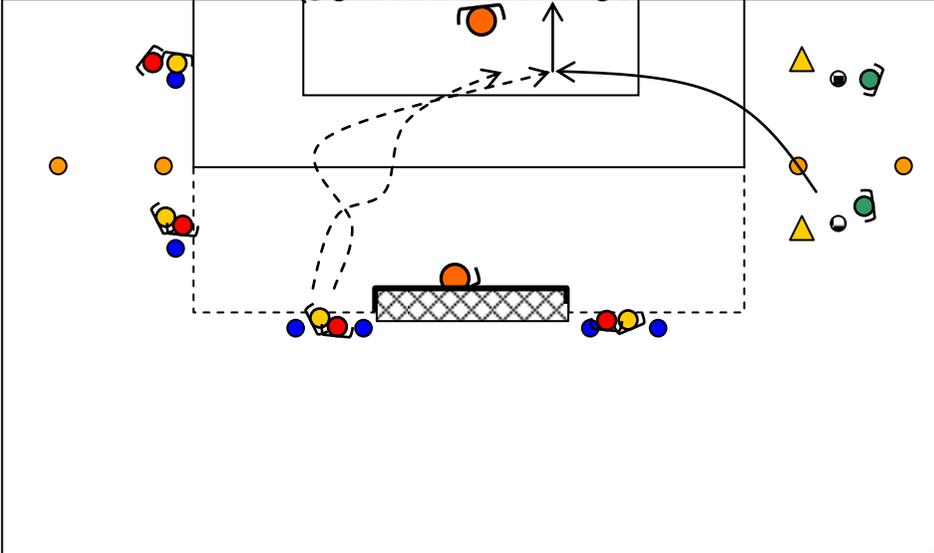
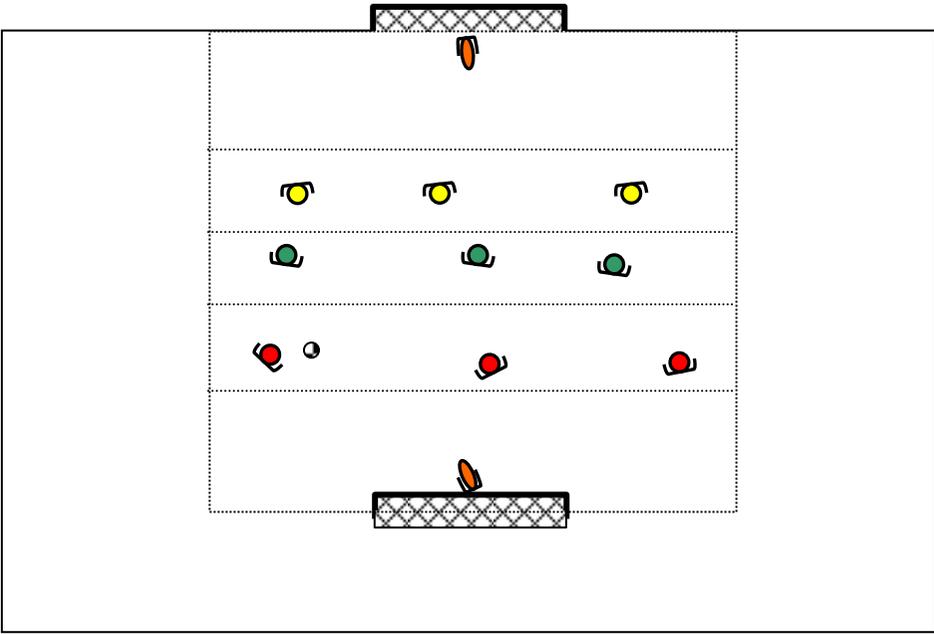
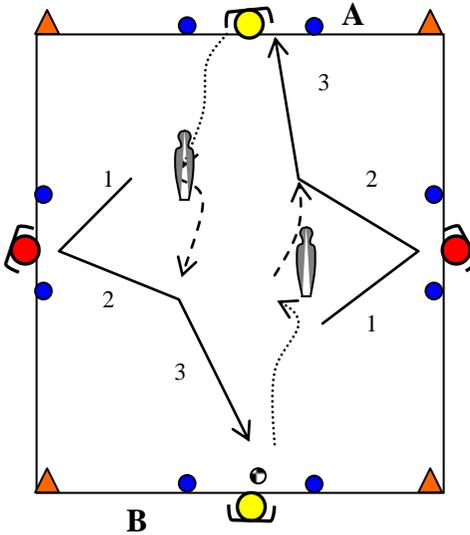
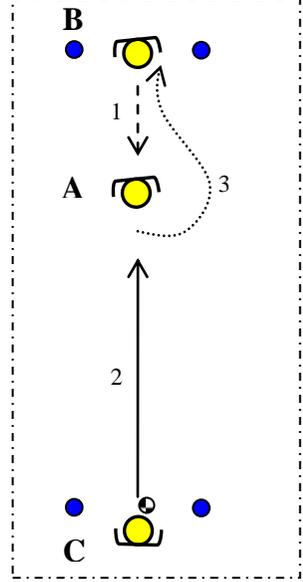


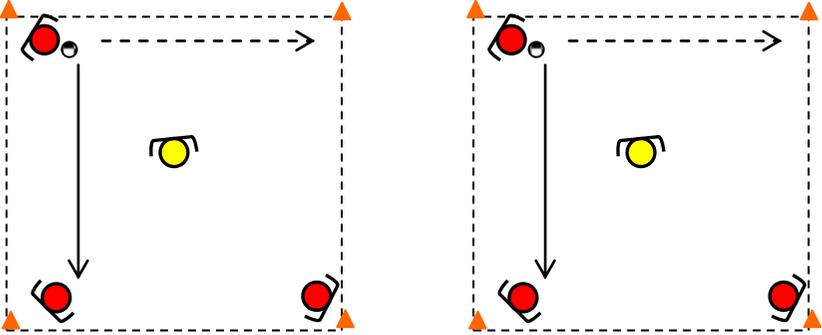
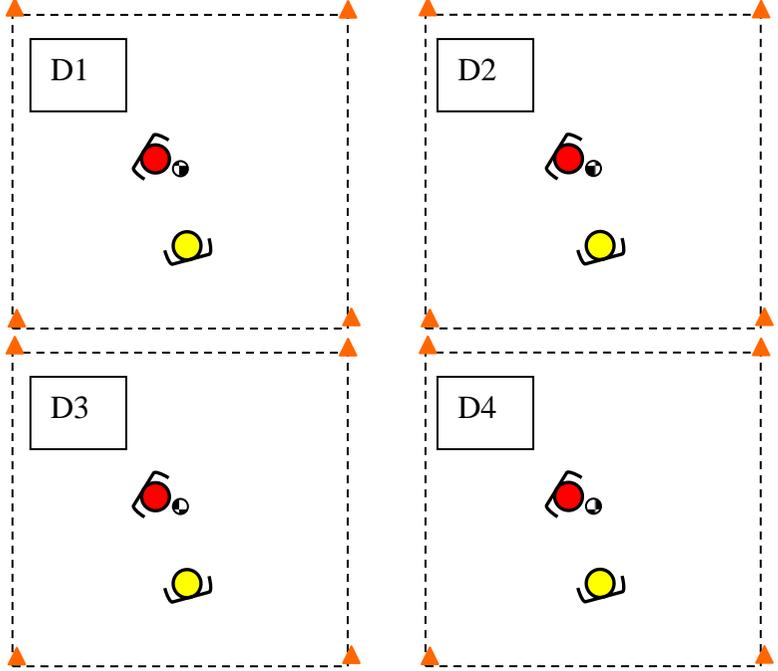
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>		<b>N° Séance :</b>		
<p><b>N° : 001T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Technique défensive</li> <li><input type="checkbox"/> Centres et tirs</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur une surface de 20 X 40</li> <li>➤ Sur 2 buts avec 2 gardiens.</li> <li>➤ 2 centreurs placés entre la touche et la surface des 16,5 m, effectuent des centres à tour de rôle</li> <li>➤ Jeu en 1 contre 1.</li> <li>➤ Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment où le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre</li> <li>➤ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Varier la source des centres ( en profondeur puis en retrait)</li> <li>➤ Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2</li> <li>➤ Le point de départ des opposants peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence.</li> <li>➤ Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur</li> <li>➤ Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant.</li> <li>➤ Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant.</li> <li>➤ Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs</li> <li>➤ Changer les centreurs tous les 10 centres</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>1 but amovible</p> <p>Chasubles</p>

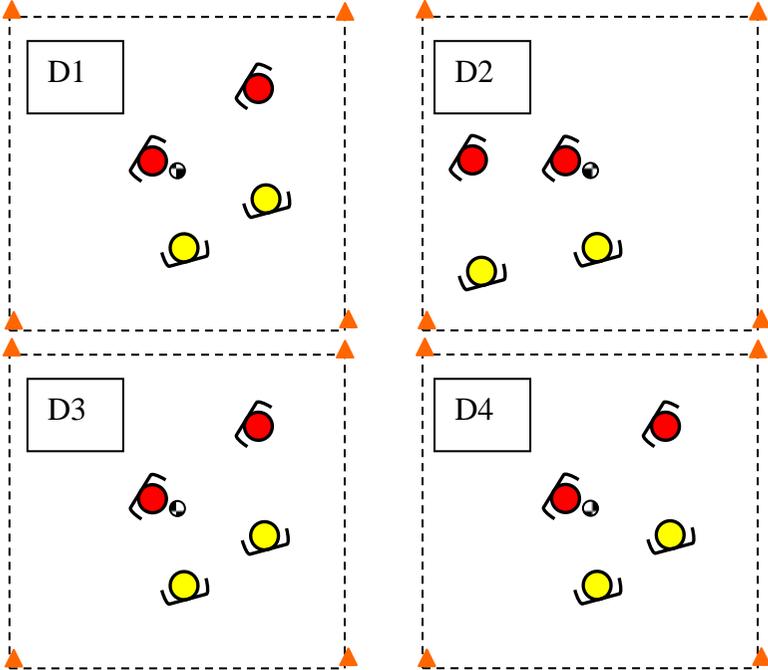
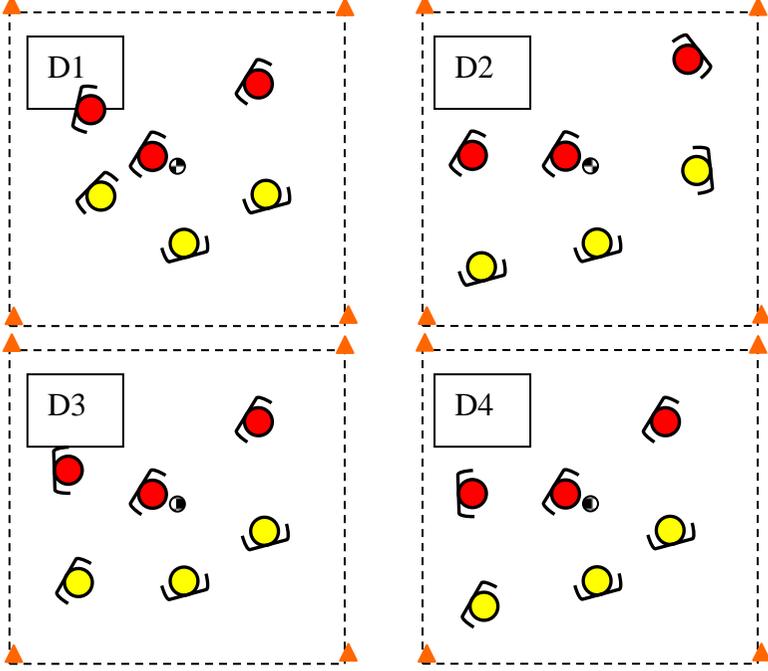
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 002T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>☐ INTERCEPTION</p> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire 3 équipes</li> <li>➤ Délimiter 3 zones</li> <li>➤ Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones</li> <li>➤ Les passes aériennes sont interdites</li> <li>➤ Quand 1 joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en 1 contre 1 face au gardien</li> <li>➤ L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones</li> <li>➤ Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux</li> <li>➤ En variante, l'éducateur proposera un duel 1 contre 1 entre le joueur de la zone centrale qui à intercepté le ballon et le passeur</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 gardiens</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

