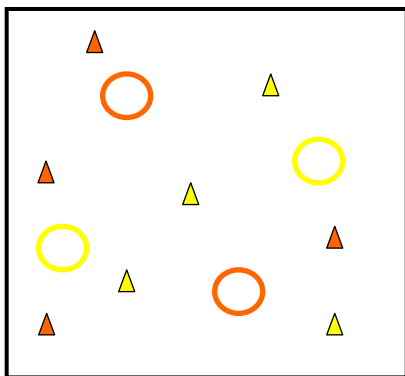


Catégories : U 11 – U 13 – U15
Qualité CONDUITE – CONDUITE + FRAPPE
Utilisation de TOUT l'espace

1

Motricité

12 / 15 min.



Atelier "Conduite de balle"

1 ballon / joueur
 Conduite au milieu des obstacles et inventer des gestes ou des figures : tour d'un cerceau ; grand pont ; faire tomber le plot, passément de jambes devant l'obstacle ...etc.

Prévoir de placer 4 ou 5 plots d'une couleur et 4 ou 5 plots d'une autre couleur !!

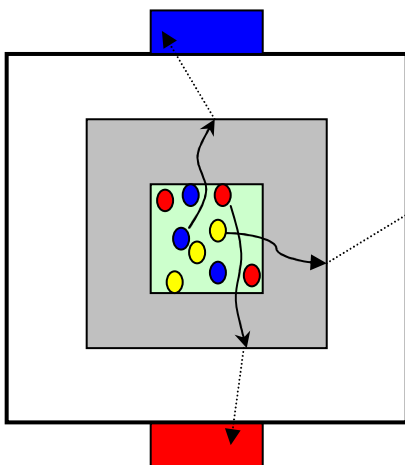
Au signal, chaque équipe doit faire tomber (avec le ballon) tous les plots de sa couleur... (1 pt pour l'équipe la plus rapide)
 Puis, reprise d'une conduite avec les obstacles !

Dernière série qui permet de ranger le matériel en même temps : chaque équipe doit ramener (toujours en conduite de balle) le matériel de sa couleur (un objet à la fois) à un endroit précis.

2

Jeu technique

12 / 15 min.



Conduite + TIR
 1 ballon / joueur

2 ou 3 équipes : rouge, bleu, jaune
 2 ou 3 BUTS sans gardien : rouge, bleu, jaune (accrocher un chasuble sur le filet)

Tous les joueurs sont en conduite de balle dans le carré vert (de 10 à 15 m de côté) et au signal ils doivent se diriger vers le but de leur couleur et **frapper avant la limite du carré GRIS (au moins 30 m de côté) !**

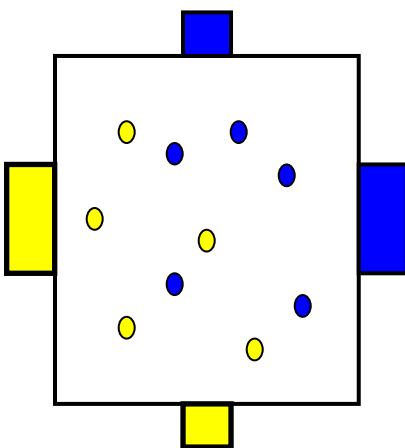
On comptabilise ensuite le nombre de tirs cadrés, par équipe.

- Les tirs "sans toucher le sol" peuvent compter deux points.
 - Série uniquement "frappe du gauche".
 - Série uniquement "frappe du droit"
- (Possibilité d'accrocher deux chasubles de la couleur du but au niveau des "lucarnes" : 5 points si le chasuble est touché)

3

Jeu réduit

12 / 15 min.



Petit Match sur 4 buts "désaxés"

Avec 2 petits buts et 2 grands buts
 - 2 points dans les petits buts
 - 1 point dans les grands buts

Une équipe marque dans les buts **BLEUS** ; l'autre marque dans les buts **JAUNES**
 Avec 2 gardiens dans les grands buts.
 Pas de hors-jeu, bien sûr.

