	
	Cadrer le porteur pour recréer de la densité devant le ballon Gestion de la profondeur par le Gardien



Catégorie :
U13

Jeu N° :
21

Espace :
40x30m

Effectif :
14

Durée :
12'

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
	BUT
Ne pas prendre	
Elements pedagogiques	CONSIGNES
	But sans que le ballon ne transite par le carré = 1 pt. But après que le ballon soit entré dans le carré par une porte latérale = 2 pts But après que le ballon soit entré dans le carré par une porte centrale = 3 pts
	VARIABLES
2 touches de balle aux attaquants : ils deviennent libres si le ballon passe par le carré central Augmenter ou réduire la taille du carré	
METHODE PEDAGOGIQUE	
ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner	
VEILLER A :	
Cadrer le porteur pendant le temps de passe Orienter sur le côté et fermer le retour dans l'axe	

The diagram illustrates a football pitch with a central square defined by a red dashed line. Two goals are positioned on the left and right sides. A yellow arrow at the top points left, and a blue arrow at the bottom points right. A player in a blue jersey is shown with the ball at the bottom center. Dotted arrows indicate the ball's path from the bottom center, up into the square, and then down to the right side goal. Solid arrows show player movement: one from the top center to the left side goal, and another from the top center to the right side goal. A legend at the bottom explains the symbols: a dotted arrow for 'Déplacement joueur' (player movement), a solid arrow for 'Déplacement ballon' (ball movement), a solid arrow for 'Déplacement joueur avec ballon' (player movement with ball), and a wavy arrow for a specific movement type.

Catégorie :

U13

Situation N° :

22

Espace :

30x20m

Effectif :

9

Durée :

12'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Récupérer le ballon en bloc

Descriptif

OBJECTIF

Récupérer le ballon en bloc

BUT

Ne pas prendre de point

CONSIGNES

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

VARIABLES

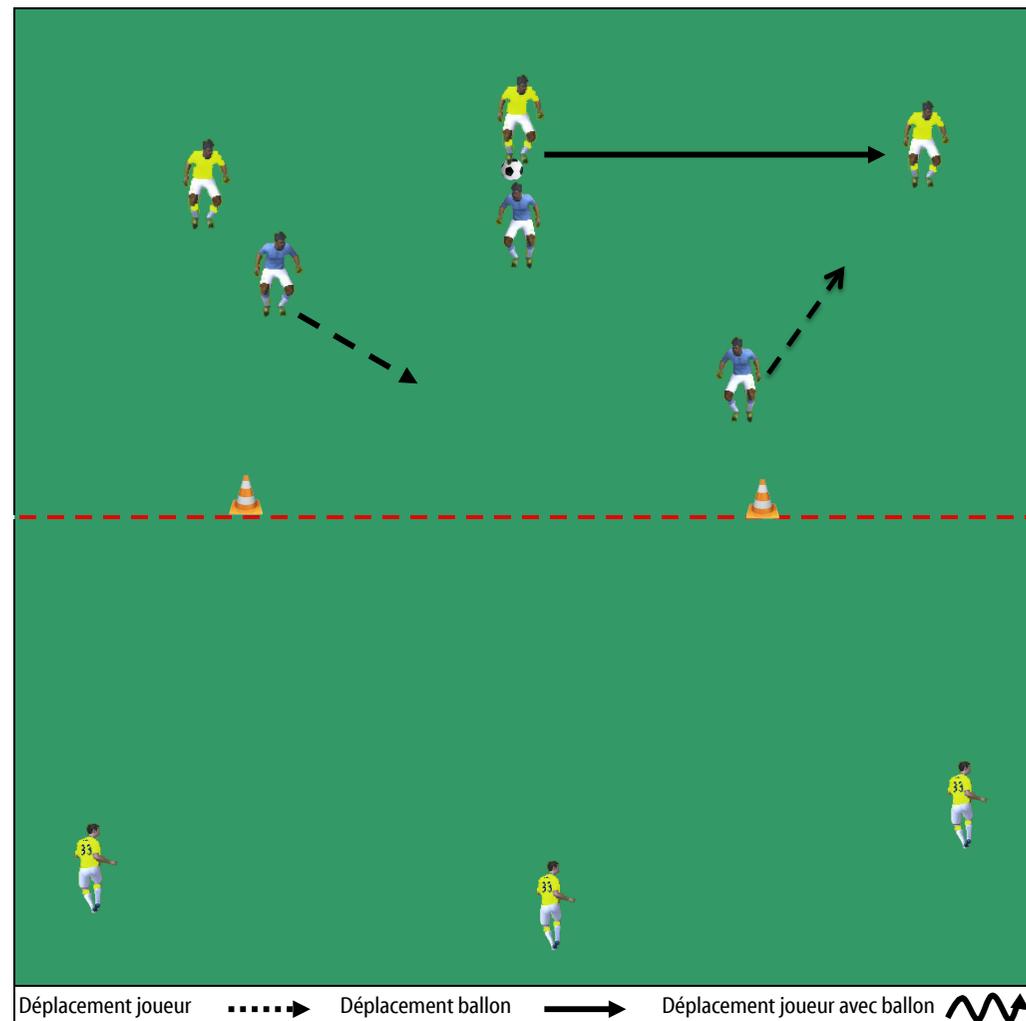
Une passe obligatoire pour les attaquants dans leur moitié de terrain
Interdiction de jouer en 1 touche
Ballon touché = ballon mort
Ballon récupérer = 1 ballon en moins pour les attaquants

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

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



Déplacement joueur→ Déplacement ballon → Déplacement joueur avec ballon ~~~~~

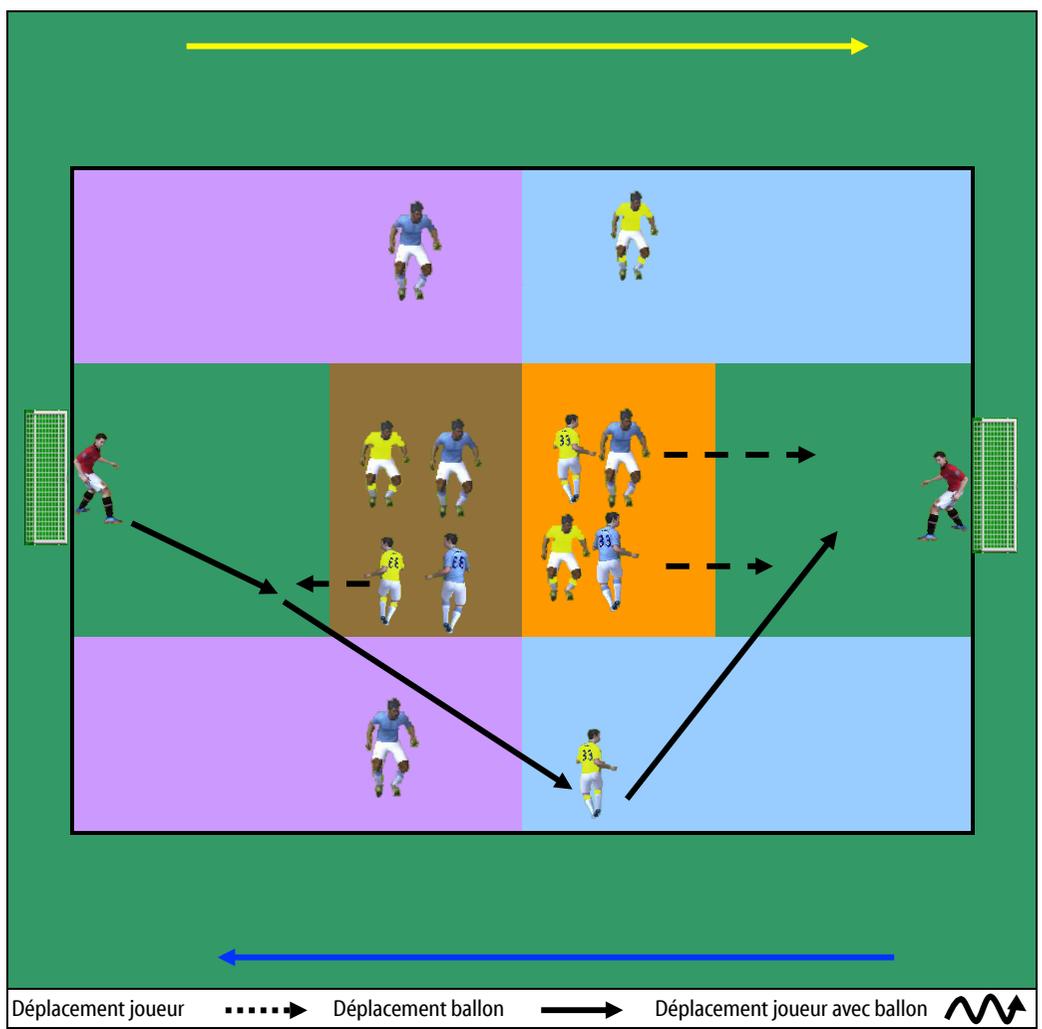
Tâches

Elements pédagogiques

Catégorie : U13	Jeu N° : 23	Espace : 40x50m	Effectif : 14	Durée : 12'	<u>On a le ballon</u> <i>Conserv</i> / <i>Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	<u>On n'a pas le ballon</u> <i>S'opposer à la progression</i> S'opposer pour protéger son but
---------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Thème de la séance : Protéger son but en déséquilibre

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Protéger son but en déséquilibre
	BUT
Tâches	Marquer le but sur centre = 3 pts Marquer le but dans l'axe = 1pt
	CONSIGNES
	2 zones de 2c2 + 2 joueurs côtés par équipe Joueurs côtés ont 2 touches et sont inattaquables Joueurs axiaux ne peuvent entrer dans la zone de finition qu'au moment du centre Si déf récupèrent, ils relancent sur le côté
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Relancer sur les 2 attaquants axiaux de l'autre zone pour jouer un 2c2 dans l'axe ou dévier sur joueurs côtés Passer à 3c3 dans la zone axiale.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Garder le ballon et son adversaire dans son champ visuel Se positionner entre le but et l'adversaire et couper la trajectoire Ne pas se jeter dans le 1 contre 1	



Catégorie :

U13

Situation N° :

24

Espace :

20x15m

Effectif :

5

Durée :

12'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Protéger son but en déséquilibre

Descriptif

OBJECTIF

Protéger son but en déséquilibre

BUT

Ne pas prendre de but

CONSIGNES

Pour les attaquants : 1 but = 1 point

Moins 1 point aux attaquants si les défenseurs récupèrent le ballon et qu'ils marquent dans une des 2 portes latérales

