



Module U13

Le livret du stagiaire



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL
CENTRE TECHNIQUE NATIONAL FERNAND SASTRE

Direction Technique Nationale

PREALABLE

Vous trouverez au sein de ce document une batterie de procédés d'entraînement sur :

- ❖ des entraînements tactiques offensifs et défensifs
- ❖ des exercices techniques (*sous formes analytiques et adaptatives*)

Ce document est introduit par un tableau de synthèse qui reprend chaque procédé en lui attribuant un numéro.

Pour mémoire, voici le tableau de synthèse sur les procédés d'entraînement :

Les procédés d'entraînement	Définition	Invariants	Organisation souhaitée	Intérêts
Les jeux Pédagogie active	Forme de travail basée en priorité sur une égalité numérique (+ ou - un) avec des objectifs et des buts communs	Sens de jeu Partenaires Adversaires Ballon	Phase de jeu : Communiquée aux joueurs Objectifs : Non communiqués aux joueurs Buts et consignes : Communiqués aux joueurs	Le joueur s'adapte aux contraintes du jeu Il découvre des solutions Il construit des réponses adaptées
Les situations Pédagogie active	Forme de travail basée en priorité sur la répétition d'actions de jeu en inégalité numérique (ex : ligne - 2c1...) avec des objectifs et buts différents	Sens de jeu Partenaire(s) Adversaire(s) Ballon	Phase de jeu : Communiquée aux joueurs Objectifs : Communiqués aux joueurs Buts et consignes : Communiqués aux joueurs	Le joueur est confronté à un problème qu'il doit résoudre en répétant l'action de jeu
Les exercices Pédagogie directive	Adaptatifs Travail à choix multiple (gestes ou joueurs) enrichi avec des prises d'information plus importantes	Sens de jeu Partenaire(s) Sans Adversaire (sauf duels) Ballon Choix (gestes ou joueurs)	Phase de jeu : Communiquée aux joueurs Objectifs : Communiqués aux joueurs Buts et consignes : Communiqués aux joueurs	Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques Il imite ou copie Il se corrige par la répétition du geste
	Analytiques Forme de travail de base avec une prise d'information faible (Joueur -> ballon)	Sens de jeu ou pas Partenaires ou pas Ballon		

« La théorie est un trésor dont la pratique en est la clé. »

Tableau de synthèse des procédés d'entraînement catégorie U13

N°Jeu	Conserver - Progresser	N°Sit	N°Jeu	S'opposer...	N°Sit	Exo. Analy	Techniques offensives de conservation - progression	Exo. Adap.
1	Avoir des solutions de passes → recréer des réseaux (triangles et jeu à l'intérieur)	2	11	Gérer l'infériorité numérique à 1 contre2, 2 contre 3.	12	23	Prises de balle et enchaînement pour conserver ou progresser	24
3	Occuper l'espace en largeur et profondeur	4	13	Se replacer sur l'axe ballon/but	14	25	Les différentes passes (courtes et longues).	26
N°Jeu	Déséquilibrer - Finir	N°Sit	15	Reformer le bloc équipe	16	27	Les remises et déviations	28
5	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre.	6				29	Les conduites et enchaînements	30
7	Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)	8	17	Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles (avant et arrière).	18		Utilisation du corps pour protéger le ballon.	31 Avec opposi.
9	Garder le temps d'avance pour finir l'action.	10	19	Récupérer le ballon en bloc (Augmenter la densité).	20	Exo. Analy	Technique offensives de déséquilibre - finition	Exo. Adap.
			21	Récupérer le ballon proche de son but.	22	32	Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer ou finir	33
						34	Les différentes passes : courtes, longues, centres, dernières passes	35
						36	Les remises et déviation	37
						38	Les tirs	39
						40	Jeu de volée	41
						42	Jeu de tête	43
							Les dribbles et enchaînement	44 Avec opposi.
						Exo. Analy	Techniques défensives	Exo. Adap.
							Tacles	45 Avec opposi.
						46	Jeu de tête	47
							Jeu de corps (le contre, la charge)	48



Jeu N°1

Thème de séance : Avoir des solutions de passes		
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

U13

Matériel

					10	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

5	6		

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Jeu	Objectifs : Se démarquer pour offrir des solutions de passes But : Stopper la balle dans le camp adverse	Durée		Variables Le soutien peut sortir de la zone, le passeur prend alors sa place	
		12'			
	Nbre de joueurs	Méthode pédagogique ACTIVE			
	6 X 5	Laisser jouer - Observer - Questionner			
	Espaces	Veiller à ...			
	40x20	Se sortir de l'alignement avec les défenseurs pour augmenter les solutions aux porteurs			

Thème de séance : Avoir des solutions de passes

U13

Situation

N°2

Matériel

					10	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

2	4		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Situation	Objectifs : Jouer en mouvement pour offrir des solutions de passes But : Bleus : 1 point si stop balle dans le camp adverse Jaunes : 1 point si passe après récupération Consignes : Les attaquants sont fixes dans leur zone Les défenseurs se déplacent sur tout le terrain Pas de hors-jeu 1 point si après récupération les défenseurs se font une passe (Penser aux rotations)	Durée		Variables	
		Nbre de joueurs		Les attaquants ne sont plus fixes dans les zones mais ce sont les défenseurs	
		4 X 2		Méthode pédagogique	
		Espaces		ACTIVE	
		10x10		Faire répéter l'action - Questionner - Orienter	
			Veiller à ...		
			Se sortir de l'alignement avec les défenseurs pour augmenter les solutions aux porteurs		

