











Exercice	N° 29
-----------------	--------------

Thème technique : 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





Séniors

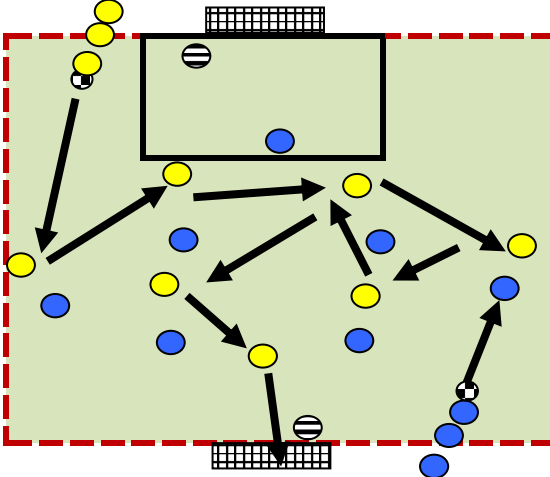
Matériel

						
X						X

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
10	10	2	2








Partie	Tache		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectif :	Durée		Variables	
	Améliorer les prises de balle et enchaînements précision , engagement , vitesse, rythme	20 min (séquences de 3 min)		Mettre une contrainte de temps pour réaliser le circuit	
	But : faire remonter le ballon jusqu'au but et marquer	Nbre de joueurs		Varier le circuit des passes	
	Consignes :	20 + 2GB		Demander un appel-contre-appel avant de recevoir le ballon	
	Circuit technique en passe et suit avec prédominance du jeu court , dans les pieds ou dans la course.	Espaces		Méthode Pédagogique	
Contrôle obligatoire .	2/3 terrain	DIRECTIVE			
Départ bleus et jaunes en mêm temps		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes			
		Veiller à ...			
		Préparer les appuis pour le geste suivant			
		Claquer les passes au sol dans les pieds			
		Doser les passes dans la course			
		A positionner 3 joueurs aux sources de balle			




Exercice	N° 30
-----------------	--------------

Thème technique : 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





Séniors

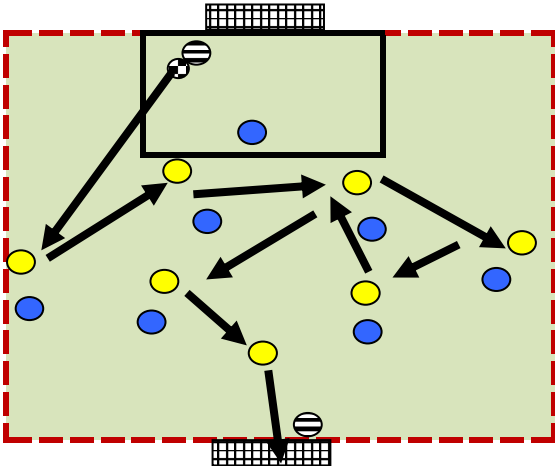
Matériel

						
X						X

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
7	7		2

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectif :	Durée		Variables
	Améliorer les prises de balle et enchaînements précision , engagement , vitesse, rythme	20 min (séquences de 3 min)		Augmenter le rythme des enchaînements Faire partir les 2 ballons en même temps Concours entre les 2 équipes.
	But : faire remonter le ballon jusqu'au but et marquer	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
	Consignes : 1 ballon par équipe	14 + 2GB		DIRECTIVE
	Circuit de passes au poste avec prédominance du jeu court , dans les pieds ou dans la course. 2 touches minimum Circuit libre Tous les joueurs doivent toucher 1 fois le ballon.	Espaces 2/3 terrain		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
			Veiller à ...	Préparer les appuis pour le geste suivant Claquer les passes au sol dans les pieds Doser les passes dans la course Donner le starter pour le départ des ballons

