

<b>Catégorie :</b> <b>U11</b>	<b>Jeu N° :</b> <b>1</b>	<b>Espace :</b> <b>30x20m</b>	<b>Effectif :</b> <b>10</b>	<b>Durée :</b> <b>12' à 15'</b>	<u>On a le ballon</u> Conserv <span style="background-color: yellow;">er</span> /Progresser Dés <span style="background-color: yellow;">é</span> 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 (largeur et profondeur)

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Avoir des solutions de passes Recréer des réseaux de passes
	BUT
	Faire un stop-balle derrière la ligne
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	L'équipe en possession du ballon peut jouer avec les joueurs jokers (deux touches de balle) Les jokers ne peuvent pas marquer Stop-balle après une conduite de balle
	VARIABLES
	1) Stop-balle après une passe autorisé 2) Imposer un appui maximum par demi-terrain
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Etre visible du porteur (non porteur) Voir avant (prise d'information) Joueurs et ballon en mouvement Communication (déplacements - changement de rythme - parole)

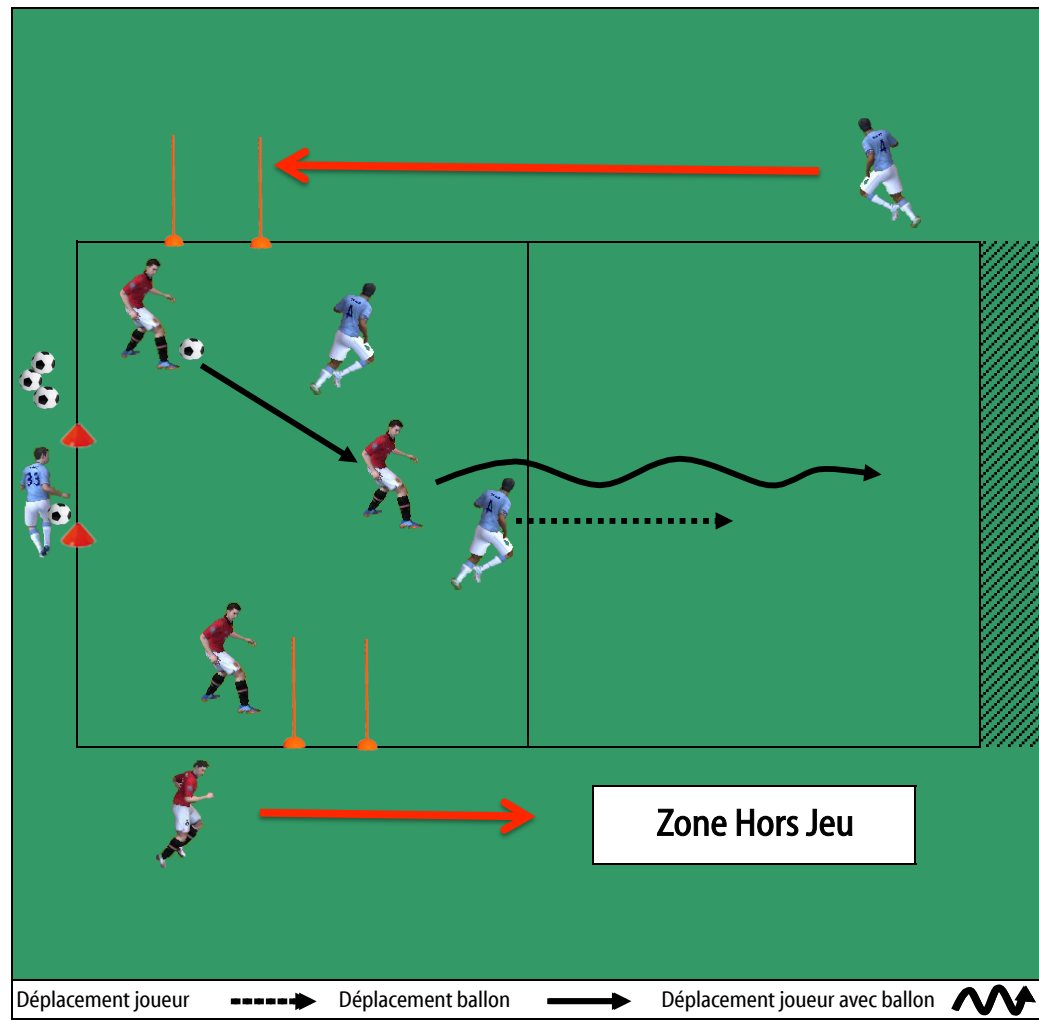


<b>Catégorie :</b> <b>U11</b>	<b>Situation N° :</b> <b>2</b>	<b>Espace :</b> <b>15x10m</b>	<b>Effectif :</b> <b>8</b>	<b>Durée :</b> <b>12' à 15'</b>	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Descriptif

<b>Tâches</b>	<b>OBJECTIF</b>
	Avoir des solutions de passes Donner, se déplacer, proposer
	<b>BUT</b>
	Jaunes : Faire un stop-balle derrière la ligne Bleus : Marquer dans l'une des trois portes
<b>Éléments pédagogiques</b>	<b>CONSIGNES</b>
	L'équipe en possession du ballon dans son camp et essaie de franchir la ligne médiane pour faire un stop-balle derrière la ligne. L'équipe défend la ligne médiane essaie de récupérer le ballon et de marquer dans l'une des 3 portes. Jouer 10 ballons avant rotation des équipes. L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.
	<b>VARIABLES</b>
<b>Éléments pédagogiques</b>	Stop-balle après une passe - Application de la règle du hors jeu. Autoriser un défenseur à revenir après la passe Interdit de rejouer dans son camp après avoir franchi la médiane Positionner un 3ème défenseur en zone défensive (3 x 3)
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Faire répéter, questionner et orienter
	<b>VEILLER A :</b>
<b>Éléments pédagogiques</b>	Etre visible du porteur (non porteur) - Voir avant (prise d'information) de recevoir - Joueurs et ballon en mouvement - Communication (déplacements - changement de rythme - parole) - Occuper et utiliser la largeur Chercher les passes favorisant les prises de balle vers l'avant



Catégorie :

**U11**

Jeu N° :

**3**

Espace :

**40x25m**

Effectif :

**12**

Durée :

**12' à 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 : Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses

Descriptif

OBJECTIF

Se montrer et jouer dans les intervalles

BUT

Transmettre le ballon à un joueur d'une autre ligne.

CONSIGNES

1 point si le ballon franchit la ligne de joueurs adverses et qu'il est maîtrisé par un partenaire.

- Ballon au sol.
- Joueurs « fixes » dans leur zone.
- A la récupération, les défenseurs deviennent attaquants.

VARIABLES

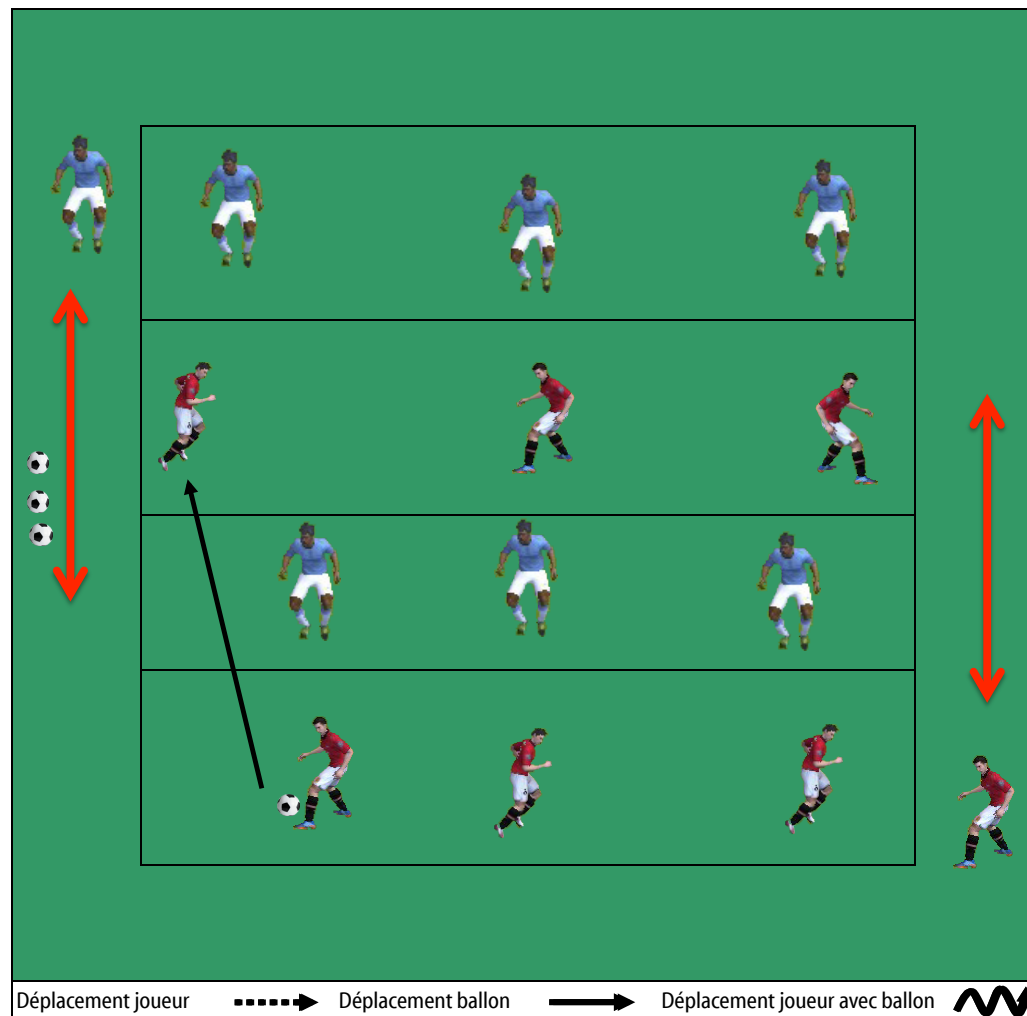
- 1) Autoriser un défenseur à intervenir dans la zone de l'équipe en possession du ballon.
- 2) Réduire la largeur.
- 3) Autoriser un défenseur à venir, sur le temps de passe presser, sur le joueur de l'autre ligne.

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Voir avant (prise d'information) de recevoir  
 Etre visible du porteur (non porteur)  
 Joueurs et ballon en mouvement - prendre en avançant  
 Masquer ses intentions



Déplacement joueur Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon

Catégorie :

**U11**

Situation N° :

**4**

Espace :

**15x20m**

Effectif :

**7**

Durée :

**12' à 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 : Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses

Descriptif

OBJECTIF

Occuper l'espace en largeur et en profondeur

BUT

Jaunes : Marquer en stop-balle derrière la ligne des bleus

Bleus : Marquer dans le but à la récupération

CONSIGNES

Jaunes : Stop-balle après une conduite de balle

Bleus : Récupérer le ballon avant la ligne médiane et marquer dans le grand but

Jouer 10 ballons avant rotation des équipes

L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

VARIABLES

Stop-balle après une passe - Application de la règle du hors jeu

Autoriser un défenseur à revenir après la passe

Interdit de rejouer dans son camp après avoir franchit la médiane

Positionner un 3ème défenseur en zone défensive (3x3)

Un troisième défenseur reste en permanence dans la zone défensive

METHODE PEDAGOGIQUE

**ACTIVE** - Faire répéter, questionner et orienter

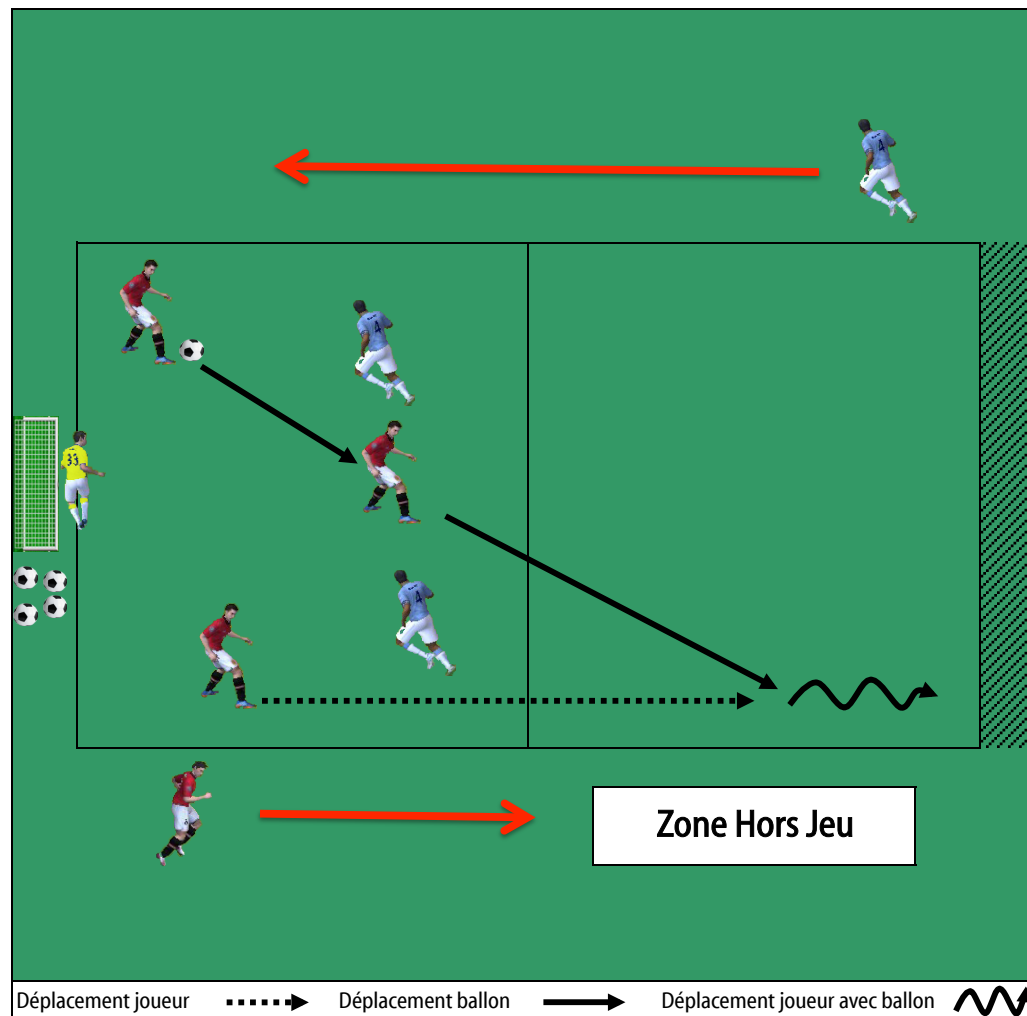
VEILLER A :

Etre visible du porteur (non porteur)

Voir avant (prise d'information) de recevoir

Communication (déplacements - changement de rythme - parole)

Joueurs et ballon en mouvement

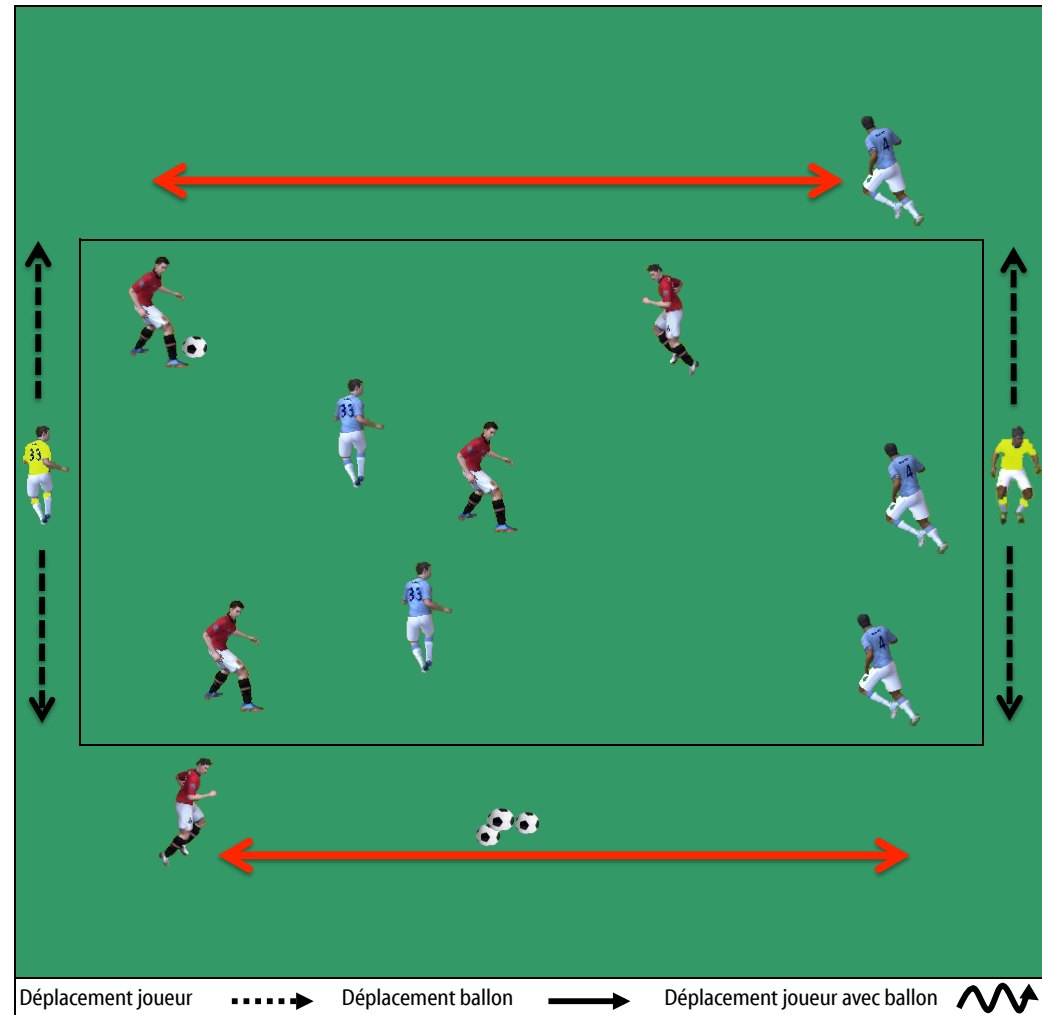


Catégorie : <b>U11</b>	Jeu N° : <b>5</b>	Espace : <b>30x20m</b>	Effectif : <b>10</b>	Durée : <b>12' à 15'</b>	On a le ballon <i>Conserver/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	On n'a pas le ballon <i>S'opposer à la progression</i> <i>S'opposer pour protéger son but</i>
---------------------------	----------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------	---	---