Jeu	N°3
------------	------------

<i>Thème de séance : Occuper l'espace en largeur et en profondeur</i>		
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

U13

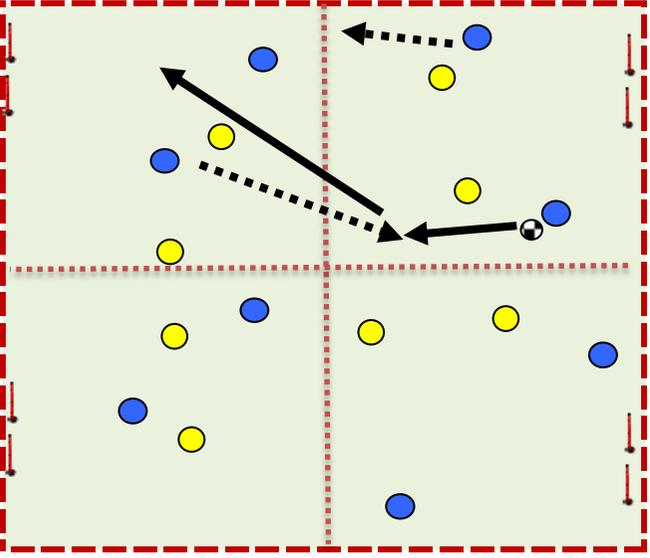
Matériel

						
		8			8	10

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
8	8		

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Jeu	<p>Objectifs : Occuper l'espace en vue de conserver et progresser</p> <p>But : Passer avec le ballon dans un des deux buts</p> <p>Consignes : 2 joueurs dans chaque zone Possibilité en permanence pour un attaquant de venir dans la zone du ballon afin de créer une supériorité</p>	Durée		Variables	
		12'		<p>1/ Le surnombre peut être apporté par une conduite</p> <p>2/ Libre mais but validé à condition que toutes les zones soient occupées</p>	
		Nbre de joueurs			
		8 X 8			
		Espaces			
40x20	Méthode pédagogique				
ACTIVE					
Laisser jouer - Observer - Questionner					
Veiller à ...					

Situation

N°4

Thème de séance : Occuper l'espace en largeur et en profondeur

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

U13

Matériel

		8			8	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

4	8		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Situation	Objectifs : Occuper l'espace en vue de conserver et progresser	Durée		Variables	
	But : Bleus : 1 point si attaquant passe avec le ballon dans le but Jaunes : 1 point si passe après récupération	12'		1/ Le surnombre peut être apporté par une conduite	
	Consignes : 2 joueurs bleus dans chaque zone Possibilité en permanence pour un attaquant de venir dans la zone du ballon afin de créer une supériorité (3x1), puis (3x2) Les défenseurs sont fixes dans les zones Le défenseur en zone offensive peut revenir dès que le ballon a franchi la zone défensive (Jouer en parallèle à gauche et à droite)	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
		4 x 2		ACTIVE	
		Espaces		Faire répéter l'action - Questionner - Orienter	
	40x20	Veiller à ...			
		S'écarter du défenseur afin d'augmenter l'espace de jeu Ne pas venir trop prêt du PB			

Jeu**N°5****Thème de séance : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre****U13**

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

Matériel

6					16	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

5	6		

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Jeu	Objectifs : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre But : Marquer dans un des trois buts 3 points lorsque but marqué sans changement de couloir 2 points si un changement 1 point si 2 changements Consignes : Jeu libre	Durée		Variables	
		12'		1/ Possibilité de jouer vers l'avant uniquement si le ballon change de couloir	
		Nbre de joueurs		2/ Les défenseurs doivent se situer dans la bande où se trouve le ballon	
		6 X 5		Méthode pédagogique	
		Espaces		ACTIVE	
40x30	Laisser jouer - Observer - Questionner		Veiller à ...		

Situation	N°6
------------------	------------

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

U13

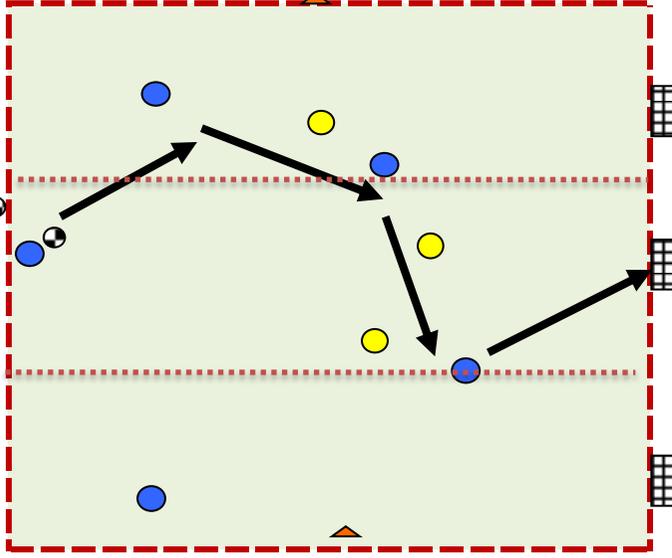
Matériel

					
3				6	10

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
3	5		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques
Situation	Objectifs : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Durée		Variables
		But : Bleus : Marquer dans un des trois buts 3 points lorsque but marqué sans changement de couloir 2 points si un changement 1 point si 2 changements Jaunes : 1 point si 2 passes après récupération		12'
	Consignes : 2 joueurs jaunes obligatoirement dans la zone du ballon	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique
	(Penser à changer l'équipe qui attaque tous les 10 passages)	5 x 3		ACTIVE
		Espaces		Faire répéter l'action - Questionner - Orienter
	30x20	Veiller à ...	PB : donner au bon moment, choisir entre conduire ou passer NPB : S'écarter du défenseur, se déplacer dans un espace libre	

