

**Exercice analytique N° 21**

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

**U11**

**Matériel**

X		X			X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

6			2

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques	
<b>Exercice Analytique</b>	<p><b>Objectifs :</b> Améliorer les prises de balle et enchaînements</p> <p><b>But :</b> Répéter les prises de balle et enchaînements</p> <p><b>Consignes :</b> Répéter 10 ballons avant de changer de poste. Imposer le contrôle sur chaque répétitions. Prises de balle en mouvement S'orienter avant la prise de balle. Imposer les surfaces de contact par rapport aux différents postes. Exemple : Les latéraux doivent contrôler intérieur du pied droit.</p>		<p><b>Variables</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Changer le sens de rotation</li> <li>2) Travailler sur différentes surfaces de contact</li> <li>3) Travailler sur différentes trajectoires</li> <li>4) Possibilité de travailler en passe et suit selon l'effectif</li> </ol>	
	Durée		12' à 15'	<p><b>Méthode Pédagogique</b></p> <p><b>DIRECTIVE</b></p> <p>Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes</p>
	Nbre de joueurs		10	<p><b>Veiller à ...</b></p> <p>Se regarder avant la passe - Etre à distance Ajuster ses appuis avant la prise de balle Attaquer le ballon - Etre en mouvement Appuyer les passes</p>
	Espace		60 x 40	

**Exercice adaptatif N° 22**

Prise de balle et enchaînements		
On a le ballon	Conservier/Progresser	Déséquilibrer/Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U11**

**Matériel**

X		X			X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

3	3		2

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Améliorer les prises de balle et enchaînements		<b>Variables</b>
	<b>Durée</b> 12' à 15'		1) Interdire de rejouer dans un même intervalle
	<b>But :</b> Répéter les prises de balle et enchaînements		<b>Méthode Pédagogique</b>
	<b>Consignes :</b> L'action démarre des gardiens et se termine sur le but opposé. Pour progresser, les passes doivent se faire dans un intervalle matérialisé par les piquets. Pour tirer l'ensemble des joueurs d'une même couleur doivent avoir touché le ballon. Ballons et joueurs doivent toujours être en mouvement. Jeu en deux touches de balle minimum.		<b>DIRECTIVE</b> Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes
	<b>Nbre de joueurs</b> 8 à 10		<b>Veiller à ...</b> Se regarder avant la passe - Etre à distance Ajuster ses appuis avant la prise de balle Attaquer le ballon - Etre en mouvement Appuyer les passes - respecter le principe de réalité du match L'appel déclenche la passe
<b>Espace</b> 60 x 40			

**Exercice analytique N° 23**

Thème de séance : Les différentes 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

**U11**

**Matériel**

					X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

8			

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Améliorer les passes courtes		<b>Variables</b> Enchaîner prise de balle et passe Travail dans un sens et dans un autre Travail pied droit et pied gauche Varier les surfaces de contact Modifier le circuit du ballon Exemple : appui remise et 3ème en profondeur
	<b>But :</b> Réaliser un circuit de passes simples		<b>Méthode Pédagogique</b> <b>DIRECTIVE</b> Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes
	<b>Consignes :</b> Ballons et joueurs en mouvement Deux départs simultanés		<b>Veiller à ...</b> Ajuster ses appuis en fonction de la passe Doser et claquer les passes - Favoriser la passe suivante Verrouiller la cheville Rester en mouvement
	Réaliser le circuit prédéfini et suivre son ballon		
	Durée		12' à 15'
Nbre de joueurs	8		
Espace	30 x 20		

**Exercice adaptatif N° 24**

Thème de séance : Les différentes 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