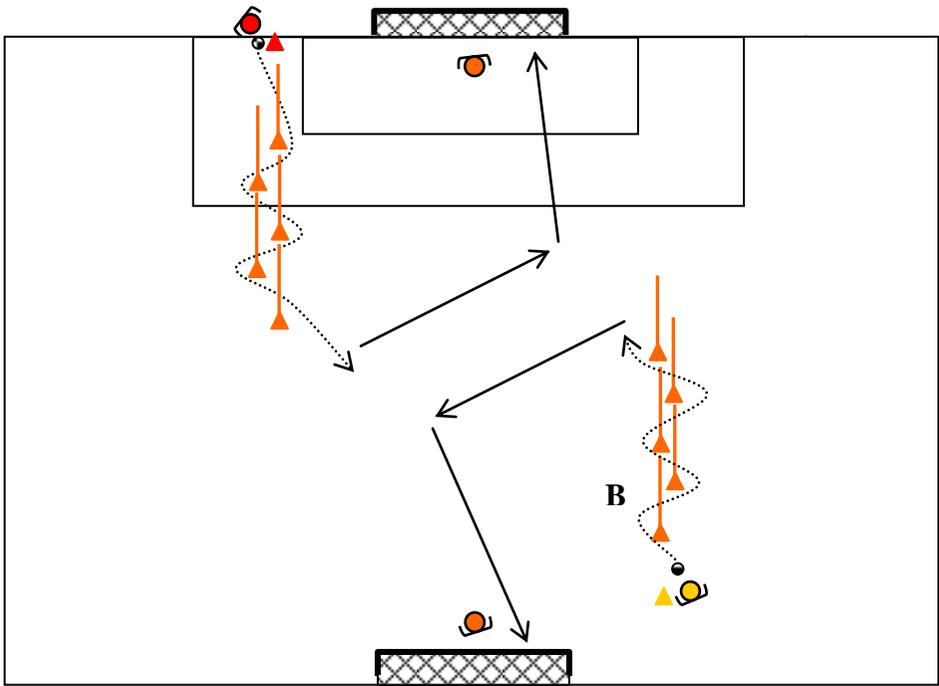
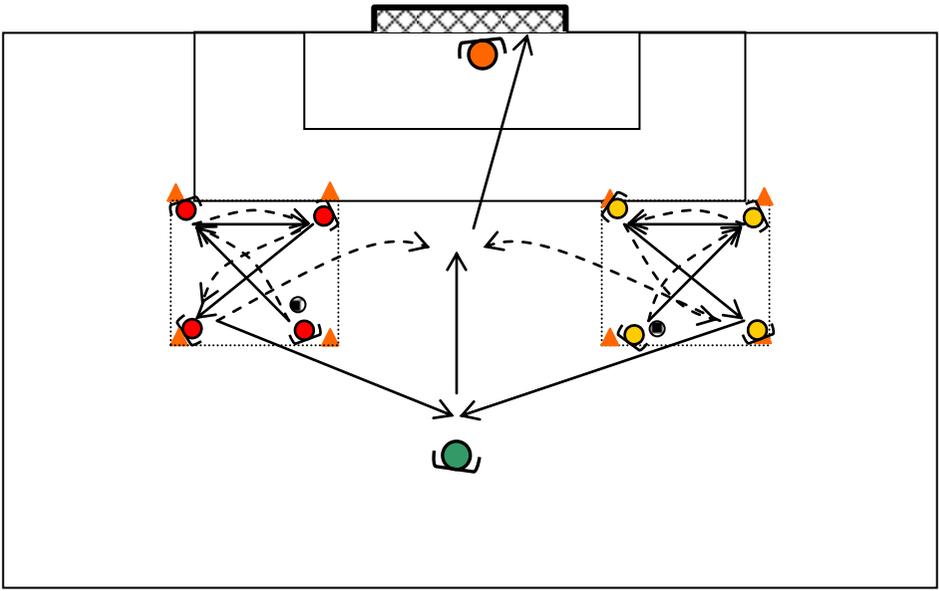
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 003T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Techniques défensives</p> <p><u>Interceptions, protection de balle, relance.</u></p>	<p>Si le défenseur juge que l'attaquant arrive avant l'attaquant, le défenseur ralentie sa course pour l'empêcher de rentrer à l'intérieur. Il faut que l'attaquant au niveau de la perception visuel n'est plus qu'un espace réduit au niveau de la touche.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le défenseur B intervient sur des ballons donnés pour l'attaquant dans son dos. Dans les autres positions, le défenseur travaillera sur des ballons adresser entre lui et l'attaquant. Les plots sont placés pour que le défenseur travaille sur des angles de course différents.</li> <li>➤ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de prendre le ballon à l'intérieur d'un des petits buts, balle au pied.</li> <li>➤ Le défenseur pourra soit dégager le ballon en dehors des limites du terrain soit il relance vers l'entraîneur (il pourra utiliser l'un de ses coéquipiers en appui)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'exercice sera effectué des 2 cotés pour habituer les défenseurs à défendre à droite et à gauche.</li> <li>➤ Le défenseur doit moduler sa course en fonction de l'attaquant.</li> <li>➤ Doser les ballons pour mettre le défenseur en situation de protection de balle ou de relance immédiate.</li> <li>➤ Par un dosage approprié de ses passes, l'éducateur provoquera, s'il le désire, des situations propice à l'interception.</li> <li>➤ L'éducateur sensibilisera le joueur sur les raisons de son échec</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>4 cônes</p>

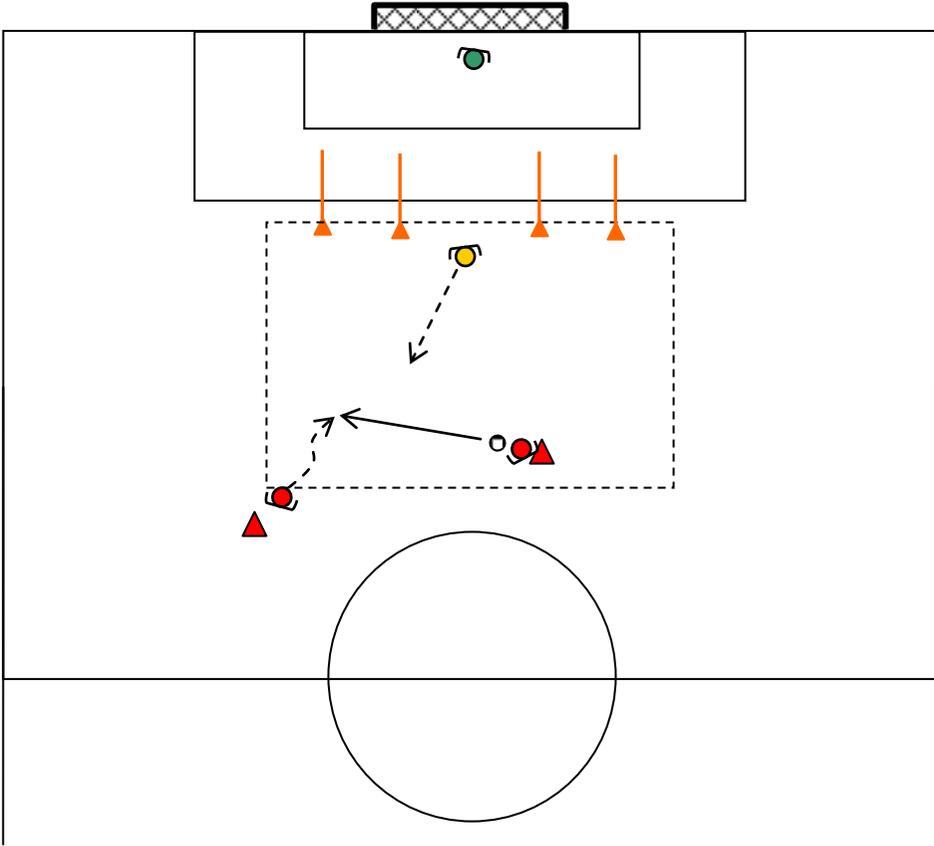
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 004T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice</p> <p><u>Amorti et passe :</u> Apprentissage des gestes</p> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire une zone de 30 X 40 mètres</li> <li>➤ A conduit le ballon. Face au constri-foot il transmet avec l'intérieur du pied gauche le ballon au pivot n°1 qui lui remet en deux touches obligatoires</li> <li>➤ A transmet en une touche de balle à B</li> <li>➤ B effectue le même exercice mais transmet le ballon avec l'extérieur du pied au pivot n°2</li> <li>➤ Changer les pivots toutes les 3 minutes</li> </ul> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Int pied droit/ext pied gauche</li> <li>➤ Effectuer un passement de jambe avant transmission au pivot</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 atelier pour 8 joueurs</li> <li>➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 mannequins</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>N° : 005T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice analytique</p> <p><u>Réapprentissage des gestes</u></p> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 ballon pour 3 sur 20 mètres</li> <li>➤ (A) appelle le ballon et (B) conserve le marquage sur A (avec opposition modérée en début d'exercice)</li> <li>➤ (C) donne à (A) au moment où il effectue son appel de balle</li> <li>➤ (A) contrôle orienté pour passer la porte en conduite de balle</li> <li>➤ Changer les rôles à chaque séquence (A) devient (C), (C) devient (B) et (B) devient (A)</li> </ul> <p><b>Variante sur les contrôles:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Int pied droit/ext pied gauche</li> <li>➤ Augmenter l'agressivité du joueur lorsque celui-ci est défenseur</li> </ul> <p><b>REMARQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier la position du joueur avant réception du ballon (de face, ¾...)</li> <li>➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