Jeu	N°7
------------	------------

Thème de séance : Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)		
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

U13

Matériel

2			10		4	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

8	8		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Jeu	Objectifs : Changer de rythme par le jeu en une touche	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		1/ Si le non porteur dans la zone est orienté face au jeu, il devient libre de ses choix (dribbler, passer...)	
	Consignes : Toutes les passes en avant réceptionnées dans la zone sont jouées en une touche dans la partie offensive Pas de joueurs fixes dans la zone	Nbre de joueurs		2/ Un touche également dans la partie défensive	
		8 x 8		Méthode pédagogique	
		Espaces		ACTIVE	
	30x20	Laisser jouer - Observer - Questionner			
		Veiller à ...			

Situation N°8

Thème de séance : Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)		
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

U13

Matériel

		4	10		4	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

2	6	1	

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Situation	Objectifs : Changer de rythme dans la zone offensive pour mettre en mouvement les partenaires But : Bleus : Marquer Jaunes : 1 point si passe après récupération Consignes : Passer dans les deux zones avant de transmettre à un des deux attaquants Une seule touche dans la zone B Libre en zone A Les défenseurs sont fixes dans les zones (Penser à changer les défenseurs)		Variables 1/ Ajouter un défenseur au milieu des deux attaquants 2/ Si le non porteur dans la zone B est orienté face au jeu, il devient libre de ses choix (dribbler, passer...)	
	Durée		12'	Méthode pédagogique
	Nbre de joueurs		9	ACTIVE
	Espaces		30x20	Faire répéter l'action - Questionner - Orienter
				Veiller à ...
		Ne pas décrocher trop tôt dans la zone B Rester à distance de passe		

Jeu	N°9
------------	------------

<i>Thème de séance : Garder le temps d'avance pour finir l'action</i>		
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

U13

Matériel

2					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

7	7		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Jeu	<p>Objectifs : Garder son temps d'avance et profiter de la supériorité momentanée</p> <p>But : Marquer</p> <p>Consignes : Trouver le joueur cible en appui afin de jouer un 2x1 par l'apport du joueur qui a effectué la passe</p> <p>Possibilité de jouer avec le joueur en soutien</p> <p>Celui-ci devra rejouer dans la zone du milieu</p>	Durée		Variables	
		12'		<p>1/ Le surnombre peut être apporté par la conduite</p> <p>2/ Le surnombre peut être apporté par un autre joueur que le passeur</p> <p>3/ Un défenseur supplémentaire peut revenir défendre</p>	
		Nbre de joueurs			
		10			
		Espaces			
40x20	Méthode pédagogique				
ACTIVE					
Laisser jouer - Observer - Questionner					
Veiller à ...					

Situation N°10

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

U13

Matériel

1					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

4	5	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Situation	Objectifs : Garder son temps d'avance et profiter de la supériorité momentanée	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		1/ Le surnombre peut être apporté par la conduite 2/ Un défenseur supplémentaire peut revenir défendre	
	Consignes : Trouver le joueur cible en appui afin de jouer un 2x1 par l'apport d'un joueur le plus proche de l'action	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
	1 défenseur libre dans la zone A	10		ACTIVE	
	2 défenseurs défendant sur la ligne	Espaces		Faire répéter l'action - Questionner - Orienter	
1 défenseur dans la zone B	40x20	Veiller à ...		Anticiper le ballon joué vers l'attaquant en appui afin d'apporter très vite la supériorité	

Jeu

N°11

Thème de séance : Gérer une infériorité numérique à 1 contre 2 ou 2 contre 3

U13

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

Matériel

2					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

7	7	2	

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques		
Jeu	Objectifs : Défendre en infériorité numérique But : Marquer Consignes : En situation d'attaque les défenseurs sont fixes dans les zones. Les attaquants sont libres de créer le surnombre. Récup. En zone Offensive : 3 points Récup. En zone médiane : 2 points Récup. En zone défensive : 1 point		Variables 1/ Le surnombre peut être apporté par la conduite 2/ Le surnombre peut être apporté par un autre joueur que le passeur 3/ Un défenseur supplémentaire peut revenir défendre		
	Durée		12'		
	Nbre de joueurs		7 X 7 + 2 GB		
	Espaces		40x20		
				Méthode pédagogique ACTIVE Laisser jouer - Observer - Questionner	
				Veiller à ... Ne pas se faire déséquilibrer. Accepter de perdre momentanément de l'espace	

Situation N°12

Thème de séance : Gérer une infériorité numérique à 1 contre 2 ou 2 contre 3

On a le ballon	Conserver/Progresser	Déséquilibrer-Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U13

Matériel

1					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

3	4	1	

Partie	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Situation	<p>Objectifs : Freiner la progression du Freiner la progression du ballon et replacement défensif</p> <p>But : Intercepter et récupérer le plus de ballons pour marquer</p>		<p>Variables</p> <p>1/ Repli d'un seul joueur</p> <p>2/ Contrainte de temps pour les attaquants</p>	
	Durée		12'	<p>Méthode pédagogique</p> <p>ACTIVE</p> <p>Faire répéter l'action - Questionner - Orienter</p>
	Nbre de joueurs		3 X 3 + GB	<p>Veiller à ...</p> <p>Gagner du temps pour permettre le repli défensif</p> <p>Accepter de perdre de l'espace (recul frein)</p>
	Espaces		40x30	
	Consignes :		<p>1 défenseur dans la zone B, en barrage</p> <p>2 attaquants dans la zone B</p> <p>2 défenseurs en zone A, doivent se replier au moment où le ballon franchit la zone B</p> <p>L'attaquant en zone A participe à l'action</p> <p>1 point si but marqué</p> <p>2 points pour les défenseurs si après récupération, stop balle en zone A</p>	

