

Sommaire :

1. Informations générales sur l'ensemble des séances

2. Séances détaillées

- *Jeudi 28 Février 2019*
 - *Situation – Conservation/Transition*
 - *Situation – Attaque/Défense avec zones préférentielles*
 - *Jeu – Surnombre offensif*

- *Lundi 4 Mars 2019*
 - *Situation – Déséquilibrer/Finir*
 - *Situation – Combinaison directe*

- *Mercredi 6 Mars 2019*
 - *Jeu – Conservation (carré double)*
 - *Jeu – Appuis frontaux*

- *Jeudi 7 Mars 2019*
 - *Situation – Travail de la ligne arrière*
 - *Situation – Conservation avec transition*
 - *Exercice – Finition*
 - *Situation – Attaque/Défense – Travail de la verticalité*
 - *Jeu – Banide à 3 équipes*

- *Lundi 11 Mars 2019*
 - *Jeu – Morpion*
 - *Situation – Combinaison directe*
 - *Exercice – Finition*

- *Mercredi 13 Mars 2019*
 - *Situation – Gestion du ballon aérien par la ligne défensive*
 - *Situation – Conservation avec transition*
 - *Exercice – Centre et finition*
 - *Situation – Attaque/Défense – Joueurs préférentiels MC*
 - *Situation – Attaque/Défense – Joueurs préférentiels Latéral*

- *Lundi 18 Mars 2019*
 - *Jeu – Ronde de tête*
 - *Situation – Combinaison directe*
 - *Jeu – Banide avec centreurs*
 - *Jeu – Banide classique*

- *Mercredi 20 Mars 2019*
 - *Situation – Conservation de balle avec joueurs relais*
 - *Situation – Déséquilibrer/Finir*
 - *Jeu – Match avec buts dos à dos*

- *Jeudi 21 Mars 2019*
 - *Situation – Travail de la ligne arrière*
 - *Jeu – Conservation*
 - *Exercice – Finition*
 - *Situation – Succession de ballons aériens*
 - *Jeu – Combinaison directe, suivi de finition*

- *Vendredi 22 Mars 2019*
 - *Jeu – Hand-Tête*
 - *Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat*
 - *Exercice – Finition avec circuits préférentiels*

- *Lundi 25 Mars 2019*
 - *Jeu – Morpion*
 - *Situation – Combinaison directe*
 - *Jeu – Banide avec appuis mobiles*

- *Vendredi 29 Mars 2019*
 - *Jeu – Hand-tête*
 - *Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat*
 - *Exercice – Finition avec circuits préférentiels*

- *Mardi 2 Avril 2019*
 - *Situation – Attaque/Défense – Travail de la verticalité*
 - *Jeu- Balle au capitaine*
 - *Situation – Conservation/Transition avec jeu intérieur*
 - *Jeu – Appui frontaux sous forme Banide*

- *Jeudi 4 Avril 2019*
 - *Situation – Travail de la ligne arrière*
 - *Jeu – Balle au capitaine*
 - *Exercice – Finition*
 - *Situation – Succession de ballons aériens*
 - *Situation – Attaque/ Défense avec zones préférentielles*

- *Vendredi 5 Avril 2019*
 - *Jeu – Carré Barcelonais*
 - *Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat*
 - *Exercice – Finition avec circuits préférentiels*

- *Mardi 23 Avril 2019*
 - *Jeu – Conservation*
 - *Situation – Attaque/Défense*
 - *Situation – Attaque/Défense avec zones préférentielles*
 - *Jeu – Appuis frontaux sous la forme Banide*

- *Vendredi 26 Avril 2019*
 - *Jeu – Hand- tête*
 - *Situation – Mise en place tactique vs 4-3-3*
 - *Exercice – Finition avec circuits préférentiels*

- *Jeudi 2 Mai 2019*
 - *Situation – Travail de la ligne défensive*
 - *Jeu – Conservation*
 - *Exercice – Finition*
 - *Situation – Pression haute*
 - *Situation – Attaque/Défense avec 3 couloirs*

- *Vendredi 3 Mai 2019*
 - *Jeu – Carré Barcelonais*
 - *Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat*
 - *Exercice – Finition*

- *Jeudi 9 Mai 2019*
 - *Situation – Alignement de la ligne défensive*
 - *Jeu – Conservation*
 - *Exercice – Finition*
 - *Situation – Succession de ballons aériens*
 - *Situation – Attaque/Défense – Animation spécifique du losange*

- *Vendredi 10 Mai 2019*
 - *Jeu – Hand-Tête*
 - *Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat*
 - *Exercice – Finition avec circuits préférentiels*

1) Informations générales sur l'ensemble des séances

Date de séance	Catégorie	N° de joueurs	Surface	Information
28/02/2019	U16	30	Synthétique	
04/03/2019	U16	30	Synthétique	
06/03/2019	U16	30	Synthétique	
07/03/2019	U16	30	Synthétique	
11/03/2019	U16	30	Synthétique	
13/03/2019	U16	30	Synthétique	
18/03/2019	U16	30	Synthétique	
20/03/2019	U16	30	Synthétique	
21/03/2019	U16	30	Synthétique	
22/03/2019	U16	30	Synthétique	
25/03/2019	U16	30	Synthétique	
29/03/2019	U16	30	Synthétique	
02/04/2019	U16	30	Synthétique	
04/02/2019	U16	30	Synthétique	
05/02/2019	U16	30	Synthétique	
23/05/2019	U16	30	Synthétique	
26/05/2019	U16	30	Synthétique	
02/05/2019	U16	30	Synthétique	
03/05/2019	U16	30	Synthétique	
09/05/2019	U16	30	Synthétique	
10/05/2019	U16	30	Synthétique	

2) Séances détaillées

- Jeudi 28 Février 2019

Echauffement – Travail de gammes

Situation – Conservation/Transition

Objectif : Travailler le changement de statut

But : Le but pour les Rouges est d'effectuer un maximum de passages par la zone centrale après 3 passes à l'extérieur du carré central. Alors que les Bleus doivent à la récupération du ballon vite s'orienter vers l'une des 4 portes

Consignes : Rechercher la zone centrale après 3 passes extérieures pour l'équipe Rouge, alors que l'équipe Bleu doit récupérer le ballon et marquer.

AMH :

- N° de joueurs : 6 vs 3
- Espace : 25/25 pour le grand carré et (8/8) pour le carré central
- Durée : 15

Variables :

- Imposer un nombre de touches pour les joueurs en conservation
- 1 point si 10 passes sont effectuées même à l'extérieur du carré central pour l'équipe en conservation
- Mettre 3 couleurs de chasubles : si l'équipe en récupération marque, la couleur qui a perdu le ballon passe en récupération

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Orientation
- Prise d'informations
- Prise de décisions
- Qualité des appuis
- Mouvements

Critères de Réussite :

- Pour l'équipe en conservation : passer plus de 10 fois par la zone centrale
- Pour l'équipe en récupération : empêcher tout passage par le carré central

Veiller à :

- Comptage des points
- Intensité
- Rotation des joueurs en récupération (au temps ou pour 3 buts marqués)

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Attaque/Défense avec zones préférentielles

Objectif : Travail des mouvements préférentiels en lien avec le schéma de jeu 4-4-2 losange

But : les attaquants doivent marquer alors que les défenseurs doivent empêcher le but et marquer en Stop ball au milieu de terrain

Consignes : il existe plusieurs possibilités pour aller marquer :

- si l'attaquant est trouvé en zone rouge, il peut rentrer dans la surface pour marquer
- sur un centre dans la zone orange
- si la situation le permet, le joueur peut frapper
- l'attaquant peut se retourner et tirer directement

AMH :

- N° de joueurs : 6vs4 +1G
- Espace : demi-terrain
- Durée : 15minutes

Variables :

- Imposer un temps pour marquer en Stop au défenseur
- Imposer un nombre de passes ou un temps pour finir aux attaquants
- Liberté totale aux attaquants

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision

Critères de Réussite :

- Avoir un taux de 75% d'actions qui finissent par un but (attaquant)
- Encaisser un but sur moins de 25% des actions (défenseur)

Veiller à :

- Comptage des points
- Maintien de l'intensité
- Respect des consignes
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu – Surnombre offensif

Objectif : Apporter le surnombre offensif à l'opposé de l'action par le latéral

But : marquer plus de buts que l'adversaire

Consignes : lorsque le ballon est dans un couloir latéral offensif, le joueur latéral opposé doit venir apporter le surnombre offensif

AMH :

- N° de joueurs : 5vs5
- Espace : 45m/35m
- Durée : 20 minutes

Variables :

- Imposer un nombre de touches de balles

Critères de Réalisation :

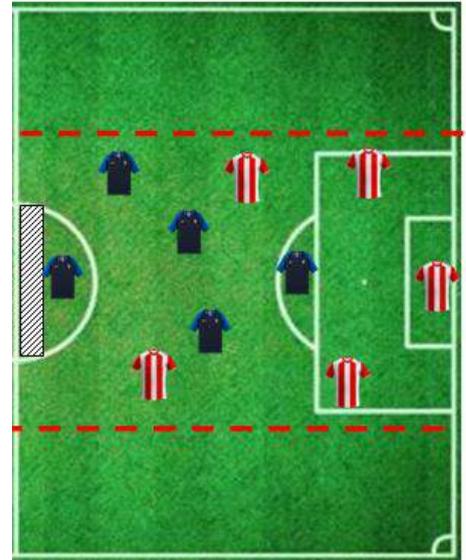
- Attention/Concentration
- Intensité
- Qualité technique
- Prise d'information
- Orientation

Critères de Réussite :

- Marquer plus que l'adversaire

Veiller à :

- Maintien de l'intention
- Comptage des points
- Comportements attendus



Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu – 11vs11

- *Lundi 4 Mars 2019*

Séance vidéo : analyse du prochain adversaire (Tires)

Echauffement (travail de gammes)

Situation – Déséquilibrer/Finir

Objectif : travail de schémas de jeu préférentiels

But :

- Attaquants : marquer
- Défenseurs : empêcher le but, et marquer en Stop Ball au centre du terrain

Consignes : les attaquants doivent fixer au maximum les défenseurs avant de libérer le ballon. Les excentrés doivent effectuer un travail important : dédoubler/centrer ou apporter le surnombre offensif au second poteau. Le jeu doit être très vertical, et le joueur peut tirer s'il est en situation.