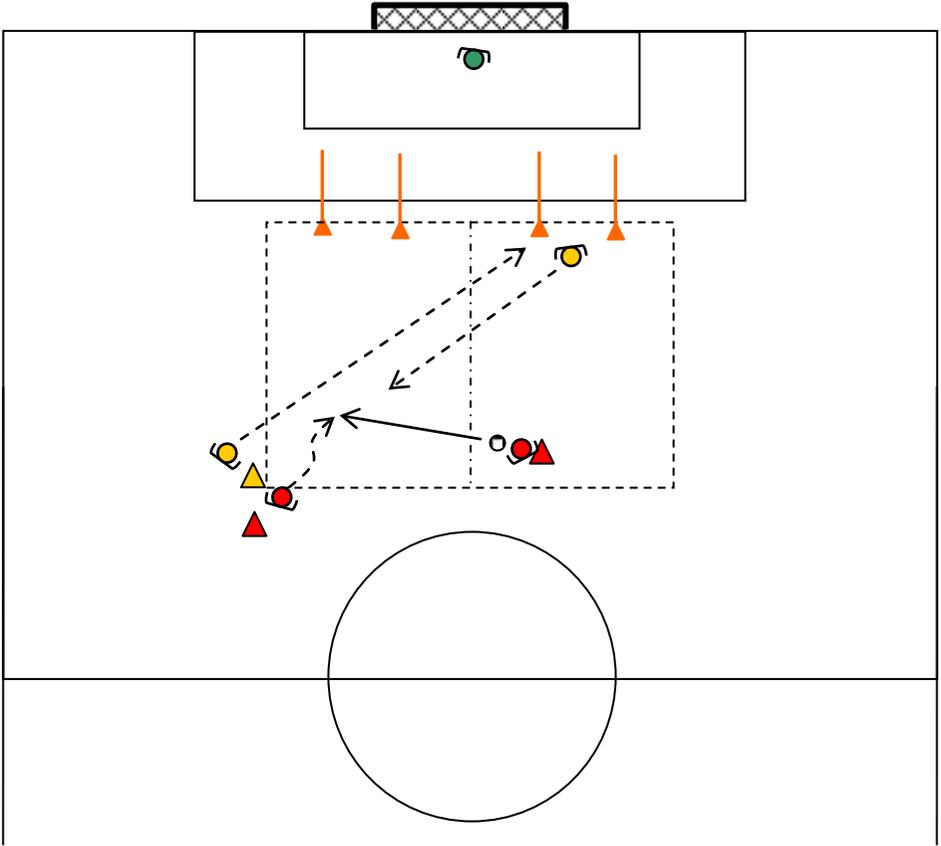
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 006T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice</p> <p><u>Alternance jeu long /jeu court :</u> Apprentissage des gestes</p> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m</li> <li>➤ A donne à B</li> <li>➤ B contrôle et donne à C</li> <li>➤ C remet à B</li> <li>➤ B donne à A</li> <li>➤ A contrôle et donne à D</li> <li>➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B)</li> <li>➤ (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A)</li> <li>➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens</li> <li>➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>
<p><b>N° : 007T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu</p> <p><u>Passe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dosage et précision afin de faire travailler son adversaire</li> <li>- Force pliométrie</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec un ballon.</li> <li>➤ A et B, à tour de rôle, essaient sur une passe de toucher un cône situé devant le partenaire.</li> <li>➤ Le joueur qui y parvient, choisit un travail que doit effectuer son adversaire.</li> <li>➤ S'il y parvient du mauvais pied, le travail double.</li> <li>➤ Changer d'adversaire pour avoir des rencontres de niveau sous la forme de tournoi en montante descendante</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ballon arrêté, en mouvement, plat du pied et coup de pied</li> </ul> <p><u>TRAVAIL AUTORISE :</u></p> <p>2 séquences de 10 pompes ou abdominaux</p> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rechercher la rentabilité du nombre de bonnes passes par la qualité, le dosage et la précision</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 cônes pour 2</p>

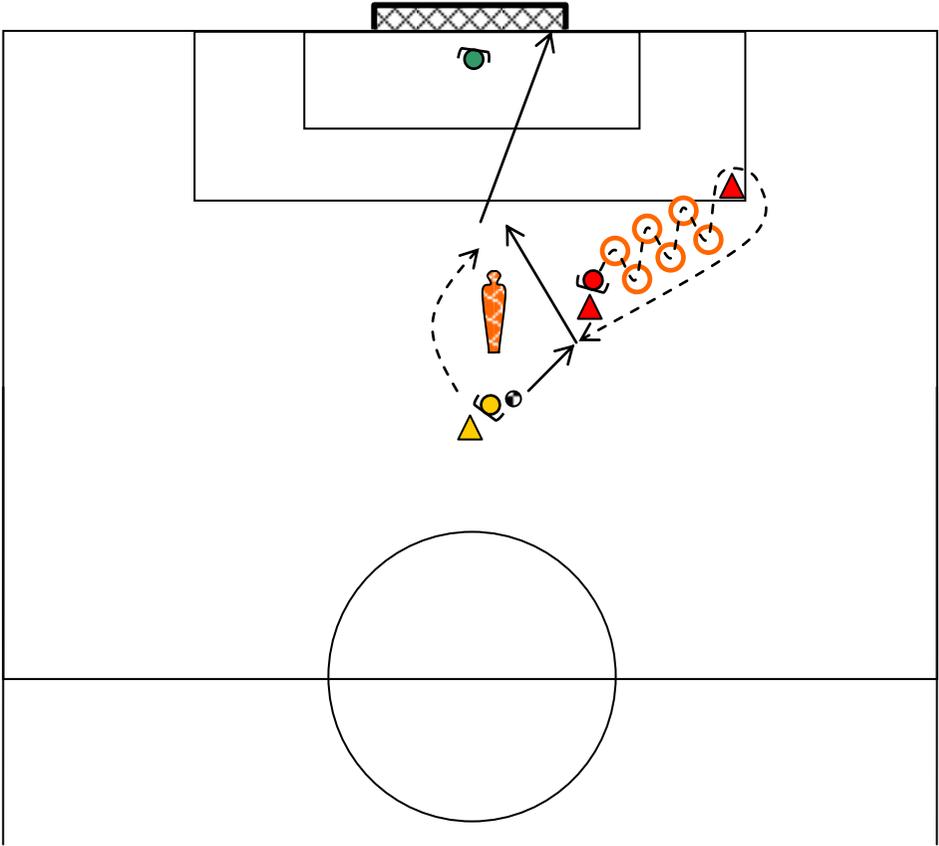
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 008T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu</p> <p><u>Taureau :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dosage et précision afin de faire travailler son adversaire</li> <li>- Force pliométrie</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans une surface de 10 X 10, mettre quatre assiettes.</li> <li>➤ Taureau en 3 contre 1.</li> <li>➤ Dès que le joueur à fait la passe, il va à l'assiette où il n'y a personne.</li> <li>➤ Constituer des groupes de niveau.</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux.</li> <li>➤ Changer le défenseur à chaque interception.</li> <li>➤ A chaque petit pont le défenseur exécute : 5 appuis (1 avant , 1 arrière au dessus du ballon.)</li> <li>➤ A partir de cinq passes, le défenseur exécute : 5 appuis (1 avant, 1 arrière) ; 6 passe → 6 appuis ; etc...</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u> Démarrer le taureau sans mouvements des attaquants, dans ce cas : ils peuvent uniquement se déplacer : 1 m à droite et 1 m gauche <u>Attention à l'espace entre les zones de jeu</u></p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>4 cônes</p>
<p><b>N° : 009T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendre l'espace libre</li> <li>➤ Déséquilibrer l'adversaire</li> <li>➤ Utiliser le dribble</li> <li>➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</li> </ul>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 1 contre 1 sur une surface de 10 X 10 mètres</li> <li>➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse</li> <li>➤ Les touches sont faites aux pieds. Pas de hors jeu</li> <li>➤ Toutes les 1 mn 30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente</li> <li>➤ Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent</li> <li>➤ Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u> Bien matérialiser les surfaces de jeu Laisser de l'espace entre les zones de jeux.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 010T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants :  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendre l'espace libre</li> <li>➤ Déséquilibrer l'adversaire</li> <li>➤ Utiliser le dribble</li> </ul>           Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 2 contre 2 sur une surface de 12X16.5 m</li> <li>➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> </ul> <p>Demander un marquage individuel en variante</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>N° : 011T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants :  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendre l'espace libre</li> <li>➤ Déséquilibrer l'adversaire</li> <li>➤ Utiliser le dribble</li> </ul>           Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20 X 16.5 m</li> <li>➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>➤ Demander un marquage individuel en variante</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>