Favoriser les frappes "de loin" (à au moins 10 m du but) : 2 points également.
 Possibilité de limiter le nombre de touches de balle.

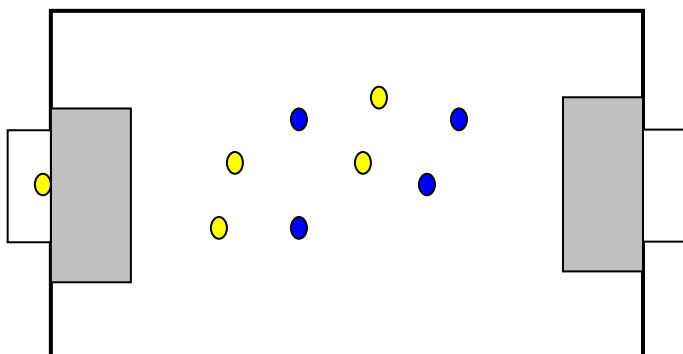
Mettre l'accent (ENCORE et TOUJOURS), sur l'UTILISATION de TOUT l'espace ! (Normalement, la position "désaxée" des buts doit aider pour cela !)

COMPRENDRE que si c'est fermé d'un côté, on peut PASSER de l'autre côté !
ANTICIPER le changement de JEU pour ceux qui sont SANS ballon !
APPEL de BALLE vers la zone libre !!!

4

MATCH

2 x 10 min.



Match :

- 4 contre 4
- 5 contre 5
- 6 contre 6
- 7 contre 7

Alterner JEU LIBRE et JEU à 3 TOUCHES

Placer des PHASES de JEU où les joueurs (puis les ADULTES) n'ont pas le droit de parler.

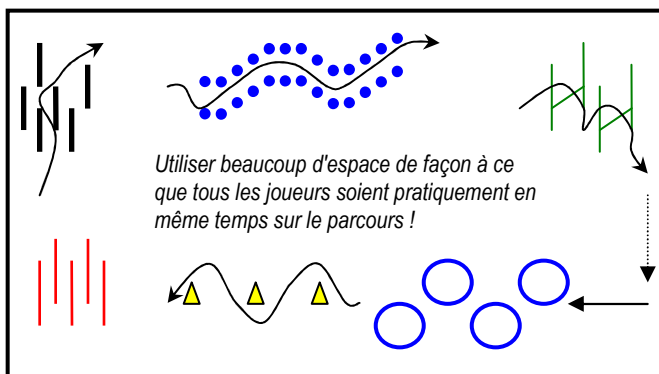
Catégories : U 11 – U 13 – U15

MOTRICITE – Qualité CONDUITE – PERCUSSION (+ TIR)

1

Motricité

12 / 15 min.



Réaliser un **PARCOURS en BOUCLE**

- Pieds joints dans les cerceaux bleus (ballon dans les mains)

- Suivre autour des plots jaunes, toite aux pieds

- pas chassés entre des piquets posés à plat sur le sol (ballon à nouveau dans les mains)

- passer à cloche pied au milieu des piquets verticaux sans les faire tomber (ballon toujours dans les mains)

- Suivre balle aux pieds un petit chemin tracé par des coupelles

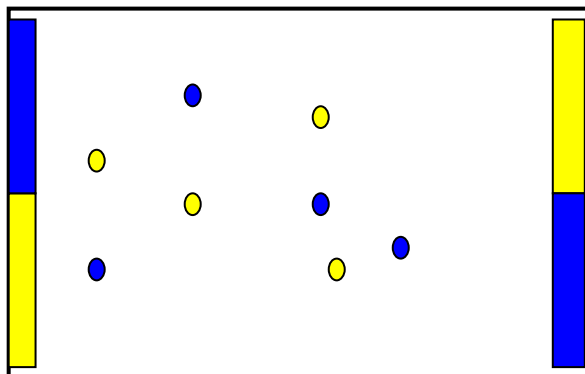
- Haie à franchir pieds joints (ballon à nouveau dans les mains)

- Terminer la **BOUCLE** par une conduite de balle avec un seul pied, puis **LEVER** le ballon avec **1 roulé "semelle / pointe"**

2

Jeu réduit

12 / 15 min.