Au départ des attaquants, un des défenseurs part avec quelques mètres de handicap, l'autre doit essayer de récupérer le ballon et gagner du temps pour attendre le renfort de son partenaire

Jouer sur 10 ballons

VARIABLES

Réduire ou augmenter la taille du terrain

Rajouter un attaquant et un défenseur

Augmenter ou réduire le handicap du défenseur

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Cadrer le porteur et orienter, provoquer l'erreur

Ne pas se jeter, recul frein

Gestion de la profondeur + rôle du gardien



Catégorie :

U13

Exercice N° :

25

Espace :

15x10m

Effectif :

4

Durée :

12'

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 de jeu effectif - Prises de balle et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Prise de balles et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT

Réaliser un maximum d'allers retours en 2'

CONSIGNES

Par groupe de 4
Libre dans les touches de balle
Le receveur doit orienter son contrôle dans la porte

VARIABLES

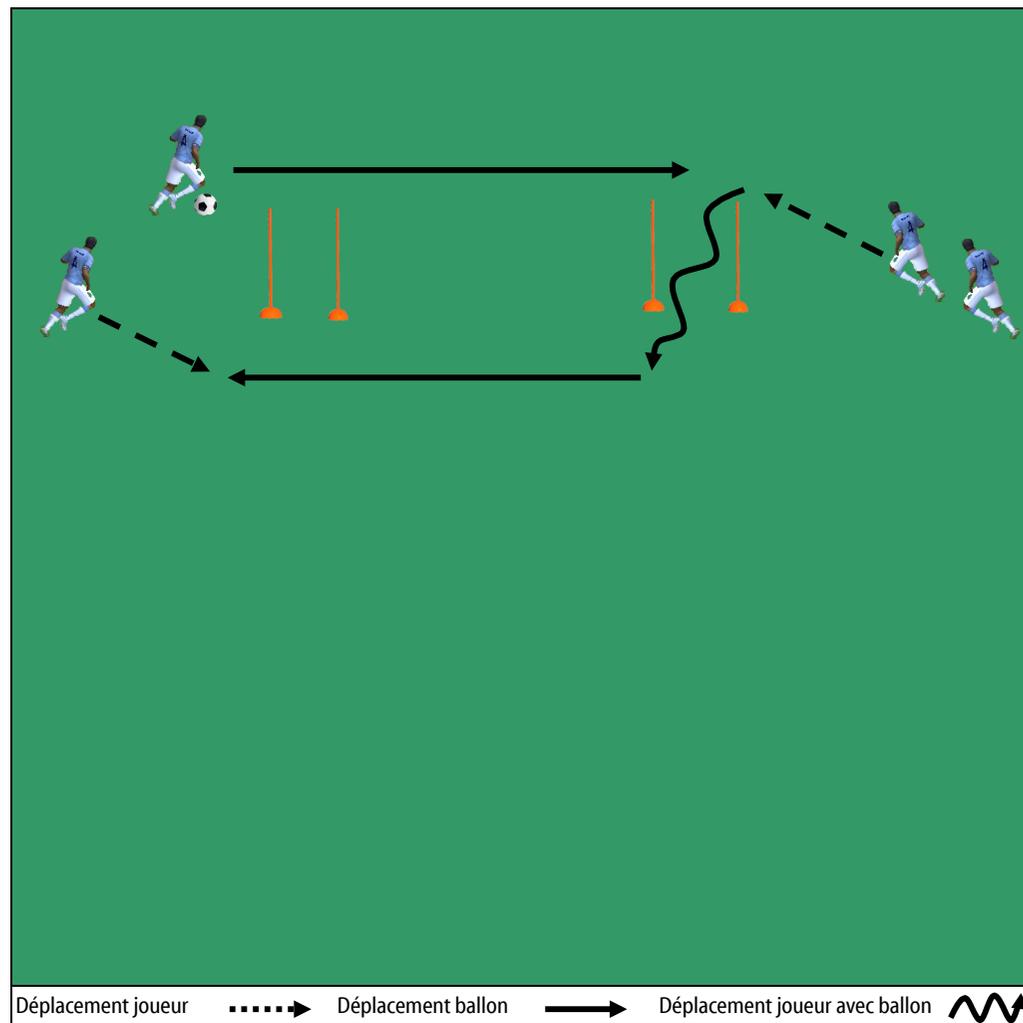
Alterner pied droit, pied gauche
2 touches obligatoires pour chaque joueur
Imposer un pied

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

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

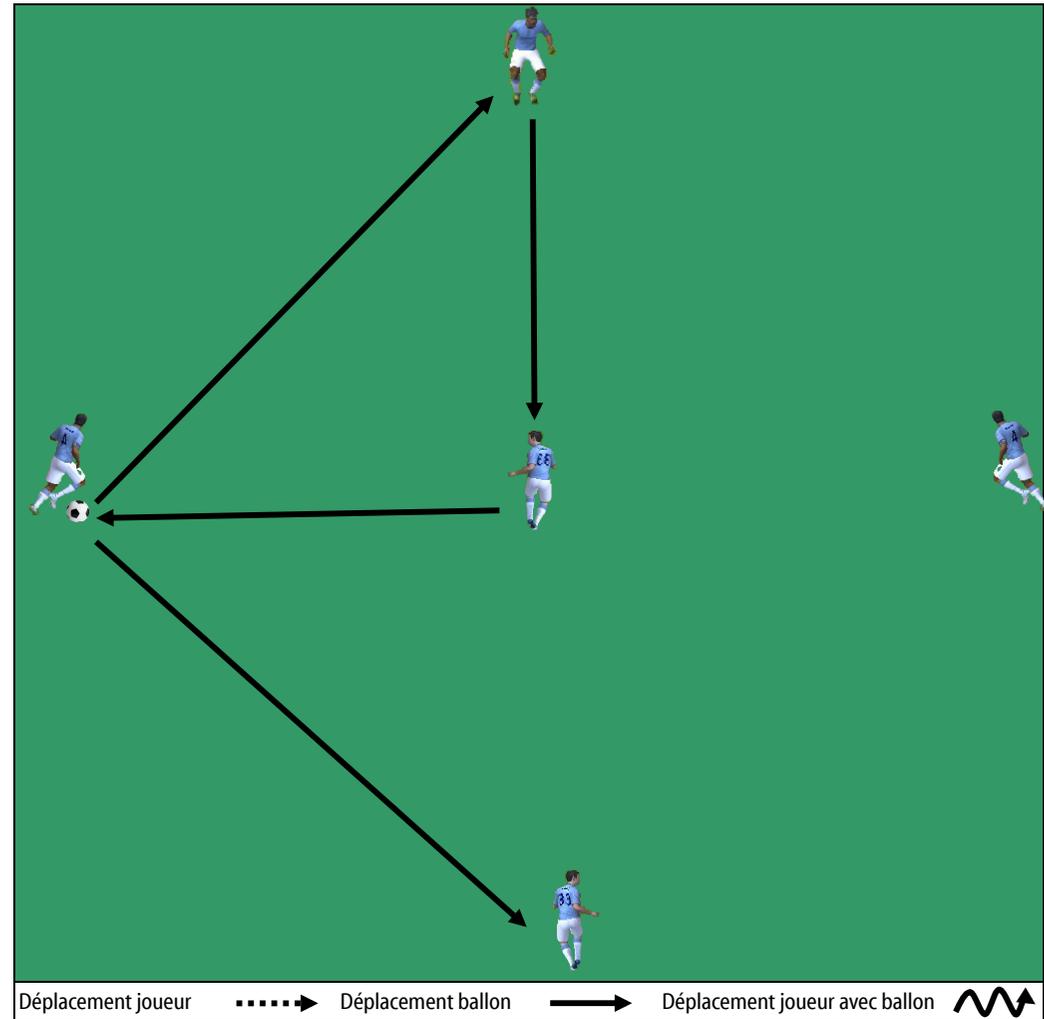


Catégorie : U13	Exercice N° : 26	Espace : 15x15m	Effectif : 5	Durée : 12'	<u>On a le ballon</u> Conserv er /Progresser Dés é quilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
---------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Thème de la séance : Agrandir l'espace de jeu effectif - Prises de balle et enchaînements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser
	BUT
	Réaliser le plus d'allers-retours en 2'
	CONSIGNES
Eléments pédagogiques	Contrôle obligatoire - Par groupe de 5 - Imposer un sens à l'exercice - Obligation de jouer avec le joueur du milieu pour réaliser l'aller-retour Le joueur du milieu ne peut jouer qu'avec les joueurs de côtés Les joueurs de côtés jouent avec qui ils veulent Changer le joueur du milieu toutes les 2'
	VARIABLES
	Trouver deux fois le joueur du milieu avant de traverser le terrain
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
VEILLER A :	
S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface de contact dans la prise de balle	



Catégorie :

U13

Exercice N° :

27

Espace :

15x10m

Effectif :

8

Durée :

12'

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 de jeu effectif - Les différentes passes