Thème de la séance : Sécuriser et maîtriser la possession

Descriptif

Tâches	<b>OBJECTIF</b>
	Jouer en soutien si le jeu vers l'avant est impossible.
	<b>BUT</b>
Un point à chaque passe sur un capitaine	
CONSIGNES	Jeu au sol (hauteur hanche maximum) Changer les capitaines toutes les 3 minutes
	<b>VARIABLES</b>
Elements pedagogiques	1) Compter le point après une passe retour du capitaine : Sur un même joueur ou sur un 3ème joueur 2) Possibilité de mettre deux jokers en appuis sur les côtés et possibilité pour les appuis de jouer avec les capitaines
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	<b>VEILLER A :</b>
Communication (déplacements - changement de rythme - parole) Joueurs et ballon en mouvement Etre visible du porteur (non porteur) Se déplacer dans les intervalles (non porteur) Voir avant (prise d'information) de recevoir	



Catégorie :  
**U11**

Situation N° :  
**6**

Espace :  
**30x20m**

Effectif :  
**10**

Durée :  
**12' à 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 : Sécuriser et maîtriser la possession

Descriptif	
Tâches	<b>OBJECTIF</b>
	Passes courtes
	<b>BUT</b>
	Marquer
Elements pedagogiques	<b>CONSIGNES</b>
	Attaquants : 1 aller-retour = 1 pt. Défenseurs : 1 échange : -1 pt aux attaquants Ballon au sol. Joueurs fixes dans leur zone. Jouer 10 ballons avant rotation des défenseurs
	<b>VARIABLES</b>
	1) Joueurs libres dans leurs déplacements. 2) Limiter à 1 touche de balle pour les joueurs cible.
<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>	
<b>ACTIVE</b> - Faire répéter, questionner et orienter	
<b>VEILLER A :</b>	
Orientation par rapport à la cible. Prises de balle en mouvement Conserv <span>er</span> la solution de passe	

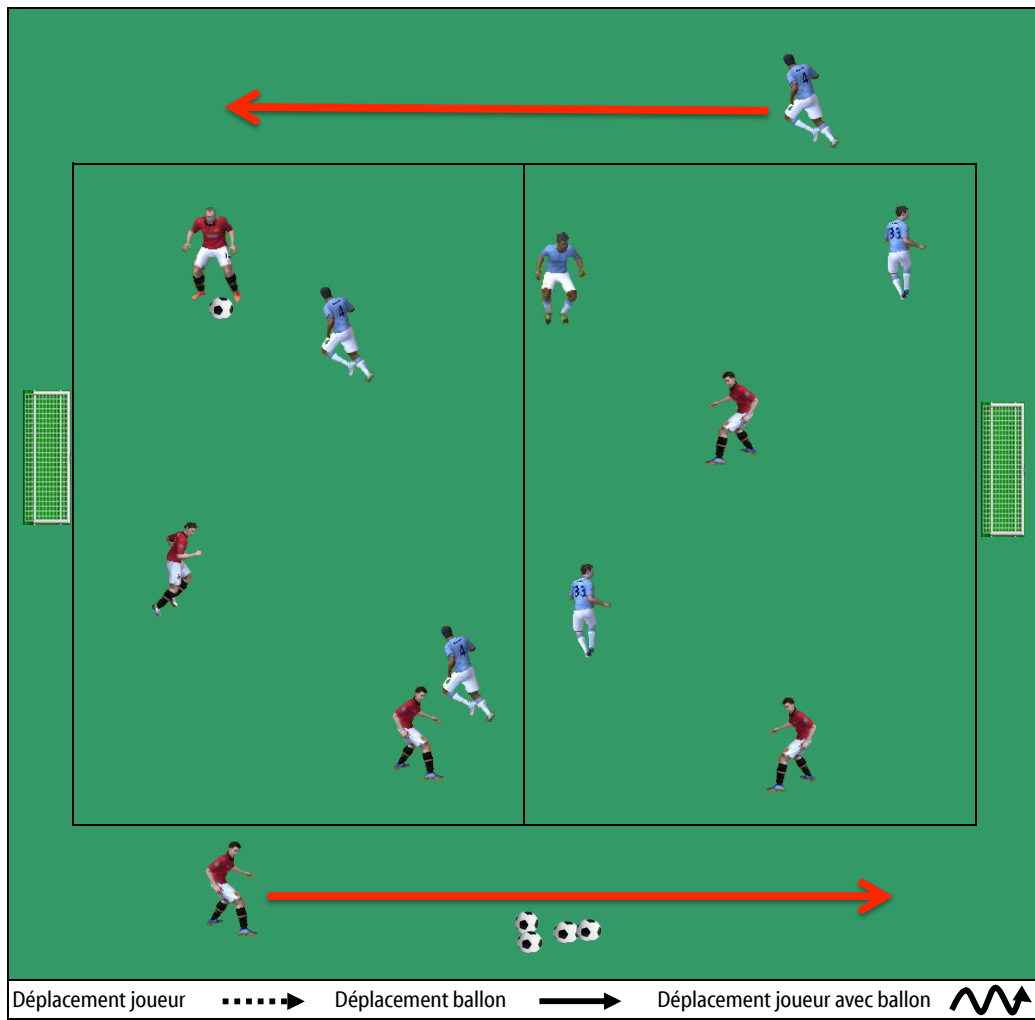
Déplacement joueur    - - - - ->    Déplacement ballon    - - - - ->    Déplacement joueur avec ballon

Catégorie : <b>U11</b>	Jeu N° : <b>7</b>	Espace : <b>30x20m</b>	Effectif : <b>10</b>	Durée : <b>12' à 15'</b>	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
	Changer de rythme de jeu (temps forts et temps faibles)
	BUT
Tâches	Marquer en une touche dans le but
	CONSIGNES
	Marquer en une touche dans le but Pas de gardien Conserver le ballon et trouver le joueur libre pouvant marquer en un touche L'équipe qui marque conserve le ballon
Elements pedagogiques	VARIABLES
	1) Le but de l'équipe compte double si tous ses joueurs sont dans le camp adverse 2) Le but compte double si un défenseur adverse est resté en zone offensive sur un tir : depuis le camp adverse, dans sa propre moitié de terrain
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Entretenir la motivation (Réussite - score...) - Se rendre disponible pour le porteur - Changer de rythme par la vitesse de passe - Etre visible du porteur (non porteur) - Voir avant (prise d'information) de recevoir - Garder une équipe équilibrée et anticiper la perte	



Catégorie :

**U11**

Situation N° :

**8**

Espace :

**40x20m**

Effectif :

**9**

Durée :

**12' à 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 : Changer de rythme de jeu

Descriptif

OBJECTIF

Changer de rythme de jeu (temps forts temps faibles)

BUT

Marquer 1 but après une passe d'un appui vers l'un des deux buts

CONSIGNES

Jaunes : Conserver et trouver un joueur lancé dans l'une des deux surfaces sur une passe d'un des deux appuis latéraux.

Application de la règle du hors jeu.

Bleus : Défendre les deux buts. A la récupération du ballon, relancer sur un des deux gardiens. Jouer 10 ballons avant rotation des équipes. L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

VARIABLES

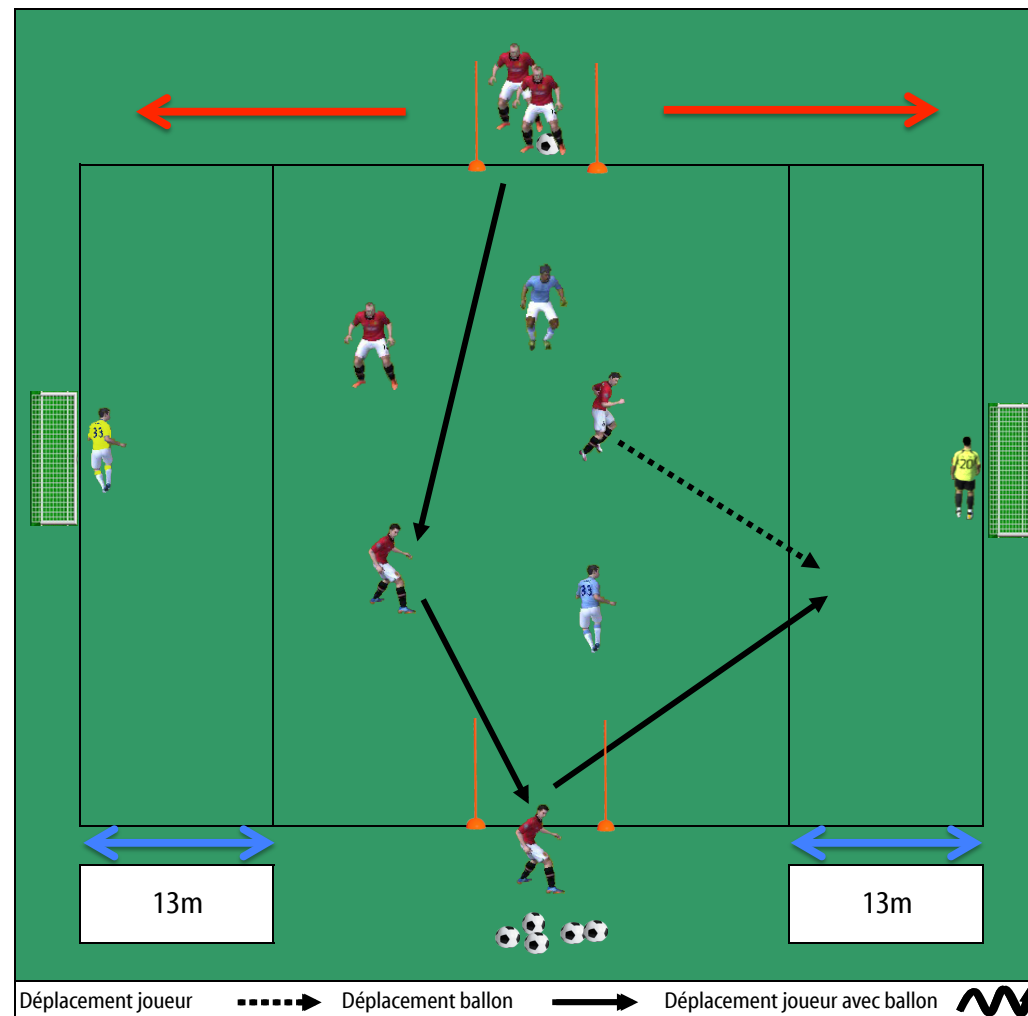
- 1) On joue à 1 x 0 en zone de finition
- 2) On joue à 1 x 1 en zone de finition
- 3) On joue à 2 x 1 en zone de finition
- 4) Permettre à l'appui opposé d'entrer dans la surface de réparation
- 5) Le but marqué est égale au nombre de passes réalisées dans le temps faible de conservation

METHODE PEDAGOGIQUE

**ACTIVE** - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Coordonner la passe vers l'appui et l'appel en profondeur  
Rompre l'alignement dans la zone centrale  
Etre visible du porteur (non porteur) - Communication  
Ne pas être hors-jeu





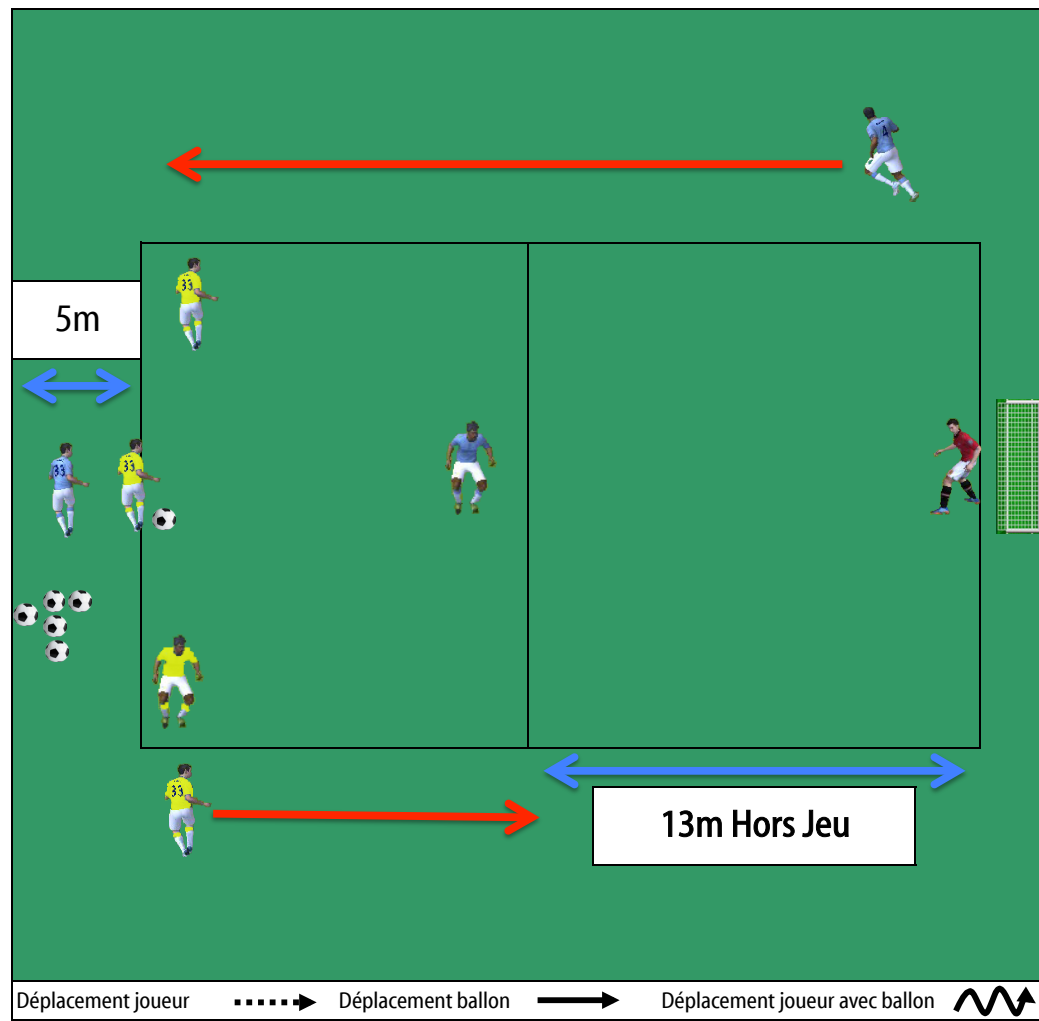


<b>Catégorie :</b> <b>U11</b>	<b>Situation N° :</b> <b>10</b>	<b>Espace :</b> <b>30x20m</b>	<b>Effectif :</b> <b>8</b>	<b>Durée :</b> <b>12' à 15'</b>	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Descriptif

Tâches	<b>OBJECTIF</b>
	Garder le temps d'avance pour finir l'action
	<b>BUT</b>
Tâches	Jaunes : marquer dans le grand but Bleus : défendre le grand but et relancer
	<b>CONSIGNES</b>
	Jaunes : Attaquer à 3 c 1 + 1 en retard (-5 m) - Règle du hors jeu dans les 13m Bleus : Protéger son but et attendre le retour de son partenaire en poursuite. A la récupération, relancer sur l'éducateur. Jouer 10 ballons avant rotation des équipes L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.
Elements pedagogiques	<b>VARIABLES</b>
	1) Varier la position des joueurs offensifs (ex. 1 att en appui) 2) Varier la source du ballon (côtés - axe,..) 3) Varier la distance (retard) du défenseur 5) On joue à 1 x 1 puis 2 x 1 dans les 13 derniers mètres 6) On joue à 3 x 2 jusqu'au bout de l'action
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Faire répéter, questionner et orienter
	<b>VEILLER A :</b>
Prendre de la vitesse, fixer et donner ou dribbler Ne pas être hors-jeu Masquer ses intentions Maintenir la largeur Maintenir deux solutions au porteur de balle	