Jeu

N°13

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

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

U13

Matériel

					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

7	7		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Jeu	Objectifs : Se placer et replacer sur l'axe ballon/but	Durée		Variables	
	But : Empêcher la passe aux capitaines	12'		1/ 3 passes avant de toucher le capitaine	
	Consignes : Jeu au sol 3 points si passe dans le couloir où se trouve le ballon 1 point dans un autre couloir	Nbre de joueurs		2/ Jeu long autorisé	
		14		Méthode pédagogique	
		Espaces		ACTIVE	
	40x30	Laisser jouer - Observer - Questionner		Veiller à ...	
				Couvrir son partenaire et réduire les angles de passe.	

Situation N°14

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

U13

Matériel

2					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

7	7		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Situation	Objectifs : Empêcher la progression directe vers le but But : Interdire l'accès au but sur 15 actions Consignes : Attaquants fixes dans les zones Défenseurs libres doivent surnommer dans la zone du ballon pour empêcher de jouer vers le but	Durée		Variables	
		12'		Ajouter deux petits buts sur les côtés : 1 point si les attaquants marquent dedans, 3 points dans le grand but	
		Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
		7 X 7		ACTIVE	
		Espaces		Faire répéter l'action - Questionner - Orienter	
40x30	Veiller à ...				
			Couvrir son partenaire pour réduire les angles de passes vers le but		

Jeu N°15

Thème de séance : Reforme le bloc équipe		
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

U13

Matériel

2					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

7	7		

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques		
Jeu	Objectifs : Reforme le bloc équipe		Variables		
	Durée		12'	Instaurer la règle du hors-jeu	
	But : Marquer				
	Consignes : A la perte du ballon dans le camp adverse, un seul joueur peut défendre, les autres ne peuvent défendre que dans leur camp		Nbre de joueurs	7 X 7 + 2 GB	Méthode pédagogique
			Espaces	40x30	ACTIVE
					Laisser jouer - Observer - Questionner
			Veiller à ...		
			Reste en bloc afin de maintenir les intervalles et les espaces		

Situation N°16

Thème de séance : Reforme le bloc équipe		
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

U13

Matériel

1					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

5	5	1	

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Situation	Objectifs : Reforme le bloc équipe		Variables	
	Durée		12'	1/ 8" dans tous les cas pour marquer en stop balle
	But : marquer en stop balle ou dans le but			2/ 3 passes pour les attaquants avant de trouver la profondeur
	Nbre de joueurs		5 X 5 + 1 GB	3/ Ajouter un gardien
	Consignes :		Espaces	Méthode pédagogique
	Au départ défenseurs très écartés		30x30	ACTIVE
Partie haute : 3 pts si stop balle		Faire répéter l'action - Questionner - Orienter		
Partie basse : 1 pt si stop balle		Veiller à ...		
3 points si but marqué en une touche		Cadrer le porteur pour éviter le ballon profond		
Pas de gardiens		Réduire les espaces et reforme la ligne de 4		
Hors jeu				

Jeu N°17

Thème de séance : Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles		
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

U13

Matériel

2					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

7	7	2	

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Jeu	Objectifs : Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles But : Marquer Consignes : Obligation de passer le ballon dans les trois zones avant de marquer Les joueurs sont libres de leur mouvement		Variables 1/ Obliger 3 passes dans la zone médiane, afin de laisser le temps à la défense pour s'organiser	
	Durée		12'	
	Nbre de joueurs		7 X 7 + 2 GB	
	Espaces		40x30	
	Méthode pédagogique			
	ACTIVE Laisser jouer - Observer - Questionner Veiller à ... S'informer sur le placement de ses partenaires afin d'agir collectivement			

Situation N°18

Thème de séance : Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles		
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

U13

Matériel

1					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

4	2		

Partie	Tâche	Descriptif	Éléments pédagogiques	
Situation	Objectifs : Réduire les intervalles Défendre en zone But : Trouver le capitaine Consignes : 2 points aux attaquants si passe dans l'intervalle au capitaine en zone B 1 point si passe d'un joueur de côté 1 point pour les défenseurs s'ils stoppent le ballon en zone A (Penser à inverser les rôles (5 passages), changer les capitaines)		Variables 1/ Limiter le nombre de touches aux attaquants 2/ Ajouter 3 défenseurs pour matérialiser deux lignes et un attaquant à l'intérieur (3 points si l'attaquant touche le capitaine)	
	Durée		12'	Méthode pédagogique
	Nbre de joueurs		4 X 2	ACTIVE
	Espaces		10x10	Faire répéter l'action - Questionner - Orienter
			Veiller à ... Fermer l'intervalle et l'angle de passe par la couverture	

Jeu N°19

Thème de séance : Récupérer le ballon en bloc		
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

U13

Matériel

2					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6	6		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Jeu	Objectifs : Récupérer le ballon en bloc But : Marquer Consignes : 2 buts sans gardien But accordé dans le camp adverse Jeu au sol	Durée		Variables	
		12'		1/ But marqué sur tir direct sans rebond 2/ On peut marquer de n'importe où sur le terrain 3/ Libre	
		Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
		6 X 6		ACTIVE	
		Espaces		Laisser jouer - Observer - Questionner	
		40x30		Veiller à ...	
		Cadrer vite le porteur afin de limiter la prise d'information vers l'avant.			