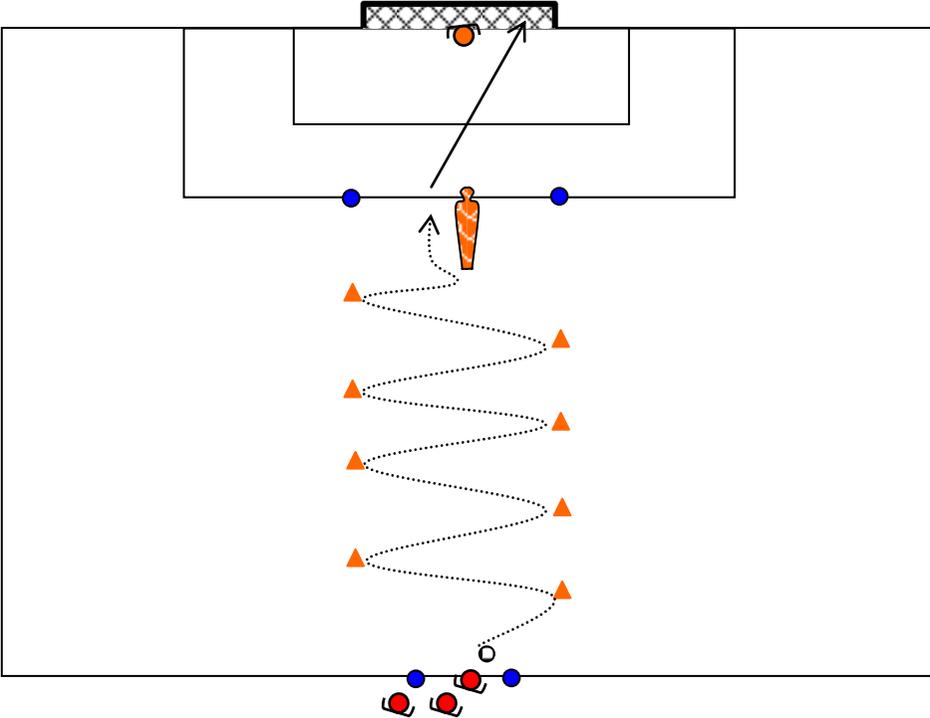
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 012T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Passe et tir au but</p> <p><u>Combinaisons de joueur :</u> Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conduites</li> <li>➤ Passes</li> <li>➤ Tirs</li> </ul>	 <p>The diagram shows a rectangular field with a goal at the top. A player (red dot) starts at the top left, moves through a series of orange cones in a slalom pattern. A dashed arrow indicates a cross pass to a teammate (orange dot) positioned in front of the goal. Another player (yellow dot) is shown performing a similar slalom pattern on the right side of the field, with a dashed arrow pointing towards the goal.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le premier joueur de chaque groupe s'avance, exécute un slalom entre les cônes</li> <li>➤ Il adresse une passe croisée au joueur en face de lui</li> <li>➤ Avec ou sans contrôle, il frappe au but.</li> </ul> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire travailler ¼ du temps sur le mauvais pied en ajoutant un intermédiaire</li> <li>➤ Varier la façon de donner le ballon (balle piquée, dans les pieds, légèrement sur le gardien...</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corriger la position du frappeur <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les épaules au dessus du ballon</li> <li>○ Le corps en avant</li> <li>○ La jambe de frappe bien contractée avec verrouillage de la cheville</li> </ul> </li> </ul>	<p>10 constri-foot</p> <p>10 ballons</p> <p>2 buts</p>
<p><b>N° : 013T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Passe et suit, duel et finition devant le but</li> </ul> <p><u>Enchaînement, passes et contrôles :</u> Contrôle orienté et déplacement sans ballon</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>	 <p>The diagram shows a rectangular field with a goal at the top. Four players (A, B, C, D) are positioned in a square formation. Dashed arrows indicate a sequence of passes: A passes to B, B passes to C, and C passes to D. Player D then passes the ball to the goal. A green circle at the bottom center represents the starting point of the ball.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par cinq avec un ballon dans un carré de 10 X 10</li> <li>❑ Les joueurs s'échangent des passes en enchaînant des contrôles orientés et en suivant leur ballon pour se positionner à la place du receveur comme suit : <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ (A) fait la passe à (B) et prend sa place,</li> <li>❑ (B) passe à (C) et prend sa place</li> <li>❑ (C) passe à (D) et prend sa place</li> <li>❑ (D) transmet à l'éducateur et se place pour recevoir le ballon</li> </ul> </li> <li>❑ Le premier à transmettre le ballon à l'éducateur est l'attaquant, l'autre le défenseur</li> <li>❑ Touches de balle libres, trois puis deux,</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité du geste</li> <li>❑ Bien préparer le contrôle orienté en corrigeant la position des épaules</li> <li>❑ Demander au joueur de prendre l'information avant le contrôle et d'initier une feinte avant le contrôle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon / 4 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 014T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale</li> <li>- Le défenseur ne doit pas se jeter</li> <li>- Il doit pousser l'attaquant à la faute.</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 1 dans la partie finition + un gardien</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs.</li> <li>➤ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection.</li> <li>➤ Tracer une zone de 20 X 24 m dans l'axe du terrain.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 3 mètres matérialisée par deux constri-foot.</li> <li>➤ , les défenseurs pour arrêter la situation doivent sortir le ballon de la zone.</li> <li>➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus.</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone.</li> <li>○ Dès que (B) fait la passe, les trois joueurs jouent réels.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Idem, mais modifier la position du carré de 20 X 24 m pour faire travailler sur les côtés.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur.</li> <li>❑ Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

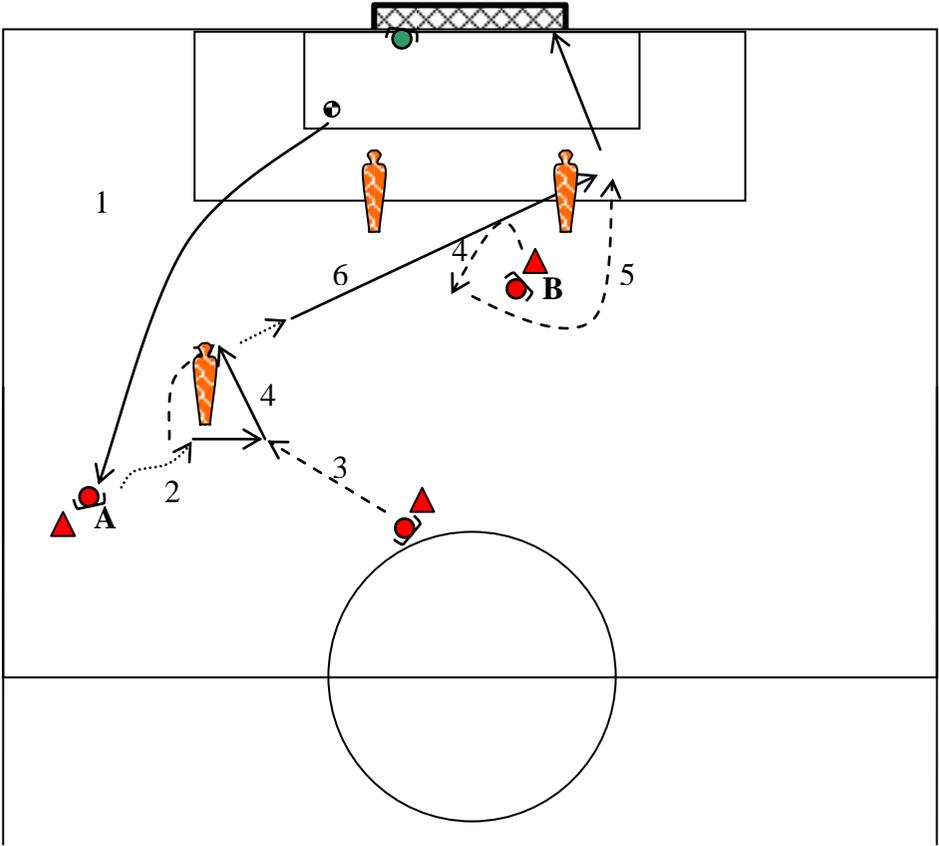
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 015T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale</li> <li>- Le défenseur ne doit pas se jeter</li> <li>- Il doit pousser l'attaquant à la faute.</li> <li>- Se mettre en position pour attendre le retour d'un partenaire</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 dans la partie finition + un gardien</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs.</li> <li>➤ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection.</li> <li>➤ Tracer une zone de 20 X 15 m côte à côte, dans l'axe du terrain.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 4 mètres matérialisée par deux constri-foot.</li> <li>➤ Les défenseurs, défendent chacun une zone et ne peuvent être qu'un par zone, pour arrêter la situation, ils doivent sortir le ballon de leur zone.</li> <li>➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti d'une zone, le défenseur situé dans la zone opposée sort pour défendre après avoir touché son constri-foot extérieur.</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone.</li> <li>○ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé</li> <li>❑ Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 016T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Une deux :</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitesse explosive</li> <li>- Maîtrise des appuis</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec un ballon + un gardien</li> <li>➤ (A) fait appel contre appel, avec sauts en équilibre latéral dans les cerceaux, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds.</li> <li>➤ (B) donne à (A) puis</li> <li>➤ (A) en une touche remise dans la course de (B)</li> <li>➤ (B) contrôle puis frappe au but</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</li> <li>➤ Varier la position de l'exercice pour rechercher différentes formes de frappe : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Plat du pied</li> <li>○ Tendue, broyée, lobée</li> </ul> </li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes</li> <li>❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>1 mannequin</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

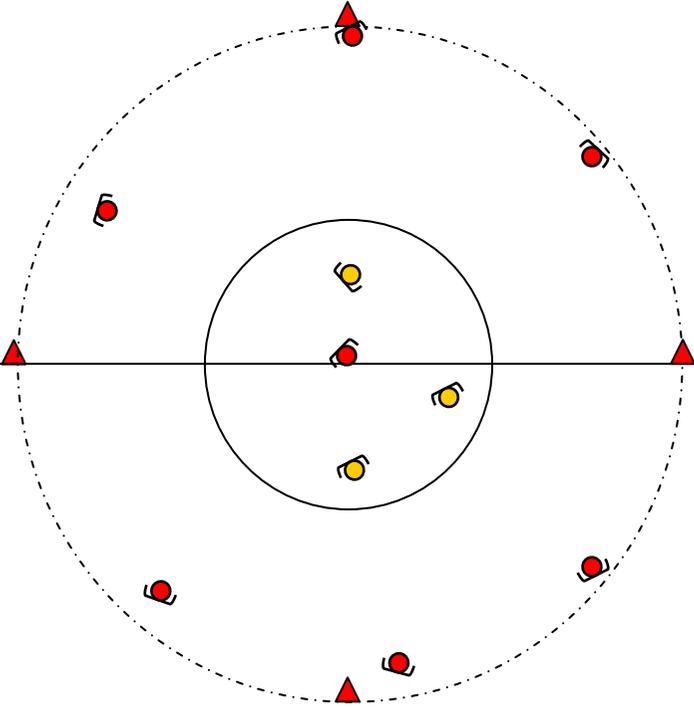
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 017T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animation offensive à 3 afin d'aider un partenaire sur le côté à se mettre en situation de finition</li> <li>- Endurance puissance</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec un ballon + un gardien</li> <li>➤ (A) fait appel contre-appel, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds,</li> <li>➤ (B) donne à (A) puis</li> <li>➤ (B) sollicite (fausse piste) le ballon vers l'intérieur dans le dos de (A)</li> <li>➤ (A) donne à (C) dans le dos du mannequin (adversaire) après que celui-ci ait fait un faux appel vers la ligne de touche</li> <li>➤ (C) contrôle puis frappe au but</li> <li>➤ Insister sur la finition de du joueur (B) si non arrêt du gardien</li> <li>➤ Faire l'exercice sur passe du côté droit et gauche du but</li> </ul> <p><u>VARAINTE 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Idem mais (C) transmet à (B) pour une frappe de (B)</li> </ul> <p><u>VARAINTE 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ La finition est libre soit (C) ou (B) frappe au but</li> <li>❑ Opposition sur le joueur (A)</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant</li> <li>❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>1 mannequin</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 018T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice</p> <p><u>Conduite de balle</u> Apprentissage des gestes</p> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 ballon par joueur</li> <li>➤ Mettre des assiettes à 6 m l'une de l'autre en quinconce</li> <li>➤ Les joueurs effectuent une conduite de balle et face à chaque assiette réalise un geste technique : <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Crochet Intérieur pied droit</li> <li>◆ Crochet Extérieur pied gauche</li> <li>◆ Demi-tour</li> </ul> </li> <li>➤ L'exercice se termine face à un adversaire (mannequin)_dribble libre</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ajouter un défenseur (à la place du mannequin)</li> <li>➤ Ajouter 2 pivots, l'attaquant a le choix de dribbler le défenseur ou de jouer avec 1 pivot.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité des gestes</li> <li>➤ La frappe au but doit intervenir avant les 16,5 m</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 mannequin</p> <p>1 ballon pour 2</p>