Exercice N° 31

Thème technique : 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

Séniors

Matériel

					X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6			

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectif :	Durée		Variables
	Améliorer les passes courtes et longues	20 min (séquences de 2 min)		Augmenter le rythme des enchaînements
	But : effectuer le circuit aller-retour sans déchet technique = 1 point	Nbre de joueurs		Celui qui donne au remiseur prend sa place et vice-versa
	Consignes :	6		Concours entre les équipes sur 3 aller-retour
	Appui -Remise entre zone 1 et 2 , puis passe longue aérienne entre zone 1 et zone 3	Espaces		
Appui -Remise entre zone 3 et 2 , puis passe longue aérienne entre zone 3 et zone 1	20 x 50			
				Méthode Pédagogique
				DIRECTIVE
				Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
				Veiller à ...
				La qualité des passes et des remises
				Se pencher vers l'arrière, frappe du cou de pied sur le jeu long aérien
				Démultiplier l' atelier en fonction du nbre de joueurs

Exercice

N° 32

Thème technique : Passes courtes et longues

Séniors

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	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

8	8		

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectif : Améliorer les passes précision , engagement , vitesse, rythme	Durée 20 min (séquences de 3 min)		Variables Ajouter un appui par équipe en zone rouge qui ne joue qu'en une touche. Mettre en action 2 ballons par équipe Finir sur 1 but après minimum 2 enchaînements 3 passes courtes-1longue Concours entre les équipes
	But : enchaîner les passes courtes et longues sans que le ballon ne sorte de l'espace de jeu et ne rebondisse dans la zone rouge = 1 pt	Nbre de joueurs 16		Méthode Pédagogique DIRECTIVE
	Consignes : 1 ballon par équipe Jeu en 2 touches , alterner 3 passes au sol et une aérienne, au dessus de la zone rouge Joueurs sont toujours en mouvement.	Espaces 2/3 terrain		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
				Veiller à ... Qualité des passes (dosage et précision)

Exercice

N° 33 et 34

Thème technique : Remises et déviations

Séniors

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	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

8			

Partie	Tache		Descriptif	Éléments pédagogiques
Exercice Analytique et Adaptatif	Objectif:	Durée		Variables
	Améliorer les remises et déviations précision, engagement, vitesse, rythme	20 min (séquences de 2 min)		Varier le circuit du ballon - changer de sens Concours entre les équipes
	But : effectuer le circuit pour les 2 ballons sans déchet technique = 1 point	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
	Consignes :	8		DIRECTIVE
	2 Ballons donnés latéralement en même temps Appui-remise avec 1er appui puis passe au 2ème appui qui dévie pour le 1er appui. Celui-ci donne en face et se replace en 2ème appui. Pendant ce temps le 2ème appui s'est placé en 1er appui	Espaces		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
	35 x 20	Veiller à ...	Préparer les appuis pour le geste suivant Claquer les passes au sol dans les pieds Doser les déviations dans la course Changer la position régulièrement des appuis Démultiplier l'atelier en fonction du nombre de joueurs	

Ex 35 : Analytique - placement des joueurs et circuit du ballon imposés

Ex 36 : Adaptatif - possibilité de toucher le 1er ou le 2ème appui, de remettre ou de dévier, d'appeler à droite ou à gauche du piquet

Exercice N° 35 et 36

Thème technique : 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

Séniors

Matériel

X						X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

10			1

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique et Adaptatif	Objectif:	Durée		Variables
	Améliorer les prises de balle et enchaînements précision , engagement , vitesse, rythme	20 min		Variation du circuit du ballon Concours entre les 2 équipes
	But : marquer en respectant le circuit	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
	Consignes :	10 + 1GB		DIRECTIVE
	Joueurs placés dans le système de jeu	Espaces		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
	Départ du ballon par les défenseurs centraux	3/4 terrain		Veiller à ...
Appui remise avec les milieux axiaux puis passe sur l'excentré.		Effectuer la prise de balle tout en gardant sa vitesse Dosage et précision des passes		
Conduite + dédoublement du latéral				
Centre sur les 2 attaquants ou milieu en retrait				
2 touches minimum obligatoires				