Descriptif

OBJECTIF

Les différentes passes

BUT

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

CONSIGNES

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

VARIABLES

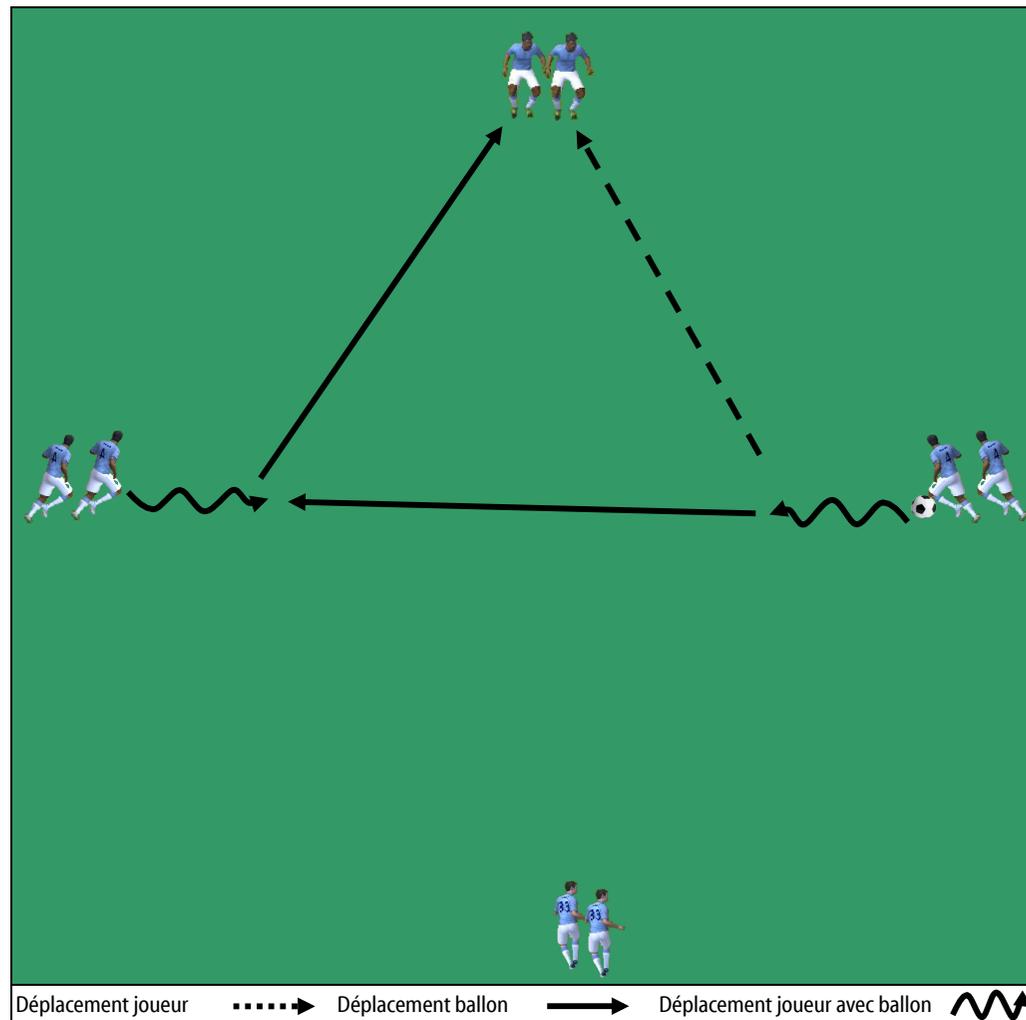
Jouer avec deux ballons
Agrandir les distances pour jouer long
Jouer pied faible

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Cheville bloquée
Dosage



Catégorie :
U13

Exercice N° :
28

Espace :
20x10m

Effectif :
5

Durée :
12'

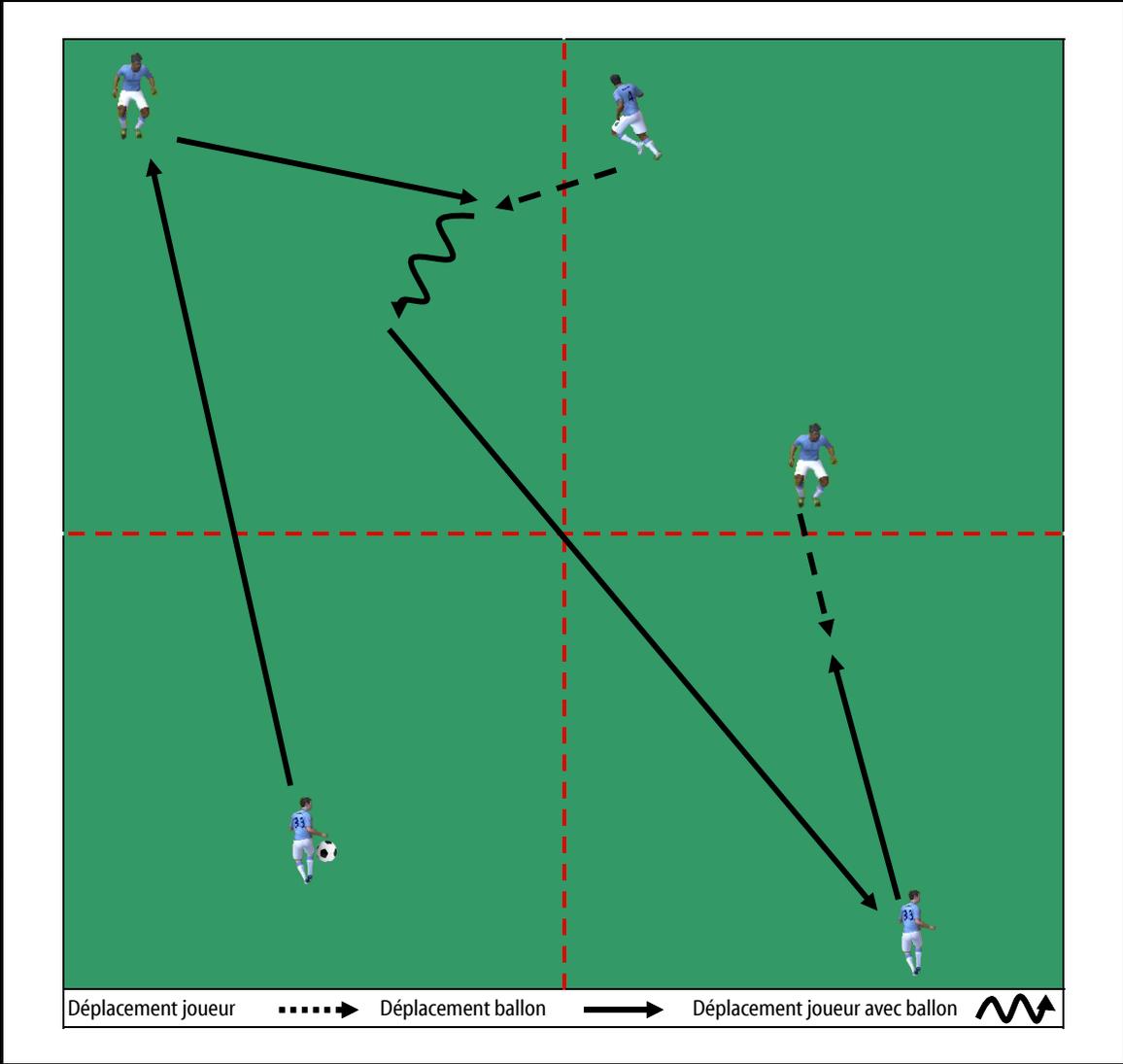
On a le ballon
Conservier/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Occuper l'espace en largeur et profondeur - les différentes passes

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Les différentes passes
	BUT
Echanger entre partenaires	
CONSIGNES	
Ballon toujours en mouvement Echanger entre partenaires Le passeur n'a pas le droit de suivre son ballon mais doit changer de carré après chaque passe	
Elements pedagogiques	VARIABLES
	Imposer un nombre de contact(s) avec le ballon Alterner une passe qui change de carré et une passe réceptionnée sur une touche à l'intérieur du carré (coordonner appui / soutien). Faire jouer 2 équipes en même temps sur le même espace avec un ballon par équipe. Avec 6 ou 7 joueurs, jouer avec 2 ballons
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
VEILLER A :	
Joueur orienté, cheville bloquée, dosage Prise d'information / consignes	



Catégorie :
U13

Exercice N° :
29

Espace :
15x10m

Effectif :
10

Durée :
12'

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 : Occuper l'espace en largeur et profondeur - Les remises et déviations

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Les remises et déviations
	BUT
	Faire le maximum de tours en 3'
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Travail en passe et suit Les joueurs du milieu = 1 touche Les joueurs de côté = 2 touches Pour le joueur du milieu, 2 options : 1/ soit remiser vers le passeur 2/ Soit dévier pour le joueur de côté
	VARIABLES
	Jouer avec deux ballons
	METHODE PEDAGOGIQUE
DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :	
La remise est posée afin de permettre d'enchaîner S'orienter pour réussir à dévier	

Déplacement joueur ➔ Déplacement ballon ➔ Déplacement joueur avec ballon ~~~~~➔

Catégorie :
U13

Exercice N° :
30

Espace :
15x10m

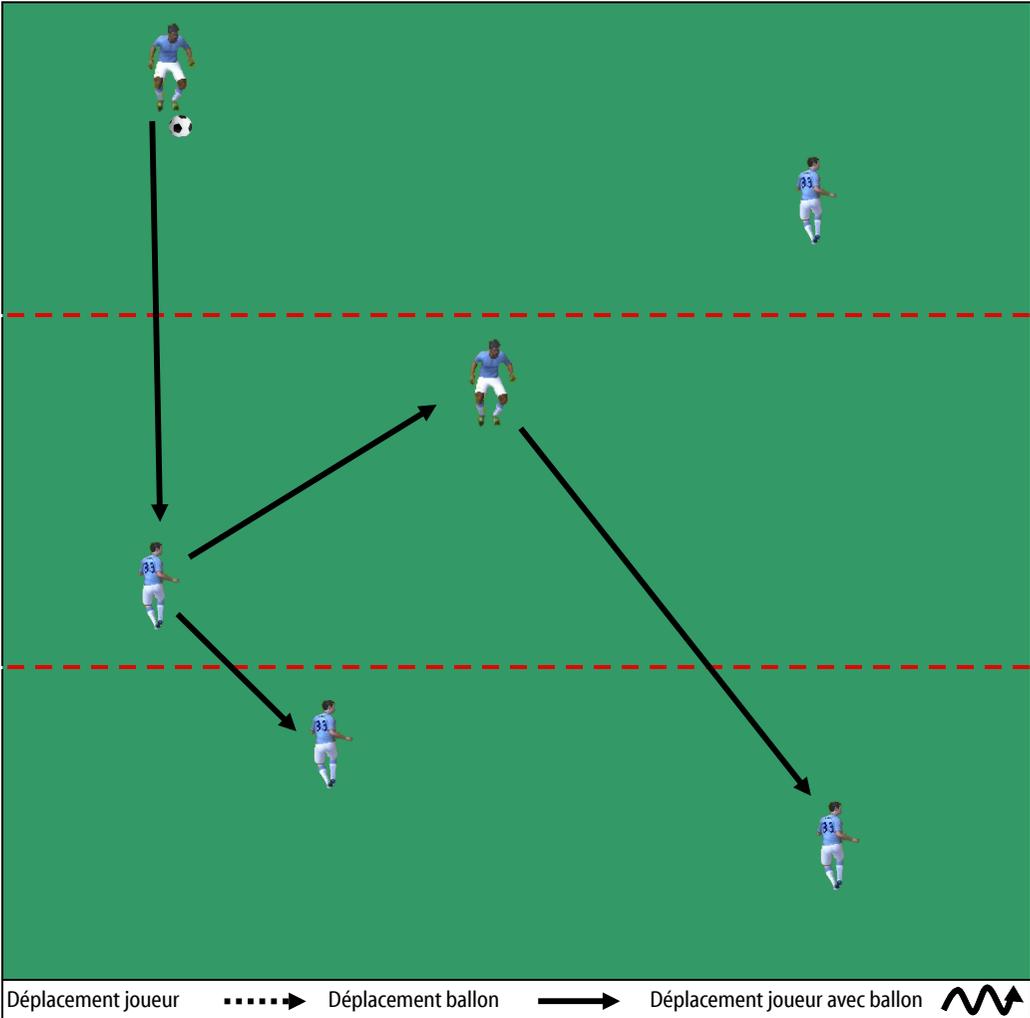
Effectif :
6

Durée :
12'