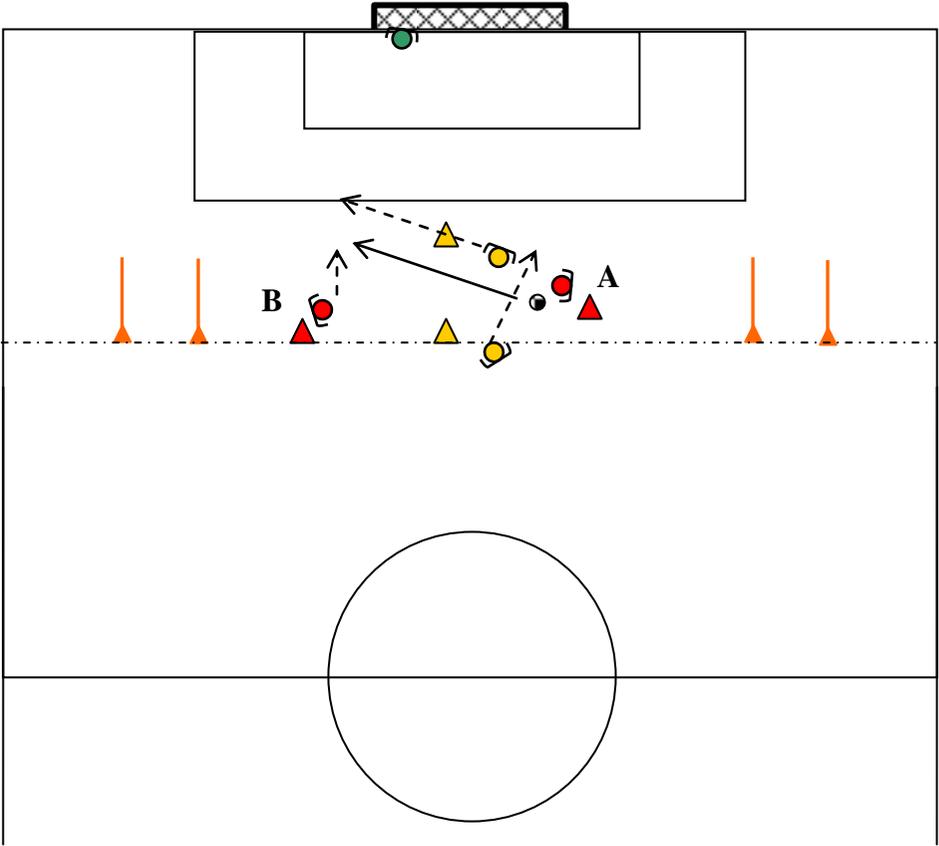
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 019T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Finition</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de tête</li> <li>- Vitesse spécifique</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec un ballon + un gardien</li> <li>➤ (A) et (A') slaloment entre les constri-foot, en se croisant et en s'évitant puis à la sortie du slalom</li> <li>➤ (B) et (B') font une passe aérienne, à la main, par-dessus l'adversaire (mannequin) dans la course de leur partenaire.</li> <li>➤ (A) et (A') attaquent le ballon et frappe de la tête au but</li> <li>➤ (A) et (A') démarre en même temps</li> <li>➤ Varier la position du centreur</li> </ul> <p><u>VARIANTE SUR LES CENTRES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Devant le mannequin</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant</li> <li>❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p>

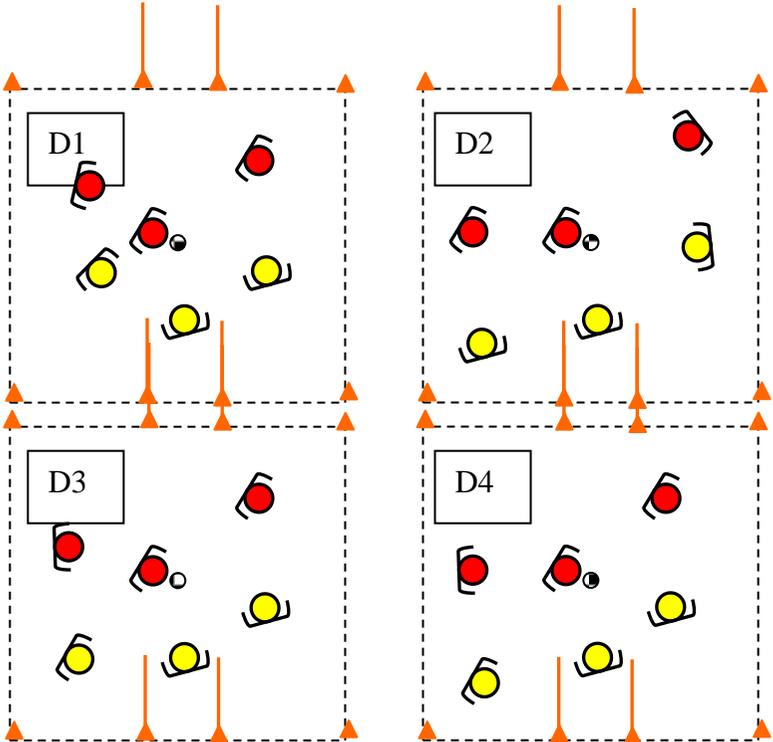
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 020T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Finition</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appel de balle dans le dos des défenseurs</li> <li>- Travail sur les 6 m du gardien</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➤ Sur une remise en jeu des 6 mètres le gardien transmet à (A)</li> <li>➤ (B) sollicite un une-deux avec (A), (C) effectue un appel contre-appel (fausse piste) et sollicite le ballon dans l'intervalle entre les deux adversaires (mannequins) créer par un appel de l'intérieur vers l'extérieur</li> <li>➤ (A) transmet le ballon dans l'intervalle avant que (C) ne soit mis en position de hors jeu</li> <li>➤ Frappe de (C)</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Remplacer les mannequins par une opposition en 2 contre 2</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ La passe de (A) doit être effectuée qu'après l'appel de balle de (C)</li> <li>❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>3 mannequins</p>