Catégorie :  
**U11**

Jeu N° :  
**11**

Espace :  
**45x25m**

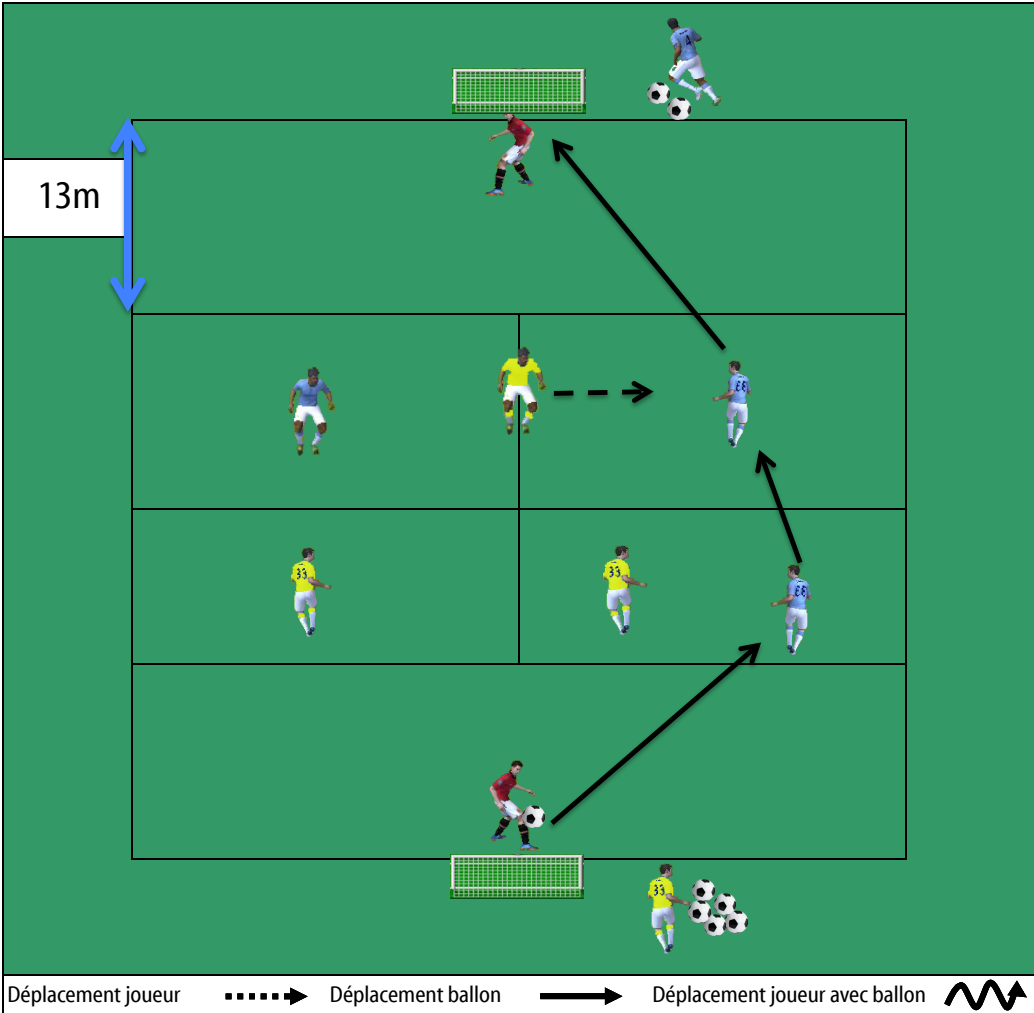
Effectif :  
**10**

Durée :  
**12' à 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

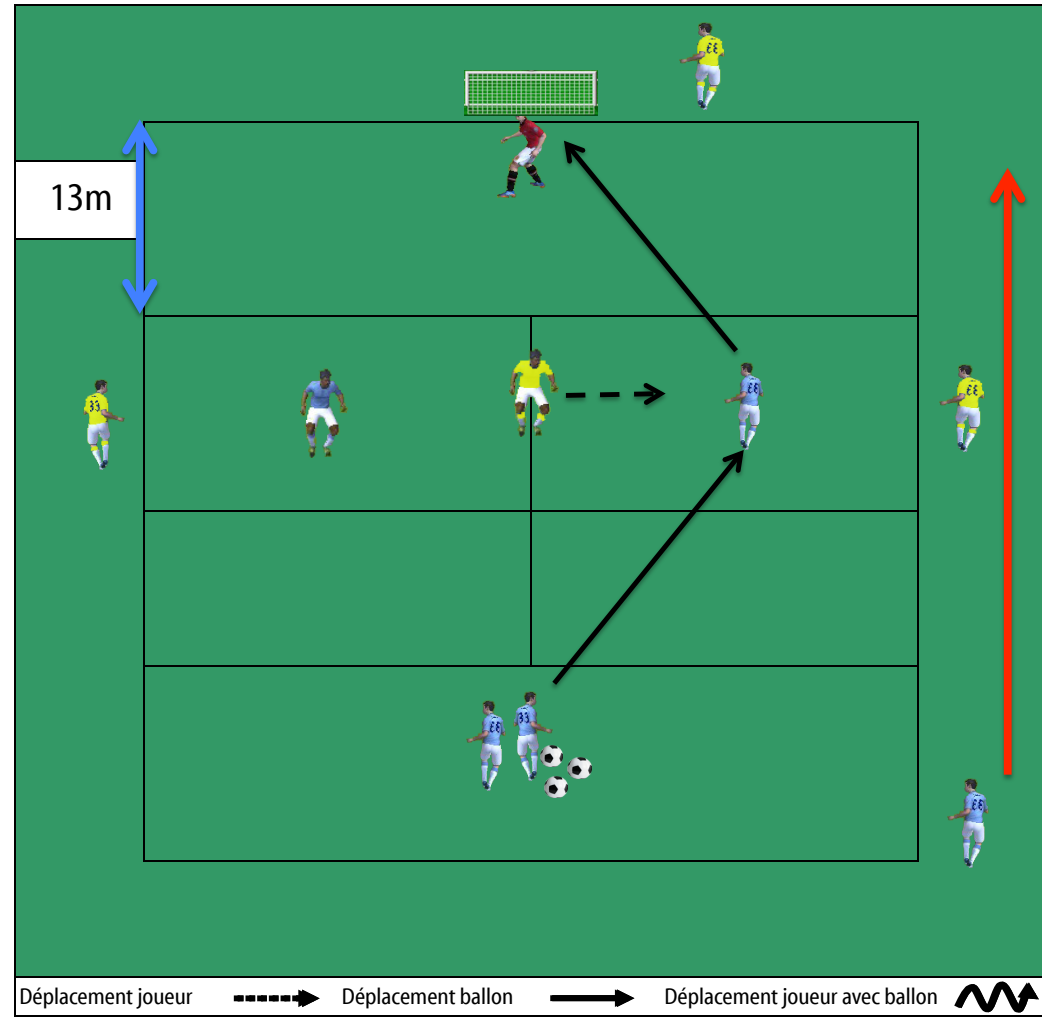
Descriptif	
Tâches	<b>OBJECTIF</b> Tirs sous différents angles
	<b>BUT</b> Marquer
	<b>CONSIGNES</b> Les joueurs sont fixes dans chaque moitié de terrain : - Les gardiens donnent alternativement à leur défenseur qui transmet à un des deux attaquants. - Les attaquants, en supériorité numérique, doivent trouver une position de tir pour marquer. Hors jeu dans les 13 mètres.
	<b>VARIABLES</b> 1) Autoriser un seul attaquant à pénétrer dans la zone du gardien de but, mais il est attaqué et n'a que 2 touches pour marquer.
Eléments pédagogiques	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b> ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	<b>VEILLER A :</b> Orientation par rapport à la cible. Prise de balle en mouvement Conserver la solution de passe
	

<b>Catégorie :</b> <b>U11</b>	<b>Situation N° :</b> <b>12</b>	Espace : <b>30x25m</b>	Effectif : <b>9</b>	Durée : <b>12' à 15'</b>	<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 : Marquer

Descriptif

Tâches	<b>OBJECTIF</b>
	Tirs sous différents angles
	<b>BUT</b>
	Marquer
Eléments pédagogiques	<b>CONSIGNES</b>
	Trouver un des deux attaquants. Les attaquants, en supériorité numérique, doivent trouver une position de tir pour marquer. Hors jeu dans les 13 mètres. A la récupération, le défenseurs doit transmettre à un partenaire. Si les attaquants lui reprennent le ballon, ils peuvent attaquer. Chaque paire joue 10 ballons avant rotation des équipes.
	<b>VARIABLES</b>
	1) Limiter le temps pour tirer 2) Limiter le nombre de touches de balle collective avant de tirer.
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Faire répéter, questionner et orienter
	<b>VEILLER A :</b>
	Orientation par rapport à la cible. Prise de balle en mouvement Conserver la solution de passe

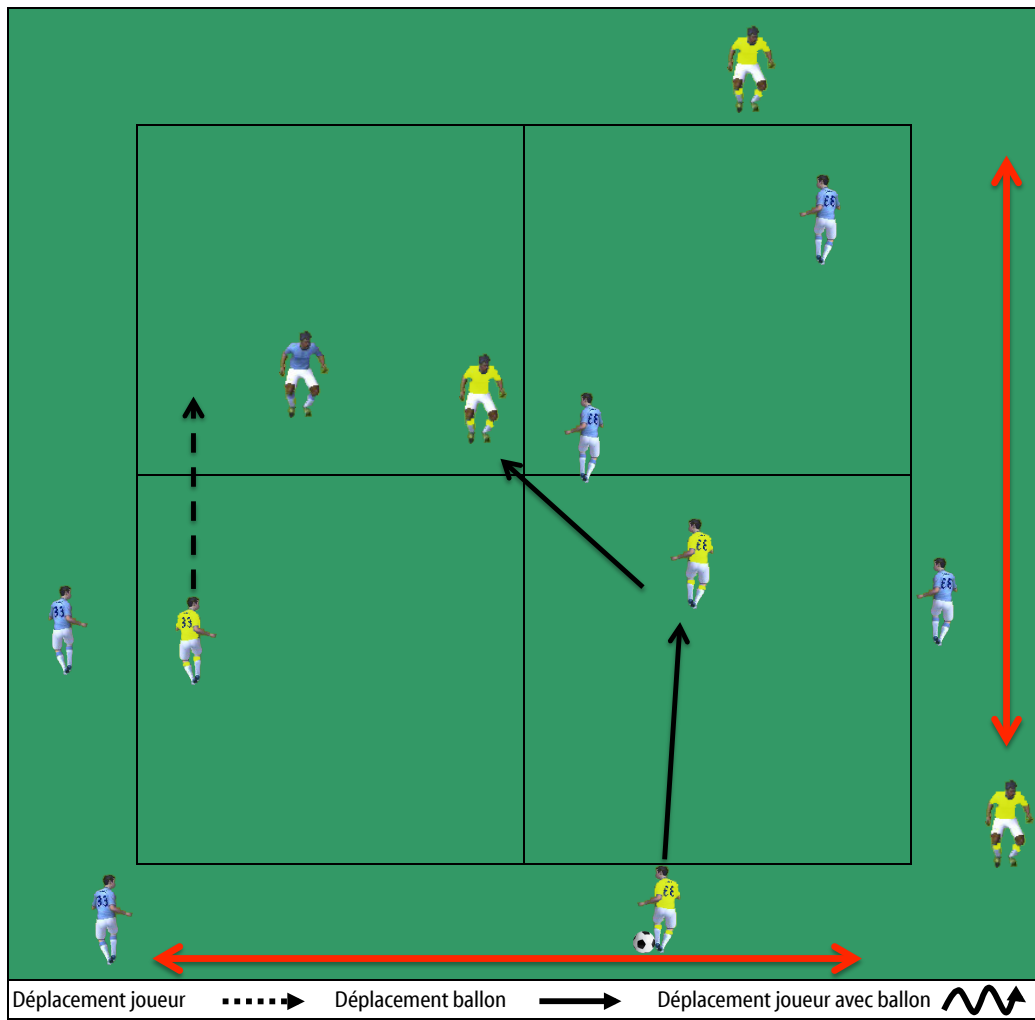


<b>Catégorie :</b> <b>U11</b>	<b>Jeu N° :</b> <b>13</b>	<b>Espace :</b> <b>25x25m</b>	<b>Effectif :</b> <b>10</b>	<b>Durée :</b> <b>12' à 15'</b>	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Se placer - Récupérer.
	BUT
Tâches	Empêcher l'équipe en possession de marquer.
	CONSIGNES
	Le sens de jeu est déterminé en fonction du joueur cible qui a été joint : les attaquants marquent 1 point s'il trouve le joueur cible situé dans le couloir opposé. Passes au sol obligatoires. A la récupération, les défenseurs deviennent attaquants
Elements pédagogiques	VARIABLES
	1) Limiter le nombre de touches pour les joueurs cibles. 2) Le joueur cible rentre sur le terrain et le passeur prend sa place. 3) Limiter à deux joueurs d'une même équipe par carré. 4) Obliger le défenseur cible à trouver un 3ème.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Rapidement agir à la perte du ballon. Un joueur cadre le porteur. Les autres le couvrent et ferment les angles de passes. Voir le ballon et l'adversaire dans sa zone Avoir le temps d'intervenir sur l'adversaire pendant la passe	

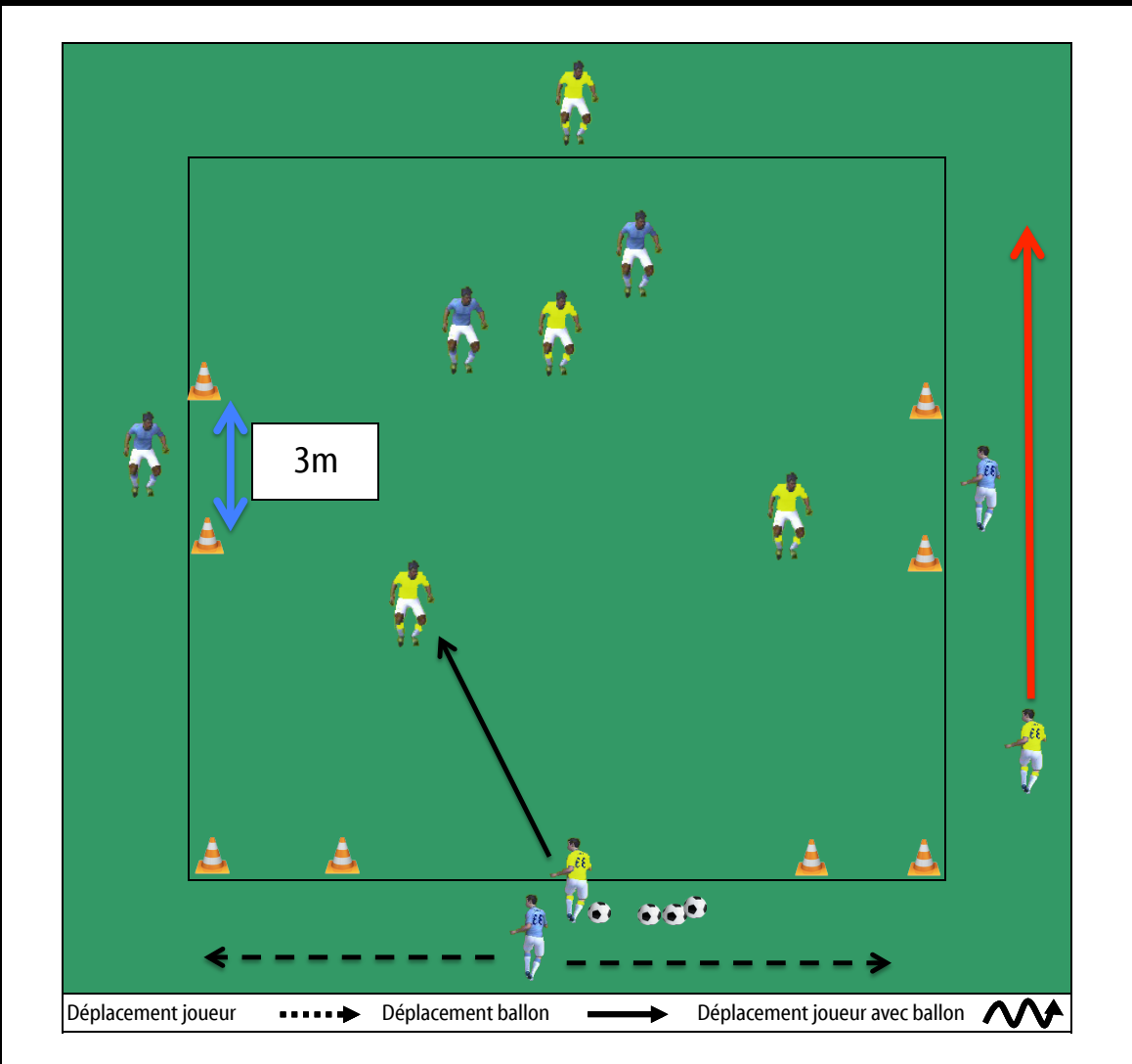


<b>Catégorie :</b> <b>U11</b>	<b>Situation N° :</b> <b>14</b>	Espace : <b>25x20m</b>	Effectif : <b>10</b>	Durée : <b>12' à 15'</b>	<u>On a le ballon</u> Conservier/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	------------------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------	---	--

Thème de la séance : Transition offensive / défensive - Empêcher l'adversaire de s'organiser

**Descriptif**

<b>Tâches</b>	<b>OBJECTIF</b>
	Cadrer rapidement le porteur de balle pour limiter son temps de réflexion
	<b>BUT</b>
	Jaunes : marquer en transmettant le ballon à leur capitaine. Et réagir rapidement à la perte du ballon. Bleus : Récupérer et transmettre le ballon dans l'une des 4 portes.
<b>Consignes</b>	<b>CONSIGNES</b>
	Les jaunes jouent 10 ballons. Ils marquent un point à chaque ballon transmis à leur capitaine. Pour transmettre le ballon, l'équipe ne bénéficie que de 5 touches de balle. Si les bleus récupèrent le ballon, ils marquent un point s'ils transmettent le ballon à un partenaire dans l'une des 4 portes. Passes au sol obligatoires. Si les jaunes récupèrent le ballon, ils poursuivent leur action.
<b>Eléments pédagogiques</b>	<b>VARIABLES</b>
	1) Introduire un défenseur bleu supplémentaire. 2) Au lieu d'un nombre de touches de balle collectif, jouer au temps. Exemple 10" pour trouver le capitaine.
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
<b>Veiller à :</b>	<b>VEILLER A :</b>
	Position du défenseur au départ de l'action plutôt basse. A la perte du ballon, un bleu cadre immédiatement le porteur et les autres le couvrent en fermant les angles de passes.