Situation N°20

Thème de séance : Récupérer le ballon en bloc		
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

U13

Matériel

1					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

5	4		

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques		
Situation	Objectifs : Récupérer le ballon en bloc		Variables		
	Durée		12'	Les attaquants peuvent sortir directement (diminue le temps pour les défenseurs)	
	But : Marquer dans le but sans gardien				
	Consignes : Départ dans un des deux carrés (10x10) Défenseurs à hauteur du carré Obligation pour les attaquants de se faire une passe dans le carré et de sortir de ce dernier en arrière But sur tir direct sans rebond 1 point pour les défenseur si stop balle dans un de deux carrés (Penser à inverser les rôles (5 passages), changer de côté)		Nbre de joueurs	5 X 4	Méthode pédagogique
			Espaces	40x20	ACTIVE
			Faire répéter l'action - Questionner - Orienter		
			Veiller à ...		
			Cadrer le porteur pour éviter le tir		

Jeu	N°21
------------	-------------

<i>Thème de séance : Récupérer le ballon proche de son but</i>		
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

U13

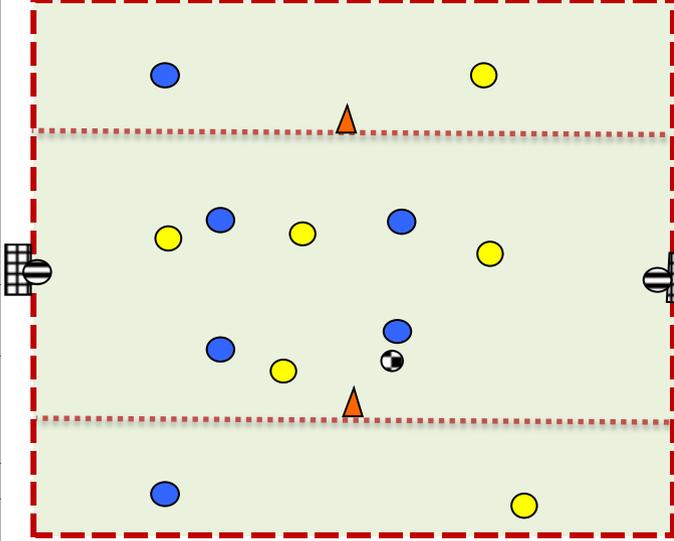
Matériel

						
2					12	10

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
6	6	2	

Partie	Taches		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Jeu	Objectifs : Récupérer le ballon proche de son but But : Marquer	Durée		Variables	
		12'		1/ Prendre la place du centreur après la passe 2/ Limiter les touches des centreurs 3/ Les centreurs sur la prise de balle, peuvent entrer dans le jeu	
	Nbre de joueurs	Méthode pédagogique			
	5 X 5 + 2 GB	ACTIVE			
	Espaces	Laisser jouer - Observer - Questionner			
	40x30	Veiller à ...			
Consignes : Jeu libre 1 point sur centre 3 points sur but dans l'axe Centreur fixe au départ dans la partie offensive			Marquage strict dès que le ballon va sur un côté.		

Situation N°22

Thème de séance : Récupérer le ballon proche de son but		
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

U13

Matériel

2					12	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

2	4	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Situation	Objectifs : Récupérer le ballon proche de son but But : Marquer le plus de but sur 10 actions Consignes : 4x2 1 point sur centre 3 points sur but dans l'axe Les attaquants possèdent 10 points qu'ils peuvent bonifier Ils perdent des points lorsque : -1 point s'ils ne marquent pas -3 points si les défenseurs récupèrent et se font une passe (Alterner à droite et à gauche)	Durée		Variables	
		12'		Intégrer un défenseur supplémentaire	
		Nbre de joueurs			
		4 X 2 + 1 GB		Méthode pédagogique	
		Espaces		ACTIVE	
		30x30		Faire répéter l'action - Questionner - Orienter	
	Veiller à ...				
	Défendre le but en priorité, ne pas aller sur le côté		Occuper les zones stratégiques sur centre		

Exercice N°23

Thème de séance : Prise de balle et enchaînements		
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

U13

Matériel

		16			14	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	4		

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer les prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser	Durée		Variables	
	But : Réaliser un maximum d'allers retours en 2'	12'		1/ Alternier pied droit, pied gauche	
	Consignes : Par groupe de 4 Libre dans les touches de balle Le receveur doit orienter son contrôle dans la porte	Nbre de joueurs		2/ 2 touches obligatoires pour chaque joueur	
		4		3/ Imposer un pied	
		Espaces		Méthode pédagogique	
		15x10		DIRECTIVE	
		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes			
		Veiller à ...			
		S'orienter pour gagner du temps, utiliser la bonne surface			
		Attaquer le ballon			

Thème de séance : Prise de balle et enchaînements

U13

Exercice

N°24

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

Matériel

					10	10

Effectif

	5		

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Partie	Tâche	Descriptif	Éléments pédagogiques		
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer les prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser But : Réaliser le plus d'allers-retours en 2' Consignes : Par groupe de 5 Faire un maximum d'allers-retours sans imposer un sens de rotation Tous les joueurs doivent toucher le ballon. Changer le joueur du milieu toutes les 2'		Variables 1/ 2 touches obligatoires 2/ Trouver deux fois le joueur du milieu avant de traverser le terrain		
	Durée		12'		
	Nbre de joueurs		5		
	Espaces		15x15		
	Méthode pédagogique				
	DIRECTIVE				
Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes					
Veiller à ...			S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface de contact dans la prise de balle		

