

**Exercice****N° 29****Thème technique : Prise de balle et enchainements****U17 / U19****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**

						
X						X

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

			
7			2

**Parties****Taches****Descriptif****Éléments pédagogiques****Variables**

Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.

Ajouter un ballon en plus .

Toute les passes en situation d'appui se font en 1 temps

**Méthode Pédagogique****DIRECTIVE****Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes****Veiller à ...**

Valoriser l' application gestuelle et les réussites.

Vitesse d'enchaînement après la prise de Balle.

Apprentissage ou amélioration gestuel.

Durée

**Objectif :**Amélioration des prises de balle et des enchainements  
précision , engagement , vitesse, rythme

20 min (sequences de 3 min)

**But :** Marquer

Nbre de joueurs

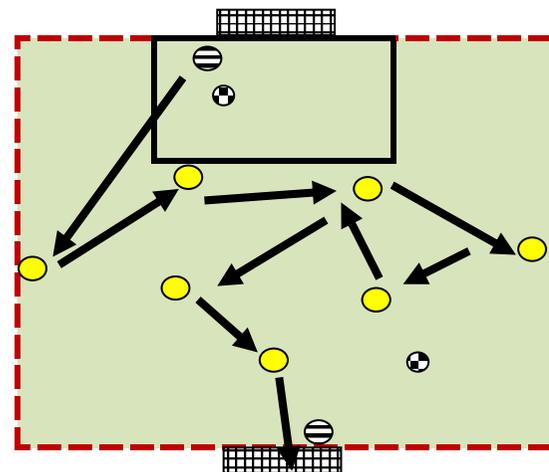
**Consignes :**Circuit de passes au poste ( ou en passe et suit)  
avec predominance du jeu court , dans les pieds.

7 + 2 GB

Contrôle obligatoire .

Espace

2/3 terrain

**Exercice Analytique**

**Exercice N° 31**

Thème technique : Passe courte et longues		
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

**U17 / U19**

**Matériel**

					X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

8	8		

Parties	Taches		Descriptif	Eléments pédagogiques
<b>Exercice Analytique</b>	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		<b>Variables</b>
	<b>Objectif :</b> Amélioration des passes courtes et longues précision , engagement , vitesse, rythme	20 min ( sequences de 2 min)		Mettre une OPPOSITION qui cadre à la réception de la passe longue ou UNE sur la prise d'appui ( ou les deux)  Enchaîner rapidement les passes .
	<b>But :</b> Faire un max. d'enchaînement passes courtes / pas	Nbre de joueurs		Allonger les distances , modifier les angles de passes .
	<b>Consignes :</b> Passe longue aérienne entre zone 1 et 3 , que les 2 joueurs touchent le ballon et appui remise avec un joueur de la zone 2.	6 puis 6 x 1		<b>Méthode Pédagogique</b>
		Espace		<b>DIRECTIVE</b>
		20 x 50		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>
			<b>Veiller à ...</b> Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.	

<b>Exercice</b>	<b>32</b>
-----------------	-----------

<b>Thème technique : Passes courtes et longues</b>		
<b>On a le ballon</b>	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
<b>On n'a pas le ballon</b>	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

<b>U17 / U19</b>
------------------

**Matériel**

					X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

8	8		2

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques	
<b>Exercice Adaptatif</b>	Apprentissage ou amélioration gestuel.		<b>Variables</b>	
	<b>Objectif :</b> Amélioration des passes précision , engagement , vitesse, rythme		Mettre en opposition les équipes Trouver un appui extérieur dans la profondeur = 1 pt Ajouter un appui neutre en zone rouge qui ne joue qu'en une touche.	
	<b>But :</b> après 3 enchaînement : frapper au but.			
	<b>Consignes :</b> Jeu en 2 touches , alterner 3 passes au sol et une aérienne , au dessus de la zone rouge (interdite au ballon) . Joueur toujours en mouvement. Un ballon pour chaque équipe au départ			
	Durée		20 min (sequences de 3 min)	
	Nbre de joueurs		8 X 8 + 2 GB	
Espace	2/3 terrain			
			<b>Méthode Pédagogique</b>	
			<b>DIRECTIVE</b>	
			<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
			<b>Veiller à ...</b>	
			Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.	