AMH :

- N° de joueurs : 6 vs 5
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Temps imposé en zone de finition

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Orientation
- Changement de rythme
- Mouvements
- Prise de décision
- Prise d'informations

Critères de Réussite :

- Attaquant : marquer sur 50% des actions
- Défenseur : encaisser sur moins de 25% des actions

Veiller à :

- Maintien de l'intensité
- Concentration / Attention
- Comptage des points
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Combinaison directe

Objectif : travailler la phase de construction

But : réaliser le maximum de combinaison directe en 2 minutes

Consignes : Le ballon démarre du gardien de but. Deux attaquants ont un rôle de pressing, une fois ce rôle terminé, ils passent à la réception de centres pour garder le gardien actif. Les joueurs doivent eux effectuer un maximum de combinaison directe en 2 minutes (élimination d'un adverse schématisé par les plots disposés par un jeu court, type une-deux). Les combinaisons doivent être les plus courtes possibles et vers l'avant pour conserver le sens de jeu.

AMH :

- N° de joueurs : 8 + 1G vs 2
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Départ du gardien par un ballon au sol ou aérien
- Mode compétition : mieux d'une répétition à l'autre

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Réussir le maximum de combinaison directe possible

Veiller à :

- Maintien de l'intensité
- Comptage des combinaisons
- Comportements attendus



Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu 11 vs 11

- *Mercredi 6 Mars 2019*

Séance vidéo : rappel

Echauffement (travail des gammes)

Jeu – Conservation (carré double)

Objectif : travailler le changement de statut

But : l'équipe Rouge doit conserver, alors que l'équipe Bleu doit récupérer le ballon

Consignes : L'équipe Rouge est en conservation dans le grand espace (1 point à chaque fois qu'ils effectuent 10 passes), alors que l'équipe Bleu doit récupérer le ballon dans le grand espace pour passer en conservation dans le petit espace central (1 point par récupération).

AMH :

- N° de joueurs : 4vs4 dans le grand espace ; 2vs4 dans le petit espace
- Espace : 20m/20m (8m/8m)
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Points par temps de conservation de la balle après la récupération de balle
- Diminuer le rapport de force 4vs3 dans le grand espace

Critères de Réalisation :

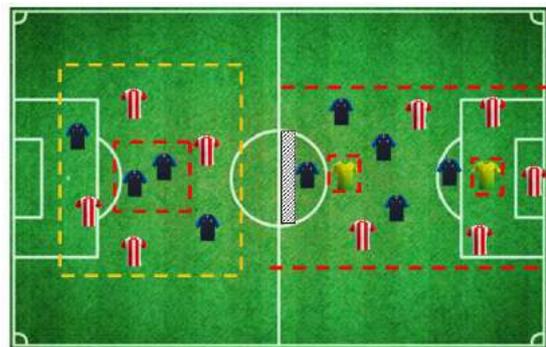
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Attaquants : 10 points
- Défenseurs : plus de points que les attaquants

Veiller à :

- Comptage des points
- Intensité
- Sécurité



Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu – Appuis frontaux

Objectif : utilisation du joueur appui

But : marquer plus que l'adversaire

Consignes : il y a 2 possibilités pour marquer : soit classique = 1point / soit avec le joueur appui = 2points. Le jeu est limité en 2 touches, et en une touche pour les appuis

AMH :

- N° de joueurs : 5 vs 5 + 2 appuis
- Espace : 50m/35m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Limité en une touche de balle

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Marquer plus que l'adversaire

Veiller à :

- Utilisation des joueurs appuis
- Comptage des points
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu 11 vs 11

- *Jeudi 7 Mars 2019*

Echauffement (travail de gammes)

Situation – Travail de la ligne arrière

Objectif : développer la coordination des mouvements entre les défenseurs

But : La ligne défensive ne doit pas se laisser passer par les attaquants, puis marquer en Stop Ball.

Alors que le but des attaquants est de passer la ligne d'adverse.

Consignes : Le départ de l'action se fera au signal du coach, qui annoncera un attaquant qui partira en conduite de balle. La ligne défensive devra donc s'adapter en fonction de la position de ce dernier.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs3
- Espace : 35m/20m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier l'annonce (couleur, numéro, nom, position)

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Pour la ligne défensive : ne pas se faire franchir
- Pour les attaquants : réussir à passer plusieurs fois la ligne adverse

Veiller à :

- Comptage des points
- Comportements attendus
- Intensité
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Conservation avec transition

Objectif : Conserver la maîtrise de la balle sous pression

But : pour les joueurs en conservation, le but est de conserver la balle et d'effectuer le maximum d'échanges d'une zone à l'autre

Alors que pour les joueurs à la récupération, le but est de récupérer un maximum de ballon.

Consignes : Les joueurs en conservation doivent effectuer 3 passes à l'intérieur de leur carré avant de transmettre la balle à l'autre carré. Les joueurs en récupération doivent récupérer la balle et effectuer des allers retours d'une zone à l'autre pour cela. La rotation s'effectue toute les 2 minutes.

AMH :

- N° de joueurs : 3*2vs2
- Espace : 10/10 pour chaque carré, espacé de 15 mètres
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Effectuer la rotation à la récupération de la balle
- Obliger le jeu aérien pour le changement de zones

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Pour les joueurs en conservation : ne pas perdre la balle lors d'au moins une session de 2 minutes
- Pour les joueurs en récupération : récupérer le ballon plus d'une fois lors d'une session

Veiller à :

- Respect de la rotation des joueurs à la récupération

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Exercice – Finition

Objectif : développer les habiletés techniques spécifiques à la finition

But : marquer le but

Consignes : les joueurs alternent entre deux actions types :

- Une passe en profondeur (zone préférentielle 1)
- Un centre au second poteau (zone préférentielle 2)

AMH :

- N° de joueurs : 4
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Ajouter un défenseur pour rajouter de l'opposition
- Limiter le temps pour marquer
- Limiter le nombre de touches de balles

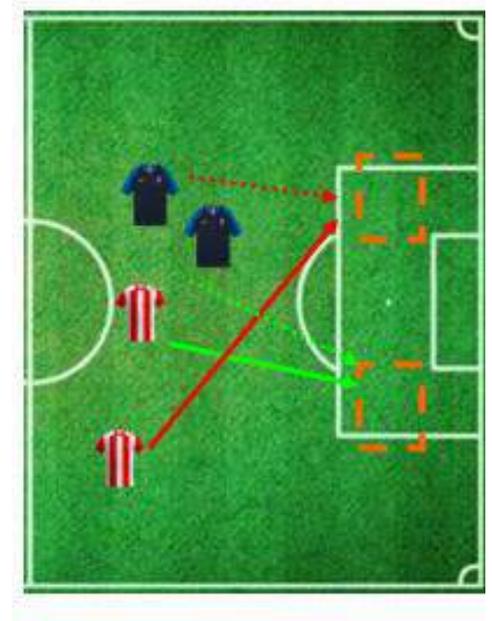
Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Prise d'information
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 75% des actions

Veiller à :

- Comptage des points par joueur
- Maintien de l'intensité
- Comportements attendus



Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

Situation – Attaque/Défense – Travail de la verticalité

Objectif : travailler l'animation offensive du schéma de jeu en 4-4-2 losange

But : pour les attaquants, le but est de marquer alors que pour les défenseurs, il faut récupérer le ballon puis trouver l'entraîneur par une passe au sol au milieu de terrain

Consignes : La ligne défensive doit être avancée. Ce qui permet aux attaquants d'utiliser un jeu verticalité avec utilisation de la profondeur. Le jeu dans les intervalles et un travail de fixation des attaquants est attendu.

AMH :

- N° de joueurs : 5vs5+G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Limiter à 3 touches de balle
- Valoriser un type d'action en termes de points

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation vers la cible

Critères de Réussite :

- Attaquants = marquer sur 50% des actions
- Défenseurs = encaisser sur moins de 25% des actions

Veiller à :

- Comptage des points
- Comportements attendus
- Intensité



Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu – Banide à 3 équipes

Objectif : Travail du changement de statut

But : marquer plus que l'adversaire

Consignes : 3 équipes sont en jeu, seulement 2 s'opposent. L'équipe qui défend est annoncée par l'entraîneur.

AMH :

- N° de joueurs : 3*3 + 2G
- Espace : 30m/30m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- L'équipe en attente passe en mode joker, jusqu'au changement de statut

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Réactivité
- Prise d'information
- Prise de décision

Critères de Réussite : être l'équipe restant le plus longtemps en jeu

Veiller à :

- Concentration
- Comptage des points
- Respect des règles
- Réactivité aux changements de statuts

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu 11vs11

- *Lundi 11 Mars 2019*

Analyse vidéo du match vs Tires

Echauffement (travail de gammes)

Jeu – Morpion

Objectif : échauffement ludique, balle au pied et en réflexion

But : Réussir à aligner 3 chasubles de sa couleur, avant l'équipe adverse

Consignes : Les joueurs doivent au signal partir en conduite de balle, sous la forme d'un relai avec 3 chasubles par équipe qui doivent être déplacé pour former une ligne de 3.

AMH :

- N° de joueurs : 3vs3 (3 ateliers)
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Sans ballon
- Sous forme d'une-deux au lieu de conduite de balle

Critères de Réalisation :

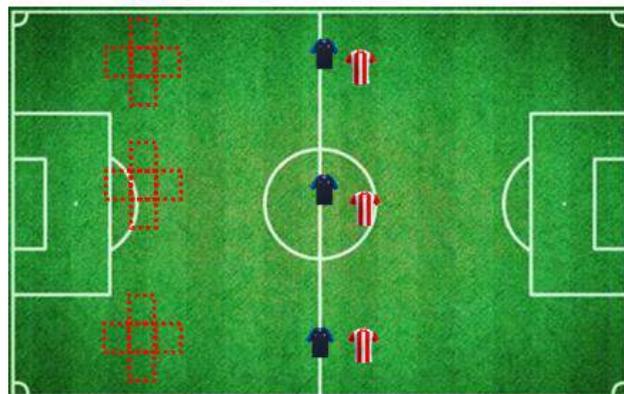
- Qualité technique
- Intensité
- Concentration
- Prise de décision

Critères de Réussite : remporter plus de manches que l'équipe adverse

Veiller à :

- Comptage des points
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Combinaison directe

Objectif : travailler la phase de construction

But : réaliser le maximum de combinaison directe en 2 minutes

Consignes : Le ballon démarre du gardien de but. Deux attaquants ont un rôle de pressing, une fois ce rôle terminé, ils passent à la réception de centres pour garder le gardien actif. Les joueurs doivent eux effectuer un maximum de combinaison directe en 2 minutes (élimination d'un adverse schématisé par les plots disposés par un jeu court, type une-deux). Les combinaisons doivent être les plus courtes possibles et vers l'avant pour conserver le sens de jeu.