Exercice N°25

Thème de séance : Les différentes passes		
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

U13

Matériel

					14	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	8		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer les passes courtes et longues	Durée		Variables	
	But : Effectuer l'enchaînement technique en fonction de l'information donnée par le passeur	12'		1/ Jouer avec deux ballons 2/ Agrandir les distances pour jouer long	
	Consignes : Pour le passeur : Passe et va (interdiction de suivre son ballon) Le receveur oriente et joue vers la colonne où se déplace le passeur	Nbre de joueurs			
		8			
		Espaces			
		15x10			
				Méthode pédagogique	
				DIRECTIVE	
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
				Veiller à ...	
				Cheville fixée à l'impact	

Exercice N°26

Thème de séance : Les différentes passes		
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

U13

Matériel

					14	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	6		

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer les passes courtes et longues	Durée		Variables	
	But : Effectuer le plus d'allers-retours en trouvant les joueurs cibles	12'		2 touches de balles	
	Consignes : Aller - retour au sol = 1 point Aller - retour avec une passe longue sans rebond vers le Joueur Cible = 2 points Joueurs fixes dans les zones (Attention aux distances pour le jeu long)	Nbre de joueurs			
		6		Méthode pédagogique	
		Espaces		DIRECTIVE	
		20x10		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		Veiller à ...			
				Utilisation du cou de pied pour le jeu long, cheville fixée	

Exercice N°27

Thème de séance : Les remises et déviations		
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

U13

Matériel

					14	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	10		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer les remises et déviations	Durée		Variables	
	But : Faire le maximum de tours en 3'	12'		Jouer avec deux ballons	
	Consignes : Travail en passe et suit Les joueurs du milieu = 1t Les joueurs de côté = 2t Pour le joueur du milieu, 2 options : 1/ soit remiser vers le passeur 2/ Soit dévier pour le joueur de côté	Nbre de joueurs			
		10			
		Espaces			
		15x10			
				Méthode pédagogique	
				DIRECTIVE	
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
				Veiller à ...	
				La remise est posée afin de permettre d'enchaîner S'orienter pour réussir à dévier	

Thème de séance : Les remises et déviations

U13

Exercice

N°28

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

Matériel

					14	10

Effectif

	6		

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer les remises et déviations	Durée		Variables	
	But : Effectuer le plus d'allers-retours	12'		Obligation de jouer avec son partenaire dans la même zone	
	Consignes : Tous les ballons joués dans une autre zone sont réceptionnés en une touche 2 joueurs par zone	Nbre de joueurs			
		6			
		Espaces			
		15x10			
				Méthode pédagogique	
				DIRECTIVE	
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
				Veiller à ...	
				Le remise est posée afin de permettre d'enchaîner S'orienter pour réussir à dévier	

Exercice N°29

Thème de séance : Les conduites et enchaînements		
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

U13

Matériel

					14	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	4		

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer les conduites et enchaînements	Durée		Variables	
	But : Stopper les 10 ballons le plus vite possible dans le camp adverse	12'		1/ Utiliser un seul pied pour conduire et passer 2/ Temps limité pour valider le point	
	Consignes : Equipes de 4 On ne peut jouer qu'un ballon à la fois Interdiction d'attendre dans l'autre moitié du terrain Une seule passe par zone est autorisée (Constituer plusieurs ateliers)	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
		8		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		15x10		Veiller à ...	
		Conduite rapide avec l'extérieur Conserver la maîtrise en touchant souvent le ballon			

Exercice N°30

Thème de séance : Les conduites et enchaînements		
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

U13

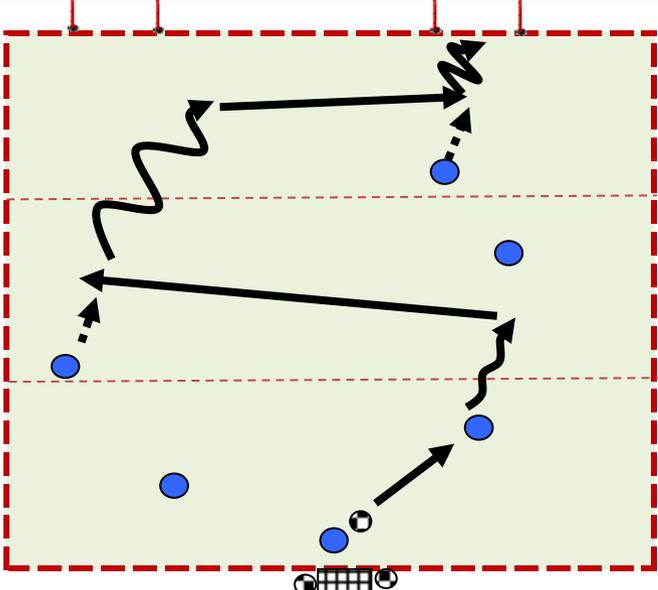
Matériel

						
1		4			14	20

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
	6		

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer les conduites et enchaînements		Variables
	Durée 12'		1/ Utiliser un seul pied pour conduire et passer 2/ Temps limité pour valider le point
	But : Stopper le ballon dans un des deux buts		
	Consignes : Equipes de 4 - 10 ballons à jouer Relance au sol du gardien Un seul ballon autorisé sur l'espace de jeu Passage d'une zone à l'autre en conduite Possibilité de se faire une passe entre partenaire d'une même zone si le receveur est en retrait du passeur		Méthode pédagogique
	Nbre de joueurs 6		DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
	Espaces 15x10		Veiller à ... Conduite rapide avec l'extérieur Conserver la maîtrise en touchant souvent le ballon