On a le ballon
Conservier/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Jouer vers l'avant collectivement - les remises et déviations

		Descriptif
Tâches	OBJECTIF	
	Les remises et déviations	
	BUT	
	Effectuer le plus d'allers-retours	
Eléments pédagogiques	CONSIGNES	
	Tous les ballons joués dans une autre zone sont réceptionnés en une touche 2 joueurs par zone	
	VARIABLES	
	Obligation de jouer avec son partenaire dans la même zone Faire jouer 2 équipes en même temps sur le même espace avec un ballon par équipe	
	METHODE PEDAGOGIQUE	
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :		
Le remise est dosée afin de permettre d'enchaîner S'orienter pour réussir à dévier		

Catégorie :
U13

Exercice N° :
31

Espace :
15x10m

Effectif :
8

Durée :
12'

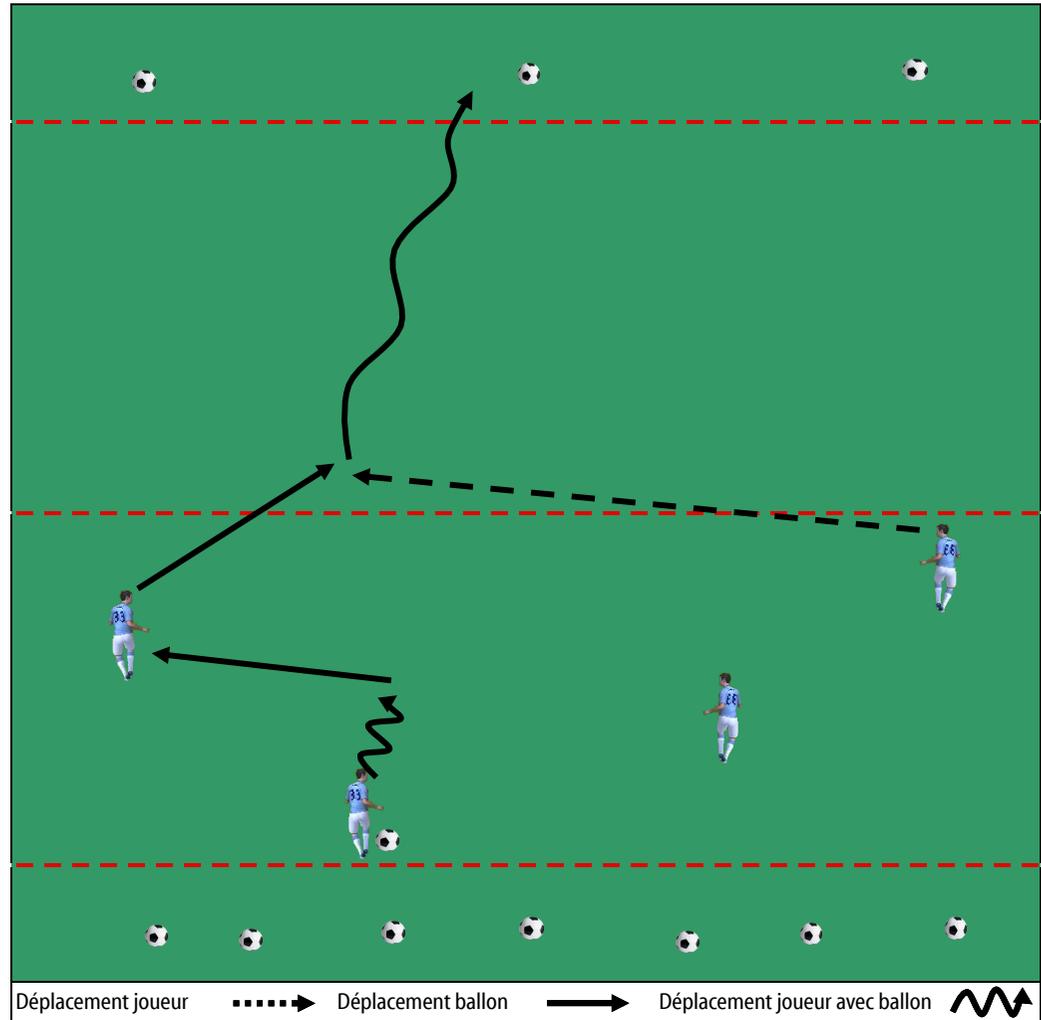
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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 individuellement - les conduites et enchaînements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Les conduites et enchaînement
	BUT
	Stopper les 10 ballons le plus vite possible dans le camp adverse
Elements pedagogiques	CONSIGNES
	Equipes de 4 On ne peut jouer qu'un ballon à la fois Interdiction d'attendre dans l'autre moitié du terrain Une seule passe par zone est autorisée (Constituer plusieurs ateliers)
	VARIABLES
	Utiliser un seul pied pour conduire et passer Temps limité pour valider le point
METHODE PEDAGOGIQUE	
DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :	
Conduite rapide avec l'extérieur Conservier la maîtrise en touchant souvent le ballon	



Catégorie :
U13

Exercice N° :
32

Espace :
15x10m

Effectif :
6

Durée :
12'

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 : Occuper l'espace en largeur et profondeur - les conduites et enchaînements

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Les conduites et enchaînements
	BUT
Stopper le ballon dans un des deux buts	
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	Equipes de 4 - 10 ballons à jouer - Relance au sol du gardien - Un seul ballon autorisé sur l'espace de jeu - Passage d'une zone à l'autre en conduite - Possibilité de se faire une passe entre partenaire d'une même zone si le receveur est en retrait du passeur - Joueurs fixes dans les zones (Constituer plusieurs ateliers)
	VARIABLES
Utiliser un seul pied pour conduire et passer Temps limité pour valider le point	
METHODE PEDAGOGIQUE	
DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :	
Conduite rapide avec l'extérieur Conservier la maîtrise en touchant souvent le ballon	

Déplacement joueur ➔ Déplacement ballon ➔ Déplacement joueur avec ballon ~~~~~

Catégorie :

U13

Exercice N° :

33

Espace :

5x5m

Effectif :

3

Durée :

12'

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 : Occuper l'espace en largeur et profondeur - le corps obstacle

Descriptif

OBJECTIF

Utilisation du corps pour protéger le ballon

BUT

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

CONSIGNES

Dans chaque carré 1x1 + 1 att. en attente - Durant 5", l'attaquant doit conserver le ballon dans le carré - Le second attaquant fait toujours face au PB - Au bout de 5" :

1/ Si passe au partenaire : 1 point

2/ Si stop balle sur un côté : 2 points

3/ Si stop balle en arrière : 3 points

1 point pour le défenseur si récupération (Constituer plusieurs ateliers)

VARIABLES

Augmenter la durée à l'intérieur : 10"

Le second attaquant se déplace autour du carré, le joueur du milieu doit alors chercher à stopper le ballon sur un des trois côtés restant

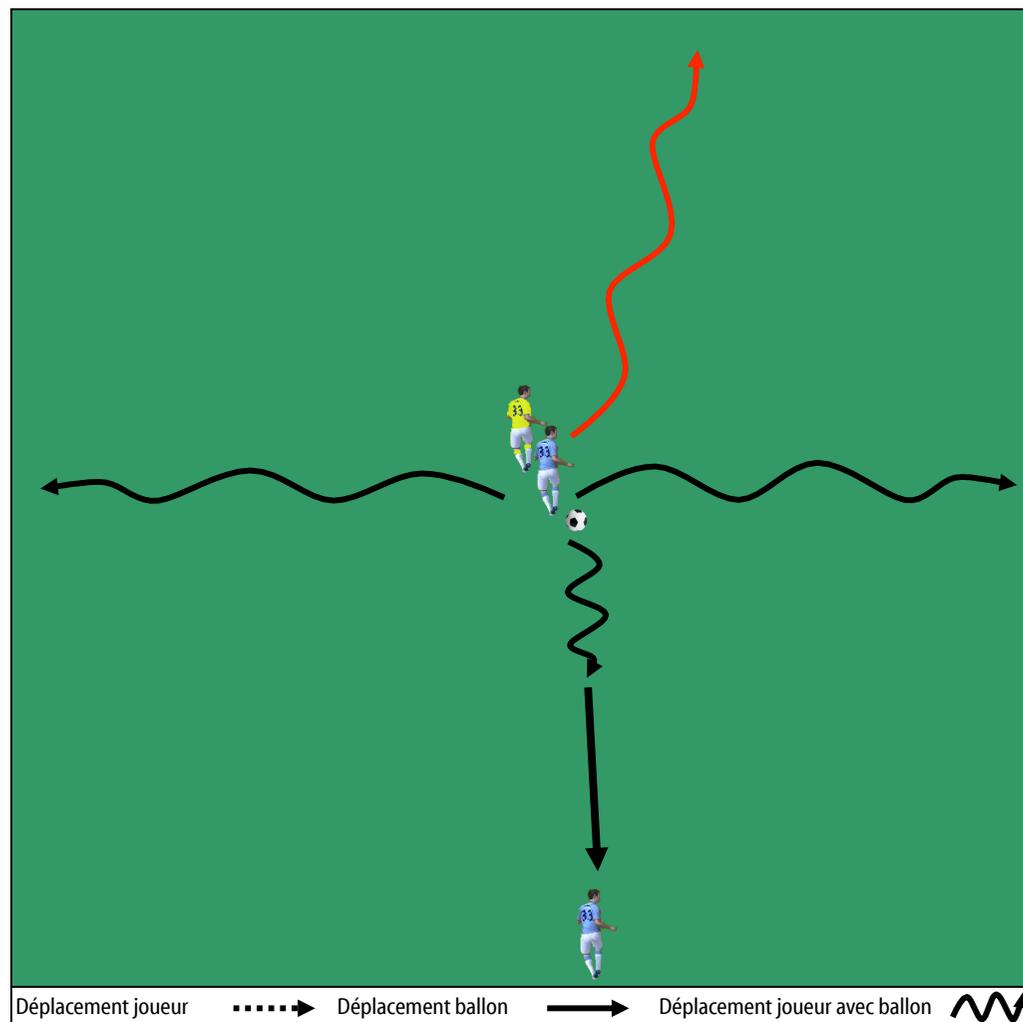
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Toujours mettre le corps entre le ballon et l'adversaire