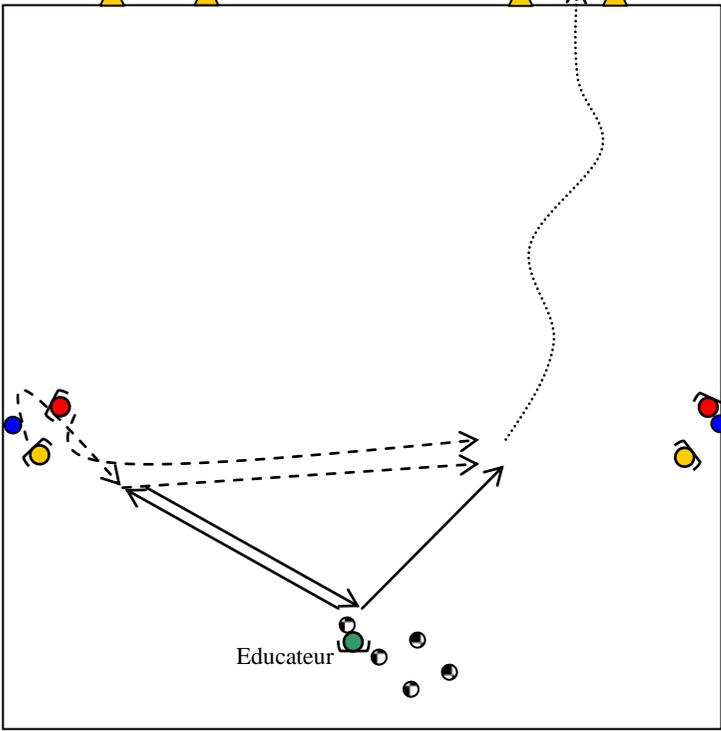
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 021T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Relation entre joueurs</p> <p><u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Animation offensive afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre</li> <li>➤ Endurance capacité</li> </ul>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le porteur du ballon (A) transmet à son coéquipier (B)</li> <li>➤ (C) sollicite le ballon après un appel contre appel et élimine son adversaire direct (C')</li> <li>➤ (B) sollicite le ballon en profondeur</li> <li>➤ Au moment où le défenseur (C') est éliminé, l'attaquant (D) débute sa course vers le but et le défenseur (D') rentre dans le jeu.</li> <li>➤ (C) transmet à (B) qui centre sur (D)</li> </ul> <p><b>Variante 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (C) à le choix de transmettre directement sur (D) après une fausse piste de (B)</li> </ul> <p><b>Variante 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ajouter un second attaquant dans l'axe et les faire travailler en 2 contre 1 en utilisant les courses croisées</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le défenseur (D') ne doit jamais quitter le ballon des yeux et se déplace en fonction de la course du ballon</li> <li>❑ Le retour se fait en trottinant</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 022T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Relation entre joueurs</p> <p><u>Placement et déplacement pour empêcher la passe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Déplacement défensif pour annihiler une action</li> <li>➤ Faire circuler rapidement le ballon pour créer un espace et transmettre à un coéquipier</li> <li>➤ Endurance capacité</li> </ul>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu en 6 contre 3</li> <li>➤ Autour du rond central est tracé avec des plots un cercle de 50m de diamètre en partant du centre du rond central.</li> <li>➤ 6 attaquants plus 1 au centre du second cercle contre 3 défenseurs.</li> <li>➤ Les attaquants font circuler en passes latérales très rapidement le ballon afin de trouver un angle de passe pour leur partenaire .</li> <li>➤ Les défenseurs doivent solidairement et rapidement glisser en fonction de la position du ballon afin d'éviter d'ouvrir un espace à la passe.</li> <li>➤ La passe doit se faire uniquement à raz de terre</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Placement et déplacement par rapport au porteur du ballon</li> <li>❑ Insister sur la qualité de la passe</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 10 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 023T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Conduite, dribble et feinte :</u> Utiliser le dribble dos à un adversaire pour se mettre en position de frappe.</p> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➤ Les joueurs défensifs, travail dans la partie préparation et de prédilection</li> <li>➤ Tracer trois zones de 5X8 m dans la partie préparation.</li> <li>➤ L'attaquant se positionne dans la zone et dos au défenseur.</li> <li>➤ Le ballon lui est donné sur une passe d'un partenaire.</li> <li>➤ Pour pouvoir frapper au but, l'attaquant doit franchir une des deux portes de 3 m matérialisée par deux constri et protégée par l'adversaire.</li> <li>➤ Si le joueur y parvient, il reste attaquant, sinon il passe défenseur.</li> <li>➤ Si le ballon sort de la zone de jeu, par une autre ligne, il devient défenseur.</li> <li>➤ Le défenseur ne défend que dans sa zone de jeu</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➤ 1 contre 1, sur une passe d'un joueur offensif pas de contrainte particulière</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire évoluer l'exercice en face à face 1 contre 1 avec et sans contrainte de porte ( attention si porte = augmenter la distance entre celle-ci et augmenter la taille des portes)</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interdire les lobes et grands ponts.</li> <li>➤ Utiliser les appels et contre appels</li> <li>➤ L'attaquant doit se donner les moyens de mettre son défenseur à distance pour pouvoir se retourner</li> <li>➤ La frappe se fait en deux touches maximum</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 024T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique :</u></p> <p><i>Objectif des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utiliser le joueur libre pour déséquilibrer l'adversaire</li> </ul> <p><i>Objectif des défenseurs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vite s'adapter pour protéger le but.</li> </ul>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 dans la partie de finition + 1 gardien</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs</li> <li>➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leur zone de prédilection.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but</li> <li>➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A), l'attaquant sollicite le ballon plein axe</li> <li>○ (B) donne dans sa course</li> </ul> </li> <li>➤ Dès que (B) a fait la passe, les quatre jouent réels</li> <li>➤ Après 30 secondes la situation est terminée</li> <li>➤ Faire l'exercice à gauche à droite et dans l'axe</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'attaquant doit fixer le dernier défenseur.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 025T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p>Objectifs des défenseurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper.</li> <li>➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</li> </ul>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20 X 20 m avec deux buts de 4 m</li> <li>➤ Marquer dans un but sans gardien</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive</li> <li>➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>➤ Demander un marquage individuel en variante</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>

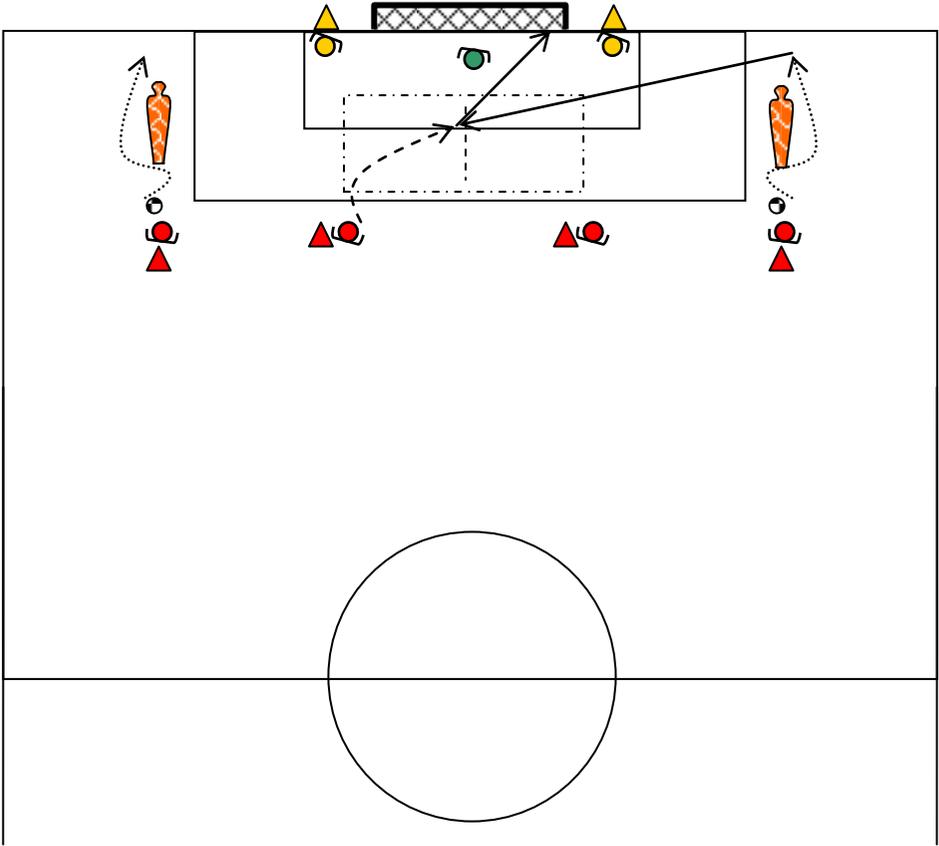
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 026T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maitriser l'appel de balle de l'attaquant</li> <li>➤ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> <li>- au comportement de l'attaquant</li> <li>- à la vitesse de course de l'attaquant</li> <li>- à la trajectoire du ballon</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque</li> <li>➤ Le défenseur est au marquage et l'attaquant sollicite le ballon en diagonale pour un one-deux avec l'éducateur</li> <li>➤ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m)</li> <li>➤ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle</li> <li>➤ Faire l'exercice à gauche et à droite</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant</li> <li>❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible</li> <li>❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 027T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maitriser la course de l'attaquant</li> <li>➤ Régler son intervention par rapport <ul style="list-style-type: none"> <li>- au comportement de l'attaquant</li> <li>- à la vitesse de course de l'attaquant</li> <li>- à la trajectoire du ballon</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque</li> <li>➤ Placer les défenseurs du côté gauche, droit et axial pour un duel en 1 contre 1</li> <li>➤ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m)</li> <li>➤ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle</li> <li>➤ Faire l'exercice à gauche et à droite</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant</li> <li>❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible</li> <li>❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant</li> <li>❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Un maximum de ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 028T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice</p> <p><u>Conduite de balle</u> Apprentissage des gestes</p> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 ballon pour 4 joueurs</li> <li>➤ Mettre des assiettes à 3 m l'une de l'autre en quinconce</li> <li>➤ Au cours d'une séquence, Les joueurs effectuent une conduite de balle et face à chaque assiette réalise un geste technique : <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Crochet Intérieur pied droit</li> <li>◆ Crochet Extérieur pied gauche</li> <li>◆ Demi-tour</li> <li>◆ Feinte de Revelino</li> <li>◆ Râteau</li> <li>◆ Double contact (au préalable, arrêter le ballon)</li> <li>◆ Passement de jambes (au préalable, arrêter le ballon)</li> </ul> </li> <li>➤ Faire une passe à son coéquipier qui prend le relais et effectue le même travail</li> <li>➤ Les joueurs effectueront 2 séquences chacun</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terminer l'exercice par une frappe au but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité des gestes</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 029T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion défensive, en infériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p><i>Objectif des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans une zone axiale, afin de récupérer le ballon et de contre-attaquer</li> </ul> <p><i>Objectif pour le groupe :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Endurance puissance</li> </ul>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 3 sur ¾ d'un demi terrain en longueur + 1 gardien</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs.</li> <li>➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leurs zones de prédilection.</li> <li>➤ Tracer une zone de 10 x 10 dans l'axe de la partie préparation.</li> <li>➤ Les attaquants marquent, en trois touches dans les deux portes.</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants jouent un 2 contre 4 dans la zone</li> <li>❑ Dès qu'un attaquant, récupèrent le ballon, il s'appuie sur (A) et participe à la contre attaque</li> <li>❑ Dès la perte du ballon, un joueur défensif va toucher le constri-foot et participe en situation défensive</li> </ul> </li> <li>➤ Dès que le ballon est sorti de la zone, les joueurs jouent réels.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Tant que le ballon n'est pas sorti de la zone, les joueurs jouent réels.</li> <li>❑ Le retour, pour reprendre sa place, se fait en trotinant.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>5 Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

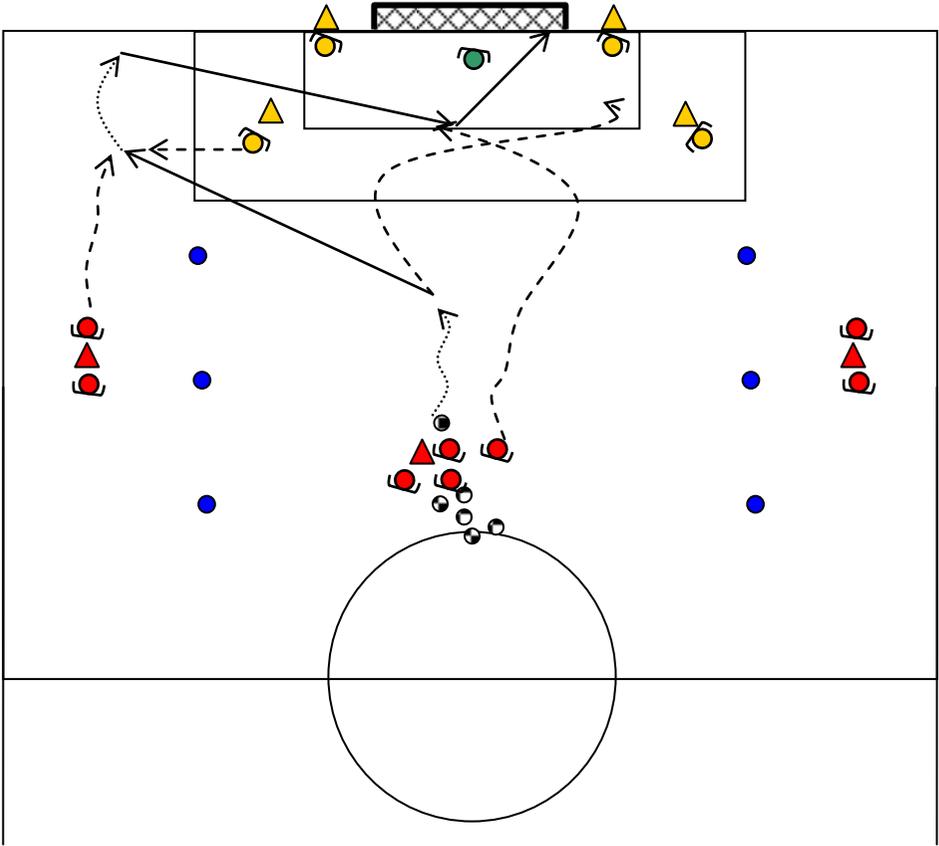
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 030T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer après slalom</li> <li>- Opposition en en supériorité offensive</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien</li> <li>➤ Après un slalom, le joueur effectue un centre sur un attaquant</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><b>Variante 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien</li> <li>➤ Après un slalom, le joueur effectue un centre sur un des deux attaquants</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><b>Variante 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien</li> <li>➤ Après un slalom, le joueur effectue un centre sur un des deux attaquants</li> <li>➤ Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>ballons</p> <p>8 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

