

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

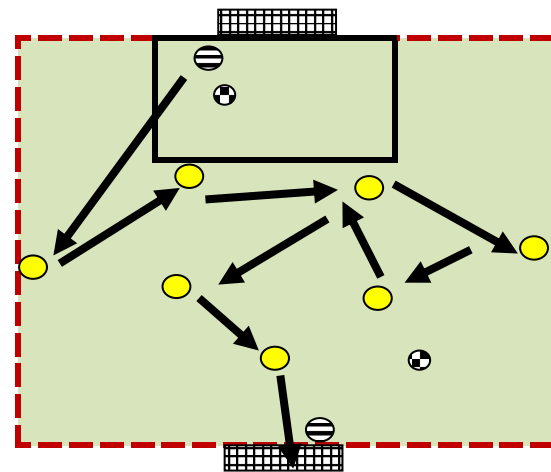
Consignes :Circuit de passes au poste (ou en passe et suit)
avec predominance du jeu court , dans les pieds.

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
Exercice Analytique	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		Variables
	Objectif : 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 . Allonger les distances , modifier les angles de passes .
	But : Faire un max. d'enchaînement passes courtes / pas	Nbre de joueurs		
	Consignes : 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		
		Espace		
		20 x 50		
				Méthode Pédagogique
			DIRECTIVE	
			Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
			Veiller à ...	
			Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.	

Exercice 32

Thème technique : Passes courtes 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		2

Parties	Taches	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Apprentissage ou amélioration gestuel.		Variables	
	Objectif : 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.	
	But : après 3 enchaînement : frapper au but.			
	Consignes : 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		Méthode Pédagogique	
			DIRECTIVE	
			Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
			Veiller à ...	
			Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.	

Exercice N° 33 et 34

Thème technique : 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

U17 / U19

Matériel

					X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

4	5		

Parties	Taches		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice analytique (33) Exercice Adaptatif (34)	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		Variables	
	Objectif : 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 .	
	But : 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	
	Consignes : 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		Méthode Pédagogique	
		Espace		DIRECTIVE	
		1/2 terrain		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes Veiller à ... 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
Exercice analytique (35) Exercice Adaptatif (36)	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		Variables
	Objectif : Amélioration des prises de balle et enchainements précision , engagement , vitesse, rythme	20 min		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.
	Consignes : 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. Soit imposer un circuit , soit laisser libre vos joueurs de déterminer les enchainements. Prise de balle obligatoire.	Nbre de joueurs		
		10 + 1 GB		
		Espace		
		1/2 terrain		
				DIRECTIVE
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
				Veiller à ... Avoir du rythme et de la qualité dans l'exécution de l'exercice.

Exercice N° 37 et 38

Thème technique : Différentes passes

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

10			1

Parties	Taches		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice analytique (37) Exercice Adaptatif (38)	Apprentissage ou amélioration gestuel.	Durée		Variables 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
	Objectif : Amélioration des passes précision , engagement , vitesse, rythme	20 min		
	Consignes : 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		
				DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes Veiller à ... 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		Variables	
	Objectif : 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 .	
	Buts : 1 point par but.	Nbre de joueurs			
	Consignes : Les joueurs enchainent 3 actions : 1 = conduite et tir 2 = replacement 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			
				DIRECTIVE	
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
				Veiller à ...	
				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.		Variables
	Objectif : 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.
	Consignes : But à but , enchaîner prise de balle et tir. Passe et suit.		DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
	Durée		Veiller à ... 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	Éléments pédagogiques
Exercice Analytique	Apprentissage ou amélioration gestuel.		Variables
	Objectif :		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
	Amélioration du jeu de volée offensif (précision engagement , vitesse)		Varié les déplacements des Att.
	Buts :		Remise de volée en 1 sur remise en touche
	1 point par but		Enchaîner rapidement remise de volée et reprise de centre
	Consignes :		Ajouter opposition sur remise de volée.
Durée	20 min	DIRECTIVE	
Nbre de joueurs	6 + 1 GB	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
Espace	1/2 terrain	Veiller à ...	
		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	
Exercice Adaptatif	Apprentissage ou amélioration gestuel.		Variables	
	Objectif : 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.
	Buts : 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.
	Consignes : Enchaînement d'action : Reprise de volée suite au centre Remise de volée en retrait pour partenaire qui reprend de volée		8 + 1 GB	DIRECTIVE
	Rotation après 10 ballons.		Espace	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
			1/2 terrain	Veiller à ... 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		Variables
	Objectif : 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.
	Buts : Marquer de la tête , ou après remise de tête.	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
	Consignes : 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		DIRECTIVE
		Espace		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
		1/2 terrain		Veiller à ... 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		Variables
	Objectif : Amélioration du jeu de tête offensif (précision engagement , vitesse)	20 min		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
	Buts : 1 point par but	Nbre de joueurs		Varier les déplacements des Att. Allonger les distances des passes. Enchaîner rapidement les passes . Ajouter des obstacles (Constri foot) dans la surface.
	Consignes : 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		DIRECTIVE
				Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
				Veiller à ...
				Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice. Respecter les principes tech. Du jeu de tête : timing, "armer sa frappe" ...