AMH :

- N° de joueurs : 8 + 1G vs 2
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Départ du gardien par un ballon au sol ou aérien
- Mode compétition : mieux d'une répétition à l'autre

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Réussir le maximum de combinaison directe possible

Veiller à :

- Maintien de l'intensité
- Comptage des combinaisons
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Exercice – Finition

Objectif : développer les techniques de tirs

But : Marquer le but

Consignes : L'exercice s'effectue sous la forme de duel entre équipes de 4. Le duel d'attaquant comprend 2 ballons à jouer sur un centre sans sortir d'une zone délimitée, et un dernier ballon dos au but.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs4
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier la position de départ du ballon ou du joueur

Critères de Réalisation :

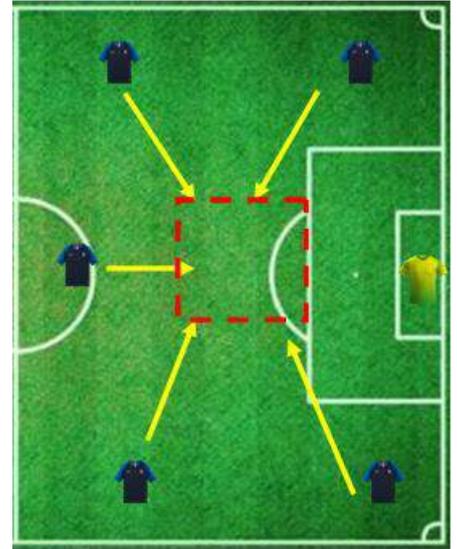
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer plus que l'équipe adverse

Veiller à :

- Comptage des points

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes



- *Mercredi 13 Mars 2019*

Analyse vidéo du match (Sporting)

Echauffement (travail de gammes)

Situation – Gestion du ballon aérien par la ligne défensive

Objectif : développer les automatismes entre défenseurs lors de la gestion de ballons aériens

But : empêcher les attaquants de pouvoir recevoir le ballon

Consignes : Le lancement est une balle aérienne, la ligne défensive doit donc s'organiser pour prendre ce ballon

AMH :

- N° de joueurs : 4vs2
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Point de départ du ballon
- Augmenter l'opposition

Critères de Réalisation :

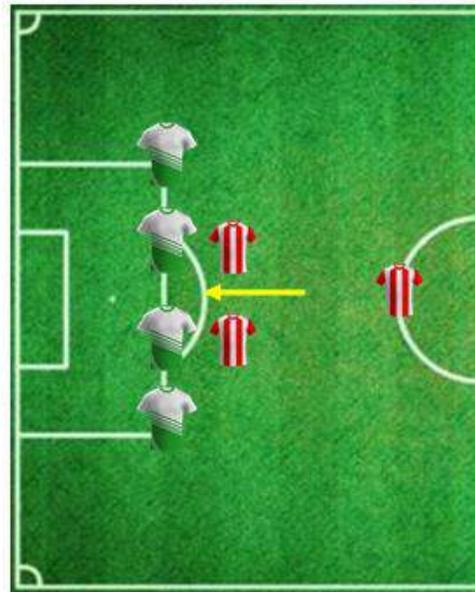
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : si les attaquants ne touchent aucun ballon

Veiller à :

- Comportements attendus
- Intensité
- Opposition des attaquants

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Conservation avec transition

Objectif : Conserver la maîtrise de la balle sous pression

But : pour les joueurs en conservation, le but est de conserver la balle et d'effectuer le maximum d'échanges d'une zone à l'autre

Alors que pour les joueurs à la récupération, le but est de récupérer un maximum de ballon.

Consignes : Les joueurs en conservation doivent effectuer 3 passes à l'intérieur de leur carré avant de transmettre la balle à l'autre carré. Les joueurs en récupération doivent récupérer la balle et effectuer des allers retours d'une zone à l'autre pour cela. La rotation s'effectue toute les 2 minutes.

AMH :

- N° de joueurs : 3*2vs2
- Espace : 10/10 pour chaque carré, espacé de 15 mètres
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Effectuer la rotation à la récupération de la balle
- Obliger le jeu aérien pour le changement de zones

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Pour les joueurs en conservation : ne pas perdre la balle lors d'au moins une session de 2 minutes
- Pour les joueurs en récupération : récupérer le ballon plus d'une fois lors d'une session

Veiller à :

- Respect de la rotation des joueurs à la récupération

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Exercice – Centre et finition

Objectif : développer les techniques de finition

But : marquer

Consignes : 2 types d'actions : un passe à l'attaquant qui s'oriente par la prise de balle vers le but avant de tirer / et une passe de l'entraîneur au latéral qui doit s'adapter au ballon pour chercher le second poteau, les attaquants doivent coordonner leurs mouvements

AMH :

- N° de joueurs : 4
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Limite de touches de balle

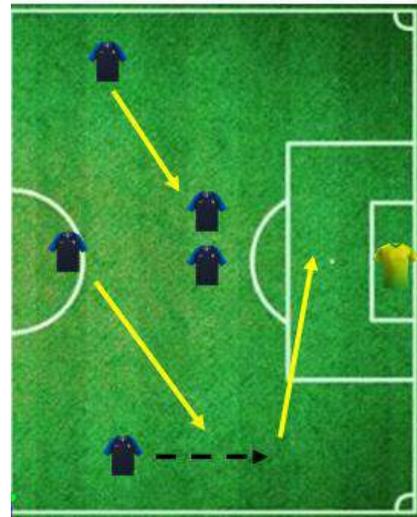
Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 75% des actions

Veiller à :

- Comptage de points par attaquant
- Qualité technique
- Comportements attendus



Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

Situation – Attaque/Défense – Joueurs préférentiels MC

Objectif : Utilisation du jeu intérieur

But : marquer pour les attaquants / défendre et marquer en Stop ball pour les défenseurs

Consignes : avant de pouvoir marquer, le milieu central doit être trouvé dans l'une des zones délimitées dans l'axe.

AMH :

- N° de joueurs : 6vs5+ 1G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Limite de touches de balle

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements



- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : se créer une action de but sur 100% des actions

Veiller à :

- Comportements attendus
- Intensité
- Comptage des points

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Situation – Attaque/Défense – Joueurs préférentiels Latéral

Objectif : travail de l'animation offensive du système de jeu

But : les attaquants doivent marquer, alors que les défenseurs doivent protéger leur but et marquer en Stop Ball

Consignes : Les attaquants doivent utiliser un jeu vertical, avec utilisation de la profondeur et l'importance du rôle du latéral.

AMH :

- N° de joueurs : 6 vs 5+ 1G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Limite de touches de balle

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation



Critères de Réussite : se créer 100% de situations de buts sur les actions

Veiller à :

- Comportements attendus
- Comptage de points
- Intensité

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu 11vs11 (rappel du jeu du Sporting)

- *Lundi 18 Mars 2019*

Analyse vidéo du match du week-end (Sporting)

Echauffement (travail de gammes)

Jeu – Ronde de tête

Objectif : échauffement ludique associé à un travail technique de coordination

But : travers la moitié de terrain en effectuant une ronde de passe de la tête pour aller marquer dans le but vide sans que le ballon ne touche le sol.

Consignes : l'équipe effectue un rond au milieu du terrain, et part en se passant la balle de la tête jusqu'à aller marquer dans le but vide.

AMH :

- N° de joueurs : 8*4
- Espace : terrain 11vs11
- Durée : 12 minutes

Variables :

- Limite de temps pour traverser la moitié du terrain.

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Concentration / Attention
- Orientation

Critères de Réussite : réussir à marquer plus d'un but

Veiller à :

- Concentration
- Comptage des points
- Respect des consignes

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Situation – Combinaison directe

Objectif : travailler la phase de construction

But : réaliser le maximum de combinaison directe en 2 minutes

Consignes : Le ballon démarre du gardien de but. Deux attaquants ont un rôle de pressing, une fois ce rôle terminé, ils passent à la réception de centres pour garder le gardien actif. Les joueurs doivent eux effectuer un maximum de combinaison directe en 2 minutes (élimination d'un adverse schématisé par les plots disposés par un jeu court, type une-deux). Les combinaisons doivent être les plus courtes possibles et vers l'avant pour conserver le sens de jeu.

AMH :

- N° de joueurs : 8 + 1G vs 2
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Départ du gardien par un ballon au sol ou aérien
- Mode compétition : mieux d'une répétition à l'autre

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Réussir le maximum de combinaison directe possible

Veiller à :

- Maintien de l'intensité
- Comptage des combinaisons
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu – Banide avec centreurs

Objectif : travailler des phases de coup de pieds arrêtés

But : marquer sur les phases offensives et défendre sur les phases défensives

Consignes : Le jeu est une alternance de deux centres offensifs, et deux centres sur lesquels il faut défendre son but.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs4 + 2G (une équipe en centreurs)
- Espace : 30m/30m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Enchaîner 4 centres consécutifs d'une phase
- Varier la position des centres

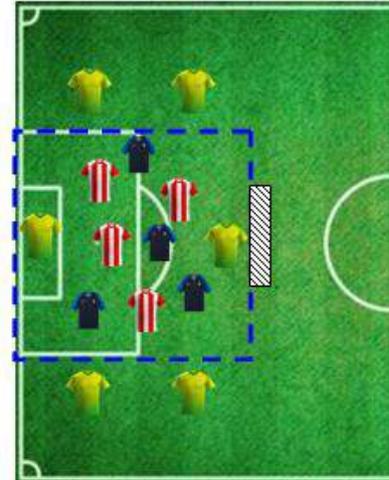
Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Orientation
- Occupation des zones préférentielles

Critères de Réussite : marquer plus que l'équipe adverse

Veiller à :

- Comptage des points
- Intensité
- Concentration



Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu – Banide classique

Objectif : transfert des apprentissages

But : gagner le match

Consignes : jeu libre

AMH :

- N° de joueurs : 6vs6
- Espace : 40m/30m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Limite de touches de balle
- Finir en une touche

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : remporter le match

Veiller à :

- Comptage des points
- Motivation

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

- *Mercredi 20 Mars 2019*

Analyste vidéo de l'adversaire du week-end suivant

Définition des objectifs pour l'opposition contre les U15

Opposition U15 : groupe divisé en 2 (opposition/entraînement)

Situation – Conservation de balle avec joueurs relais

Objectif : recherche du joueur relai en déviation

But : les attaquants doivent effectuer des échanges d'un côté à l'autre en utilisant les joueurs relais à chaque fois, alors que les joueurs en récupération doivent récupérer le ballon pour qu'une équipe prenne leur place.