Exercice 37 : Analytique - déplacements des joueurs et circuit du ballon imposés

Exercice 38 : Adaptatif - déplacements des joueurs et circuit du ballon libres

Exercice N° 37 et 38

Thème technique : 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

Séniors

Matériel

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

5	5		1

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique et Adaptatif	Objectif: Améliorer les passes précision , engagement , vitesse, rythme		Variables Varier le circuit du ballon Concours entre les 2 équipes
	Durée 20 min		
	But : marquer en respectant le circuit		Méthode Pédagogique DIRECTIVE
	Nbre de joueurs 10 + 1 GB		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
	Consignes : Alternance départ jaune / départ bleu Le joueur à la source met son ballon en mouvement mouvement avant de s'appuyer sur l'attaquant Ballon mis dans la course de l'excentré		Veiller à ... La qualité passes La synchronisation passeur / receveur Donner le starter de départ pour donner du rythme à l'exercice
	Espaces 1/2 terrain		

Exercice 39 : Analytique - déplacements des joueurs et circuit du ballon imposés

Exercice 40 : Adaptatif - déplacements des joueurs et circuit du ballon libres

Exercice N° 39 et 40

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

Séniors

Matériel

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

9			1

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique et Adaptatif	Objectif: Améliorer les remises et déviations précision , engagement , vitesse		Variables Demander à l'appui de faire-contre-appel avant de recevoir Varier, les positions de départ , les trajectoires de passe Ajouter des obstacles (piquets) dans la surface. Concours entre les frappeurs
	But : Marquer sans contrôle		Méthode Pédagogique DIRECTIVE
	Consignes : Seuls les peuvent tirer, après s'être appuyés sur un joueur dos au but		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
	Situation axe : remise		Veiller à ... La qualité de la remise ou de la déviation changer de rythme après avoir donné le ballon Changer régulièrement les joueurs de poste
	Situation côté : déviation vers l'intérieur		
	Ballon mis en mouvement au départ de l'action		
	Durée 20 min		
	Nbre de joueurs 9 + 1GB		
	Espaces 1/2 terrain		

Ex 41 : Analytique - déplacements des joueurs et circuit du ballon imposés

Ex 42 : Adaptatif - les joueurs font le choix de l'appui et de la trajectoire d'appel avant d'enchaîner le tir

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

Séniors

Matériel

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif








6	7		1




Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectif: Améliorer les tirs	Durée 20 min		Variables Varier les frappes (intérieur, cou de pied, brossée, claquée...) Ajouter des obstacles (piquets) dans la surface. Concours entre les frappeurs
	But : marquer le but	Nbre de joueurs 14 + 1GB		Méthode Pédagogique DIRECTIVE
	Consignes : Le tireur enchaîne 2 tirs. course oblique - frappe en 1 ou 2 touches frappe sur centre en 2 touches maximum Alternance jaune / bleu	Espaces 1/2 terrain		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
				Veiller à ... La synchronisation passeur / receveur La qualité du tir Prendre l'info sur la position du GB

Exercice**N° 42****Thème technique : Les tirs****Séniors**





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

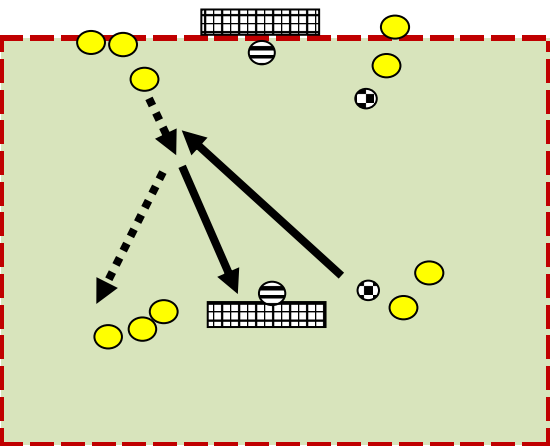
Matériel

						
X					X	X

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
10			2

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectif :	Durée		Variables
	Améliorer les tirs précision , engagement , vitesse, rythme	20 min		Limiter les touches dans l'enchaînement Varier les tirs et les trajectoires de passes Le frappeur choisit le but sur lequel il frappe (prise de balle et tir de face ou contrôle orienté dos au but et tir) Concours entre les frappeurs
	But : marquer le but	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
	Consignes :	10 + 2GB		DIRECTIVE
	But à but , enchaîner prise de balle et tir. Le frappeur se replace dans la colonne d'en face Les passeurs ne bougent pas	Espaces		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
	50 x 20 m	Veiller à ...	La qualité du tir Prendre l'info sur la position du GB	