Exercice N°31

Thème de séance : Utilisation du jeu de corps pour protéger le ballon		
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

U13

Matériel

1		4			14	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

1	2		

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Protéger le ballon par le jeu de corps	Durée		Variables	
	But : Stopper le ballon sur un côté du carré ou passer à un partenaire	12'		1/ Augmenter la durée à l'intérieur : 10"	
	Consignes : Dans chaque carré 1x1 + 1 att. en attente Durant 5", l'attaquant doit conserver le ballon dans le carré Le second attaquant fait toujours face au PB Au bout de 5" :	Nbre de joueurs		2/ Le second attaquant se déplace autour du carré, le joueur du milieu doit alors chercher à stopper le ballon sur un des trois côtés restant	
	1/ Si passe au partenaire : 1 point 2/ Si stop balle sur un côté : 2 points 3/ Si stop balle en arrière : 3 points	2 X 1			
	1 point pour le défenseur si récupération (Constituer plusieurs ateliers)	Espaces			
	5x5		Méthode pédagogique		
			DIRECTIVE		
			Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes		
			Veiller à ...		
			Toujours mettre le corps entre le ballon et l'adversaire Bien camper sur les appuis, centre de gravité bas, bras écartés		

Exercice N°32

Thème de séance : Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer		
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

U13

Matériel

		2			10	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	4	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer les prise de balle et enchaînements pour déséquilibrer et finir But : Marquer	Durée		Variables 1/ Imposer le type de prise de balles 2/ Changer le cheminement	
	Consignes : Cheminement imposé 2 touches obligatoires Dernière passe donnée dans l'espace (Alterner les groupes à droite et à gauche)	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		4 + 1 GB		Veiller à ... S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface pour enchaîner rapidement - prendre l'information avant de tirer	
		Espaces			
		30x40			

Exercice N°33

Thème de séance : Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer		
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

U13

Matériel

1					10	10

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	5	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer les prise de balle et enchaînements pour déséquilibrer et finir But : Marquer			Variables Joueur libre dans les zones mais 3 passes obligatoires par zone	
	Durée			Méthode pédagogique	
	12'			DIRECTIVE	
	Nbre de joueurs			Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	5 + 1 GB			Veiller à ...	
	Espaces			S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface pour enchaîner rapidement - prendre l'information avant de tirer	
15x15					

Exercice N°34

Thème de séance : Les différentes passes		
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

U13

Matériel

		2			10	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	3	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer les centres	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		Une -deux	
	Consignes : Cheminement imposé Dédoublément + Centre (Alternier les groupes à droite et à gauche) (Doubler les postes)	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
		5		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		30x40		Veiller à ... Insister sur la passe après dédoublément Imposer une surface de contact pour le centre	

Exercice N°35

Thème de séance : Les différentes passes		
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

U13

Matériel

1		2				20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	6	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer les centres et la dernière passe	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		1/ Maximum deux touches	
	Consignes : Après passe vers l'avant d'un milieu défensif, 2 choix pour l'attaquant : soit se retourner et jouer la dernière passe dans l'espace, soit remiser	Nbre de joueurs			
	2 choix pour le milieu : *soit court sur l'excentré côté ballon = centre en retrait + reprise du 2è Attaquant	6 + 1 GB			
	*soit jeu long à l'opposé = centre aérien + reprise des 2 att. sur appels croisés (Doublé les postes)	Espaces			
	15x15			Méthode pédagogique	
				DIRECTIVE	
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
				Veiller à ...	
				Insister sur le dosage des passes	

Exercice N°36

Thème de séance : Les remises et déviations		
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

U13

Matériel

		2			10	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

1	5		

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer les remises et déviations	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'			
	Consignes : Alterner à droite et à gauche Tous les ballons donnés de l'avant sont joués en une touche	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
		5 + 1 GB		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		30x40		Veiller à ... Voir avant de recevoir - se déplacer dans les temps de passes	

Thème de séance : Les remises et déviations

U13

Exercice

N°37

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

Matériel

		2			10	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	5	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer les remises et déviations	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		Changer de côté pour jouer pied faible	
	Consignes : Alterner à droite et à gauche Tous les ballons donnés de l'avant sont joués en une touche	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
	Choix au receveur de jouer en remise ou en déviation	5		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		30x40		Veiller à ...	
			Les remises doivent être posées Voir avant de recevoir - se déplacer dans les temps de passes		

Exercice N°38

Thème de séance : Les tirs		
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

U13

Matériel

		2			2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

2	2	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs :	Durée		Variables	
	Améliorer les tirs	12'		Enchaîner en deux touches pour valider le but	
	But : Marquer				
	Consignes :	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
	Bleus : Tir cou de pied gauche (petit filet)	4 + 1 GB		DIRECTIVE	
	Jaunes : Tir plat de pied gauche (côté ouvert)			Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
Attention à la répétition Changer de côté	Espaces	Veiller à ...			
	30x40	Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le cou de pied ou plat de pied			

Exercice N°39

Thème de séance : Les tirs		
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

U13

Matériel

		2			2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

2	2	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer les tirs	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		Enchaîner en deux touches	
	Consignes : Bleus : Tir coup de pied gauche (petit filet) ou tir plat de pied droit (côté ouvert) Jaunes : Tir plat de pied gauche (côté ouvert) ou tir cou de pied droit (petit filet)	Nbre de joueurs			
	Attention à la répétition Changer de côté	4 + 1 GB			
		Espaces			
	30x40			Méthode pédagogique	
				DIRECTIVE	
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
				Veiller à ...	
				Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le cou de pied ou plat de pied	