Catégorie :  
**U11**

Jeu N° :  
**15**

Espace :  
**30x20m**

Effectif :  
**10**

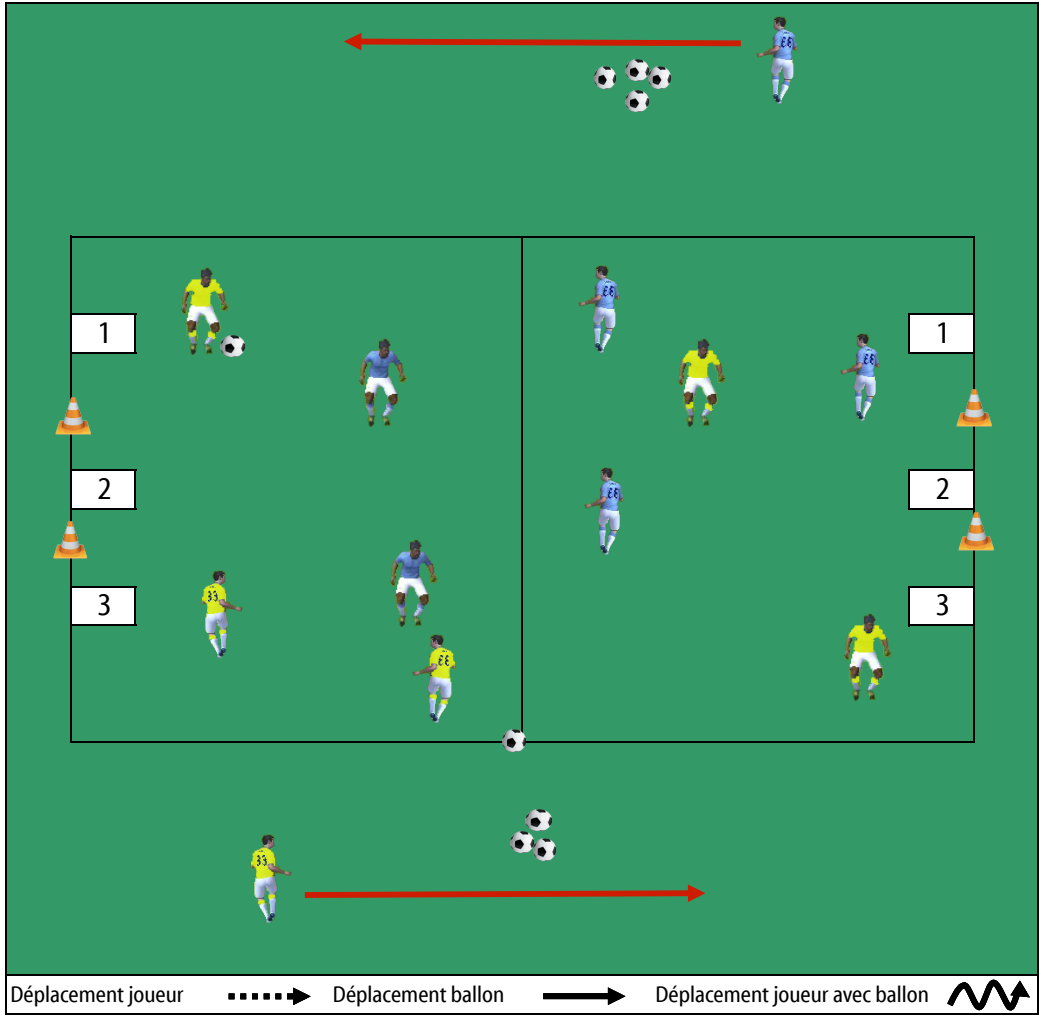
Durée :  
**12' à 15'**

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
	Se replacer sur l'axe ballon/but Protéger son but
	BUT
Tâches	Marquer en stop-balle dans les zones 1, 2 ou 3
	CONSIGNES
	Offensivement : marquer après une conduite ou une passe en stop-balle dans les zones 1 ou 3 (1 point) ou 2 (5 points)
Elements pédagogiques	VARIABLES
	1) Ne pas marquer deux fois de suite dans la même porte 2) Stop-balle après une passe
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>ACTIVE</b> - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
La réaction à la perte du ballon - Se replacer sur l'axe ballon / but - Ne pas se faire éliminer - Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse - Cadrer le porteur de balle - Assurer une couverture	



Catégorie :

**U11**

Situation N° :

**16**

Espace :

**20x15m**

Effectif :

**10**

Durée :

**12' à 15'**

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 : Se replacer sur l'axe ballon/but

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Se replacer sur l'axe ballon/but

BUT

Marquer en stop-balle dans les zones 1, 2 ou 3

CONSIGNES

Offensivement : marquer après une conduite ou une passe en stop-balle dans les zones 1 ou 3 (1 point) ou 2 (5 points)

Défensivement : Protéger les 3 buts et relancer dans les portes latérales (4m)

Jouer 10 ballons avant rotation des équipes

L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

VARIABLES

- 1) Varier la position de départ de l'attaquant
- 2) Varier la position initiale du défenseur (côtés)
- 3) Varier les oppositions de 1x1 - 2x1 - 2x2
- 4) Limiter un temps pour marquer

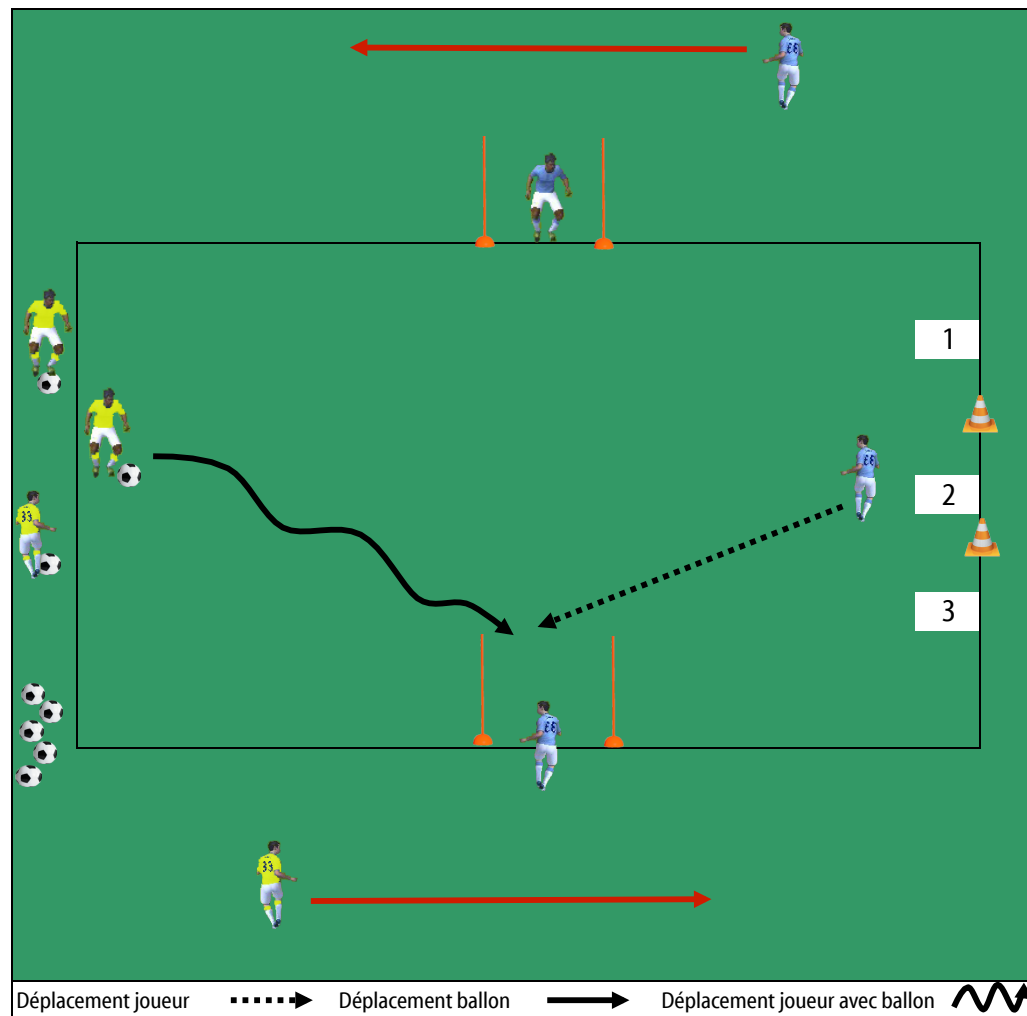
METHODE PEDAGOGIQUE

**ACTIVE** - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Cadrer pour interdire la prise de vitesse et la prise d'informations  
 Monter rapidement pour cadrer le porteur et l'orienter sur un côté  
 Etre sur les appuis - ni trop prêt ni trop loin du porteur  
 Avancer après le contact du ballon par l'attaquant  
 Ralentir l'attaquant et défendre en priorité l'axe

Elements pedagogiques





Catégorie :

U11

Jeu N° :

17

Espace :

30x20m

Effectif :

10

Durée :

12' à 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

OBJECTIF

Reformer les lignes entre le ballon et le but

BUT

Marquer en stop-balle en zone 1, 3 (1pt) ou en zone 2 (5 pts) passe au capitaine

CONSIGNES

Offensivement : transmettre le ballon au capitaine qui se déplace sur les 3 zones. L'équipe qui marque doit ramener le ballon dans son camp pour pouvoir marquer de nouveau.  
Défensivement : Protéger les 3 zones

VARIABLES

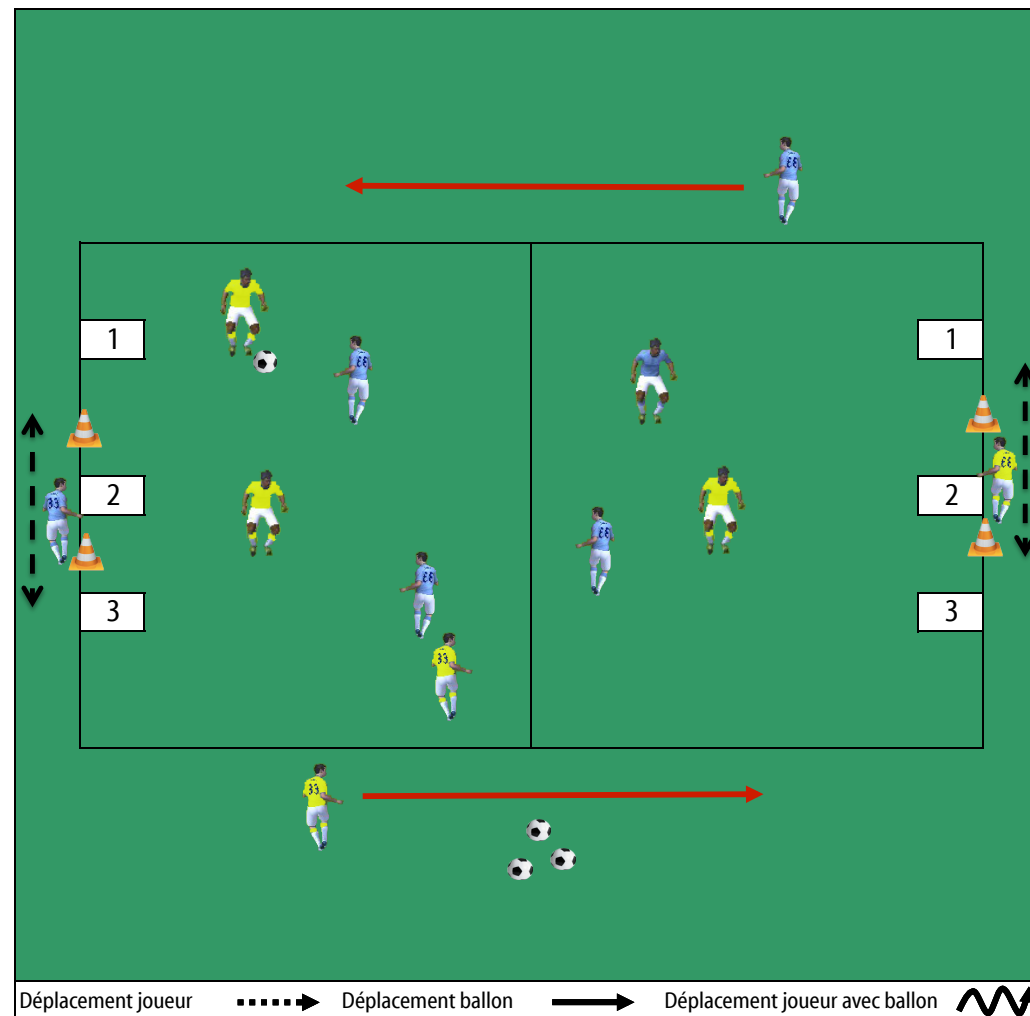
- 1) Le capitaine reste en zone centrale (5pts)
- 2) Possibilité de marquer en stop ball dans les zones 1 et 3 (3pts) ou de donner au capitaine en zone centrale
- 3) Le passeur remplace le capitaine
- 4) Le point est validé si le capitaine peut remettre à un partenaire
- 5) Idem mais le point est validé après une remise sur un 3ème

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

- Prendre l'information sur le joueur dans son dos
- Se replacer sur l'axe ballon/but
- Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse
- Le temps de réaction de tous les joueurs à la perte du ballon
- Cadrer le porteur et assurer une couverture



Catégorie :

**U11**

Situation N° :

**18**

Espace :

**20x30m**

Effectif :

**12**

Durée :

**12' à 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 : Reformier le bloc équipe

Descriptif

OBJECTIF

Réduire les espaces entre le ballon et le but

BUT

Marquer 1 but après un stop-balle en zone offensive après 1 passe ou 1 conduite

CONSIGNES

Off : Sur une relance du gardien de but, stopper le ballon dans la zone après une conduite ou une passe. Si les jaunes récupèrent, les bleus en appuis reviennent pour défendre le but.

Déf : Les jaunes défendent la ligne et attaquent le but adverse. Si les bleus récupèrent, l'action se poursuit.

Jouer 10 ballons avant rotation des équipes. L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.