Bien camper sur les appuis, centre de gravité bas, bras écartés



Déplacement joueur



Déplacement ballon



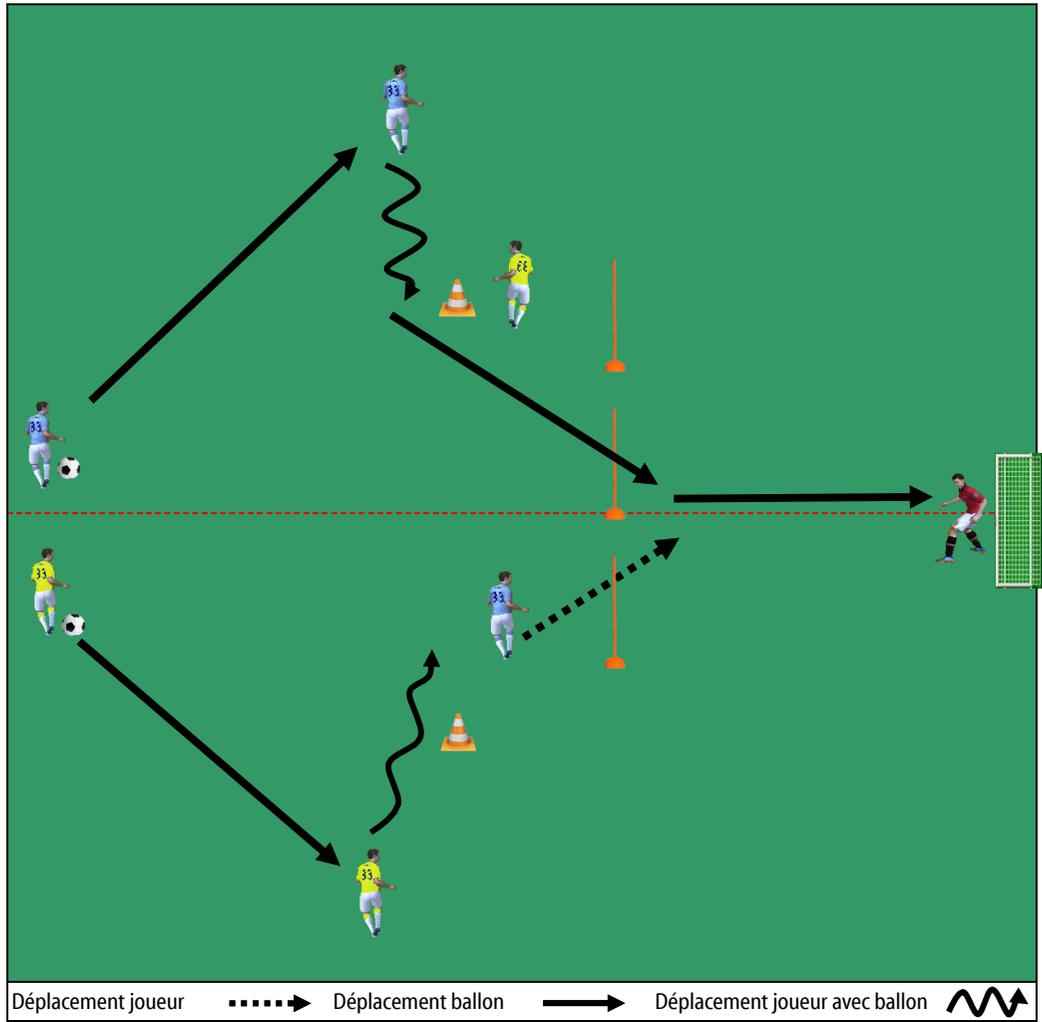
Déplacement joueur avec ballon



Catégorie : U13	Exercice N° : 34	Espace : 30x40m	Effectif : 7	Durée : 12'	On a le ballon Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
---------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Thème de la séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - Prises de balle et enchaînements

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer et finir
	BUT
	Marquer
Consignes	CONSIGNES
	Cheminement imposé 2 touches obligatoires Dernière passe donnée dans l'espace (Alternar les groupes à droite et à gauche)
	VARIABLES
	Imposer le type de prise de balles Changer le cheminement
Eléments pédagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface pour enchaîner rapidement - prendre l'information avant de tirer



Catégorie :
U13

Exercice N° :
35

Espace :
15x15m

Effectif :
6

Durée :
12'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - Prises de balle et enchaînements

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Prise de balle et enchaînement pour déséquilibrer et finir
	BUT
	Marquer
Elements pedagogiques	CONSIGNES
	2 touches minimum Joueurs fixes dans les zones Le ballon doit franchir les 3 zones avant de pouvoir tirer au but (Alternar les groupes à droite et à gauche)
	VARIABLES
	Joueur libre dans les zones mais 3 passes obligatoires par zone
Elements pedagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface pour enchaîner rapidement - prendre l'information avant de tirer	

Catégorie :

U13

Exercice N° :

36

Espace :

30x40m

Effectif :

5

Durée :

12'

On a le ballon

Conservier/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

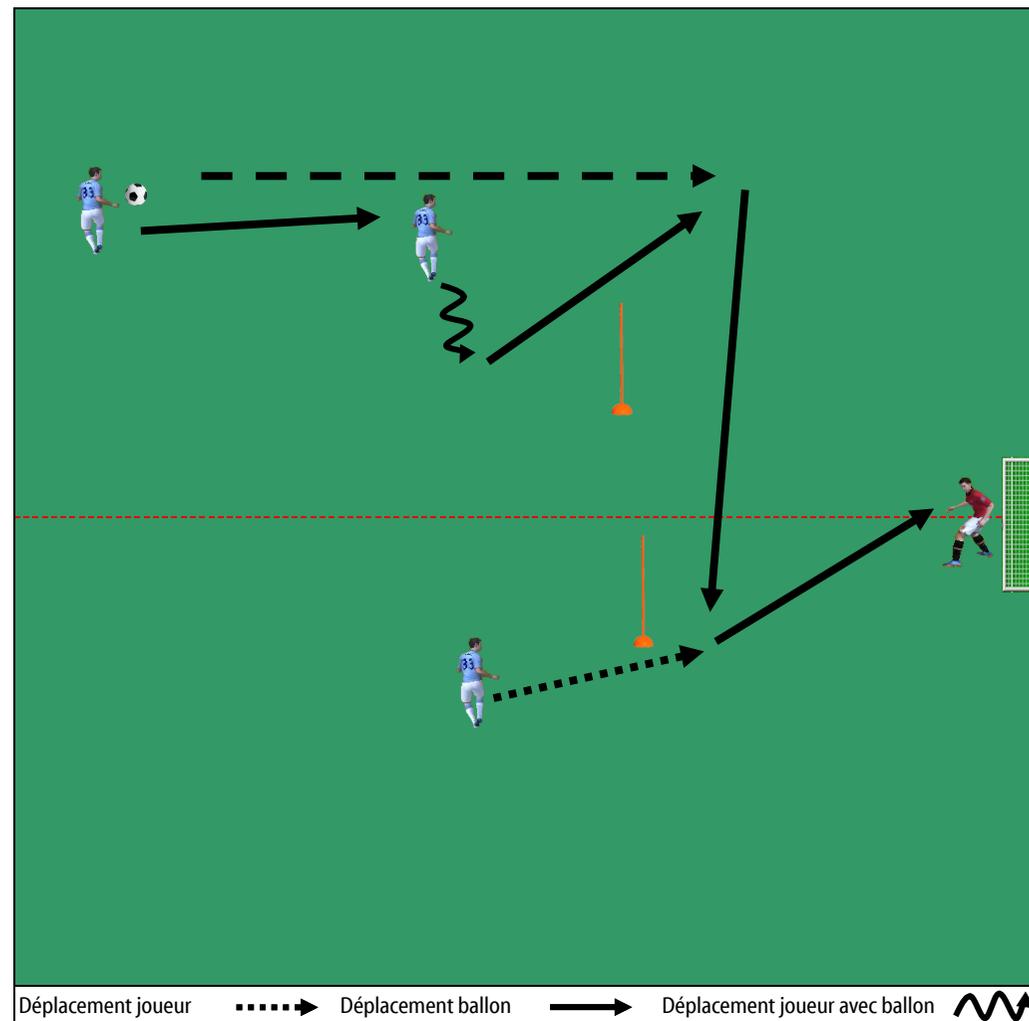
S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - les différentes passes

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Les différentes passes : courtes, longues, centres, dernières passes
	BUT
Tâches	Marquer
	CONSIGNES
	Cheminement imposé Dédoublément + Centre (Alternier les groupes à droite et à gauche) (Doubler les postes)
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Une - deux
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	Insister sur la passe après dédoublément Imposer une surface de contact pour le centre



Catégorie :
U13

Exercice N° :
37

Espace :
15x15m

Effectif :
7

Durée :
12'