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

Séniors

Matériel

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6	6		1

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectif: Améliorer le jeu de volée offensif		Variables
	Durée: 20 min		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
	But : marquer le but		Varié les positions de départ, les trajectoires de passe
	Nbre de joueurs: 12 + 1GB		Enchaîner rapidement les 2 volées
	Consignes : Attaquant effectue une remise de volée, sur un ballon donné par le N°1 et s'engage pour tirer de volée sur centre aérien du N°2. Travail par groupe à droite et à gauche. Changer les groupes après 10 passages /Joueur		Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface.
Espaces: 1/2 terrain	Méthode Pédagogique		
		DIRECTIVE	
		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes	
		Veiller à ...	
		L'équilibre du corps	
		Frapper de bas en haut	
		La qualité des centres	

Exercice N° 44

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

Séniors

Matériel

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

10			1

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectif:	Durée		Variables
	Améliorer le jeu de volée offensif	20 min		Varier la trajectoire de passes
	But : marquer le but	Nbre de joueurs		Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface.
	Consignes :	10 + 1GB		Concours entre les doublettes d'attaquants
	Ballon donné main-pied par le milieu axial à 1 attaquant	Espaces		
Attaquant remise sur 1 des 2 milieux axiaux ou dévie sur l'excentré.	1/2 terrain		Méthode Pédagogique	
Si remise, les milieux axiaux jouent sur les joueurs excentrés.			DIRECTIVE	
Les excentrés centrent sur les 2 attaquants qui frappent de volée ou remettent au 2ème attaquant			Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes	
			Veiller à ...	
			L'équilibre du corps	
			Frapper de bas en haut	
			La qualité des centres	

Exercice N° 45

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

Séniors

Matériel

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6	6		1

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectif: Améliorer le jeu de tête offensif		Variables
	Durée: 20 min		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
	But : marquer le but		Varié les positions de départ, les trajectoires de passe
	Nbre de joueurs:		Enchaîner rapidement les 2 têtes
	Consignes : Attaquant effectue une remise de la tête, sur un ballon donné par le N°1 et s'engage pour frapper de la tête sur centre aérien du N°2. Travail par groupe à droite et à gauche. Changer les groupes après 10 passages /Joueur		Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface.
Durée: 12 + 1GB	Méthode Pédagogique		
Espaces:	DIRECTIVE		
1/2 terrain	Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes		
	Veiller à ...		
	Le timing de l'impulsion		
	Frapper avec le front		
	La qualité des centres		

Exercice	N° 46
-----------------	--------------

<i>Thème technique : Jeu de tête</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

Séniors

Matériel

X		X				X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

●	●	●	⊖
10			1

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectif :	Durée		Variables
	Améliorer le jeu de tête offensif	20 min		Varier la trajectoires de passes Ajouter des obstacles (Piquets) dans la surface. Concours entre les doublettes d'attaquants
	But : marquer le but	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
	Consignes :	10 + 1GB		DIRECTIVE
	Ballon aérien sur 1 des 2 attaquants	Espaces		Expliquer- Démontrer- Faire répéter les gestes
Attaquant remise de la tête sur le milieu offensif ou dévie sur l'excentré.	1/2 terrain	Veiller à ...	Le timing de l'impulsion Frapper avec le front La qualité des centres	
Si remise sur le milieu offensif, celui-ci joue sur les joueurs excentrés.				
Les excentrés centrent sur les 2 attaquants qui frappent de la tête ou remettent au 2ème attaquant.				