Consignes : Les joueurs gagnent un point par passage d'un côté à l'autre avec un joueur relai. Limités en 2 touches de balle.

AMH :

- N° de joueurs : 3*2 + 2joker vs 3
- Espace : 30m/20m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Effectuer les changements de joueurs en récupération au temps

Critères de Réalisation :

Critères de Réussite : être le moins longtemps possible en récupération, et avoir un maximum de points d'échanges

Veiller à :

- Rotation des joueurs relais et en récupération
- Comptage des points
- Respect des consignes



Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Situation – Déséquilibrer/Finir

Objectif : travail de schémas de jeu préférentiels

But :

- Attaquants : marquer
- Défenseurs : empêcher le but, et marquer en Stop Ball au centre du terrain

Consignes : les attaquants doivent fixer au maximum les défenseurs avant de libérer le ballon. Les excentrés doivent effectuer un travail important : dédoubler/centrer ou apporter le surnombre offensif au second poteau. Le jeu doit être très vertical, et le joueur peut tirer s'il est en situation.

AMH :

- N° de joueurs : 6 vs 5
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Temps imposé en zone de finition

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Orientation
- Changement de rythme
- Mouvements
- Prise de décision
- Prise d'informations

Critères de Réussite :

- Attaquant : marquer sur 50% des actions
- Défenseur : encaisser sur moins de 25% des actions

Veiller à :

- Maintien de l'intensité
- Concentration / Attention
- Comptage des points
- Comportements attendus



Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu – Match avec buts dos à dos

Objectif : développer la prise d'information des joueurs

But : gagner l'opposition en marquant plus de buts que l'adversaire

Consignes : match classique où les buts sont dos à dos, avec des appuis utilisables sur tout le terrain

AMH :

- N° de joueurs : 4vs4 + 4appuis +2G
- Espace : 40m/30m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Les buts sont neutres et attaquables par les 2 équipes

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer plus que l'adversaire

Veiller à :

- Concentration
- Comptage des points

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



- *Jeudi 21 Mars 2019*

Gymnase (prise de mesures)

Analyse vidéo (points forts et faibles de l'adversaire)

Situation – Travail de la ligne arrière

Objectif : coordination de la ligne arrière

But : pour les défenseurs, le but est d'empêcher les attaquants de passer leur ligne puis rendre un ballon au sol au coach, alors que les attaquants doivent passer la ligne en utilisant les zones préférentielles.

Consignes : conserver la ligne défensive. Les défenseurs obtiennent un point par récupération de ballon, et les attaquants un point par passage de la ligne défensive.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs4
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Changer le départ du ballon

Critères de Réalisation :

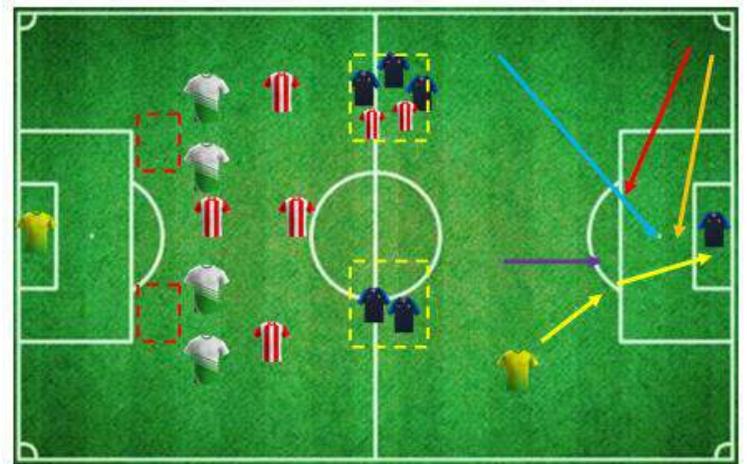
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : les défenseurs ne doivent pas se faire passer.

Veiller à :

- Comportements défensifs attendus
- Comptage des points

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu – Conservation

Objectif : Conserver la maîtrise de la balle sous pression

But : pour les joueurs en conservation, le but est de conserver la balle et d'effectuer le maximum d'échanges d'une zone à l'autre

Alors que pour les joueurs à la récupération, le but est de récupérer un maximum de ballon.

Consignes : Les joueurs en conservation doivent effectuer 3 passes à l'intérieur de leur carré avant de transmettre la balle à l'autre carré. Les joueurs en récupération doivent récupérer la balle et effectuer des allers retours d'une zone à l'autre pour cela. La rotation s'effectue toute les 2 minutes.

AMH :

- N° de joueurs : 3*2vs2
- Espace : 10/10 pour chaque carré, espacé de 15 mètres
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Effectuer la rotation à la récupération de la balle
- Obliger le jeu aérien pour le changement de zones

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Pour les joueurs en conservation : ne pas perdre la balle lors d'au moins une session de 2 minutes
- Pour les joueurs en récupération : récupérer le ballon plus d'une fois lors d'une session

Veiller à :

- Respect de la rotation des joueurs à la récupération

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Exercice – Finition

Objectif : travailler les techniques de tirs

But : marquer dans les différentes actions

Consignes : 5 actions types de tir

1. Fixer/ Frapper
2. Réception d'un centre vers l'avant
3. Réception d'un centre au 2nd poteau
4. Centre en retrait (au sol)
5. Prise orientée vers l'avant/Frappe

AMH :

- N° de joueurs : 4 + 1G
- Espace : 1/3 de terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Ajouter une opposition

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention

- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer 4 buts/5 actions

Veiller à :

- Concentration
- Intensité
- Détermination
- Comptage des buts

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

Situation – Succession de ballons aériens

Objectif : gestion du duel aérien par la ligne défensive

But :

- Défenseurs : gagner le duel aérien
- Attaquants : gagner le duel aérien pour créer une situation de but

Consignes : La situation est une succession de 5 ballons aériens. Les joueurs gagnent un point par duel remporté.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs5
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier les départs de ballons

Critères de Réalisation :

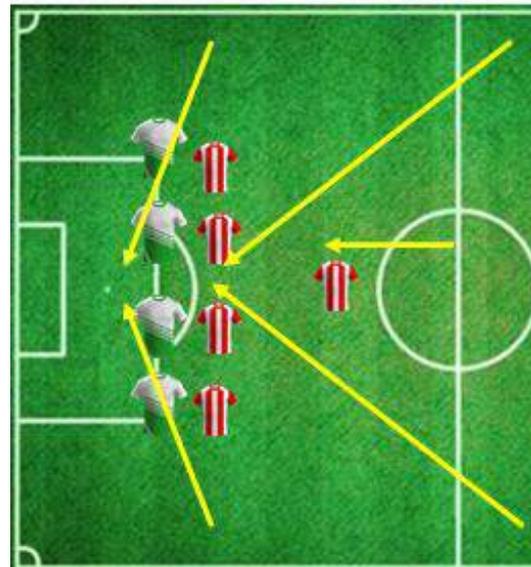
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation
- Communication

Critères de Réussite : les défenseurs ne doivent pas perdre un duel

Veiller à :

- Comptage des points
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu – Combinaison directe, suivi de finition

Objectif : travailler la phase de construction sous pression

But : marquer

Consignes : Les joueurs peuvent aller marquer après une combinaison directe dans 2 carrés. Les joueurs sont limités en 2 touches de balle.

AMH :

- N° de joueurs : 5vs5 + 2jokers
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier le nombre de combinaisons directes avant d'aller marquer

Critères de Réalisation :

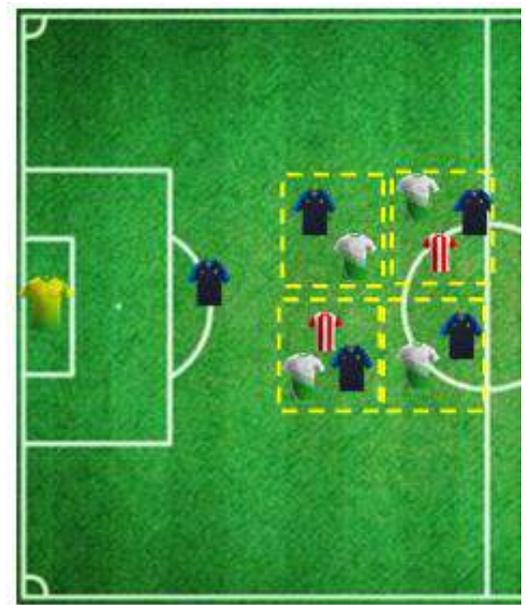
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : se créer 5 occasions de buts

Veiller à :

- Respect des consignes
- Comptage des points
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



• *Vendredi 22 Mars 2019*

Echauffement (travail de gammes)

Jeu – Hand-Tête

Objectif : travail de déplacements à travers un jeu ludique

But : marquer

Consignes : Les joueurs se passent la balle à la main, et ne peuvent utiliser que la tête pour marquer ou défendre leur but. Les poteaux comptent comme un but. Si la balle touche le sol, elle change d'équipe.

AMH :

- N° de joueurs : 5vs5
- Espace : Surface de réparation
- Durée : 15 minutes

Variables :

- L'ensemble des joueurs doit toucher le ballon avant de marquer

Critères de Réalisation :

- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : remporter le match

Veiller à :

- Comptage des points
- Respect des consignes
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat

Objectif : découverte des solutions et espaces disponibles face à l'adversaire

But : marquer en utilisant des actions reproductibles du jeu

Consignes : L'engagement se fait par un dégagement du gardien de but, le ballon ne doit pas toucher le sol directement (gage si aucun joueur à la réception). L'équipe doit ensuite s'organiser en fonction des espaces libres disponibles du système de jeu adverse. En réutilisant des aspects de notre jeu.