JEU à 2 équipes (4 / 4 ou 5 / 5)

L'objectif est d'aller marquer en STOP-BALLON dans l'une des 2 zones "larges mais **ETROITES**" de sa couleur (1 point)

(« **Etroites** » pour la maîtrise de la conduite de balle)

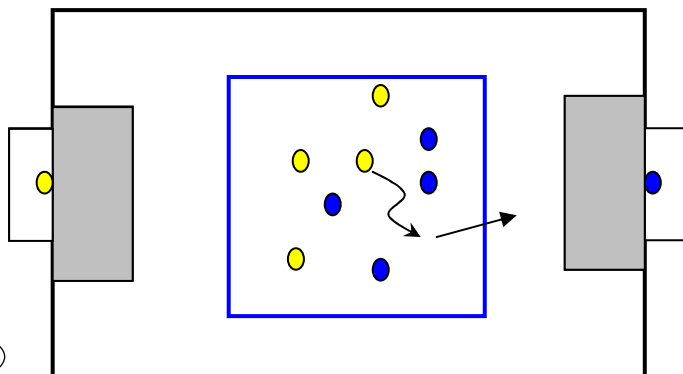
Ne pas pousser le ballon au-delà de la zone lors de sa conduite !

Entrer dans la zone en conduite et non recevoir une passe dans cette zone !

3

Jeu technique

12 / 15 min.



3 ou 4 contre 3 ou 4 (+ 2 gardiens)

Seul le porteur du ballon peut sortir de la zone centrale pour aller frapper au but, avant la zone grise.

Une fois sorti de la zone bleue, le porteur ne peut être poursuivi.

Soit décaler un joueur libre qui contrôle et qui part en conduite de balle jusqu'à la zone grise. **Soit dribbler un adversaire** et s'ouvrir l'espace pour sortir.

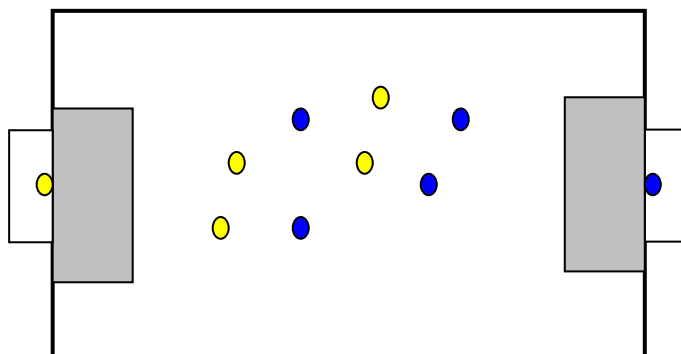
IMPOSER par exemple « 3 ou 5 passes minimum »

PREVOIR beaucoup de ballons pour alimenter !

4

MATCH

2 x 10 min.



Match :

- 4 contre 4
- 5 contre 5
- 6 contre 6
- 7 contre 7

Alterner JEU LIBRE et JEU à 3 TOUCHES

Placer des PHASES de JEU où les joueurs (puis les ADULTES) n'ont pas le droit de parler.

Catégories : U 11 – U 13 – U15
MOTRICITE – CONDUITE + FRAPPE
Utilisation d'un ESPACE LIBRE si « SURNOMBRE » !

Motricité

12 / 15 min.