Exercice N°40

Thème de séance : Le jeu de volée		
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

U13

Matériel

		2			2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	8	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer le jeu de volée	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		1/ Ballons côté gauche : Volée pied droit de face et de côté Ballons côté droit : Volée pied gauche de face et de côté 2/ Si réussite, ballons lancés de volée	
	Consignes : Ballons côté gauche : Volée pied gauche de face et de côté	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
	Ballons côté droit : Volée pied droit de face et de côté	8 + 1 GB		DIRECTIVE	
	Ballons lancés à la main	Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	Attention à la répétition Changer de côté Changer les lanceurs	30x40		Veiller à ...	
			Prendre l'information sur le but - apprécier la trajectoire Utiliser le cou de pied, frapper de haut en bas		

Exercice N°41

Thème de séance : Le jeu de volée		
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

U13

Matériel

		2			2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	8	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer le jeu de volée	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		Ballons lancés de volée	
	Consignes : Ballons côté gauche : Volée pied gauche ou pied droit de face et de côté Ballons côté droit : Volée pied droit ou pied gauche de face et de côté Ballons lancés à la main Attention à la répétition Changer de côté Changer les lanceurs	Nbre de joueurs			
		8 + 1 GB		Méthode pédagogique	
		Espaces		DIRECTIVE	
	30x40	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes		Veiller à ...	
				Apprécier la trajectoire Utiliser la bonne surface de contact	

Exercice N°42

Thème de séance : Le jeu de tête		
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

U13

Matériel

		2			2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	8	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer le jeu de tête	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		Ballons lancés de volée	
	Consignes : Ballon de côté : Tête décroisée sous la barre Ballon de face : Tête croisée piquée	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
	Attention à la répétition	8 + 1 GB		DIRECTIVE	
	Changer de côté	Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	Changer les lanceurs	30x40		Veiller à ...	
			Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le front pour frapper, armer, pied au sol		

Exercice N°43

Thème de séance : Le jeu de tête		
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

U13

Matériel

		2			2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	8	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer le jeu de tête	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		Ballons lancés de volée	
	Consignes : Ballon de côté : Tête décroisée sous la barre ou tête piquée Ballon de face : Tête croisée piquée ou tête croisée sous la barre	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
	Ballons lancés à la main	8 + 1 GB		DIRECTIVE	
	Attention à la répétition	Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	Changer de côté Changer les lanceurs	30x40		Veiller à ...	
			Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le front pour frapper, armer, pied au sol		

Exercice N°44

Thème de séance : Les dribbles et enchaînements		
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

U13

Matériel

		2			2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

3	3	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer les dribbles et enchaînements	Durée		Variables	
	But : Marquer	12'		Le passeur entre en jeu et joue l'action Interdit de passer le ballon en avant	
	Consignes : Bleus : Attaquant dos au but Jaune : Attaquant venant de face	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
	6" pour marquer quand l'attaquant entre en possession du ballon	3 X 3 + 1 GB		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	20x40	Veiller à ...			
				Feinter, changer de rythme - Conserver de la vitesse	

Exercice N°45

Thème de séance : Les tacles		
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

U13

Matériel

		2	2		2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

4	4	1	

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Découvrir les tacles de côté But : Att : Marquer pour les attaquants Défenseurs 1 point si ballon en corner 2 points si ballon en touche 3 points si récupération		Variables Libre pour le centreur	
	Durée		12'	
	Nbre de joueurs		3 X 2 + 1 GB	
	Espaces		20x60	

Exercice N°46

Thème de séance : Le jeu de tête		
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

U13

Matériel

		2	2	2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6	6	1	

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectifs : Améliorer le jeu de tête défensif But : Relancer sur son milieu sans rebond		Variables Ballons donnés sur jeu long
	Durée		12'
	Nbre de joueurs		2 X 3 - 3 + 1 GB
	Espaces		20x60

Exercice N°47

Thème de séance : Le jeu de tête		
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

U13

Matériel

		2	2	2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6	8	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer le jeu de tête défensif	Durée		Variables	
	But : Att : 1 point si ballon touché, 2 points si remise Défenseurs 1 point si ballon en corner 2 points si ballon en touche 3 points si relance	12'		Ballons donnés sur jeu long	
	Consignes : Sur jeu long, ballons lancés de volée Positionner le milieu jaune dans le couloir à 10 mètres des défenseurs Le milieu bleu peut jouer de face ou de côté en fonction du déplacement de son partenaire	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
		4 X 3 + 1 GB		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	20x60	Veiller à ...			
		Apprécier la trajectoire		Utiliser le front pour frapper et renvoyer sur le côté	

Exercice N°48

Thème de séance : Le jeu de corps (le contre, la charge)		
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

U13

Matériel

					2	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

3	3	1	

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectifs : Améliorer le jeu de corps But : Att : Marquer Défenseurs 1 point si ballon en corner 2 points si ballon en touche 3 points si récupération Consignes : Bleus : Attaquant dos au but Jaune : Attaquant venant de face 6" pour marquer quand l'attaquant entre en possession du ballon	Durée		Variables Le passeur entre en jeu et joue l'action Interdit de passer le ballon en avant	
		Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
		3 3 + 1 GB		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		20x40		Veiller à ...	
				Rester sur les appuis Etre à distance d'intervention	