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 1G
- Espace : 60m/45m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier l'engagement

Critères de Réalisation :



- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : reproduire un maximum de schémas de jeu transférables lors du match

Veiller à :

- Concentration
- Intensité
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Exercice – Finition avec circuits préférentiels

Objectif : travailler les circuits offensifs préférentiels

But : marquer sur l'ensemble des circuits

Consignes : succession de 3 circuits préférentiels

1. Ballon long dans la zone défini pour l'attaquant
2. Appui, remise, prise orientée et frappe du n°10
3. Appui, profondeur, centre

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 2G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Opposition modérée sur le n°10

Critères de Réalisation :

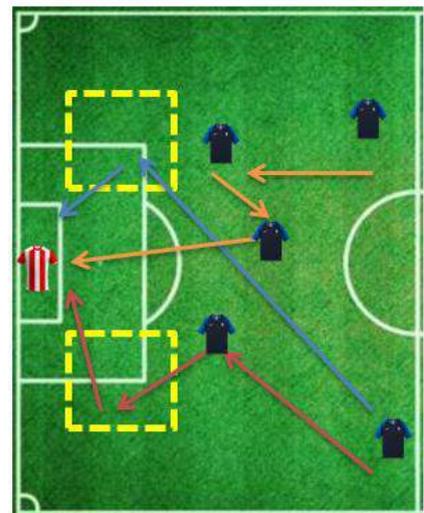
- Qualité technique
- Intensité
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Coordination des mouvements
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 75% des actions

Veiller à :

- Comportements attendus
- Comptable des buts

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes



Jeu 11vs11

- *Lundi 25 Mars 2019*

Jeu – Morpion

Objectif : échauffement ludique, balle au pied et en réflexion

But : Réussir à aligner 3 chasubles de sa couleur, avant l'équipe adverse

Consignes : Les joueurs doivent au signal partir en conduite de balle, sous la forme d'un relai avec 3 chasubles par équipe qui doivent être déplacé pour former une ligne de 3.

AMH :

- N° de joueurs : 3vs3 (3 ateliers)
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Sans ballon
- Sous forme d'une-deux au lieu de conduite de balle

Critères de Réalisation :

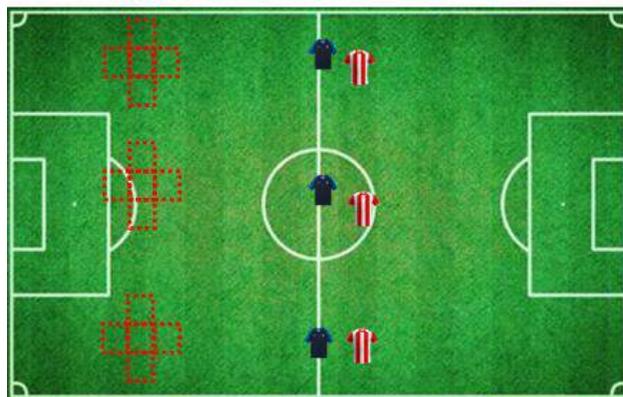
- Qualité technique
- Intensité
- Concentration
- Prise de décision

Critères de Réussite : remporter plus de manches que l'équipe adverse

Veiller à :

- Comptage des points
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Combinaison directe

Objectif : travailler la phase de construction

But : réaliser le maximum de combinaison directe en 2 minutes

Consignes : Le ballon démarre du gardien de but. Deux attaquants ont un rôle de pressing, une fois ce rôle terminé, ils passent à la réception de centres pour garder le gardien actif. Les joueurs doivent eux effectuer un maximum de combinaison directe en 2 minutes (élimination d'un adverse schématisé par les plots disposés par un jeu court, type une-deux). Les combinaisons doivent être les plus courtes possibles et vers l'avant pour conserver le sens de jeu.

AMH :

- N° de joueurs : 8 + 1G vs 2
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Départ du gardien par un ballon au sol ou aérien
- Mode compétition : mieux d'une répétition à l'autre

Critères de Réalisation :

- Qualité technique

- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Réussir le maximum de combinaison directe possible

Veiller à :

- Maintien de l'intensité
- Comptage des combinaisons
- Comportements attendus



Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu – Banide avec appuis mobiles

Objectif : travailler la prise d'information

But : marquer

Consignes : Le jeu est composé de 2 équipes, plus une équipe en appui. Les joueurs sont limités en 2 touches de balle, et les appuis en une touche.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs4 + 4appuis mobiles + 2G
- Espace : 40m/30m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Nombre de touches libre

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : remporter le match

Veiller à :

- Concentration
- Comptage des points
- Utilisation des appuis
- Rotation des appuis

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu 11vs11

• *Vendredi 29 Mars 2019*

Echauffement (travail de gammes)

Jeu – Hand-Tête

Objectif : travail de déplacements à travers un jeu ludique

But : marquer

Consignes : Les joueurs se passent la balle à la main, et ne peuvent utiliser que la tête pour marquer ou défendre leur but. Les poteaux comptent comme un but. Si la balle touche le sol, elle change d'équipe.

AMH :

- N° de joueurs : 5vs5
- Espace : Surface de réparation
- Durée : 15 minutes

Variables :

- L'ensemble des joueurs doit toucher le ballon avant de marquer

Critères de Réalisation :

- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : remporter le match

Veiller à :

- Comptage des points
- Respect des consignes
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat

Objectif : découverte des solutions et espaces disponibles face à l'adversaire

But : marquer en utilisant des actions reproductibles du jeu

Consignes : L'engagement se fait par un dégagement du gardien de but, le ballon ne doit pas toucher le sol directement (gage si aucun joueur à la réception). L'équipe doit ensuite s'organiser en fonction des espaces libres disponibles du système de jeu adverse. En réutilisant des aspects de notre jeu.

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 1G
- Espace : 60m/45m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier l'engagement

Critères de Réalisation :

- Qualité technique

- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : reproduire un maximum de schémas de jeu transférables lors du match

Veiller à :

- Concentration
- Intensité
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Exercice – Finition avec circuits préférentiels

Objectif : travailler les circuits offensifs préférentiels

But : marquer sur l'ensemble des circuits

Consignes : succession de 3 circuits préférentiels

4. Ballon long dans la zone défini pour l'attaquant
5. Appui, remise, prise orientée et frappe du n°10
6. Appui, profondeur, centre

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 2G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Opposition modérée sur le n°10

Critères de Réalisation :

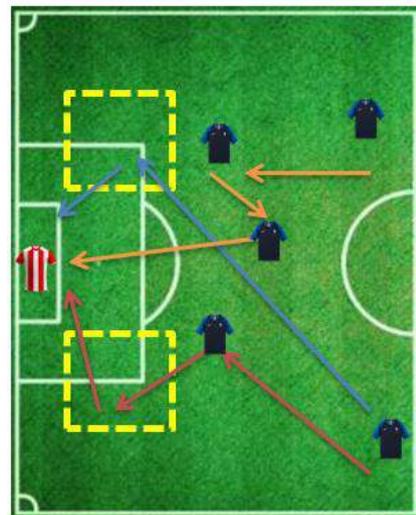
- Qualité technique
- Intensité
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Coordination des mouvements
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 75% des actions

Veiller à :

- Concentration
- Comportements attendus
- Comptable des buts

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes



Jeu 11vs11

- *Mardi 2 Avril 2019*

Echauffement (travail de gammes)

Situation – Attaque/Défense – Travail de la verticalité

Objectif : utilisation de la profondeur

But : pour les attaquants, le but est de marquer. Les défenseurs doivent récupérer et marquer en Stop ball

Consignes : les attaquants gagnent un point par but marqué, et un point par Stop ball pour les défenseurs. Les attaquants doivent rechercher la passe en diagonale pour la zone préférentielle et la course du joueur excentré

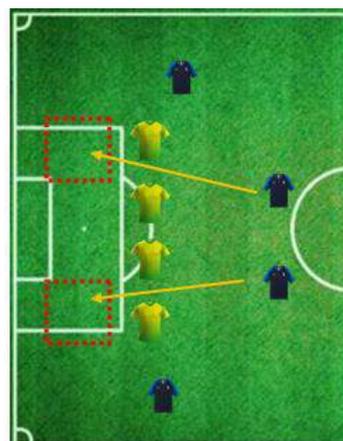
AMH :

- N° de joueurs : 4vs4
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables : limiter les nombres de touches de balle

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation



Critères de Réussite : marquer plus de 10 buts en utilisant la zone préférentielle

Veiller à :

- Comptage des points
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu- Balle au capitaine

Objectif : développer la prise d'information

But : effectuer des allers retours d'un capitaine à l'autre

Consignes : Les joueurs sont limités en 3 touches, et doivent effectuer un aller-retour d'un capitaine à l'autre pour gagner un point.

AMH :

- N° de joueurs : 3vs3 + 1joker + 2capitaines
- Espace : 10/25m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Tous les joueurs doivent toucher le ballon pour comptabiliser l'aller-retour

Critères de Réalisation :

- Qualité technique

- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer plus de points que l'équipe adverse

Veiller à :

- Comptage des points
- Maintien de l'intensité

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Conservation/Transition avec jeu intérieur

Objectif : maîtrise de conservation de balle sous pression

But : Pour les joueurs en conservation de balle : recherche du jeu intérieur, et transition. Pour les joueurs en récupération, le but est de récupérer la balle.

Consignes : Les joueurs doivent effectuer 5 passes avec de rechercher un jeu intérieur, et pouvoir changer de carré. Les joueurs en récupération sont 2, avec un joueur en position de transition.

AMH :

- N° de joueurs : 6*2vs 3
- Espace : 15m/15m par carré (5m² le centre) espacé de 30m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Réduire l'espace entre les carrés

Critères de Réalisation :

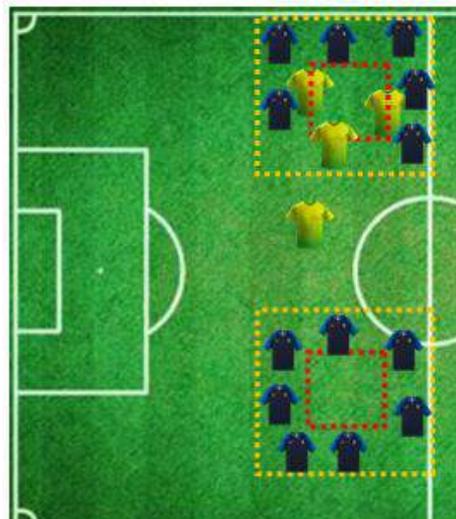
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : ne pas perdre la balle pour les joueurs en conservation

Veiller à :

- Rotation des joueurs à la récupération
- Comptage des points
- Maintien de l'intensité

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu – Appui frontaux sous forme Banide

Objectif : utilisation du joueur appui

But : marquer

Consignes : Les joueurs ont deux possibilités pour marquer : un but classique vaut 1point, un but avec le joueur appui = 2points. Les joueurs en appui sont limités en une touche de balle.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs4 + 2G + 2appuis frontaux + 2 appuis latéraux
- Espace : 40/35m
- Durée : 15 minutes

Variables : limiter le nombre de touches de balle

Critères de Réalisation :

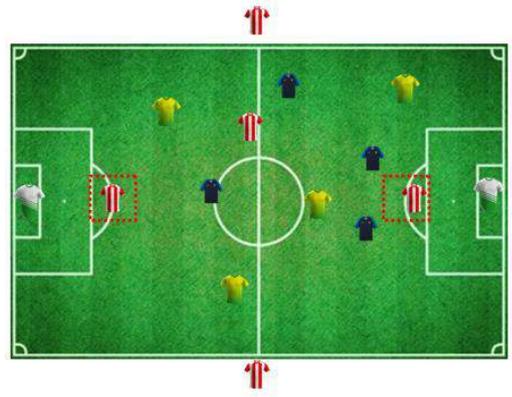
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer plus de buts que l'adversaire en utilisant le joueur appui

Veiller à :

- Utilisation du joueur appui
- Comptage des points

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu 11vs11

- *Jeudi 4 Avril 2019*

Analyse vidéo (adversaire du week-end)

Echauffement (travail de gammes)

Situation – Travail de la ligne arrière

Objectif : développer la coordination des mouvements entre les défenseurs

But : La ligne défensive ne doit pas se laisser passer par les attaquants, puis marquer en Stop Ball.