Chercher à varier les parcours
d'un mercredi à l'autre

Démultiplier les **PARCOURS** en fonction du nombre de joueurs

Privilégier :

- saut pieds joints
- pas chassés
- Slalom
- cloche pied
- marche arrière
- flexion / saut en extension

Matériel :

- 1 ballon / joueur
- cerceaux
- coupelles
- plots
- constris

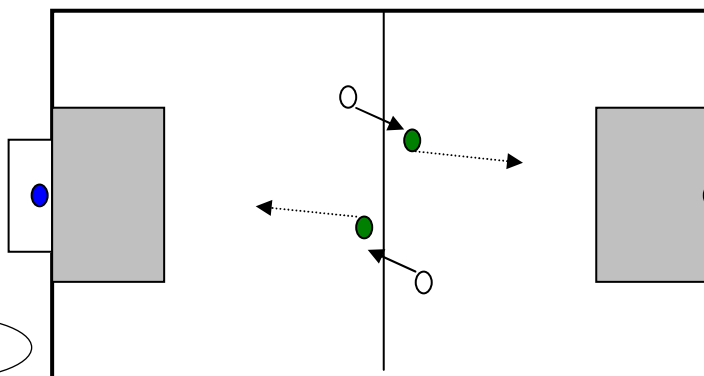
Des parcours avec une dominante "conduite de balle" !

- Balle dans les mains
- **Balle aux pieds**
- Relais ou chronométrage

2

Jeu réduit

12 / 15 min.



Conduite suivi de TIR.
(par « vague » de 4)
RAPPEL d'un jeu d'une fiche précédente, mais cette fois avec GARDIENS (donc un seul tireur à la fois sur chaque gardien !)

Au signal, le joueur vert part en conduite de balle et le joueur blanc, parti au même moment avec 3 ou 4 m de retard, tente de le rattraper.

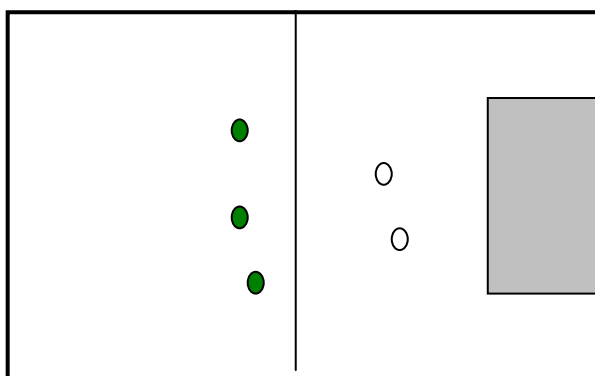
Conduite de balle sous la pression d'un adversaire

Puis armer un tir avec toujours cette pression de l'adversaire !

Sur 2 buts, en partant du milieu du terrain.

Jeu technique

12 / 15 min.



ATTAQUE DEFENSE
"par vague" de 5 joueurs

3 attaquants (vert)
2 défenseur (blanc)
1 goal (bleu)

Les verts attaquent. On tient compte du hors jeu. Ils doivent frapper au but avant la ligne bleue

Terminer l'action par une frappe avant la zone grise.

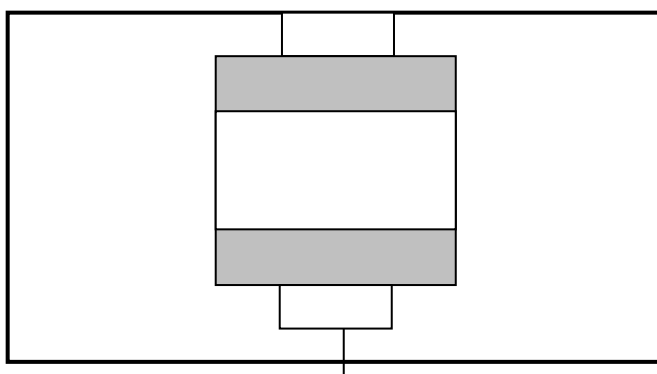
Si les blancs récupèrent la balle, ils tentent d'atteindre la ligne médiane.

L'action ne doit pas durer + de 15 / 20 secondes.
Décalage d'un joueur en utilisant le surnombre

4

MATCH

2 x 10 min.



Match :

- 4 contre 4 (avec rotation toutes les 3 min.)
- ou
- 5 contre 5 (avec rotation toutes les 3 min.)

- ou
- 6 contre 6
- ou
- 7 contre 7

PRIVILEGIER les TIRS en rapprochant les buts avec des zones grises interdites.