VARIABLES

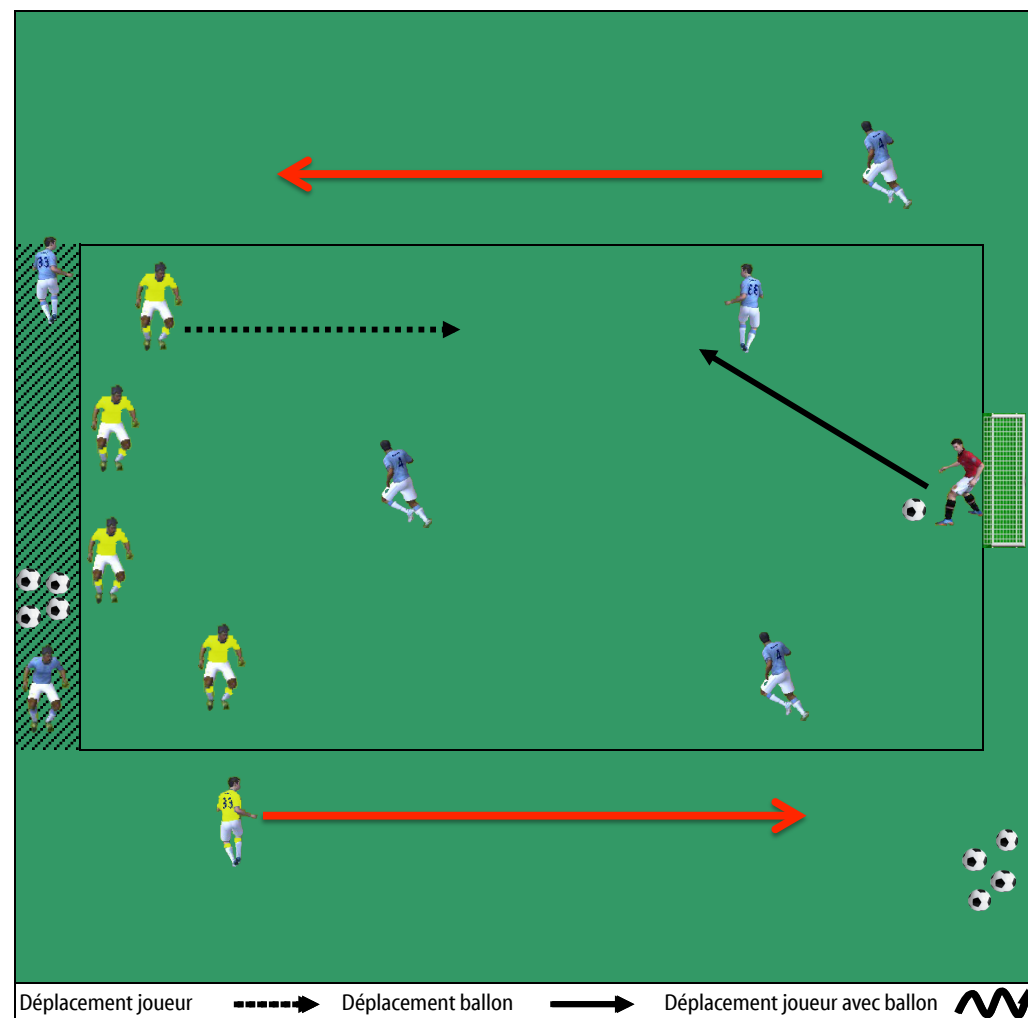
- 1) Varier la position de départ des attaquants
- 2) Varier la position initiale des défenseurs
- 3) Donner un temps pour marquer
- 4) Mettre un bleu (cible) en zone but

METHODE PEDAGOGIQUE

**ACTIVE** - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Se placer sur l'axe ballon/but  
 Défendre sur 2 lignes - Cadrer le porteur et assurer une couverture  
 Communication entre les joueurs  
 Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse  
 Le temps de réaction de tous les joueurs à la perte du ballon



Catégorie :

**U11**

Jeu N° :

**19**

Espace :

**30x20m**

Effectif :

**10**

Durée :

**12' à 15'**

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 : Protéger son but en déséquilibre

Descriptif

OBJECTIF

Reformer le bloc équipe  
Protéger son but

BUT

Off : Marquer dans le grand but (1pt)  
Def : ne pas encaisser

CONSIGNES

2 c 2 dans chaque zone.  
Offensivement : Marquer - Possibilité pour un défenseur d'apporter le surnombre en zone offensif après une passe ou une conduite.  
Défensivement : protéger son but

VARIABLES

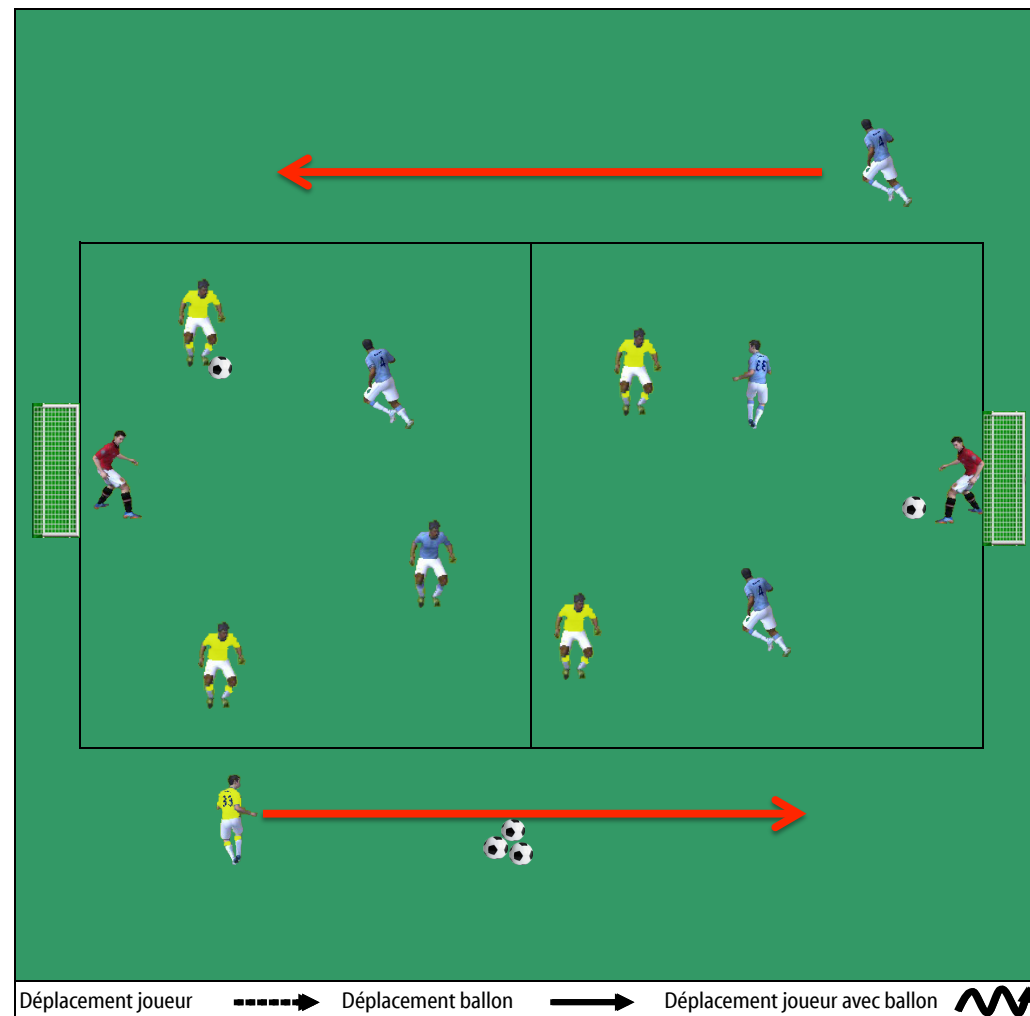
- 1) Doubler les buts marquer depuis son camp
- 2) Doubler les buts marquer en 1 touche (plus difficile)
- 3) Marquer en deux touches de balle minimum

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

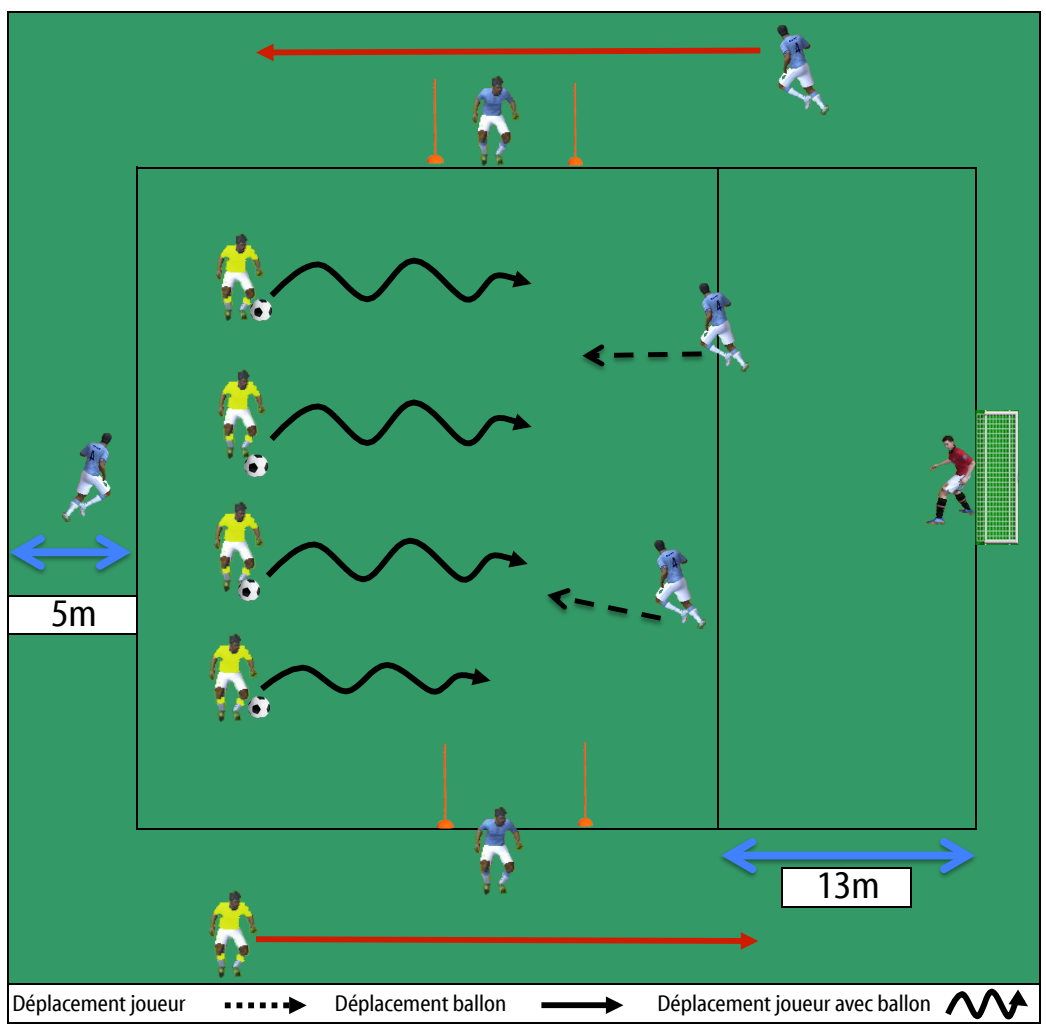
Prendre l'information sur le joueur dans son dos - Se replacer sur l'axe ballon/but - Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse - Le temps de réaction de tous les joueurs à la perte du ballon - Cadrer le porteur et assurer une couverture - Ce que les attaquants défendent pour gêner la transmission du ballon aux attaquants adverses



<b>Catégorie :</b> <b>U11</b>	<b>Situation N° :</b> <b>20</b>	<b>Espace :</b> <b>20x30m</b>	<b>Effectif :</b> <b>12</b>	<b>Durée :</b> <b>12' à 15'</b>	<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 : Protéger son but en déséquilibre

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Protéger son but et orienter la relance
	BUT
	Ne pas encaisser pour les bleus Pour les jaunes marquer après une conduite
Consignes	CONSIGNES
	Off : marquer dans les 13 m après une conduite. Si 1 attaquant s'arrête ballon perdu
	Déf : Protéger son but. A la récupération, transmettre le ballon aux partenaires en attente dans les portes. (4 m)
	Le défenseur en retard part au signal de l'éducateur. Jouer 10 ballons avant rotation des équipes. L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	1) Varier la position initiale des défenseurs 2) Mettre un défenseur supplémentaire 3) Donner un temps pour marquer 4) Possibilité de marquer de partout pour les attaquants 5) Donner 1 ballon pour deux attaquants
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>ACTIVE</b> - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
Rester sur ses appuis - Ne pas être sur les talons (défenseur) Etre positionné de 3/4 (défenseur) Chercher à ralentir et orienter les attaquants / au déf qui revient Avancer après que l'attaquant ait touché le ballon Garder une distance de sécurité pour intervenir et ne pas être éliminé	



Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**21**

Espace :

**60x40m**

Effectif :

**10**

Durée :

**12' à 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 : Prise de balle et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements

BUT

Répéter les prises de balle et enchaînements

CONSIGNES

Répéter 10 ballons avant de changer de poste.  
 Imposer le contrôle sur chaque répétitions.  
 Prises de balle en mouvement  
 S'orienter avant la prise de balle.  
 Imposer les surfaces de contact par rapport aux différents postes.  
 Exemple : Les latéraux doivent contrôler intérieur du pied droit.

VARIABLES

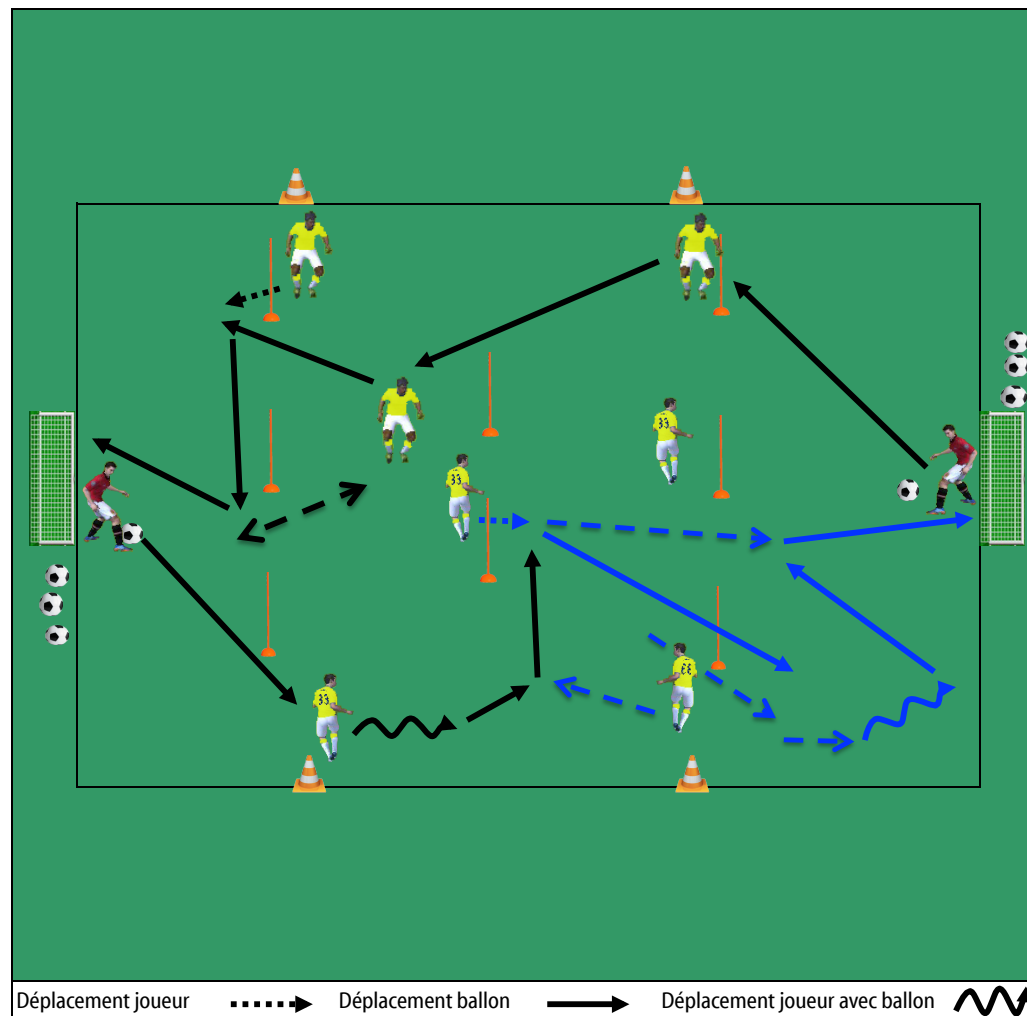
- 1) Changer le sens de rotation
- 2) Travailler sur différentes surfaces de contact
- 3) Travailler sur différentes trajectoires
- 4) Possibilité de travailler en passe et suit selon l'effectif

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Se regarder avant la passe - Etre à distance  
 Ajuster ses appuis avant la prise de balle  
 Attaquer le ballon - Etre en mouvement  
 Appuyer les passes



Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**22**

Espace :

**60x40m**

Effectif :

**10**

Durée :

**12' à 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 : Prise de balle et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements

BUT

Répéter les prises de balle et enchaînements

CONSIGNES

L'action démarre des gardiens et se termine sur le but opposé.  
 Pour progresser, les passes doivent se faire dans un intervalle matérialisé par les piquets.  
 Pour tirer l'ensemble des joueurs d'une même couleur doivent avoir touché le ballon. Ballons et joueurs doivent toujours être en mouvement.  
 Jeu en deux touches de balle minimum.  
 Possibilité de travailler avec 4 joueurs par équipe.