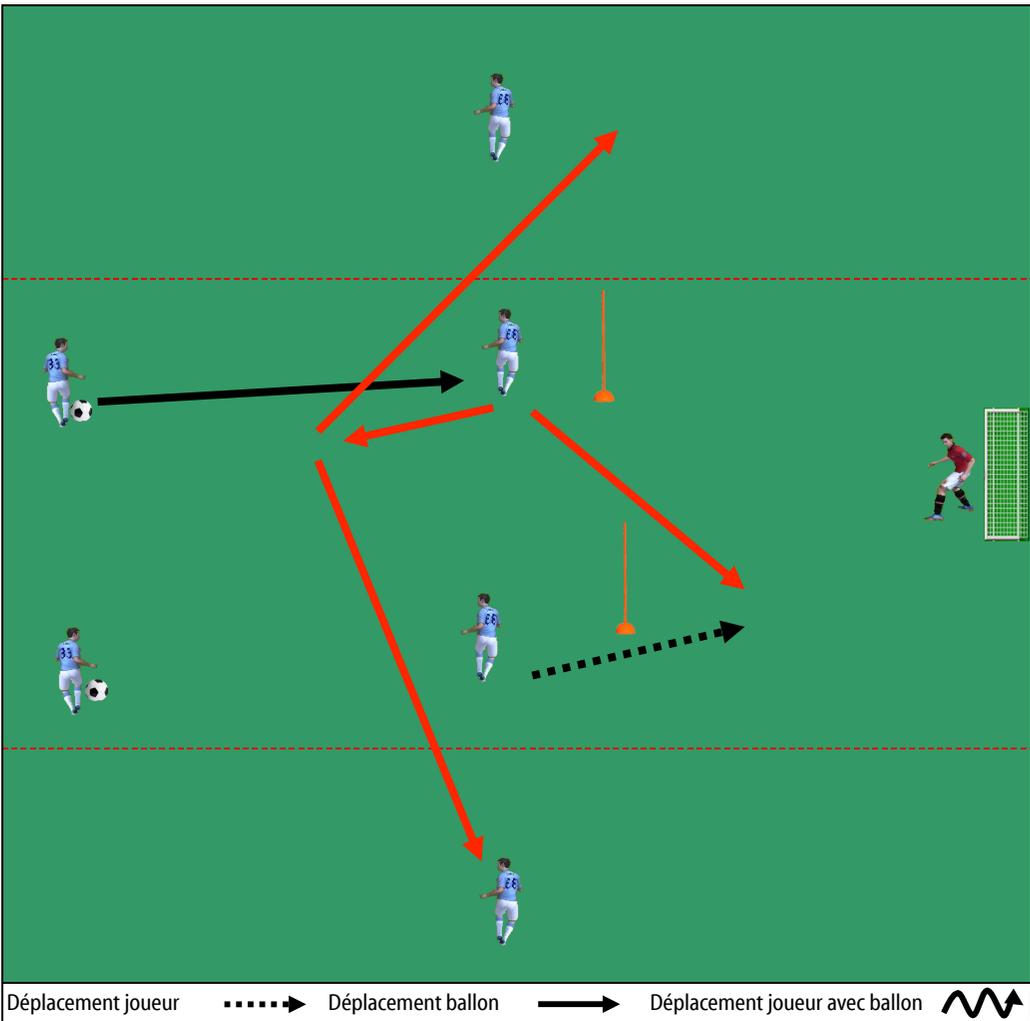
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - les différentes passes

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Les différentes passes : courtes, centres, dernières passes
	BUT
	Marquer
Consignes	CONSIGNES
	Après passe vers l'avant d'un milieu défensif, 2 choix pour l'attaquant : soit se retourner et jouer la dernière passe dans l'espace, soit remiser 2 choix pour le milieu : *soit court sur l'excentré côté ballon = centre en retrait + reprise du 2 ^e Attaquant - *soit jeu long à l'opposé = centre aérien + reprise des 2 att. sur appels croisés (Doubler les postes)
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Maximum deux touches
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
Veiller à :	VEILLER A :
	Insister sur le dosage des passes



Catégorie :
U13

Exercice N° :
38

Espace :
30x40m

Effectif :
6

Durée :
12'

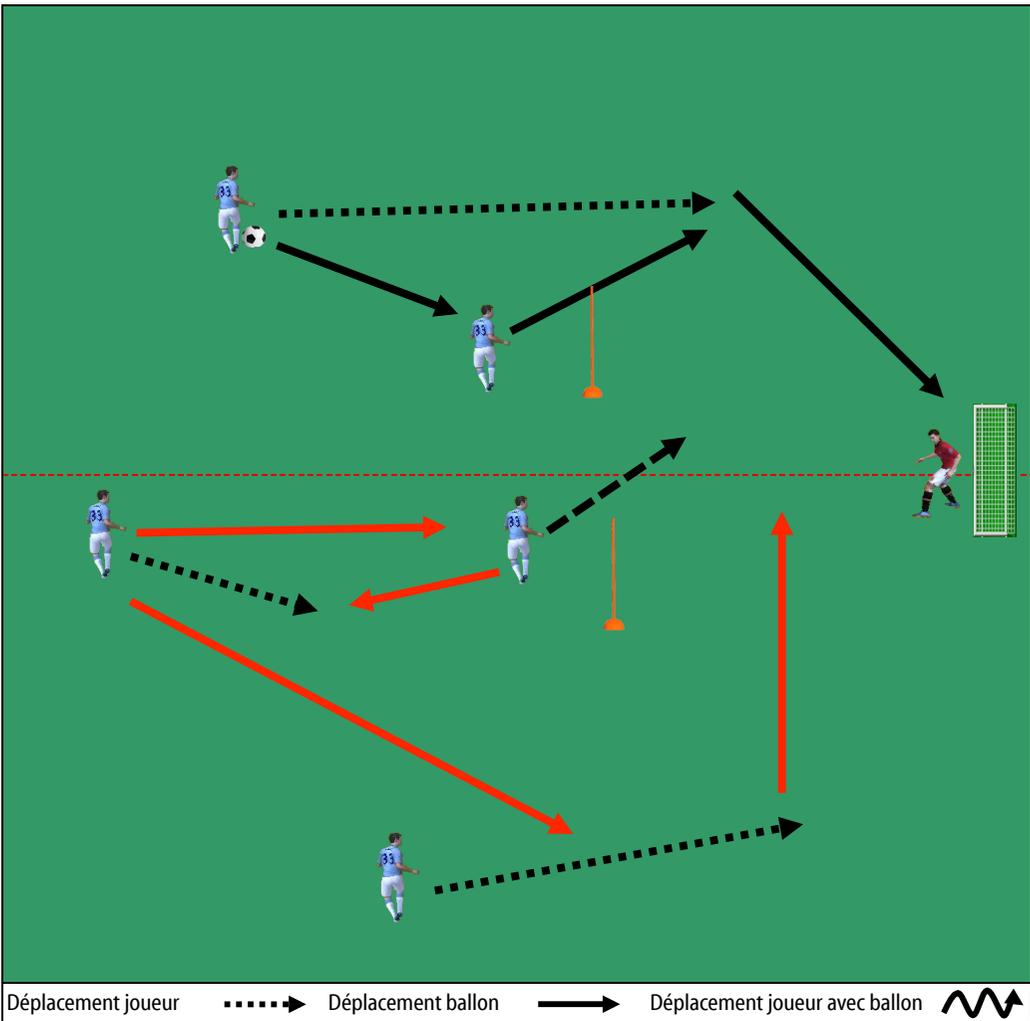
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Changer de rythme (temps forts et faibles) - les remises et déviations

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Les remises et déviations
	BUT
	Marquer
Elements pedagogiques	CONSIGNES
	Alterner à droite et à gauche Tous les ballons donnés de l'avant sont reçus en une touche
	VARIABLES
	METHODE PEDAGOGIQUE
DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :	
Voir avant de recevoir - se déplacer dans les temps de passes	



Catégorie :
U13

Exercice N° :
39

Espace :
30x40m

Effectif :
5

Durée :
12'

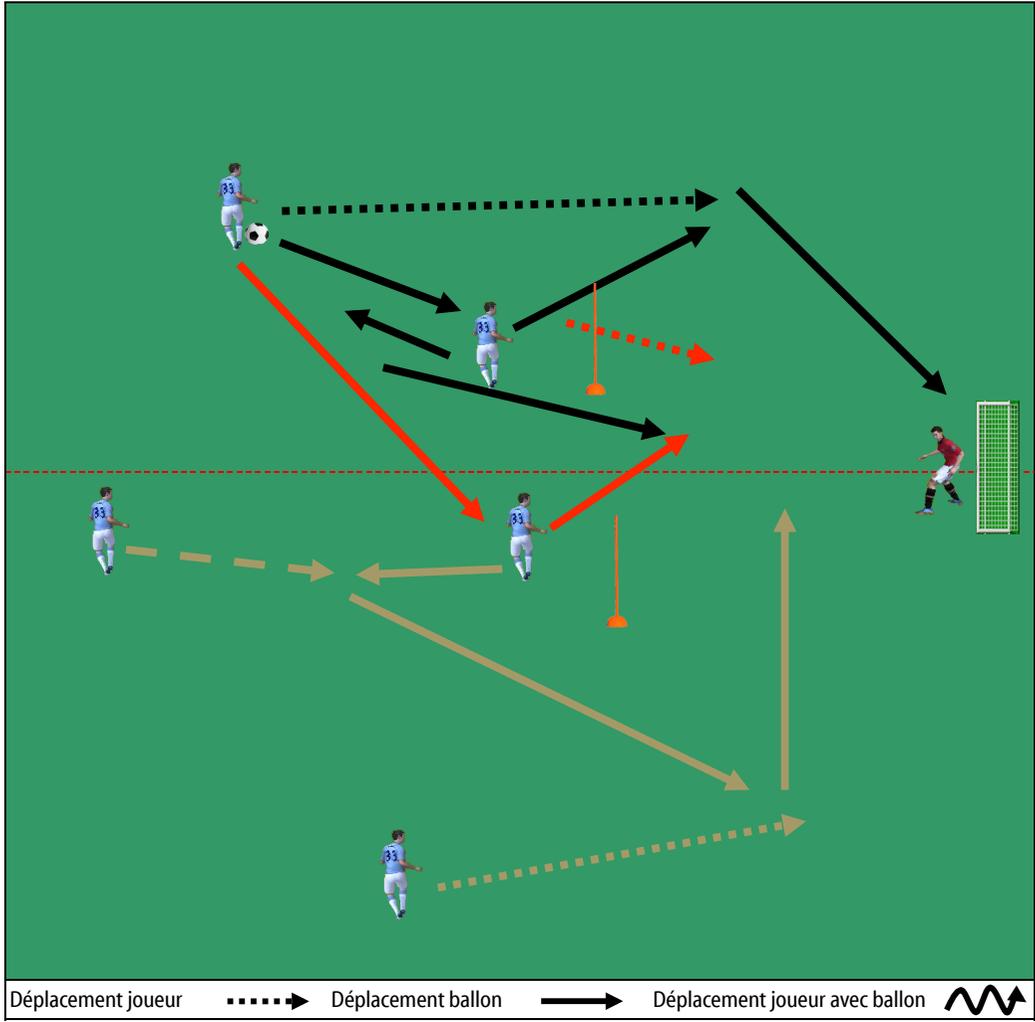
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Changer de rythme (temps forts et faibles) - les remises et déviations

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Les remises et déviations
	BUT
	Marquer
Elements pedagogiques	CONSIGNES
	Alterner à droite et à gauche Tous les ballons donnés de l'avant sont joués en une touche Choix au receveur de jouer en remise ou en déviation
	VARIABLES
	METHODE PEDAGOGIQUE
DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :	
Les remises doivent être posées Voir avant de recevoir - se déplacer dans les temps de passes	