**U11**

**Matériel**

					X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

8			

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<p><b>Objectifs :</b> Améliorer les différentes passes</p> <p><b>But :</b> Réaliser un circuit de passes</p> <p><b>Consignes :</b> Ballons et joueurs en mouvement. Les trois joueurs doivent toucher la balle sur chaque action. Jouer avec deux ballons. Définir les rotations : Exemple 1 : Joueur A va en B, joueur B en C et C en A'....</p>		<p><b>Variables</b></p> <p>1) Interdire de refaire deux fois de suite la même combinaison</p>	
	Durée		12' à 15'	<p><b>Méthode Pédagogique</b></p> <p><b>DIRECTIVE</b></p> <p>Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes</p>
	Nbre de joueurs		8	<p><b>Veiller à ...</b></p> <p>Ajuster ses appuis en fonction de la passe Doser et claquer les passes - Favoriser la passe suivante Verrouiller la cheville Rester en mouvement</p>
	Espace		30 x 20	

**Exercice analytique N° 25**

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

**U11**

**Matériel**

		X			X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

10			

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Améliorer les conduites et enchaînements	Durée		<b>Variables</b>	
	<b>But :</b> Répéter les conduites et enchaînements	12' à 15'		1) Travailler pied droit et pied gauche 2) Travailler sur différentes surfaces de contact 3) Les joueurs extérieurs prennent le ballon en passant derrière les plots à droite, à gauche... 4) Instaurer un signal visuel pour stopper les joueurs. 5) Après la passe le joueur se place en barrage de son partenaire qui vient vers lui et le dribble. Imposer le dribble.	
	<b>Consignes :</b> Les joueurs à l'intérieur partent en conduite de balle, passent aux joueurs en appui à l'extérieur. Les joueurs appuis, traversent la porte et réalisent leur conduite de balle pied droit. Ils passent dans le rond central et repartent vers un nouvel appui, etc.	Nbre de joueurs		<b>Méthode Pédagogique</b>	
		10		<b>DIRECTIVE</b>	
		Espace		Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes	
		30 x 30		<b>Veiller à ...</b>	
		Toucher le ballon sur chaque appui Conduire tête levée			

**Exercice adaptatif N° 26**

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

**U11**

**Matériel**

X		X			X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

10			

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	<p><b>Objectifs :</b> Améliorer les prises de balle et conduites</p> <p><b>But :</b> Répéter les prises de balle et conduites</p> <p><b>Consignes :</b> Les joueurs à l'intérieur partent en conduite de balle et réalisent différents enchaînements: tir, dribble, passe, écran, ... selon les appuis extérieurs.</p> <p>Interdiction de réaliser deux fois de suite le même enchaînement.</p> <p>Interdiction d'être deux à conduire vers un même appui.</p>		<p><b>Durée</b></p> <p>12' à 15'</p>
	<p><b>Nbre de joueurs</b></p> <p>10</p>		<p><b>Variables</b></p> <p>1) Imposer de prendre devant ou derrière de la porte 2) Limiter le nombre de touches dans le rond central 3) Demander de passer dans une porte et de conduire à l'opposé</p>
	<p><b>Espace</b></p> <p>30 x 30</p>		<p><b>Méthode Pédagogique</b></p> <p><b>DIRECTIVE</b></p> <p>Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes</p>
			<p><b>Veiller à ...</b></p> <p>Se regarder avant la passe - Etre à distance Ajuster ses appuis avant la prise de balle Attaquer le ballon - Etre en mouvement</p>

**Exercice analytique 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

**U11**

**Matériel**

		X	X		X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

6			

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Améliorer les remises et déviations		<b>Variables</b>
	<b>But :</b> Après un appui remise, faire un appel de balle avant de dévier un ballon dans une porte		1) Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique 2) Imposer les surfaces de contact 3) Varier le sens de rotation 4) Imposer remises pied droit ou pied gauche (ballon fuyant ou non) 5) Imposer un enchaînement de passe au sol
	<b>Consignes :</b> Passe et suit sous forme de circuit. Joueurs et ballon toujours en mouvement		<b>Méthode Pédagogique</b>
	Après la remise, le joueur contrôle pour assurer la passe vers la porte et laisser au joueur le temps d'arriver.		<b>DIRECTIVE</b> Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes
			<b>Veiller à ...</b> Toujours regarder le ballon pendant le déplacement Gérer son allure pour arriver en mouvement Etre orienter par rapport aux partenaires Ce que les joueurs en appui soient en mouvement et à distance (ni trop loin, ni trop proches)
	Durée		
	12' à 15'		
	Nbre de joueurs		
	6		
	Espace		
	30 x 20		