VARIABLES

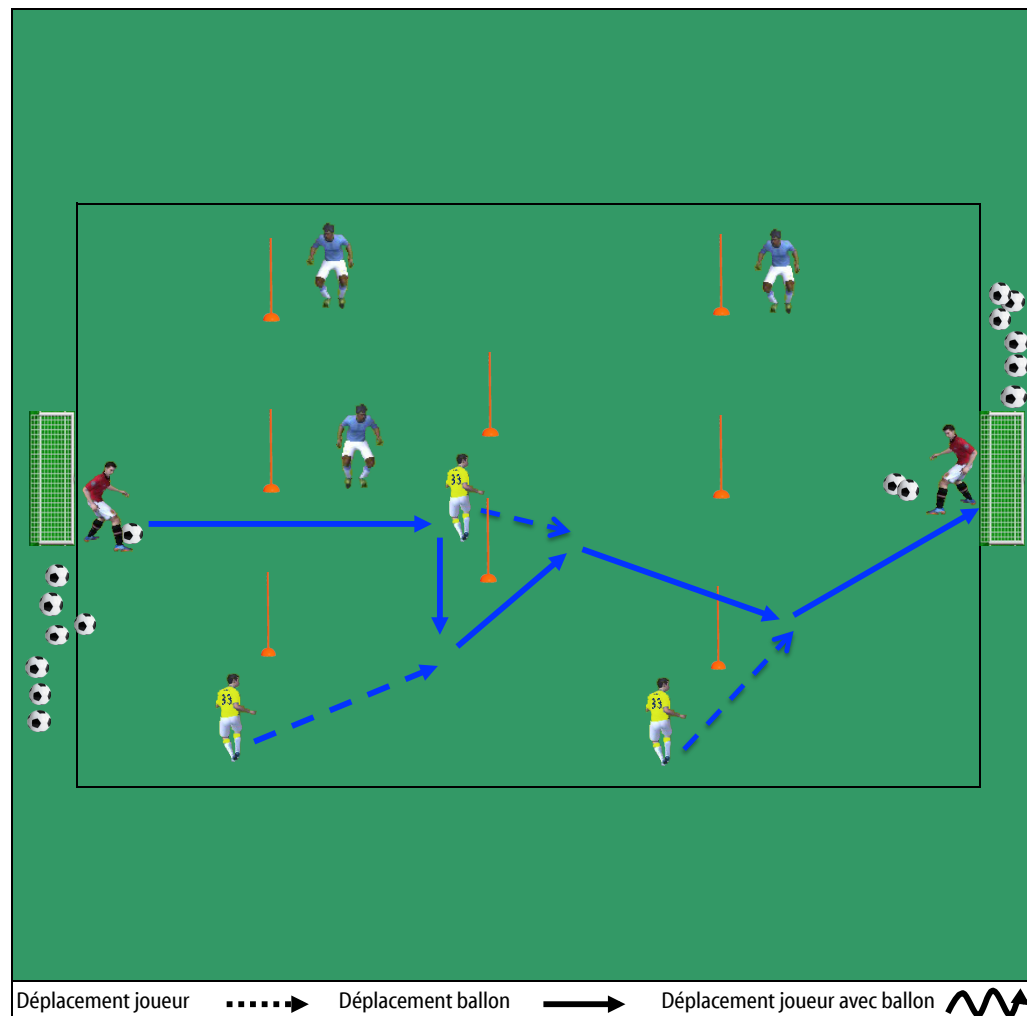
1) Interdire de rejouer dans un même intervalle

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Se regarder avant la passe - Etre à distance  
 Ajuster ses appuis avant la prise de balle  
 Attaquer le ballon - Etre en mouvement  
 Appuyer les passes - respecter le principe de réalité du match  
 L'appel déclenche la passe



Catégorie :  
**U11**

Exercice N° :  
**23**

Espace :  
**30x20m**

Effectif :  
**8**

Durée :  
**12' à 15'**

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 : Les différentes passes (courtes et longues)

		Descriptif	
Tâches	OBJECTIF		
	Améliorer les passes courtes		
	BUT		
Réaliser un circuit de passes simples			
CONSIGNES			
Ballons et joueurs en mouvement Deux départs simultanés Réaliser le circuit prédéfini et suivre son ballon			
Elements pédagogiques	VARIABLES		
	Enchaîner prise de balle et passe Travail dans un sens et dans un autre Travail pied droit et pied gauche Varier les surfaces de contact Modifier le circuit du ballon (ex : appui remise et 3ème en profondeur)		
	METHODE PEDAGOGIQUE		
	<b>DIRECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes		
	VEILLER A :		
Ajuster ses appuis en fonction de la passe Doser et claquer les passes - Favoriser la passe suivante Verrouiller la cheville Rester en mouvement			
		<p>Déplacement joueur    .....➔    Déplacement ballon    ➔    Déplacement joueur avec ballon    </p>	

Catégorie :  
**U11**

Exercice N° :  
**24**

Espace :  
**30x20m**

Effectif :  
**8**

Durée :  
**12' à 15'**

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 : Les différentes passes (courtes et longues)

		Descriptif	
Tâches	OBJECTIF		
	Améliorer les différentes passes		
	BUT		
Tâches	Réaliser un circuit de passes		
	CONSIGNES		
	Ballons et joueurs en mouvement. Les trois joueurs doivent toucher la balle sur chaque action. Jouer avec deux ballons. Définir les rotations : Exemple 1 : Joueur A va en B, joueur B en C et C en A'...		
Elements pedagogiques	VARIABLES		
	1) Interdire de refaire deux fois de suite la même combinaison		
	METHODE PEDAGOGIQUE		
	<b>DIRECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes		
	VEILLER A :		
	Ajuster ses appuis en fonction de la passe Doser et claquer les passes - Favoriser la passe suivante Verrouiller la cheville Rester en mouvement		

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



Catégorie :  
**U11**

Exercice N° :  
**25**

Espace :  
**30x30m**

Effectif :  
**10**

Durée :  
**12' à 15'**

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 : Les conduites et enchaînements

		Descriptif
Tâches	OBJECTIF	
	Améliorer les conduites et enchaînements	
	BUT	
Répéter les conduites et enchaînements		
CONSIGNES		
Eléments pédagogiques	Les joueurs à l'intérieur partent en conduite de balle, passent aux joueurs en appui à l'extérieur. Les joueurs appuis, traversent la porte et réalisent leur conduite de balle pied droit. Ils passent dans le rond central et repartent vers un nouvel appui, etc	
	VARIABLES	
	1) Travailler pied droit et pied gauche 2) Travailler sur différentes surfaces de contact 3) Les joueurs extérieurs prennent le ballon en passant derrière les plots à droite, à gauche ... 4) Instaurer un signal visuel pour stopper les joueurs. 5) Après la passe le joueur se place en barrage de son partenaire qui vient vers lui et le dribble. Imposer le dribble.	
	METHODE PEDAGOGIQUE	
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes	
VEILLER A :		
	Toucher le ballon sur chaque appui Conduire tête levée	

Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**26**

Espace :

**30x30m**

Effectif :

**10**

Durée :

**12' à 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 : Les conduites et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et conduites

BUT

Répéter les prises de balle et conduites

CONSIGNES

Les joueurs à l'intérieur partent en conduite de balle et réalisent différents enchaînements: tir, dribble, passe, écran, ... selon les appuis extérieurs.  
Interdiction de réaliser deux fois de suite le même enchaînement.  
Interdiction d'être deux à conduire vers un même appui.

VARIABLES

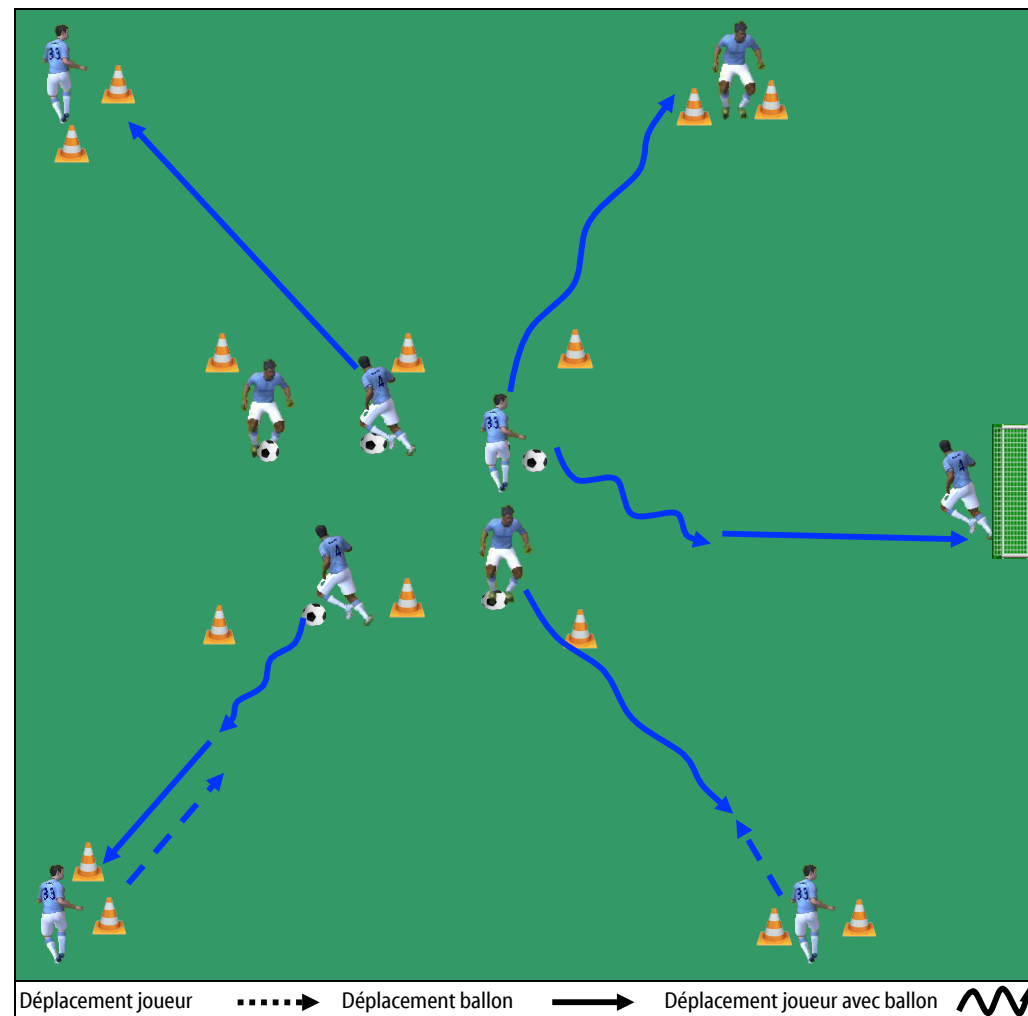
- 1) Imposer de prendre devant ou derrière de la porte
- 2) Limiter le nombre de touches dans le rond central
- 3) Demander de passer dans une porte et de conduire à l'opposé

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Se regarder avant la passe - Etre à distance  
Ajuster ses appuis avant la prise de balle  
Attaquer le ballon - Etre en mouvement

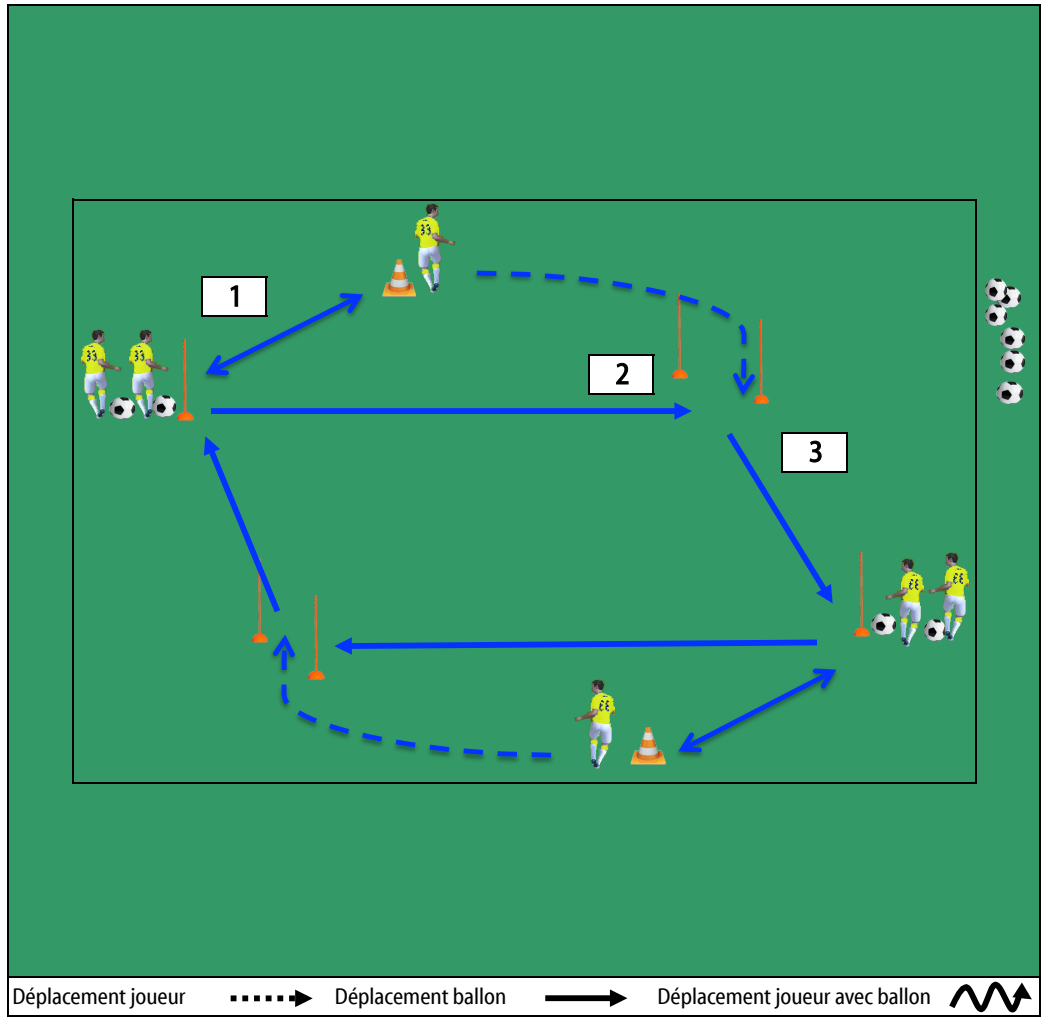


<b>Catégorie :</b> <b>U11</b>	<b>Exercice N° :</b> <b>27</b>	<b>Espace :</b> <b>30x20m</b>	<b>Effectif :</b> <b>6</b>	<b>Durée :</b> <b>12' à 15'</b>	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	--	--

Thème de la séance : Les remises et déviations

**Descriptif**

<b>Tâches</b>	<b>OBJECTIF</b>
	Améliorer les remises et déviations
	<b>BUT</b>
<b>Consignes</b>	Après un appui remise, faire un appel de balle avant de dévier un ballon dans une porte
	<b>CONSIGNES</b>
	Passe et suit sous forme de circuit. Joueurs et ballon toujours en mouvement. Après la remise, le joueur contrôle pour assurer la passe vers la porte et laisser au joueur le temps d'arriver.
<b>Eléments pédagogiques</b>	<b>VARIABLES</b>
	1) Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique 2) Imposer les surfaces de contact 3) Varier le sens de rotation 4) Imposer remises pied droit ou pied gauche (ballon fuyant ou non) 5) Imposer un enchaînement de passe au sol
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>DIRECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	<b>VEILLER A :</b>
Toujours regarder le ballon pendant le déplacement Gérer son allure pour arriver en mouvement Etre orienter par rapport aux partenaires Ce que les joueurs en appui soient en mouvement et à distance (ni trop loin, ni trop proches)	



Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**28**

Espace :

**30x20m**

Effectif :

**8**

Durée :

**12' à 15'**

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 : Les remises et déviations

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer les remises et déviations

BUT

Utiliser une remise et une déviation sur chaque action de jeu

CONSIGNES

Départ joueurs et ballon en mouvement.  
Deux départs en simultané.  
Interdiction de réaliser deux fois de suite le même enchaînement.

VARIABLES

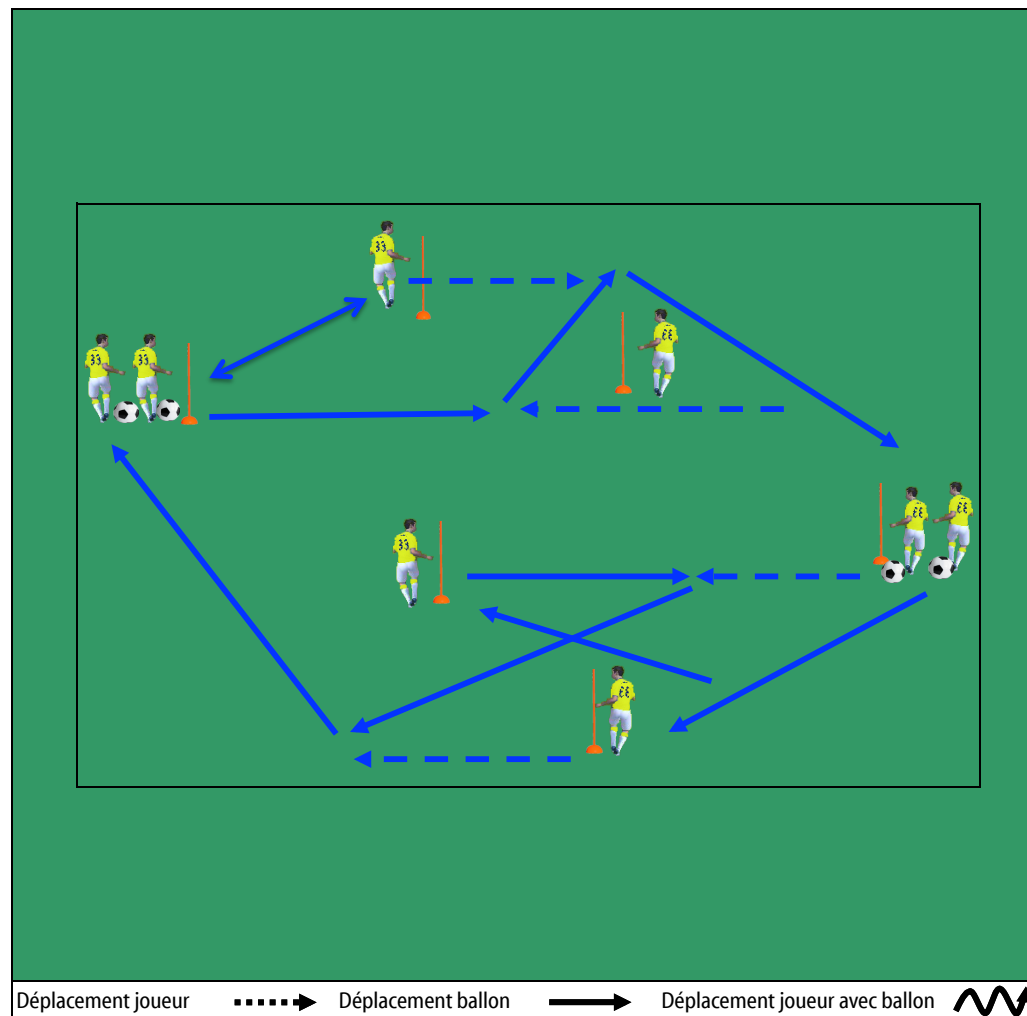
- 1) Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique.
- 2) Varier les trajectoires au sol ou aériennes
- 3) Possibilités de départ main/pied

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Toujours regarder le ballon pendant le déplacement  
Gérer son allure pour arriver en mouvement  
Etre orienter par rapport aux partenaires  
Ce que les joueurs en appui soient en mouvement et à distance (ni trop loin, ni trop proches)



Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**29**

Espace :

**15x20m**

Effectif :

**12**

Durée :

**12' à 15'**

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 : Utilisation du corps pour protéger le ballon

Descriptif

OBJECTIF

Etre capable de conserver son ballon individuellement

BUT

Off : Conserver individuellement le ballon pendant 15"  
Pour les défenseurs : récupérer le ballon et donner à un partenaire

CONSIGNES

Faire tourner les défenseurs toutes les 15"  
A la récupération jouer sur les défenseurs en attente.  
Les attaquants peuvent récupérer leur ballon tant qu'il n'est pas sorti du terrain. Les attaquants éliminés attendent avec leur ballon sur le côté du terrain. Si un coéquipier tape dans leur main, ils réintègrent le terrain.