Alors que le but des attaquants est de passer la ligne d'adverse.

Consignes : Le départ de l'action se fera au signal du coach, qui annoncera un attaquant qui partira en conduite de balle. La ligne défensive devra donc s'adapter en fonction de la position de ce dernier.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs3
- Espace : 35m/20m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier l'annonce (couleur, numéro, nom, position)

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Pour la ligne défensive : ne pas se faire franchir
- Pour les attaquants : réussir à passer plusieurs fois la ligne adverse

Veiller à :

- Comptage des points
- Comportements attendus
- Intensité
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu- Balle au capitaine

Objectif : développer la prise d'information

But : effectuer des allers retours d'un capitaine à l'autre

Consignes : Les joueurs sont limités en 3 touches, et doivent effectuer un aller-retour d'un capitaine à l'autre pour gagner un point.

AMH :

- N° de joueurs : 3vs3 + 1joker + 2capitaines
- Espace : 10/25m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Tous les joueurs doivent toucher le ballon pour comptabiliser l'aller-retour

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer plus de points que l'équipe adverse

Veiller à :

- Comptage des points
- Maintien de l'intensité

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Exercice – Finition

Objectif : travailler les techniques de tirs

But : marquer

Consignes : succession de 3 circuits

1. Ballon en profondeur au sol
2. Centre
3. Centre

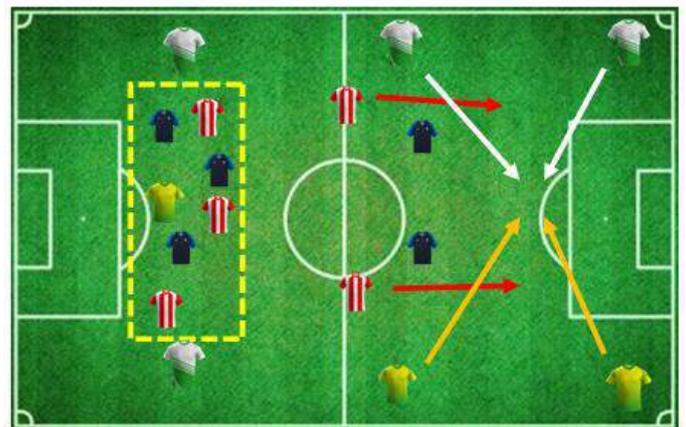
AMH :

- N° de joueurs : 8 + 1G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables : limiter le temps

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information



- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 2/3 des actions

Veiller à :

- Comptage des buts
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

Situation – Succession de ballons aériens

Objectif : gestion du duel aérien par la ligne défensive

But :

- Défenseurs : gagner le duel aérien
- Attaquants : gagner le duel aérien pour créer une situation de but

Consignes : La situation est une succession de 5 ballons aériens. Les joueurs gagnent un point par duel remporté.

AMH :

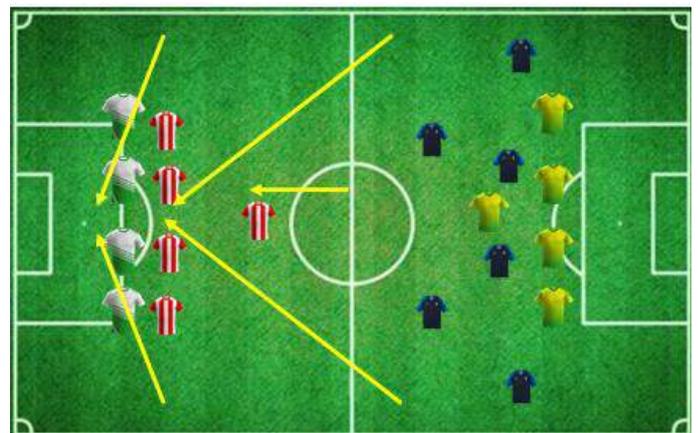
- N° de joueurs : 4vs5
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier les départs de ballons

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation
- Communication



Critères de Réussite : les défenseurs ne doivent pas perdre un duel

Veiller à :

- Comptage des points
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Situation – Attaque/ Défense avec zones préférentielles

Objectif : travail de schémas de jeu préférentiels

But :

- Attaquants : marquer
- Défenseurs : empêcher le but, et marquer en Stop Ball au centre du terrain

Consignes : les attaquants doivent fixer au maximum les défenseurs avant de libérer le ballon. Les excentrés doivent effectuer un travail important : dédoubler/centrer ou apporter le surnombre offensif au second poteau. Le jeu doit être très vertical, et le joueur peut tirer s'il est en situation.

AMH :

- N° de joueurs : 6 vs 5
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Temps imposé en zone de finition

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Orientation
- Changement de rythme
- Mouvements
- Prise de décision
- Prise d'informations

Critères de Réussite :

- Attaquant : marquer sur 50% des actions
- Défenseur : encaisser sur moins de 25% des actions

Veiller à :

- Maintien de l'intensité
- Concentration / Attention
- Comptage des points
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu 11vs11

• *Vendredi 5 Avril 2019*

Echauffement (travail de gammes)

Jeu – Carré Barcelonais

Objectif : Travailler la prise de décision

But : Les joueurs doivent conserver le ballon sans que le joueur intérieur ne le récupère.

Consignes : Lorsque le joueur central récupère le ballon, le joueur qui perd la balle passe taureau dans le carré voisin. Les joueurs sont limités en une touche de balle.

AMH :

- N° de joueurs : 19
- Espace : ½ terrain / 4 carrés de 5m²
- Durée : 15 minutes

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Orientation
- Concentration/ Attention
- Réactivité
- Appuis dynamiques
- Mouvements
- Prise de décision
- Prise d'informations

Critères de Réussite : ne jamais être taureau

Veiller à :

- Maintien de l'intensité
- Continuité du jeu

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat

Objectif : découverte des solutions et espaces disponibles face à l'adversaire

But : marquer en utilisant des actions reproductibles du jeu

Consignes : L'engagement se fait par un dégagement du gardien de but, le ballon ne doit pas toucher le sol directement (gage si aucun joueur à la réception). L'équipe doit ensuite s'organiser en fonction des espaces libres disponibles du système de jeu adverse. En réutilisant des aspects de notre jeu.

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 1G
- Espace : 60m/45m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier l'engagement

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements



- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : reproduire un maximum de schémas de jeu transférables lors du match

Veiller à :

- Concentration
- Intensité
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Exercice – Finition avec circuits préférentiels

Objectif : travailler les circuits offensifs préférentiels

But : marquer sur l'ensemble des circuits

Consignes : succession de 3 circuits préférentiels

7. Ballon long dans la zone défini pour l'attaquant
8. Appui, remise, prise orientée et frappe du n°10
9. Appui, profondeur, centre

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 2G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Opposition modérée sur le n°10

Critères de Réalisation :

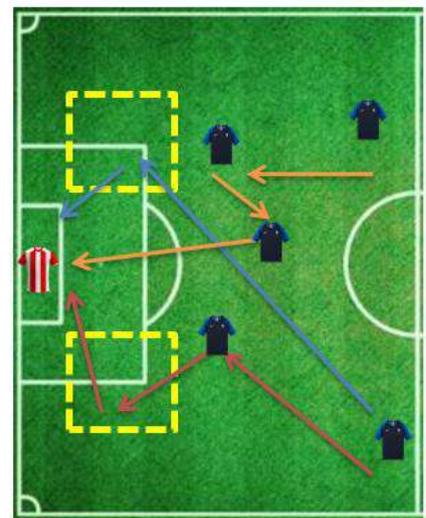
- Qualité technique
- Intensité
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Coordination des mouvements
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 75% des actions

Veiller à :

- Concentration
- Comportements attendus
- Comptable des buts

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes



Jeu 11 vs 11

• *Mardi 23 Avril 2019*
Analyse vidéo (adversaire du week-end)
Echauffement (travail de gammes)

Jeu – Conservation

Objectif : Conservation de balle sous pression

But : conserver la balle

Consignes : Les joueurs sont en conservation, durant 3minutes.

AMH :

- N° de joueurs : 3 + 2vs 3
- Espace : 15m /15m
- Durée : 15 minutes

Variables : limiter de nombre de touches de balle

Critères de Réalisation :

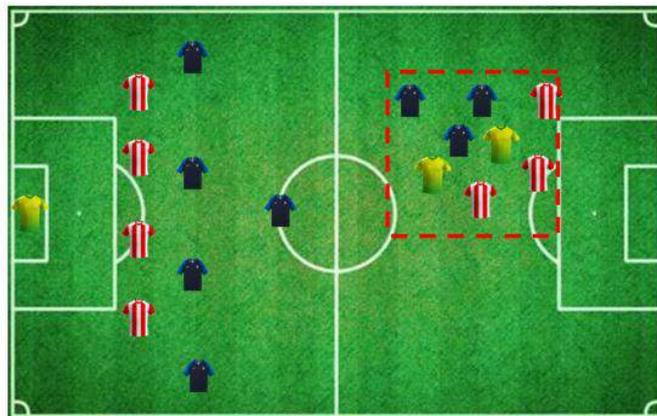
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : conserver la balle le plus longtemps possible

Veiller à :

- Comptage des récupérations

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Attaque/Défense

Objectif : Développer les mouvements du système de jeu

But : Marquer pour les attaquants

Consignes : Les attaquants doivent utiliser un jeu vertical. Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent aller marquer en Stop Ball

AMH :

- N° de joueurs : 5vs4 + 1G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Imposer des zones obligatoires pour marquer
- Limiter le nombre de touches de balle

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité

- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 75% des actions

Veiller à :

- Comportements attendus
- Comptage des buts

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Situation – Attaque/Défense avec zones préférentielles

Objectif : Utilisation du jeu intérieur

But : marquer pour les attaquants / défendre et marquer en Stop ball pour les défenseurs

Consignes : avant de pouvoir marquer, le milieu central doit être trouvé dans l'une des zones délimitées dans l'axe.