Catégorie :
U13

Exercice N° :
40

Espace :
30x40m

Effectif :
5

Durée :
12'

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 l'action - les tirs

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Les tirs
	BUT
	Marquer
Consignes	CONSIGNES
	Bleus : Tir cou de pied gauche (petit filet) Jaunes : Tir plat de pied gauche (côté ouvert) Attention à la répétition Changer de côté
	VARIABLES
	Enchaîner en deux touches pour valider le but
Elements pedagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le cou de pied ou plat de pied

Catégorie :

U13

Exercice N° :

42

Espace :

30x40m

Effectif :

9

Durée :

12'

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 - le jeu de volée

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer le jeu de volée

BUT

Marquer

CONSIGNES

Ballons côté gauche : Volée pied gauche de face et de côté
Ballons côté droit : Volée pied droit de face et de côté
Ballons lancés à la main - Attention à la répétition
Changer de côté - Changer les lanceurs

VARIABLES

Ballons côté gauche : Volée pied droit de face et de côté
Ballons côté droit : Volée pied gauche de face et de côté
Si réussite, ballons lancés de volée

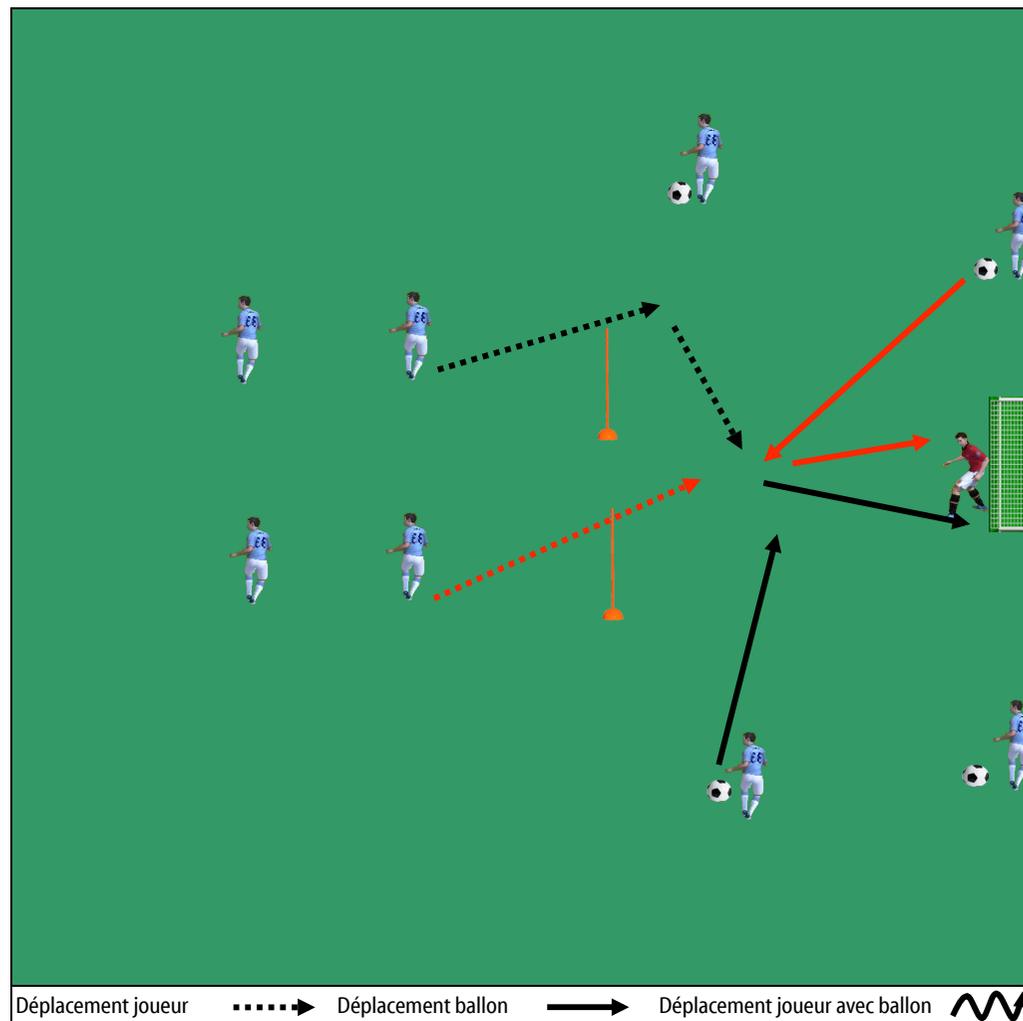
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

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

Elements pédagogiques



Catégorie :

U13

Exercice N° :

43

Espace :

30x40m

Effectif :

9

Durée :

12'

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 - le jeu de volée

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer le jeu de volée

BUT

Marquer

CONSIGNES

Ballons côté gauche : Volée pied gauche ou pied droit de face et de côté
 Ballons côté droit : Volée pied droit ou pied gauche de face et de côté
 Ballons lancés à la main - Attention à la répétition
 Changer de côté - Changer les lanceurs

VARIABLES

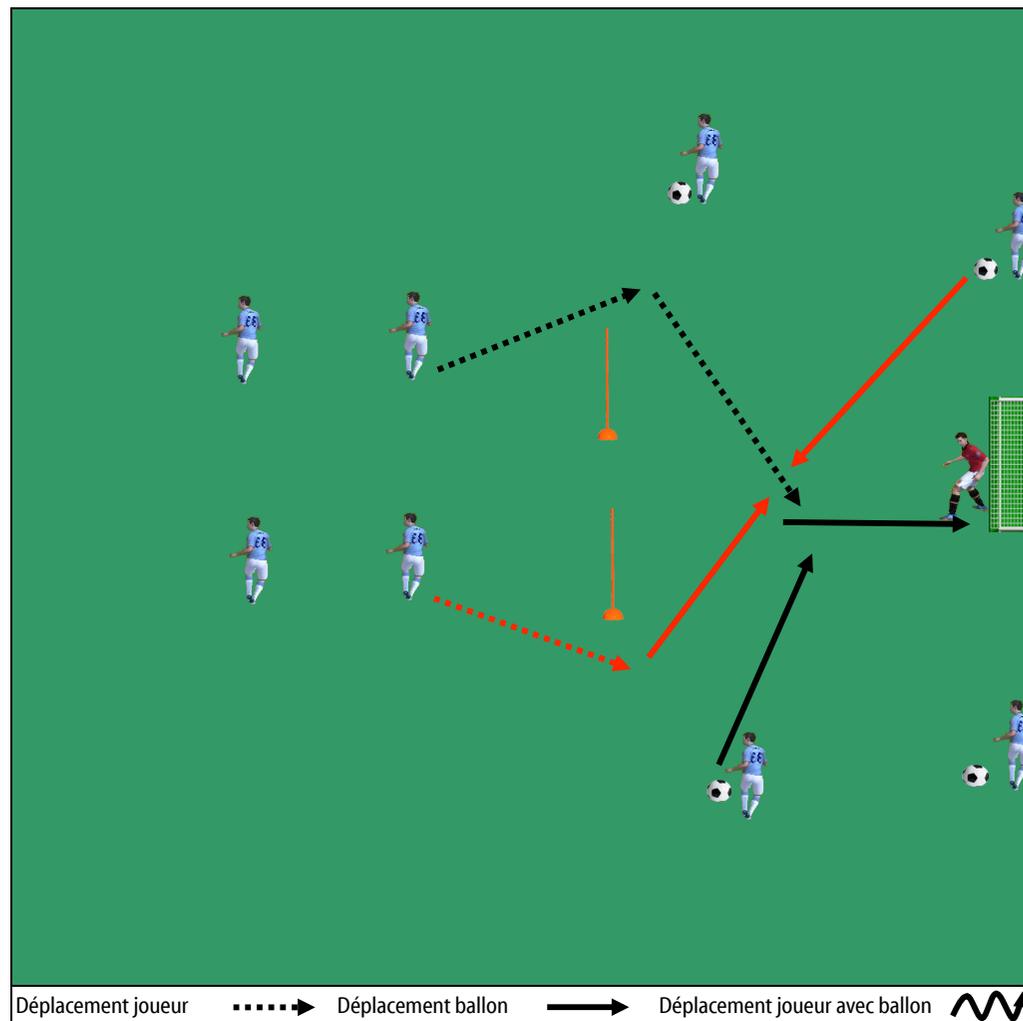
Ballons lancés de volée

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

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



Catégorie :

U13

Exercice N° :

44

Espace :

30x40m

Effectif :

9

Durée :

12'

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 - le jeu de tête

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer le jeu de tête

BUT

Marquer

CONSIGNES

Ballon de côté : Tête décroisée sous la barre
 Ballon de face : Tête croisée piquée
 Attention à la répétition
 Changer de côté - Changer les lanceurs