VARIABLES

- 1) Varier le point de départ des défenseurs
- 2) Varier le nombre de défenseurs
- 3) Varier la durée des séquences

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Utiliser ses bras dans la limite du règlement  
Conduire le ballon avec le pied opposé par rapport à l'adversaire  
Varier les rythmes de course - utiliser les feintes  
Changer de direction



Déplacement joueur .....➔ Déplacement ballon ➔ Déplacement joueur avec ballon ➔ Déplacement joueur avec ballon

Catégorie :  
**U11**

Exercice N° :  
**30**

Espace :  
**30x20m**

Effectif :  
**8**

Durée :  
**12' à 15'**

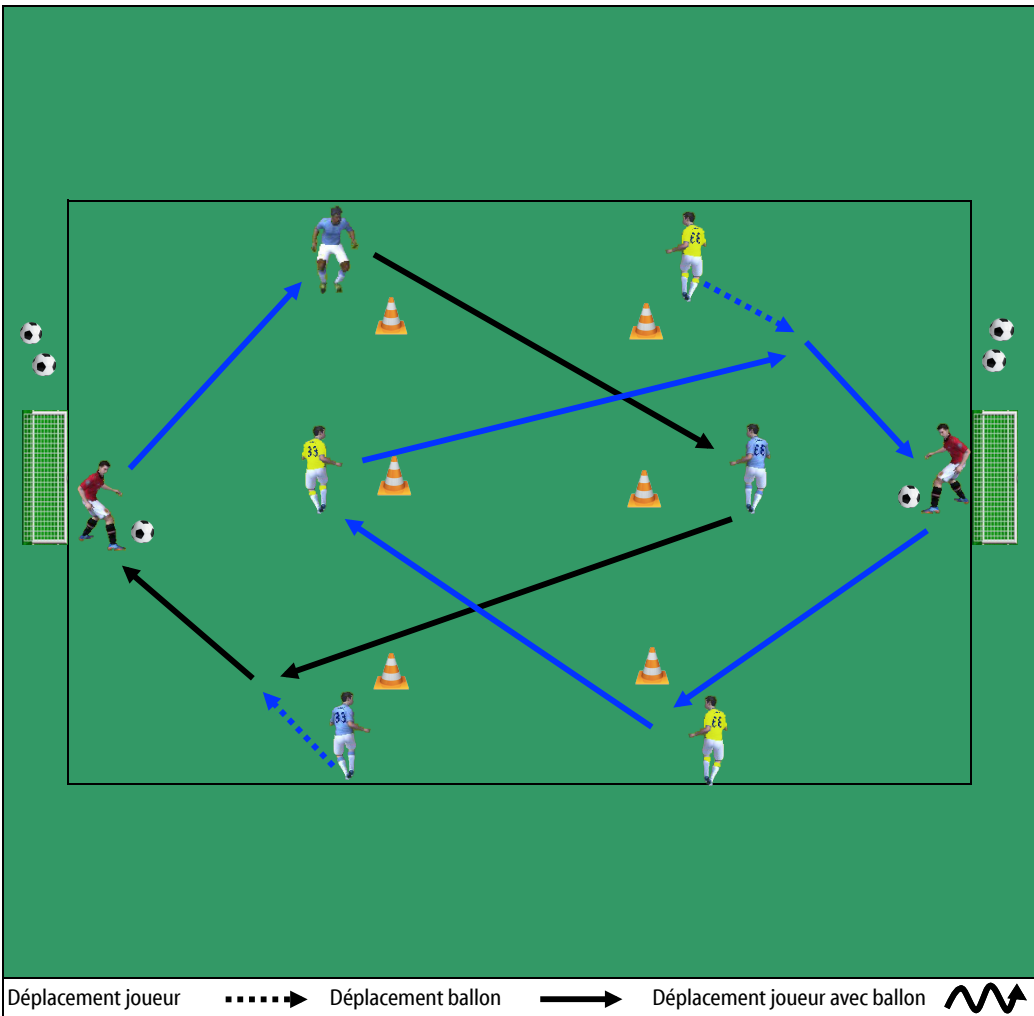
On a le ballon  
Conserver/Progresser  
Déséquilibrer/Finir

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

Thème de la séance : Prises de balle et enchaînements

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer les prises de balle et enchaînements
	BUT
Tâches	Répéter des enchaînements de passe et marquer.
	CONSIGNES
	Les joueurs restent au poste sur 5 ballons. Joueurs et ballon en mouvement. Les 2 ballons partent en même temps via le gardien de but. Jouer en 2 touches minimum et de l'intérieur du pied. Dernière passe dans l'intervalle pour joueur lancé.
Elements pedagogiques	VARIABLES
	Faire un passe et suit (besoin de 2 joueurs de plus !) - Imposer les surfaces de contact sur passes et tirs - Varier le sens de rotation - possibilité de travailler en aller/retour - Le 1er joueur de l'action est aussi le tireur - Imposer remises pied droit ou pied gauche (ballon fuyant ou non) - Imposer un enchaînement de passe au sol - Organiser une compétition entre les deux équipes - 1ère à 5 buts ou la plus efficace sur 10 ballons
	METHODE PEDAGOGIQUE
	<b>DIRECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Doser sa passe (claquée et précis) Vitesse gestuelle Orienter ses appuis vers la cible Nombre d'appuis entre la prise et l'enchaînement	

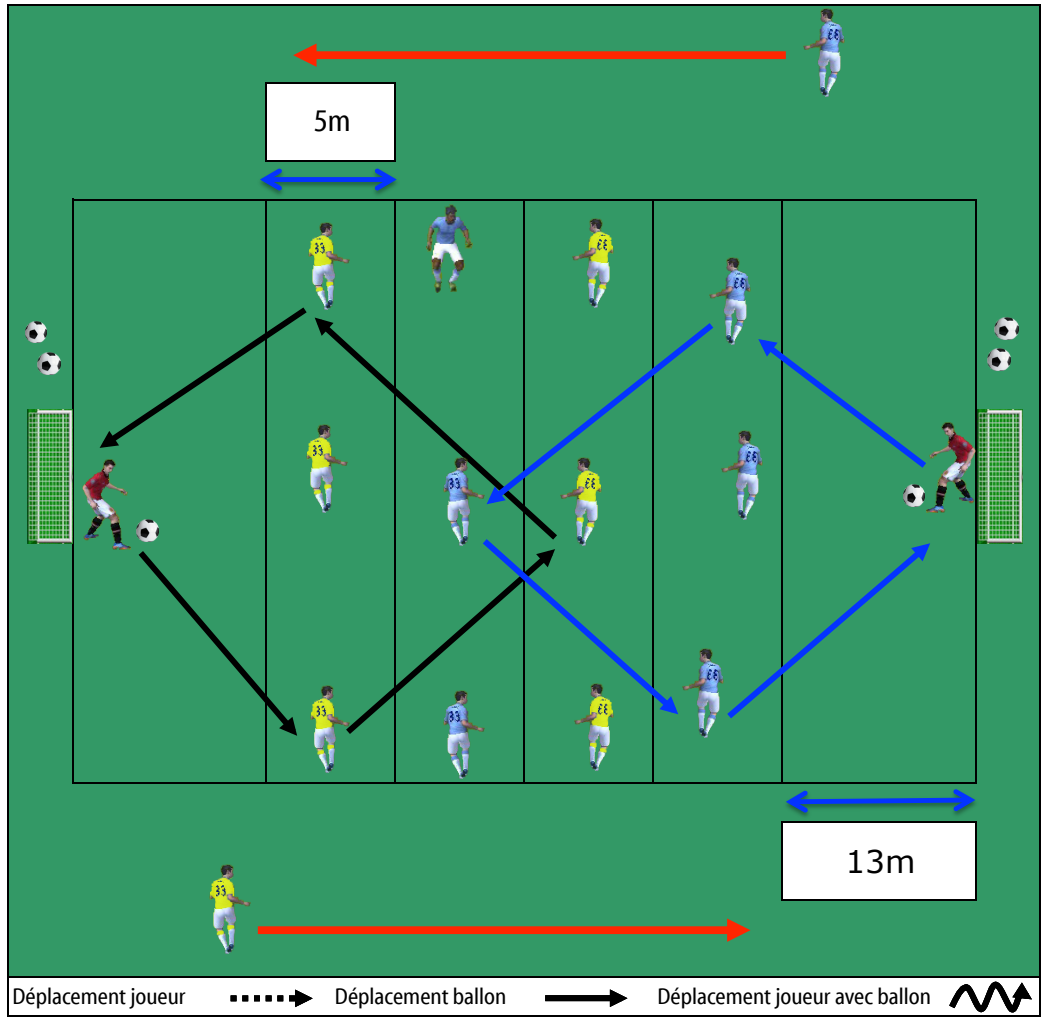


<b>Catégorie :</b> <b>U11</b>	<b>Exercice N° :</b> <b>31</b>	Espace : <b>45x20m</b>	Effectif : <b>16</b>	Durée : <b>12' à 15'</b>	<u>On a le ballon</u> Conservier/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------	---	--

Thème de la séance : Prises de balle et enchaînements

Descriptif

Tâches	<b>OBJECTIF</b>
	Améliorer les prises de balle et enchaînements
	<b>BUT</b>
Tâches	Echanger le ballon (jeu en 1 touche interdit) et marquer le plus vite possible
	<b>CONSIGNES</b>
	Le gardien relance sur un partenaire qui doivent trouver leurs partenaires dans l'autre ligne qui le redonnent le ballon et tirent. Laisser le ballon en mouvement. Deux touches de balle obligatoires. Faire partir deux ballons en même temps. On peut jouer entre joueur de la même ligne.
Elements pedagogiques	<b>VARIABLES</b>
	La passe pour traverser les lignes peut se faire en 1 touche. Imposer un nombre de passes avant de tirer (ex:4 passes) ou maximum deux passes par zone Changer de zone après avoir donner le ballon
	<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>
	<b>DIRECTIVE</b> - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	<b>VEILLER A :</b>
Elements pedagogiques	Etre dans le champ visuel du partenaire - Etre en mouvement Dynamisme et vitesse dans les enchaînements Passes claquées et dosées Interdit de faire des passes latérales - trouver un angle



Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**32**

Espace :

**45x20m**

Effectif :

**16**

Durée :

**12' à 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 : Les différentes passes : courtes, centres, dernières passes

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Répéter différents types de passes en zone de finition

BUT

Un point par séquence réussie.

CONSIGNES

S1 : Appui/remise jeu en profondeur pour le joueur latéral qui conduit et centre en retrait. Le remiseur suit l'action et marque.  
S2 : Passe dans l'intervalle et reprise en deux touches maxi.  
Travail au poste pendant 10 ballons puis tourner les postes.  
Travail à droite et à gauche.

VARIABLES

- 1) Varier les surfaces de contact sur les centres
- 2) Varier les situations sur les côtés (dédoublément...)
- 3) Proposer des actions dans l'axe (exemple appui / remise et retrouver le joueur dans l'axe)

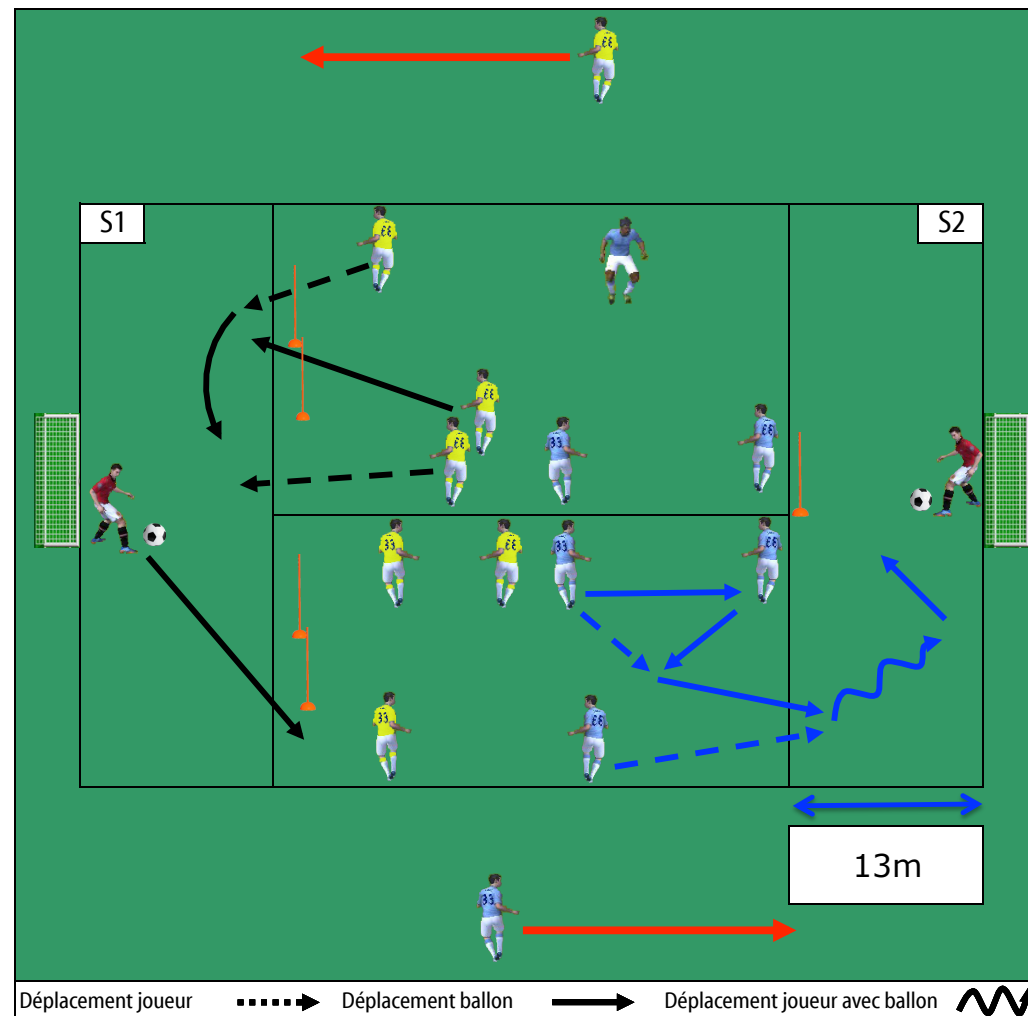
METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Ballon et joueurs en mouvement - Etre orienté par rapport à la passe à réaliser. Doser les ballons - Coordonner le centre et la reprise - Pour les centeurs - être orienter par rapport au receveur - Attaquer les ballons (avancer au moment de la frappe) - Privilégiez la qualité avant la force ou la vitesse

Elements pedagogiques





Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**33**

Espace :

**30x50m**

Effectif :

**13**

Durée :

**12' à 15'**

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 : Les différentes passes : courtes, centres, dernières passes

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Répéter différents types de passes en zone de finition

BUT

Un point par séquence réussie.

CONSIGNES

S1 : Les 3 joueurs doivent toucher le ballon. Chaque action démarre par la recherche de l'appui axial qui peut remiser ou dévier, contrôler...

S2 : Idem S1 mais la première passe se fait sur le milieu extérieur.

Travail au poste pendant 10 ballons puis tourner les postes.

Travail à droite et à gauche.