AMH :

- N° de joueurs : 6vs5+ 1G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Limite de touches de balle

Critères de Réalisation :

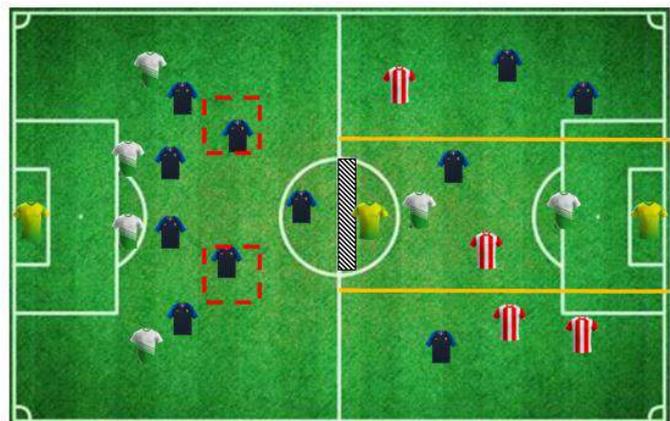
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : se créer une action de but sur 100% des actions

Veiller à :

- Comportements attendus
- Intensité
- Comptage des points

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu – Appuis frontaux

Objectif : utilisation du joueur appui

But : marquer

Consignes : Les joueurs ont deux possibilités pour marquer : un but classique vaut 1point, un but avec le joueur appui = 2points. Les joueurs en appui sont limités en une touche de balle.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs4 + 2G + 2appuis frontaux + 2 appuis latéraux
- Espace : 40/35m
- Durée : 15 minutes

Variables : limiter le nombre de touches de balle

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer plus de buts que l'adversaire en utilisant le joueur appui

Veiller à :

- Utilisation du joueur appui
- Comptage des points

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu 11vs11

- *Vendredi 26 Avril 2019*

Echauffement (travail de gammes)

Jeu – Hand-Tête

Objectif : travail de déplacements à travers un jeu ludique

But : marquer

Consignes : Les joueurs se passent la balle à la main, et ne peuvent utiliser que la tête pour marquer ou défendre leur but. Les poteaux comptent comme un but. Si la balle touche le sol, elle change d'équipe.

AMH :

- N° de joueurs : 5vs5
- Espace : Surface de réparation
- Durée : 15 minutes

Variables :

- L'ensemble des joueurs doit toucher le ballon avant de marquer

Critères de Réalisation :

- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : remporter le match

Veiller à :

- Comptage des points
- Respect des consignes
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Mise en place tactique vs 4-3-3

Objectif : découverte des solutions et espaces disponibles face à l'adversaire

But : marquer en utilisant des actions reproductibles du jeu

Consignes : L'engagement se fait par un dégagement du gardien de but, le ballon ne doit pas toucher le sol directement (gage si aucun joueur à la réception). L'équipe doit ensuite s'organiser en fonction des espaces libres disponibles du système de jeu adverse. En réutilisant des aspects de notre jeu.

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 1G
- Espace : 60m/45m
- Durée : 15 minutes

Variables : Modifier l'engagement

Critères de Réalisation :



- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : reproduire un maximum de schémas de jeu transférables lors du match

Veiller à :

- Concentration
- Intensité
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Exercice – Finition avec circuits préférentiels

Objectif : travailler les circuits offensifs préférentiels

But : marquer sur l'ensemble des circuits

Consignes : succession de 3 circuits préférentiels

10. Ballon long dans la zone défini pour l'attaquant
11. Appui, remise, prise orientée et frappe du n°10
12. Appui, profondeur, centre

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 2G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Opposition modérée sur le n°10

Critères de Réalisation :

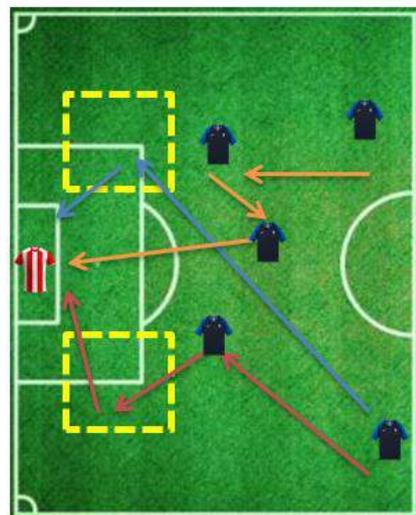
- Qualité technique
- Intensité
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Coordination des mouvements
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 75% des actions

Veiller à :

- Concentration
- Comportements attendus
- Comptable des buts

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes



Jeu 11vs11

• *Jeudi 2 Mai 2019*

Analyse de l'adversaire (Estoril)

Echauffement (travail de gammes)

Situation – Travail de la ligne défensive

Objectif : travailler la gestion du duel aérien par la ligne défensive

But : pour les défenseurs, remporter chaque duel aérien

Consignes : La situation est une succession de ballons aériens que la ligne défensive doit gérer, malgré la pression des attaquants.

AMH :

- N° de joueurs : 4 +1G vs 2 (+3 centreurs)
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables : modifier la position de départ des ballons

Critères de Réalisation :

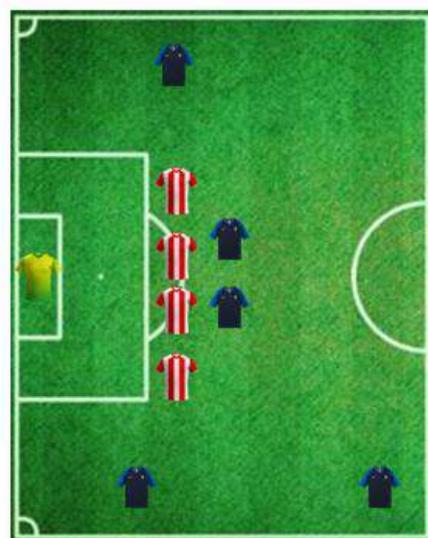
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation
- Communication

Critères de Réussite : remporter l'ensemble des duels aériens

Veiller à :

- Sécurité
- Comptage de points
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Jeu – Conservation

Objectif : Conservation de balle sous pression

But : conserver la balle

Consignes : Les joueurs sont en conservation, durant 3minutes.

AMH :

- N° de joueurs : 3 + 2vs 3
- Espace : 15m /15m
- Durée : 15 minutes

Variables : limiter de nombre de touches de balle

Critères de Réalisation :

- Qualité technique



- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : conserver la balle le plus longtemps possible

Veiller à :

- Comptage des récupérations

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Exercice – Finition

Objectif : travailler les techniques de tirs

But : marquer dans les différentes actions

Consignes : 5 actions types de tir

1. Fixer/ Frapper
2. Réception d'un centre vers l'avant
3. Réception d'un centre au 2nd poteau
4. Centre en retrait (au sol)
5. Prise orientée vers l'avant/Frappe

AMH :

- N° de joueurs : 4 + 1G
- Espace : 1/3 de terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Ajouter une opposition

Critères de Réalisation :

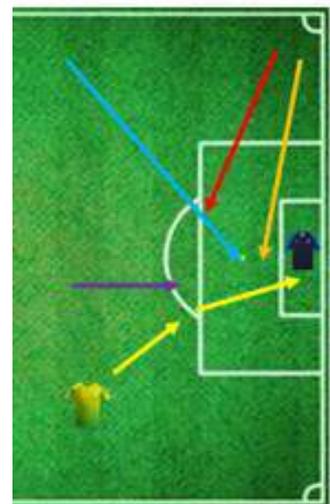
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer 4 buts/5 actions

Veiller à :

- Concentration
- Intensité
- Détermination
- Comptage des buts

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes



Situation – Pression haute

Objectif : Travailler la récupération haute

But : pour l'équipe en possession du ballon, l'objectif est de ressortir de la pression et de marquer en Stop Ball au milieu de terrain. Alors que l'équipe en récupération veut récupérer le ballon, pour vite marquer

Consignes : le lancement de jeu se fait du gardien de but. Les joueurs doivent effectuer une pression haute et forte pour empêcher le ballon de ressortir de l'espace.

AMH :

- N° de joueurs : 6+1G vs 6
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables : modifier le départ de l'action

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Agressivité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation



Critères de Réussite : empêcher l'équipe de remonter la balle jusqu'au milieu de terrain

Veiller à :

- Sécurité
- Intensité
- Comptage de points

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Situation – Attaque/Défense avec 3 couloirs

Objectif : travailler des actions typiques du schéma de jeu

But : marquer

Consignes : Le jeu démarre toujours du milieu de terrain. Les joueurs doivent coordonner leurs mouvements pour trouver le n°10 au moment du décrochage des milieux centraux, pour ensuite chercher un joueur en profondeur.

AMH :

- N° de joueurs : 6 vs 5 +1G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables : limiter le nombre de touches

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer un maximum de buts

Veiller à :

- Comptage des points
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu 11vs11

• *Vendredi 3 Mai 2019*

Echauffement (travail de gammes)

Jeu – Carré Barcelonais

Objectif : Travailler la prise de décision

But : Les joueurs doivent conserver le ballon sans que le joueur intérieur ne le récupère.

Consignes : Lorsque le joueur central récupère le ballon, le joueur qui perd la balle passe taureau dans le carré voisin. Les joueurs sont limités en une touche de balle.

AMH :

- N° de joueurs : 19
- Espace : ½ terrain / 4 carrés de 5m²
- Durée : 15 minutes

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Orientation
- Concentration/ Attention
- Réactivité
- Appuis dynamiques
- Mouvements
- Prise de décision
- Prise d'informations

Critères de Réussite : ne jamais être taureau

Veiller à :

- Maintien de l'intensité
- Continuité du jeu

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat

Objectif : découverte des solutions et espaces disponibles face à l'adversaire

But : marquer en utilisant des actions reproductibles du jeu

Consignes : L'engagement se fait par un dégagement du gardien de but, le ballon ne doit pas toucher le sol directement (gage si aucun joueur à la réception). L'équipe doit ensuite s'organiser en fonction des espaces libres disponibles du système de jeu adverse. En réutilisant des aspects de notre jeu.