**Exercice adaptatif N° 28**

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

**U11**

**Matériel**

		X	X		X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

8			

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Améliorer les remises et déviations		<b>Variables</b>	
	<b>But :</b> Utiliser une remise et une déviation sur chaque action de jeu		1) Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique 2) Varier les trajectoires au sol ou aériennes Possibilités de départ main/pied	
	<b>Consignes :</b> Départ joueurs et ballon en mouvement Deux départs en simultané		<b>Méthode Pédagogique</b>	
	Interdiction de réaliser deux fois de suite le même enchaînement.		<b>DIRECTIVE</b> Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes	
	Durée		12' à 15'	<b>Veiller à ...</b>
	Nbre de joueurs		8	Toujours regarder le ballon pendant le déplacement Gérer son allure pour arriver en mouvement Etre orienter par rapport aux partenaires Ce que les joueurs en appui soient en mouvement et à distance (ni trop loin, ni trop proches)
Espace	30 x 20			

**Exercice analytique N° 30**

Thème de la séance : Prises 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

**U11**

**Matériel**

X			X			X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

3	3		2

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Améliorer les prises de balle et enchaînements			<b>Variables</b>	
	<b>But :</b> Répéter des enchaînements de passe et marquer.			Faire un passe et suit (besoin de 2 joueurs de plus ! ) Imposer les surfaces de contact sur passes et tirs Varier le sens de rotation - possibilité de travailler en aller/retour Le 1er joueur de l'action est aussi le tireur Imposer remises pied droit ou pied gauche (ballon fuyant ou non) Imposer un enchaînement de passe au sol Organiser une compétition entre les deux équipes. 1ère à 5 buts ou la plus efficace sur 10 ballons	
	<b>Consignes :</b> Les joueurs restent au poste sur 5 ballons. Joueurs et ballon en mouvement. Les 2 ballons partent en même temps via le gardien de but. Jouer en 2 touches minimum et de l'intérieur du pied. Dernière passe dans l'intervalle pour joueur lancé.			<b>Méthode Pédagogique</b>	
	Durée			<b>DIRECTIVE</b>	
	12' à 15'			Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes	
	Nbre de joueurs			<b>Veiller à ...</b>	
6 + 2 Gb		Doser sa passe (claquée et précis). Vitesse gestuelle Orienter ses appuis vers la cible Nombre d'appuis entre la prise et l'enchaînement			
Espace					
30 x 20					

**EXERCICE adaptatif N° 31**

Prises 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

**U11**

**Matériel**

X					X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

6	6		2

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Améliorer les prises de balle et enchaînements		<b>Variables</b>
	<b>But :</b> Echanger le ballon (jeu en 1 touche interdit) et marquer le plus vite possible		La passe pour traverser les lignes peut se faire en 1 touche. Imposer un nombre de passes avant de tirer. Ex. 4 passes ou maximum deux passes par zone
	<b>Consignes :</b> Le gardien relance sur un partenaire qui doivent trouver leurs partenaires dans l'autre ligne qui le redonnent le ballon et tirent.		Changer de zone après avoir donné le ballon
	Laisser le ballon en mouvement. Deux touches de balle obligatoires.		<b>Méthode Pédagogique</b>
	Faire partir deux ballons en même temps. On peut jouer entre joueur de la même ligne.		<b>DIRECTIVE</b> Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes
			<b>Veiller à ...</b> Etre dans le champ visuel du partenaire - Etre en mouvement Dynamisme et vitesse dans les enchaînements Passes claquées et dosées Interdit de faire des passes latérales - trouver un angle

**EXERCICE analytique N° 32**

Thème de séance : Les différentes passes : courtes, centres, dernières 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