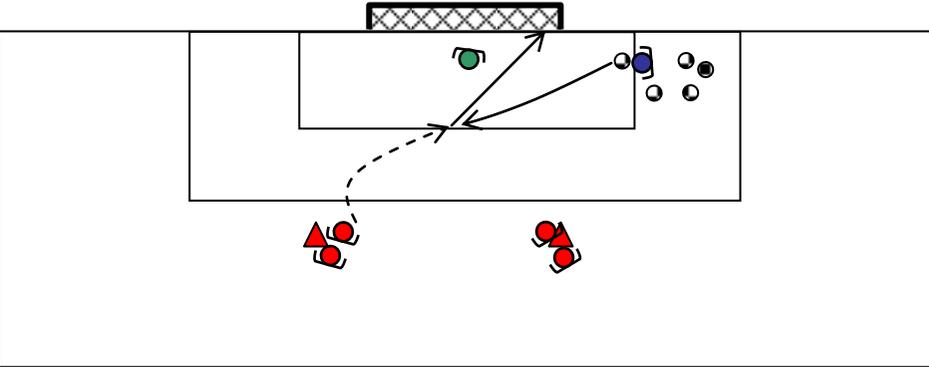
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 031T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer après un dribble de débordement</li> <li>- Opposition en supériorité offensive</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien</li> <li>➤ Après un dribble de débordement, le joueur effectue un centre sur un attaquant, dans une zone délimitée à l'aide de cônes</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><b>Variante 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien</li> <li>➤ Après un dribble de débordement, le joueur effectue un centre sur un des deux attaquants, dans une des deux zones délimitée à l'aide de cônes</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><b>Variante 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien</li> <li>➤ Après un dribble de débordement, le joueur effectue un centre sur un des deux attaquants</li> <li>➤ Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>❑ Demander à varier les formes de centre ( à raz de terre en retrait, lobé, tendu, au premier, au second, etc.)</li> <li>❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 031T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer en déséquilibre après une course oblique pour un ballon donné droit</li> <li>- Opposition en supériorité offensive</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 passeur + 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien</li> <li>➤ Le joueur placé le plus près de la touche donne un ballon droit pour le joueur qui déborde</li> <li>➤ le joueur effectue un centre sur un attaquant</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 passeur + 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien</li> <li>➤ Le joueur placé le plus près de la touche donne un ballon droit pour le joueur qui déborde</li> <li>➤ le joueur effectue un centre sur deux attaquants</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 passeur + 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien</li> <li>➤ Le joueur placé le plus près de la touche donne un ballon droit pour le joueur qui déborde</li> <li>➤ le joueur effectue un centre sur deux attaquants</li> <li>➤ Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

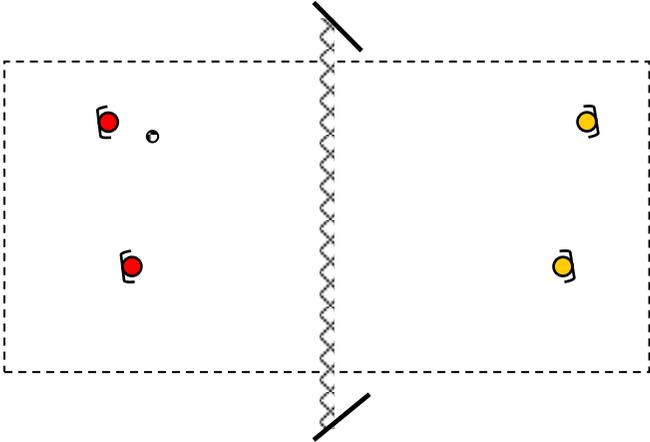
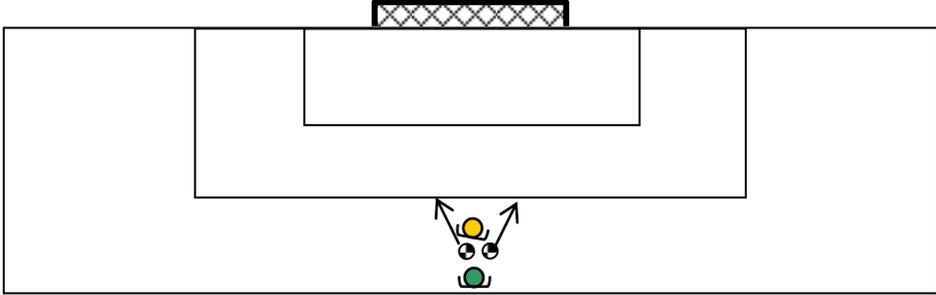
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 032T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer après un une-deux</li> <li>- Opposition en supériorité offensive</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 appui + 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien</li> <li>➤ Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur</li> <li>➤ le joueur effectue un centre sur un attaquant</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 appui + 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien</li> <li>➤ Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur</li> <li>➤ le joueur effectue un centre sur deux attaquants</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 appui + 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien</li> <li>➤ Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur</li> <li>➤ le joueur effectue un centre sur deux attaquants</li> <li>➤ Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 033T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer après un one-deux</li> <li>- Opposition en supériorité offensive</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 gardien</li> <li>➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier</li> <li>➤ L'ailier déborde et centre sur un deux attaquants</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but alternativement</li> </ul> <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 défenseur + 1 gardien</li> <li>➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier</li> <li>➤ L'ailier déborde et centre sur un deux attaquants</li> <li>➤ Le défenseur défend son but et s'il récupère le ballon le relance du côté opposé ou l'action à eu lieu</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but alternativement</li> </ul> <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 attaquants + 1 centreur + 2 défenseurs + 1 gardien</li> <li>➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier</li> <li>➤ L'ailier déborde et centre sur un deux attaquants</li> <li>➤ Les défenseurs défendent leur but et s'ils récupèrent le ballon le relancent du côté opposé ou le centre à eu lieu</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but alternativement</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 034T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer après un débordement</li> <li>- Opposition en supériorité offensive</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 défenseur latéral + 1 gardien</li> <li>➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier</li> <li>➤ Au moment où l'ailier touche le ballon, le défenseur défend et tente d'empêcher le centre</li> <li>➤ L'ailier débord et centre sur un deux attaquants</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>Variante 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 défenseur latéral + 1 défenseur axial+ 1 gardien</li> <li>➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier</li> <li>➤ Au moment où l'ailier touche le ballon, le défenseur défend et tente d'empêcher le centre</li> <li>➤ L'ailier débord et centre sur un deux attaquants</li> <li>➤ Le défenseur défend son but et s'il récupère le ballon le relance du côté opposé ou l'action à eu lieu</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>Variante 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 attaquants + 1 centreur + 1 défenseur latéral + 2 défenseurs axiaux+ 1 gardien</li> <li>➤ L'attaquant, porteur du ballon, conduit le ballon jusqu'au déclenchement de l'appel de balle en profondeur de l'ailier</li> <li>➤ Au moment où l'ailier touche le ballon, le défenseur défend et tente d'empêcher le centre</li> <li>➤ L'ailier débord et centre sur un deux attaquants</li> <li>➤ Les défenseurs défendent leur but et s'ils récupèrent le ballon le relancent du côté opposé ou le centre à eu lieu</li> <li>➤ Travail à gauche et droite du but</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