**Exercice N° 33 et 34**

<b>Thème technique : Remises et déviations</b>		
<b>On a le ballon</b>	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
<b>On n'a pas le ballon</b>	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U17 / U19**

**Matériel**

					X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

4	5		

Parties	Taches		Descriptif	Éléments pédagogiques	
<b>Exercice analytique (33)</b> <b>Exercice Adaptatif (34)</b>	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		<b>Variables</b>	
	<b>Objectif :</b> Amélioration des remises et des déviations précision , engagement , vitesse, rythme	20 min ( séquences de 2 min)		Obligation de trouver l'appui intérieur avant de chercher l'appui opposé 2 touches de balle .	
	<b>But :</b> Faire un maximum d'A/R	Nbre de joueurs		Récupération de balle par les déf- conservation dans la zone jaune - appui latéraux + appui intérieur en opposition	
	<b>Consignes :</b> 5 x 4 en conservation de balle jeu au sol - aller d'un appui à l'autre 1 pt par aller-retour effectuer Les défenseurs ne sortent pas de leur zone	4 X 5		<b>Méthode Pédagogique</b>	
		Espace		<b>DIRECTIVE</b>	
		1/2 terrain		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>  <b>Veiller à ...</b> Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.	

**Exercice N° 35 et 36**

Thème technique : Prise de balle et enchainements ( centres et 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

**U17 / U19**

Matériel

X						X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

10			1

Parties	Taches		Descriptif	Eléments pédagogiques
<b>Exercice analytique (35)</b> <b>Exercice Adaptatif (36)</b>	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		<b>Variables</b> Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Enchaîner rapidement les passes . Varier , les positions de départ , les trajectoires de passe , les types d'enchainements.
	<b>Objectif :</b> Amélioration des prises de balle et enchainements précision , engagement , vitesse, rythme	20 min		
	<b>Consignes :</b> Placer vos joueurs dans votre système de jeu et à partir des axiaux ( source de balle ) , passe et prise de balle pour centrer ou tirer.	Nbre de joueurs		
	Soit imposer un circuit , soit laisser libre vos joueurs de déterminer les enchainements.	10 + 1 GB		
	Prise de balle obligatoire.	Espace		
		1/2 terrain		
				<b>DIRECTIVE</b> <b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b> <b>Veiller à ...</b> Avoir du rythme et de la qualité dans l'exécution de l'exercice.

# Exercice N° 37 et 38

## Thème technique : Différentes passes

U17 / U19

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

### Matériel

X						X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

### Effectif

10			1

Parties	Taches		Descriptif	Eléments pédagogiques
<b>Exercice analytique (37)</b> <b>Exercice Adaptatif (38)</b>	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		<b>Variables</b> Laisser l'initiative aux joueurs du cheminement Enchaîner rapidement les passes . Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Doubler les postes à forte dépense énergétique
	<b>Objectif :</b> Amélioration des passes précision , engagement , vitesse, rythme	20 min		
	<b>Consignes :</b> Placer les joueurs dans son système et à partir des axiaux , développer son attaque . après chaque ballon se replacer.	Nbre de joueurs		
	Imposer des circuits de passes	11 + 1 GB		
	laisser l'initiative aux joueurs du cheminement	Espace		
		1/2 terrain		
				<b>DIRECTIVE</b> <b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b> <b>Veiller à ...</b> Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.

**Exercice N° 41**

Thème technique : 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

**U17 / U19**

**Matériel**

X		X			X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

10			1

Parties	Taches		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		<b>Variables</b>	
	<b>Objectif :</b> Amélioration du tir ( précision engagement , vitesse)	20 min		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Varier les déplacements des Att et les positions des passeurs. Enchaîner rapidement les actions et transition .	
	<b>Buts :</b> 1 point par but.	Nbre de joueurs			
	<b>Consignes :</b> Les joueurs enchainent 3 actions : 1 = conduite et tir 2 = replacment pour reprendre centre en retrait 3 = cadrage pour un joueur qui va fixer pour enchaîner dribble et tir	6 + 1 GB			
		Espace			
		1/2 terrain			
				<b>DIRECTIVE</b>	
				<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
				<b>Veiller à ...</b>	
				Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice. Respecter les principes techniques de la frappe de balle (surface de contact . . . )	

**Exercice N° 42**

Thème technique : Tir		
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

**U17 / U19**

**Matériel**

X					X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

10			2

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Apprentissage ou amélioration gestuel.		<b>Variables</b>
	<b>Objectif :</b> Amélioration des tirs précision , engagement , vitesse, rythme		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Enchaîner rapidement les passes . Varier les positions de départ , les trajectoires de passe , les types d'enchainements.
	<b>Consignes :</b> But à but , enchaîner prise de balle et tir. Passe et suit.		<b>DIRECTIVE</b> <b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>
	Durée		<b>Veiller à ...</b> Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice. Respecter les principes techniques de la frappe de balle (Regarder le GB avant le tir . . . )
	20 min		
Nbre de joueurs	10 + 2 GB		
Espace	50 x 20 m		