VARIABLES

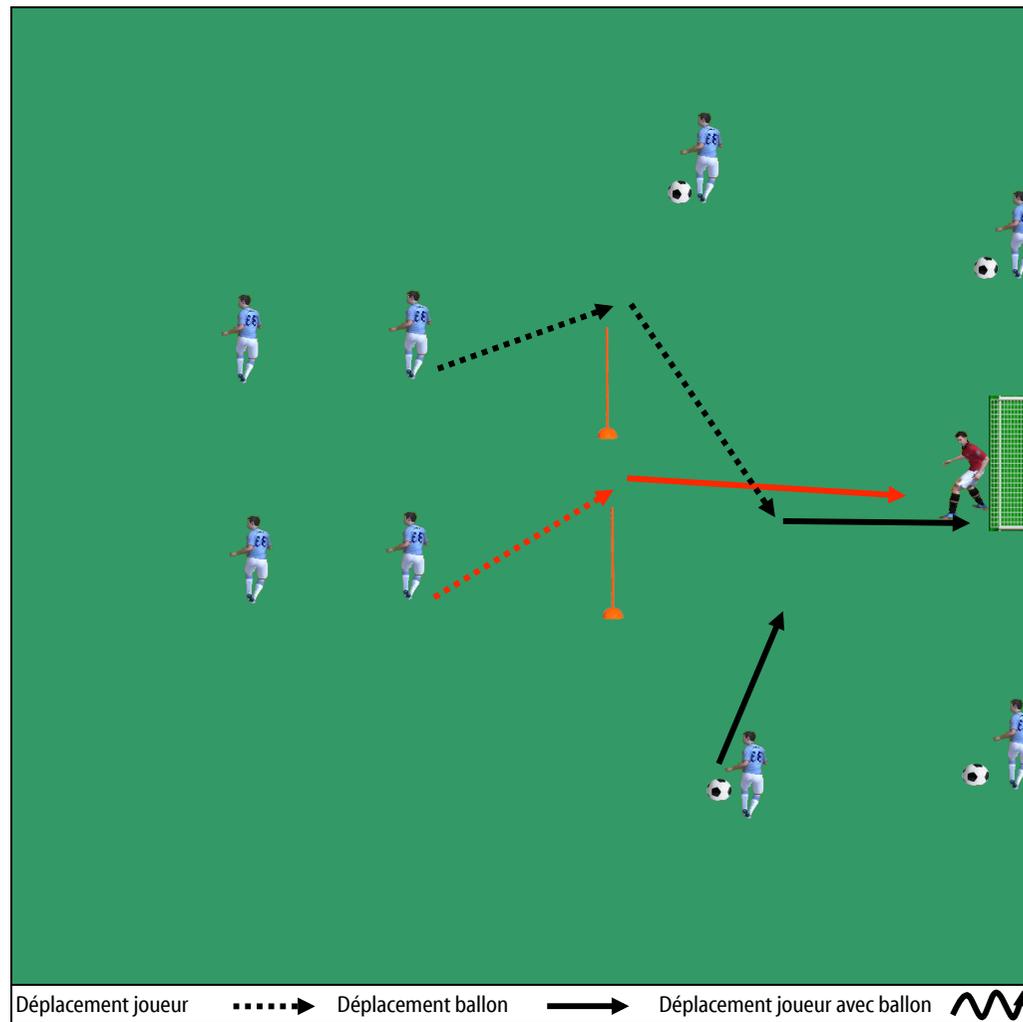
Ballons lancés de volée

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

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



Catégorie :

U13

Exercice N° :

45

Espace :

30x40m

Effectif :

9

Durée :

12'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

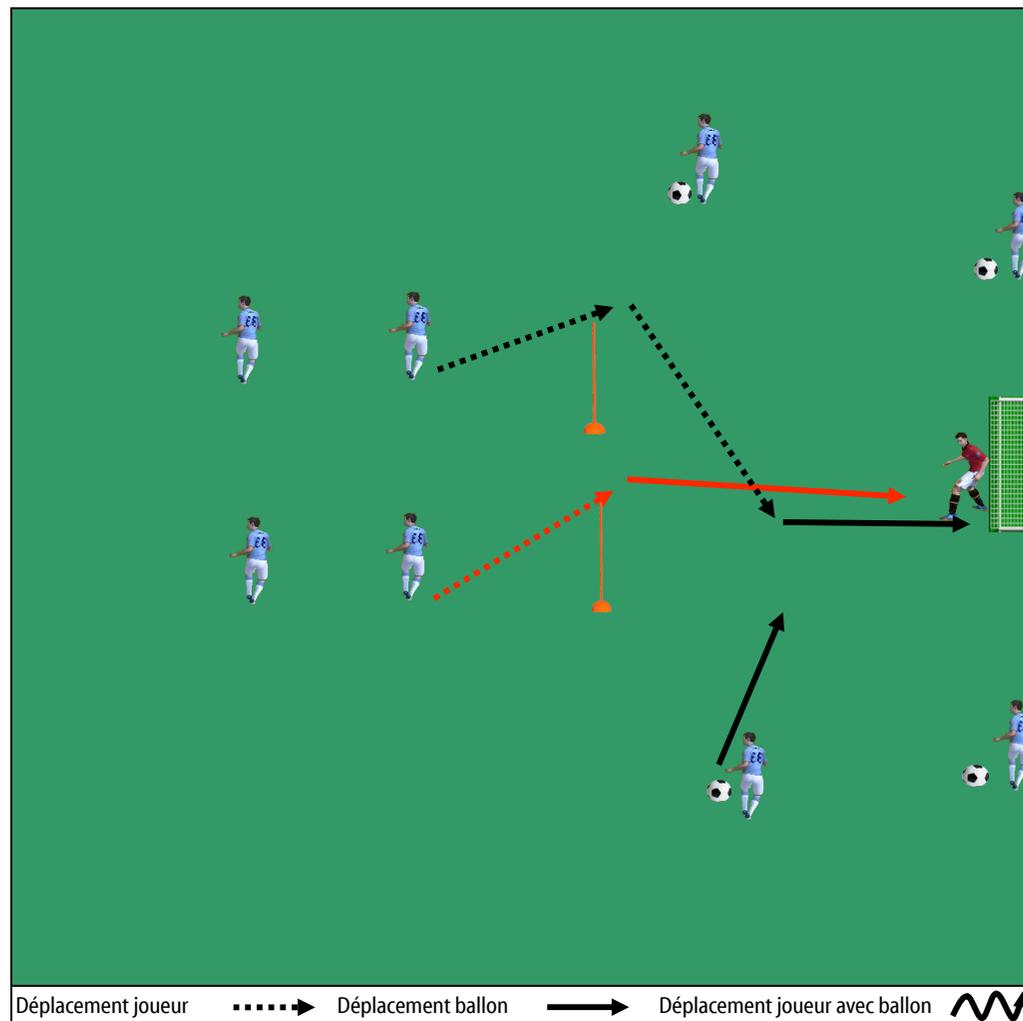
S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Marquer - le jeu de tête

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le jeu de tête
	BUT
	Marquer
Elements pedagogiques	CONSIGNES
	Ballon de côté : Tête décroisée sous la barre ou tête piquée Ballon de face : Tête croisée piquée ou tête croisée sous la barre Ballons lancés à la main - Attention à la répétition Changer de côté - Changer les lanceurs
	VARIABLES
	Ballons lancés de volée
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le front pour frapper, armer, pied au sol



Catégorie :
U13

Exercice N° :
46

Espace :
20x40m

Effectif :
7

Durée :
12'

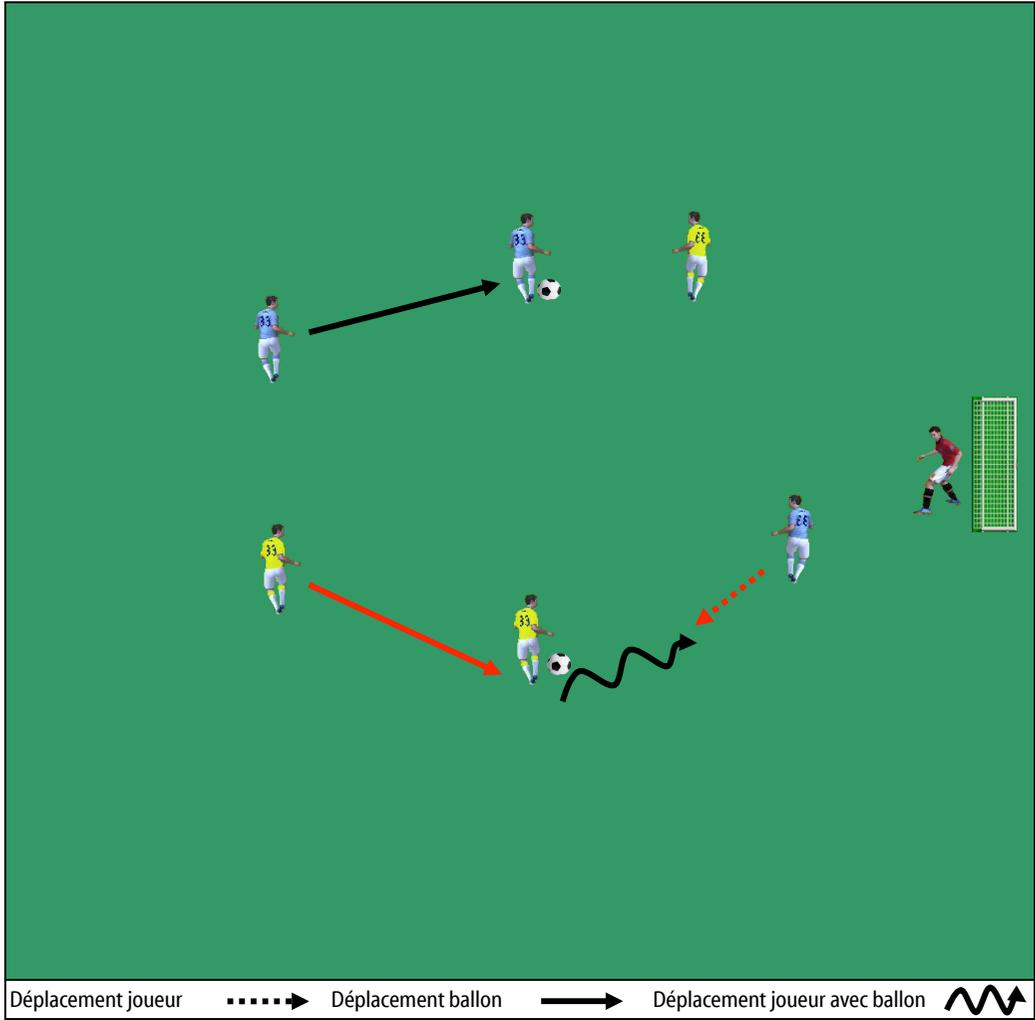
On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

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 (temps forts et faibles) - les dribbles et enchaînements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Les dribbles et enchaînement
	BUT
	Marquer
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	Bleus : Attaquant dos au but Jaune : Attaquant venant de face 6" pour marquer quand l'attaquant entre en possession du ballon
	VARIABLES
	Le passeur entre en jeu et joue l'action Passe en avant interdite
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
VEILLER A :	
Feinter, changer de rythme - Conserver de la vitesse	



Catégorie : U13	Exercice N° : 47	Espace : 20x60m	Effectif : 9	Durée : 12'	<u>On a le ballon</u> <i>Conserver/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	<u>On n'a pas le ballon</u> <i>S'opposer à la progression</i> S'opposer pour protéger son but
---------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Thème de la séance : Protéger son but en déséquilibre - les duels défensifs

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Les duels défensifs
	BUT
	Att : Marquer pour les attaquants Déf : 1 point si ballon en corner, 2 points si ballon en touche, 3 points si récupération
Tâches	CONSIGNES
	A la première touche du milieu, le défenseur jaune doit venir toucher le cône à 2 m de lui, se retourner et empêcher le centre 3 touches minimum pour le centreur et 2 touches pour le passeur Changer de côté
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Libre pour le centreur
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
	Etre à distance pour tacler Maintenir la pression sur l'attaquant