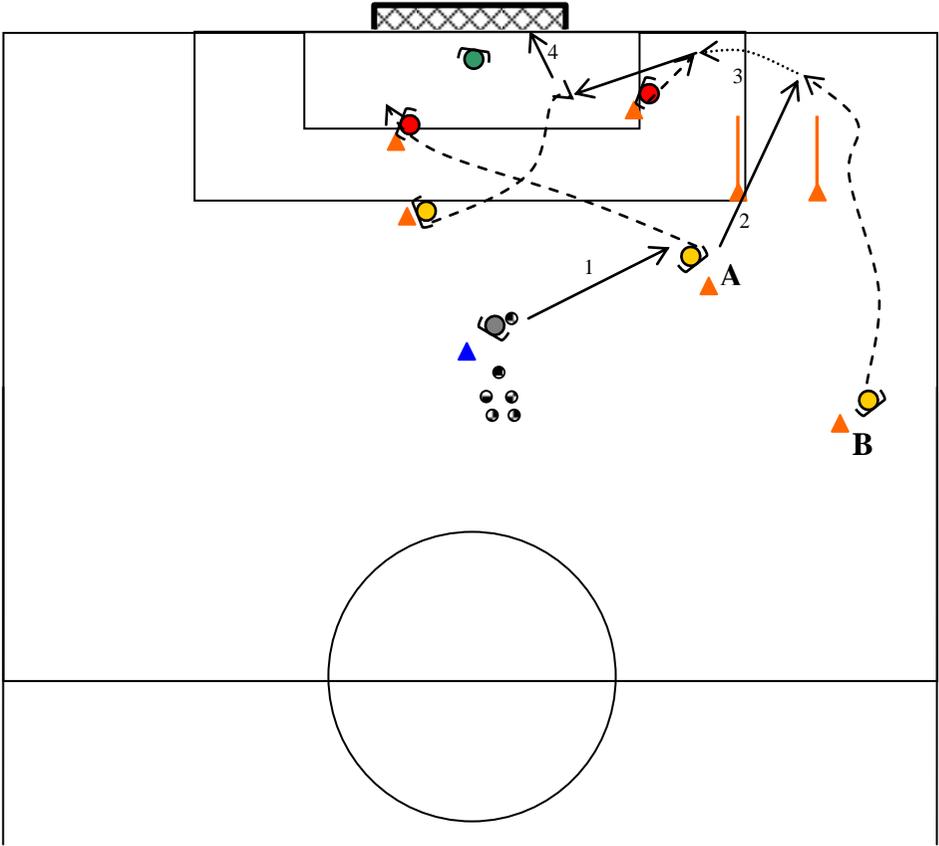
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 035T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Volée et demi-volée</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Récupérer un centre</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'éducateur envoie un ballon pour un attaquant qui doit reprendre de volée</li> <li>➤ Effectuer l'exercice à droite et à gauche du but</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réception en volée, demi volée et de la tête</li> <li>➤ Débuter l'exercice en donnant les ballons à la main, puis au pied</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger la position du corps à la réception du centre.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 036T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrer après un débordement</li> <li>- Opposition en égalité numérique</li> <li>- Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué</li> <li>- Mettre l'attaquant hors-jeu</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu en 2 contre 2.</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (C) donne à ((B) (<i>perte de balle en voulant relancer</i>))</li> <li>○ Dès que (B) touche le ballon, les 4 joueurs jouent réels</li> <li>○ (B) conduit le ballon, (C) en recul frein conserve le marquage sur (A) et tente de le mettre hors jeu, s'il n'y parvient pas il tempore jusqu'au retour de (D).</li> <li>○ (B) doit transmettre le ballon en profondeur, avant que (A) ne soit hors jeu.</li> <li>○ (A) débord et centre sur (B)</li> <li>○ (D) conserve le marquage sur (B)</li> <li>○ Si un des défenseurs récupère le ballon il joue un 2 contre 1 ou relance directement dans le but (4 mètres)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Variante 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travail à gauche et à droite du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire comprendre au défenseur l'importance de conserver le marquage sur l'attaquant sans ballon</li> <li>❑ Le défenseur axial doit conserver les yeux sur l'attaquant et le ballon</li> <li>❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants</li> <li>❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.)</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>

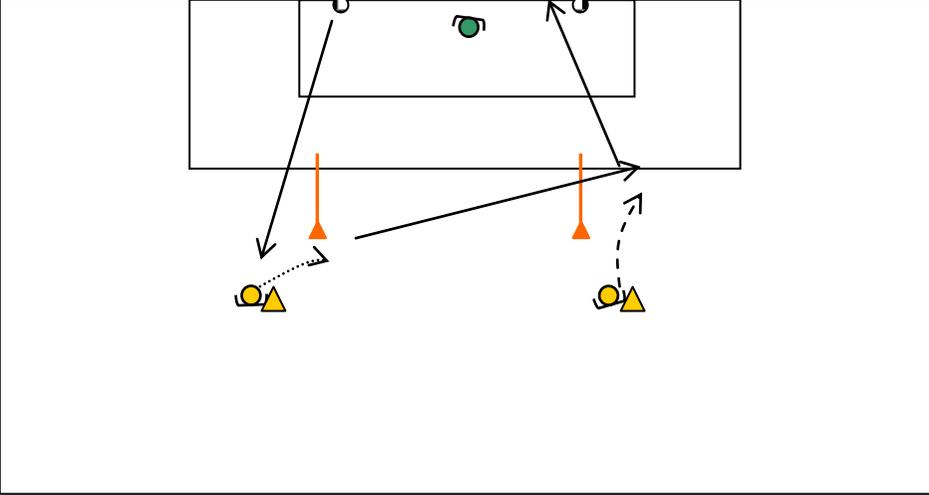
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 037T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><u>Jeu</u></p> <p>Tennis ballon</p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de tête</li> <li>- Remise coup de pied</li> <li>- Remise des deux pieds</li> <li>- Remise des deux pieds après contrôle de la poitrine</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deux contre deux avec un ballon, tennis ballon sur un terrain de 15 X 25</li> <li>➤ Toutes surfaces de rattrapages autorisées par les règles du football</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger les gestes réalisés</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Filet et piquet</p>
<p><b>N°: 037T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><u>Placement et déplacement du défenseur:</u></p> <p><i>Objectifs des défenseurs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maitriser l'appel de balle de l'attaquant</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'éducateur donne un ballon à droite du joueur qu'il doit frapper avant la ligne des 16.5 m</li> <li>➤ Dès que le joueur a frappé, l'éducateur donne un second ballon à gauche qu'il doit également frapper avant la ligne des 16.5m.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Insister sur la correction de la position du corps lors de la frappe.</li> <li>❑ Insister également sur la position du pied d'appui et de la jambe active.</li> </ul>	<p>Ballon</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 038T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Spécifique au poste. Atelier joueurs offensifs :</i></p> <p><u>Efficacité défensive :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Récupérer un ballon dans une zone pour se mettre en position de frappe.</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux sans ballon + deux gardiens</li> <li>➤ Tracer une zone de 15 m X 15 m entre deux buts, distants l'un de l'autre de 50 m.</li> <li>➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel, l'un pouvant frapper au but, l'autre pour l'en empêcher.</li> <li>➤ ((A), frappe sur un but après être passé en conduite entre les cônes.</li> <li>➤ (B) frappe sur l'autre but après être passé en conduite entre les constris</li> <li>➤ Dès que l'attaquant franchit la porte, le défenseur n'intervient plus.</li> <li>➤ Dès que le ballon sort de la surface de jeu par une autre zone, la situation est terminée.</li> <li>➤ Le ballon est donné par l'éducateur dans la zone.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Varier la position de départ des joueurs.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 but amovible</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 039T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en infériorité numérique en défense</li> <li>- Gestion Offensive et défensive dans la zone de vérité</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 attaquants contre 2 défenseurs + 1 gardien</li> <li>➤ Travail à gauche et à droite du but</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'éducateur donne un ballon à (A) qui transmet en deux touches maximum à (B)</li> <li>○ Dès que le ballon passe la porte tous les joueurs jouent réels.</li> <li>○ (B) centre sur (A) ou (C)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>VARAINTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Varier les centres (à terre, au second)</li> <li>❑ Ajouter un défenseur supplémentaire pour créer un jeu en égalité numérique</li> <li>❑ Ajouter un attaquant supplémentaire pour reprendre le travail de la défense en infériorité numérique</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Être exigeant sur la qualité des centres</li> <li>❑ Demander aux attaquants de croiser leurs courses.</li> <li>❑ Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 040T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Travail sur coup de pied de coin</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail des attaquants sur coup de pied de coin</li> <li>- Gestion Offensive et défensive</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travailler les coups de pieds de coin du côté gauche puis du côté droit.</li> <li>➤ Les joueurs (A) partent de l'entrée des 16,5 m, les uns derrière les autres</li> <li>➤ Au moment où le joueur botte le ballon, le 1<sup>er</sup> joueur va au 1<sup>er</sup> poteau, le 2<sup>nd</sup> au 2<sup>nd</sup> poteau, le 3<sup>ème</sup> joueur vient se placer entre les deux mannequins</li> <li>➤ Demander au tireur d'alterner les centres au 1<sup>er</sup>, au 2<sup>nd</sup>. ....etc</li> <li>➤ Le joueur (B) effectue un appel contre-appel vers le but mais reste à l'entrée des 18 m</li> </ul> <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travail à gauche et à droite</li> <li><input type="checkbox"/> Travail sur coup franc excentré</li> <li><input type="checkbox"/> Mettre une opposition défensive lorsque la combinaison est comprise et maîtrisée</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et du tir</li> <li><input type="checkbox"/> Se déplacer rapidement avec et sans la balle</li> <li><input type="checkbox"/> Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 041T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Relation au poste</i></p> <p><u>Placement et déplacement pour prendre l'espace libre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animation offensive à 3 afin de prendre l'espace laissé libre sur le côté pour se mettre en situation de centre.</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par trois avec un ballon + un gardien</li> <li>➤ (A) fait un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds.</li> <li>➤ (B) fait une passe à (A) puis sollicite le ballon le long de la ligne de touche.</li> <li>➤ (A) remise en soutien sur (C) puis passe dans son dos</li> <li>➤ (C) donne en profondeur dans la course de (B)</li> <li>➤ (B) centre, en retrait, dans la course de (A) ou (C).</li> <li>➤ Varier la position de (C) et (A)</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Intégrer un défenseur à la place du constri, il ne fait action de jeu que lorsque le premier joueur (A) ou (C) passe devant lui.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Respecter la notion d'espace/temps dans les appels de balles et de passes</li> <li>❑ Mettre la position de hors jeu à partir du constri</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 042T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Technique analytique sur le tir:</i></p> <p><u>Tirs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander le ballon avant une position de hors jeu</li> <li>- Mettre son coéquipier en position de frappe</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Séquence à 4 joueurs + 1 gardien</li> <li>➤ Le ballon est donné par le joueur se trouvant derrière le but</li> <li>➤ Le joueur recevant le ballon le contrôle et transmet à son coéquipier avant que celui-ci ne soit en position de hors-jeu</li> <li>➤ Dès qu'il reçoit le ballon, il doit enchaîner sur une frappe</li> <li>➤ Travail alternativement à gauche et à droite du but</li> <li>➤ Demander aux joueurs des frappes uniquement à raz de terre au départ, libre ensuite.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps, du pied d'appui et du pied de frappe (frappe coup de pied)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>2 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 043T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Spécifique au poste. Sur situation :</i></p> <p><u>Gestion offensive en infériorité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eviter le retour des adversaires</li> <li>- Déséquilibrer les adversaires par le dribble</li> <li>- Si pas de déséquilibre conserver le ballon pour attendre de l'aide.</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 3 dans la partie finition + un gardien</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs offensifs et défensifs.</li> <li>➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leur zone de prédilection .</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ (A) sollicite le ballon dans l'espace laissé libre.</li> <li>➤ L'éducateur fait une passe dans sa course.</li> <li>➤ Dès que l'éducateur à fait la passe, les cinq joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Dès qu'un défenseur fait un relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" ; la situation est terminée.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'attaquant doit le plus rapidement possible aller vers le but pour éviter le retour des adversaires.</li> <li>❑ L'attaquant excentré doit amener, par un appel, son défenseur direct vers l'extérieur.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5</p> <p>2 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>