**Exercice N° 43**

Thème technique : 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

**U17 / U19**

**Matériel**

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

6			1

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques	
<b>Exercice Analytique</b>	Apprentissage ou amélioration gestuel.		<b>Variables</b>	
	<b>Objectif :</b> Amélioration du jeu de volée offensif ( précision engagement , vitesse)		Durée	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
	<b>Buts :</b> <b>1 point par but</b>		20 min	Varier les déplacements des Att.
	<b>Consignes :</b> Att effectue une passe de volée , sur un ballon donné par le N°1 et s'engage pour tirer de volée sur centre aérien du N°2.		Nbre de joueurs	Remise de volée en 1 sur remise en touche
	Travail par groupe à droite et à gauche.		6 + 1 GB	Enchaîner rapidement remise de volée et reprise de centre
	Changer les groupes après 10 passages		Espace	Ajouter opposition sur remise de volée.
	1/2 terrain		<b>DIRECTIVE</b>	
			<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
			<b>Veiller à ...</b>	
			Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.	
			Timing et valoriser la prise de risque	

**Exercice N° 44**

Thème technique : Jeu de volée offensif		
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

**U17 / U19**

**Matériel**

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

10			1

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques	
<b>Exercice Adaptatif</b>	Apprentissage ou amélioration gestuel.		<b>Variables</b>	
	<b>Objectif :</b> Amélioration du jeu de volée offensif ( précision engagement , vitesse)		Durée	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Varier les déplacements des Att. Allonger les distances des passes.
	<b>Buts :</b> Marquer de volée , ou après remise de tête.		Nbre de joueurs	Enchaîner rapidement les actions (placements - replacements) . Ajouter des obstacles ( Constri foot ) dans la surface.
	<b>Consignes :</b> Enchaînement d'action : Reprise de volée suite au centre Remise de volée en retrait pour partenaire qui reprend de volée Rotation après 10 ballons.		8 + 1 GB	<b>DIRECTIVE</b>
			Espace	<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>
			1/2 terrain	<b>Veiller à ...</b> Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice. Timing et valoriser la prise de risque

**Exercice N° 45**

Thème technique : Jeu de tête offensif		
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

**U17 / U19**

**Matériel**

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

8			1

Parties	Taches		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		<b>Variables</b>
	<b>Objectif :</b> Amélioration du jeu de tête offensif ( précision engagement , vitesse)	20 min		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Varier les déplacements des Att. Allonger les distances des passes. Enchaîner rapidement les passes . Ajouter des obstacles ( Constri foot ) dans la surface.
	<b>Buts :</b> <b>Marquer de la tête , ou après remise de tête.</b>	Nbre de joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b>
	<b>Consignes :</b> Passeur fait une passe aérienne , les 2 Att se déplacent pour tirer de la tête ou remettre pour l' autre attaquant qui termine . Rotation après 10 ballons.	8 + 1 GB		<b>DIRECTIVE</b>
		Espace		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>
		1/2 terrain		<b>Veiller à ...</b> Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice. Respecter les principes tech. Du jeu de tête : timing, "armer sa frappe" ...

**Exercice N°46**

Thème technique : 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

**U17 / U19**

**Matériel**

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

6			1

Parties	Taches		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		<p><b>Variables</b></p> <p>Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.            Varier les déplacements des Att.            Allonger les distances des passes.            Enchaîner rapidement les passes .            Ajouter des obstacles ( Constri foot ) dans la surface.</p>
	<b>Objectif :</b> Amélioration du jeu de tête offensif ( précision engagement , vitesse)	20 min		
	<b>Buts :</b> <b>1 point par but</b>	Nbre de joueurs		
	<b>Consignes :</b> Att effectue une remise de la tête, sur un ballon donné à la main par le N°1 et s'engage pour tirer de la tête sur centre aérien du N°2.	6 + 1 GB		
	Travail par groupe à droite et à gauche. Changer les groupes après 10 passages	Espace		
	1/2 terrain		<p><b>DIRECTIVE</b></p> <p><b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b></p> <p><b>Veiller à ...</b></p> <p>Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.            Respecter les principes tech. Du jeu de tête : timing, "armer sa frappe" . . .</p>	