AMH :

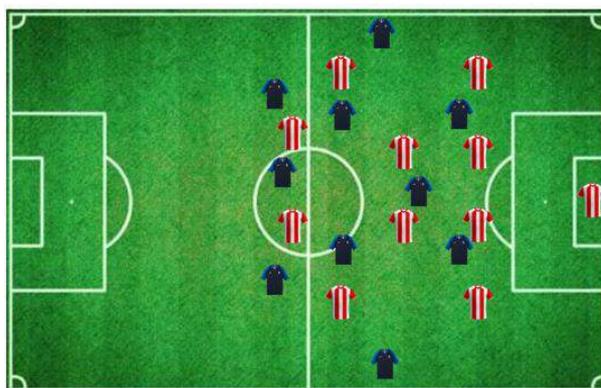
- N° de joueurs : 10 + 1G
- Espace : 60m/45m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier l'engagement

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements



- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : reproduire un maximum de schémas de jeu transférables lors du match

Veiller à :

- Concentration
- Intensité
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Exercice – Finition avec circuits préférentiels

Objectif : travailler les circuits offensifs préférentiels

But : marquer sur l'ensemble des circuits

Consignes : succession de 3 circuits préférentiels

13. Ballon long dans la zone défini pour l'attaquant
14. Appui, remise, prise orientée et frappe du n°10
15. Appui, profondeur, centre

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 2G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Opposition modérée sur le n°10

Critères de Réalisation :

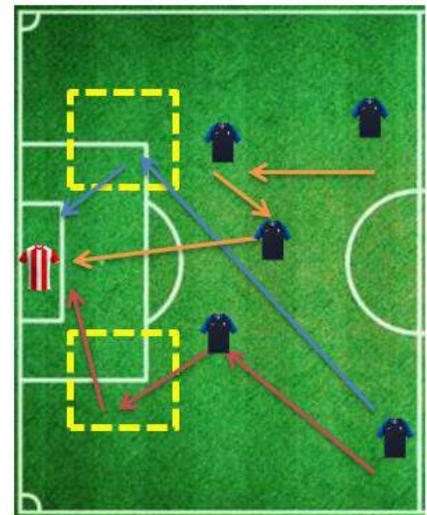
- Qualité technique
- Intensité
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Coordination des mouvements
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 75% des actions

Veiller à :

- Concentration
- Comportements attendus
- Comptable des buts

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes



Jeu 11 vs 11

- *Jeudi 9 Mai 2019*

Analyse de l'adversaire (Recife)

Echauffement (travail de gammes)

Situation – Alignement de la ligne défensive

Objectif : développer la coordination des mouvements entre les défenseurs

But : La ligne défensive ne doit pas se laisser passer par les attaquants, puis marquer en Stop Ball.

Alors que le but des attaquants est de passer la ligne d'adverse.

Consignes : Le départ de l'action se fera au signal du coach, qui annoncera un attaquant qui partira en conduite de balle. La ligne défensive devra donc s'adapter en fonction de la position de ce dernier.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs3
- Espace : 35m/20m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier l'annonce (couleur, numéro, nom, position)

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite :

- Pour la ligne défensive : ne pas se faire franchir
- Pour les attaquants : réussir à passer plusieurs fois la ligne adverse

Veiller à :

- Comptage des points
- Comportements attendus
- Intensité
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu – Conservation

Objectif : Conservation de balle sous pression

But : conserver la balle

Consignes : Les joueurs sont en conservation, durant 3 minutes.

AMH :

- N° de joueurs : 3 + 2vs 3
- Espace : 15m /15m
- Durée : 15 minutes

Variables : limiter de nombre de touches de balle

Critères de Réalisation :

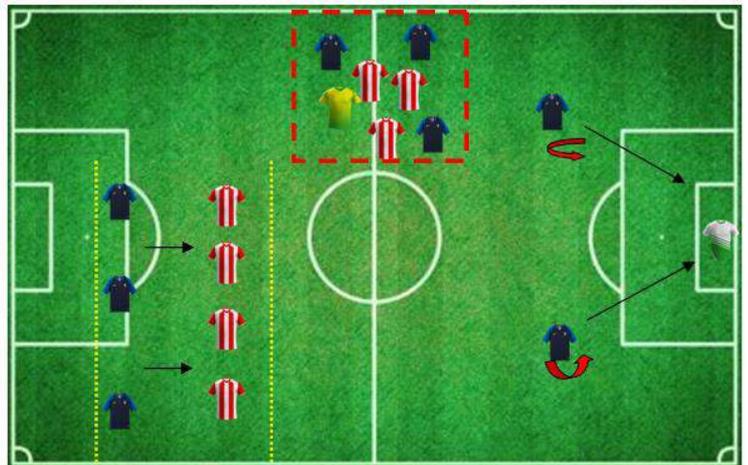
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : conserver la balle le plus longtemps possible

Veiller à :

- Comptage des récupérations

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Exercice – Finition

Objectif : développer les techniques de tirs

But : marquer

Consignes : Le joueur reçoit un ballon dos au but, il doit effectuer une prise orientée et frapper.

AMH :

- N° de joueurs : 6 + 1G
- Espace : 1/3 terrain
- Durée : 15 minutes

Variables : limite de touche

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer 75% de buts

Veiller à :

- Qualité technique
- Intensité
- Comptage de points

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

Situation – Succession de ballons aériens

Objectif : gestion du duel aérien par la ligne défensive

But :

- Défenseurs : gagner le duel aérien
- Attaquants : gagner le duel aérien pour créer une situation de but

Consignes : La situation est une succession de 5 ballons aériens. Les joueurs gagnent un point par duel remporté.

AMH :

- N° de joueurs : 4vs5
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier les départs de ballons

Critères de Réalisation :

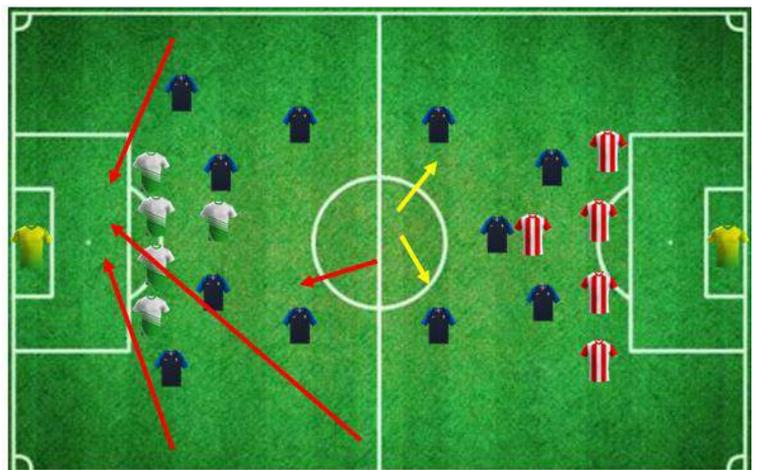
- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation
- Communication

Critères de Réussite : les défenseurs ne doivent pas perdre un duel

Veiller à :

- Comptage des points
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Attaque/Défense – Animation spécifique du losange

Objectif : travailler l'animation offensive spécifique du système du losange

But : Attaquants = Marquer et Défenseur = récupération et Stop Ball

Consignes : Les joueurs doivent dans l'organisation du week-end reproduire le type d'actions offensives. Recherche du N°10 lorsque les milieux centraux décrochent pour trouver un joueur lancé en profondeur, combinaison directe dans l'axe du terrain, recherche des zones préférentielles, passe diagonale etc.

AMH :

- N° de joueurs : 5 vs 5 + 1G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables : limite de touches de balle

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur plus de 75% des actions

Veiller à :

- Comportements attendus
- Intensité
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Jeu 11 vs 11

• *Vendredi 10 Mai 2019*

Echauffement (travail de gammes)

Jeu – Hand-Tête

Objectif : travail de déplacements à travers un jeu ludique

But : marquer

Consignes : Les joueurs se passent la balle à la main, et ne peuvent utiliser que la tête pour marquer ou défendre leur but. Les poteaux comptent comme un but. Si la balle touche le sol, elle change d'équipe.

AMH :

- N° de joueurs : 5vs5
- Espace : Surface de réparation
- Durée : 15 minutes

Variables :

- L'ensemble des joueurs doit toucher le ballon avant de marquer

Critères de Réalisation :

- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : remporter le match

Veiller à :

- Comptage des points
- Respect des consignes
- Concentration

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner



Situation – Mise en place tactique vs 4-4-2 à plat

Objectif : découverte des solutions et espaces disponibles face à l'adversaire

But : marquer en utilisant des actions reproductibles du jeu

Consignes : L'engagement se fait par un dégagement du gardien de but, le ballon ne doit pas toucher le sol directement (gage si aucun joueur à la réception). L'équipe doit ensuite s'organiser en fonction des espaces libres disponibles du système de jeu adverse. En réutilisant des aspects de notre jeu.

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 1G
- Espace : 60m/45m
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Modifier l'engagement

Critères de Réalisation :



- Qualité technique
- Intensité
- Mouvements
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Orientation

Critères de Réussite : reproduire un maximum de schémas de jeu transférables lors du match

Veiller à :

- Concentration
- Intensité
- Comportements attendus

Méthode pédagogique : Active : laisser jouer, observer, questionner

Exercice – Finition avec circuits préférentiels

Objectif : travailler les circuits offensifs préférentiels

But : marquer sur l'ensemble des circuits

Consignes : succession de 3 circuits préférentiels

16. Ballon long dans la zone défini pour l'attaquant
17. Appui, remise, prise orientée et frappe du n°10
18. Appui, profondeur, centre

AMH :

- N° de joueurs : 10 + 2G
- Espace : ½ terrain
- Durée : 15 minutes

Variables :

- Opposition modérée sur le n°10

Critères de Réalisation :

- Qualité technique
- Intensité
- Concentration / Attention
- Prise d'information
- Prise de décision
- Coordination des mouvements
- Orientation

Critères de Réussite : marquer sur 75% des actions

Veiller à :

- Concentration
- Comportements attendus
- Comptable des buts

Méthode pédagogique : Directive : expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