**U11**

**Matériel**

X		X		X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

6	6		2

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Répéter différents types de passes en zone de finition		<b>Variables</b>
	<b>But :</b> Un point par séquence réussie.		1) Varier les surfaces de contact sur les centres 2) Varier les situations sur les côtés (dédoublement...)
	<b>Consignes :</b> S1 : Appui/remise jeu en profondeur pour le joueur latéral qui conduit et centre en retrait. Le remiseur suit l'action et marque. S2 : Passe dans l'intervalle et reprise en deux touches maxi.		3) Proposer des actions dans l'axe (exemple appui / remise et retrouver le joueur dans l'axe)
	<b>Méthode Pédagogique</b>		<b>DIRECTIVE</b>
	<b>Veiller à ...</b>		Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes
	Durée		Ballon et joueurs en mouvement
	12' à 15'		Etre orienté par rapport à la passe à réaliser. Doser les ballons
	Nbre de joueurs		Coordonner le centre et la reprise
	6 x 2 + 2 gb		Pour les centreurs - être orienter par rapport au receveur -
	Espace		Attaquer les ballons (avancer au moment de la frappe)
	45 x 20		Privilégiez la qualité avant la force ou la vitesse

**Exercice adaptatif N° 33**

Thème de séance : Les différentes passes : courtes, centres, dernières 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

**U11**

**Matériel**

X		X			X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

12			1

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Répéter différents types de passes en zone de finition		<b>Variables</b>
	<b>But :</b> Un point par séquence réussie.		1) Possibilité de démarrer par la passe de son choix 2) Lever l'obligation pour les 3 joueurs de toucher le ballon 3) Limiter le nombre de touche total des trois joueurs
	<b>Consignes :</b> S1 : Les 3 joueurs doivent toucher le ballon. Chaque action démarre par la recherche de l'appui axial qui peut remiser ou dévier, contrôler...  S2 : Idem S1 mais la première passe se fait sur le milieu extérieur.		<b>Méthode Pédagogique</b>
	<b>Durée</b>  12' à 15'		<b>DIRECTIVE</b>
	<b>Nbre de joueurs</b>  12 + 1 GB		Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes
<b>Espace</b>  30 x 50	<b>Veiller à ...</b>	Ballon et joueurs en mouvement Etre orienté par rapport à la passe à réaliser. Doser les ballons Coordonner le centre et la reprise - Rester en mouvement. Pour les centreurs - être orienter par rapport au receveur Attaquer les ballons (avancer au moment de la frappe) Privilégiez la qualité avant la force ou la vitesse	

**Exercice analytique N° 34**

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

**U11**

**Matériel**

X		X			X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

5	5		

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	<p><b>Objectifs :</b> Améliorer les tirs</p> <p><b>Durée</b></p> <p><b>But :</b> Marquer</p> <p><b>Consignes :</b> A1 : Le passeur conduit et donne le ballon à son partenaire qui emmène son ballon et enchaîne par un tir. A2 : Le passeur met son ballon en mouvement et adresse une passe au sol à son partenaire qui le reprend en 1 touche. 1ère série : Tirs de l'intérieur du pied. 5 répétitions par joueur au poste. Compétition du meilleur passeur dans chaque groupe.</p>	<p>13 m</p>	<p><b>Variables</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Changer de rôle et d'angle/but et la distance de frappe.</li> <li>2) Imposer la surface de contact</li> <li>3) Travailler du pied droit et du pied gauche et jeu de tête</li> <li>4) Imposer les tirs croisés ou décroisés</li> <li>5) Finir sur une compétition bleus x jaunes</li> </ol>
	Nbre de joueurs	10	
	Espace	25 x 25	
	<b>Méthode Pédagogique</b>		
	<p><b>DIRECTIVE</b></p> <p>Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes</p> <p><b>Veiller à ...</b></p> <p>Prendre l'information avant la frappe Décider d'une zone cible dans le but (ex. en bas à droite) Ajuster (réduire) ses appuis avant la frappe Positionner le pied d'appui au niveau du ballon Viser un point précis de contact entre le pied et le ballon Placer ses épaules au dessus du ballon Verrouiller la cheville</p>		