Attention au hors jeu

VARIABLES

1) Possibilité de démarrer par la passe de son choix

2) Lever l'obligation pour les 3 joueurs de toucher le ballon

3) Limiter le nombre de touche total des trois joueurs

METHODE PEDAGOGIQUE

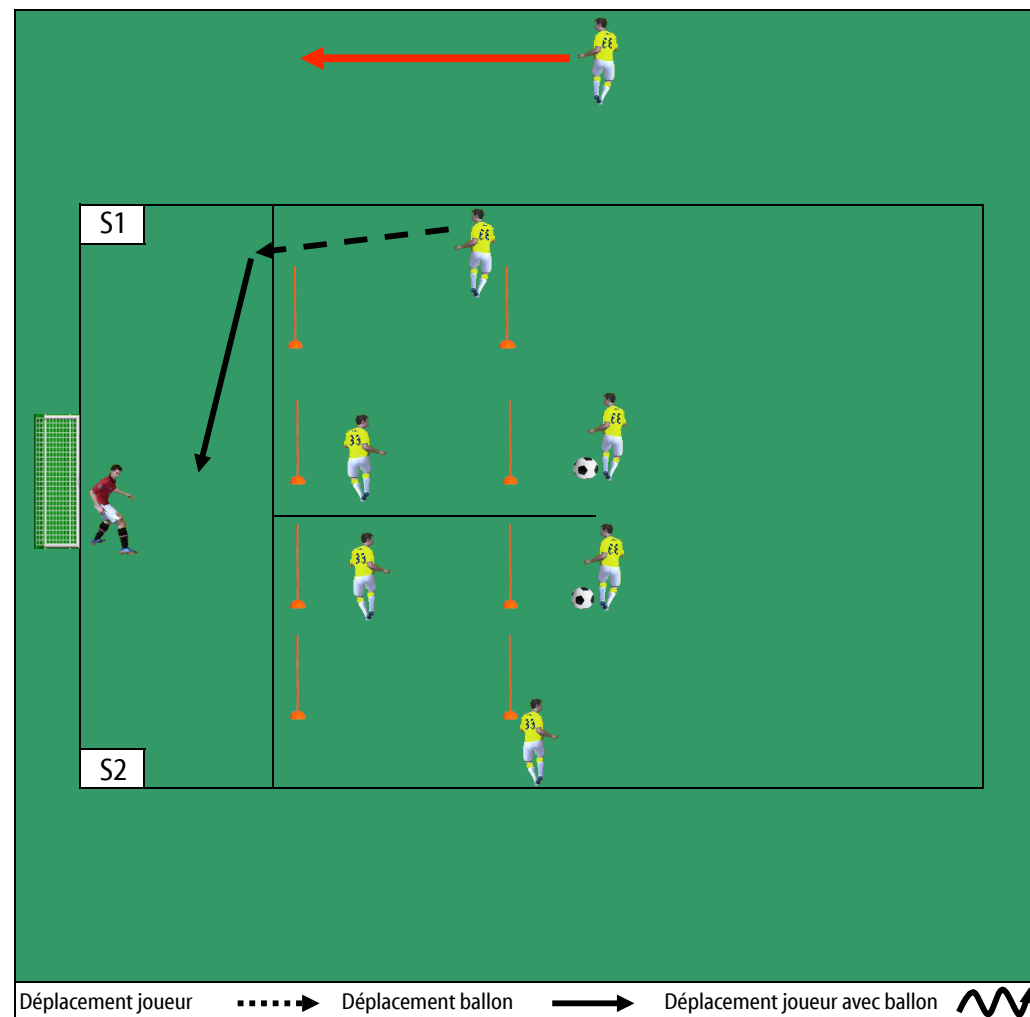
**DIRECTIVE** - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Ballon et joueurs en mouvement - Etre orienté par rapport à la passe à réaliser. Doser les ballons - Coordonner le centre et la reprise - Rester en mouvement - Pour les centres - être orienter par rapport au receveur -

Attaquer les ballons (avancer au moment de la frappe) - Privilégier la qualité

avant la force ou la vitesse



Elements pédagogiques

Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**34**

Espace :  
**25x25m**

Effectif :  
**10**

Durée :  
**12' à 15'**

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 : Les tirs

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer les tirs

BUT

Marquer

CONSIGNES

A1 : Le passeur conduit et donne le ballon à son partenaire qui emmène son ballon et enchaîne par un tir.

A2 : Le passeur met son ballon en mouvement et adresse une passe au sol à son partenaire qui le reprend en 1 touche - 1ère série : Tirs de l'intérieur du pied.

5 répétitions par joueur au poste - Compétition du meilleur passeur dans chaque groupe.

VARIABLES

- 1) Changer de rôle et d'angle/but et la distance de frappe
- 2) Imposer la surface de contact
- 3) Travailler du pied droit et du pied gauche et jeu de tête
- 4) Imposer les tirs croisés ou décroisés
- 5) Finir sur une compétition bleus x jaunes

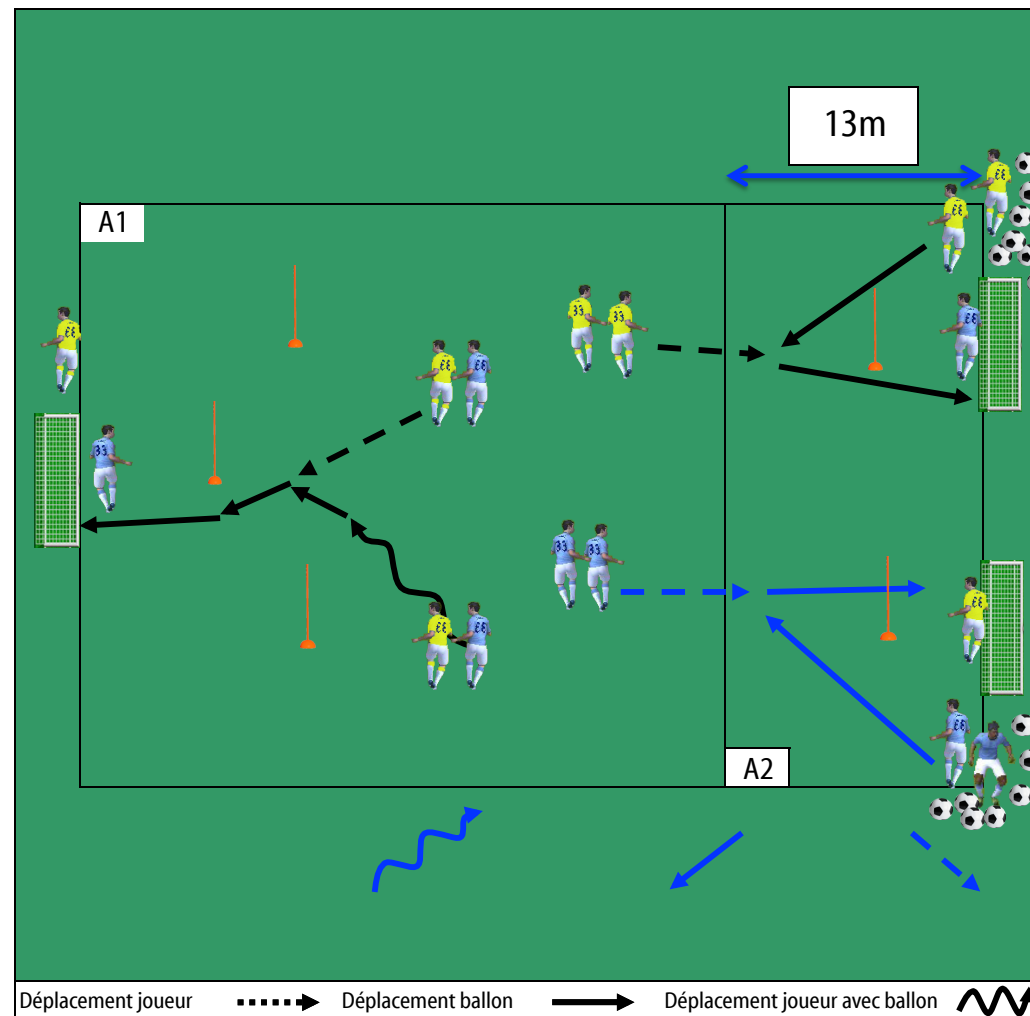
METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Prendre l'information avant la frappe - Décider d'une zone cible dans le but (ex. en bas à droite) - Ajuster (réduire) ses appuis avant la frappe - Positionner le pied d'appui au niveau du ballon - Viser un point précis de contact entre le pied et le ballon - Placer ses épaules au dessus du ballon - Verrouiller la cheville

Elements pédagogiques



Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**35**

Espace :

**30x20m**

Effectif :

**9**

Durée :

**12' à 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 : Finir

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les tirs

BUT

Marquer sur une frappe après conduite

CONSIGNES

Prise d'élan et frappe dès la sortie des jalons ou plots  
Choisir entre la frappe cou de pied ou plat de pied  
Répéter 10 fois chacun  
Prévoir un joueur pour envoyer les ballons  
Si possible dédoubler l'atelier

VARIABLES

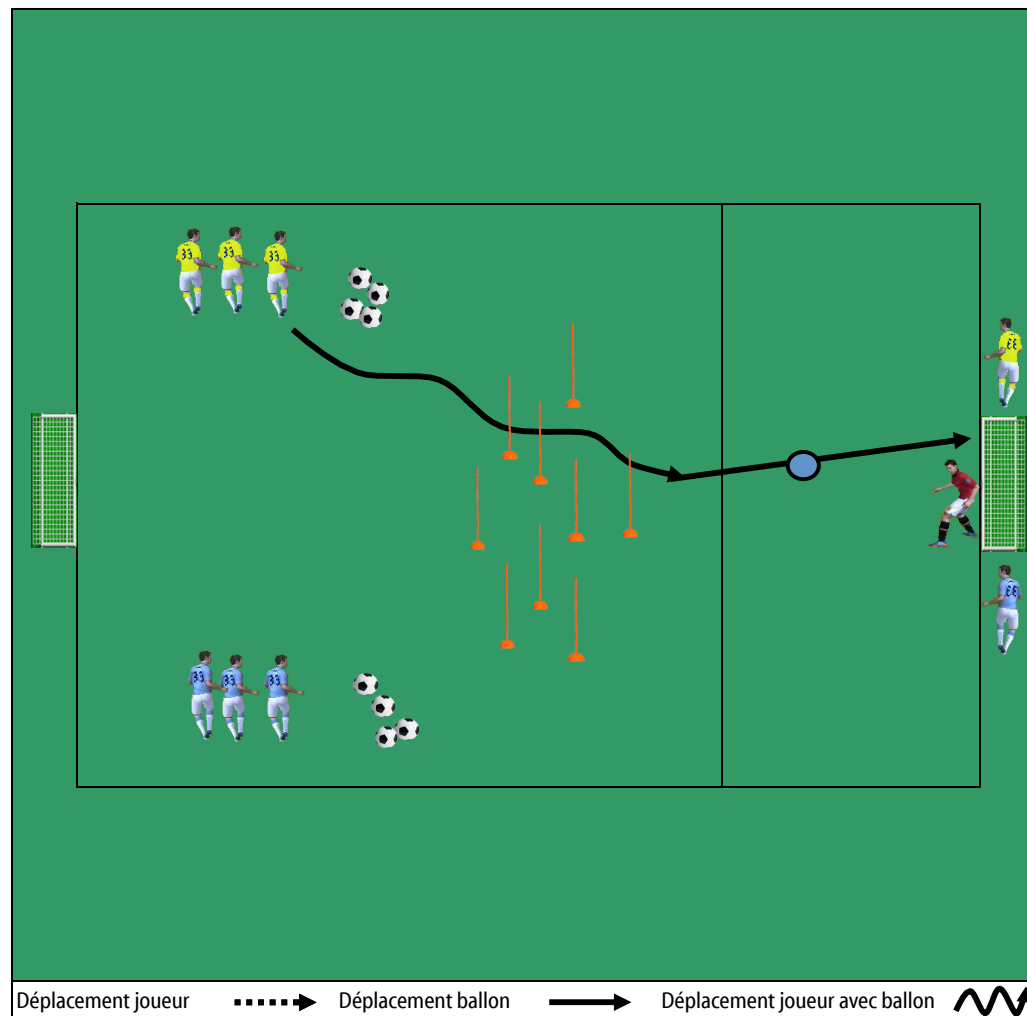
- 1) Varier les angles de frappes
- 2) Changer d'angle/but et de côté
- 3) Mettre une zone au-delà de laquelle le joueur ne peut plus tirer
- 4) Instituer une compétition entre les jaunes et les bleus

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Changer de rythme après les plots - Prendre l'information dans le but avant la frappe (/gardien) \_ Décider d'une zone cible dans le but (ex: en bas à droite) - Ajuster ses appuis avant la frappe (raccourcir) - Positionner le pied d'appui au niveau du ballon - Viser un point précis entre le pied et le ballon - Chercher la précision avant la force - Placer ses épaules au dessus du ballon et verrouiller sa cheville



Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**36**

Espace :

**30x20m**

Effectif :

**14**

Durée :

**12' à 15'**

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 : Dribbles et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Eliminer son adversaire direct pour tirer ou passer

BUT

Marquer ou faire marquer

CONSIGNES

Def : Défendre dans la zone tant que le ballon y est. A la récupération, jouer sur le partenaire qui va dribbler le gardien.

Att : Prendre de la vitesse et dribbler le défenseur avant de centrer sur l'attaquant axial ou tirer.

Obligation pour les attaquants de traverser la ligne des 13 mètres avant de tirer. Règle du hors jeu applicable dans les 13 m. Effectuer 5 passages avant de tourner.

VARIABLES

- 1) Possibilité d'utiliser l'appui pour éliminer le défenseur.
- 2) Varier la position des attaquants (axe)

METHODE PEDAGOGIQUE

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

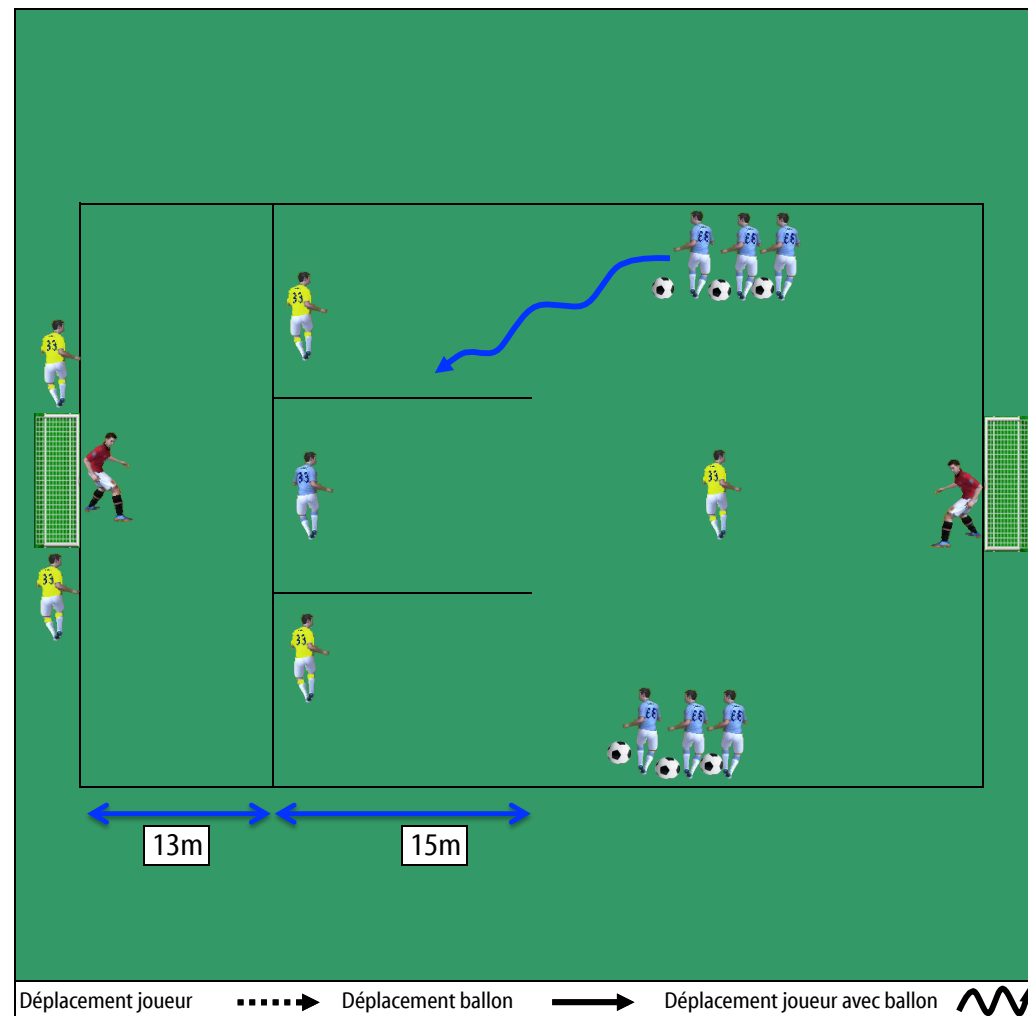
VEILLER A :

Prendre de la vitesse

Utiliser des feintes

Déclencher le dribble à distance du défenseur, ni trop prêt, ni trop loin

Enchaîner rapidement après le dribble



Catégorie :

**U11**

Exercice N° :

**37**

Espace :

**30x20m**

Effectif :

**12**

Durée :

**12' à 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 1 c 1

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Protéger le son but  
Utiliser son corps pour défendre

BUT

Ne pas encaisser de but

CONSIGNES

Def : 5 postes de départ - L'éducateur annonce le défenseur qui intervient au moment de la passe .  
Att : S'adapter au ballon donner par l'éducateur (sur lui ou entre le défenseur et lui) et marquer.  
Effectuer 5 passages par joueur avant de tourner.

VARIABLES

- 1) Varier la position de départ des défenseurs et attaquants
- 2) Autoriser les attaquants à tirer avant d'être sortis de la zone
- 3) Varier l'espace de jeu (largeur)

Eléments pédagogiques

METHODE PEDAGOGIQUE

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

VEILLER A :

Rester sur ses appuis - Ne pas être sur les talons (défenseur)  
Être positionné de 3/4 (défenseur) pour défendre et reculer  
Chercher à ralentir et orienter les attaquants  
Avancer après que l'attaquant ait touché le ballon  
Garder une distance de sécurité pour intervenir et ne pas être éliminé

