

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 002E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Taureau :</u> Conservation du ballon en supériorité numérique avec attaquants mobiles</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dans une surface à 6 cotés de 7 m chacun, mettre une assiette à chaque coin ☐ Les attaquants se déplacent sur leur côté ☐ Constituer des groupes de niveau et faire varier le nombre de côtés en fonction de l'effectif ☐ Touches de balles libres, trois puis 2 ☐ Changer les défenseurs à chaque interception par : le joueur qui à perdu le ballon et son partenaire qui lui a fait la passe. ☐ Si un défenseur prend un petit pont, il reste avec son coéquipier une fois de plus. ☐ Si les attaquants font six passes, les défenseurs restent une fois de plus. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Les attaquants peuvent se déplacer sur toutes la longueur de leur côté. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p>
<p>N° : 003E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p>Conduite du ballon</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sous les ordres de l'éducateur les joueurs exécutent différents gestes techniques en alternant de la jonglerie. ☐ Varier la dimension de la surface de travail. <p>REMARQUES : Un joueur qui s'arrête, a une charge de travail supplémentaire : Abdominaux, pompes, etc...</p>	<p>1 ballon/joueur</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 004E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Enchaînement, passes et contrôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aider le porteur du ballon. - Maîtrise des appuis <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par cinq avec un ballon ☐ Les joueurs s'échangent des passes en mouvement comme suit : <ol style="list-style-type: none"> 1. (A) donne long à (B). 2. (C) vient en soutien de (B) puis, 3. (B) donne court à (C) 4. (C) donne long à (A) 5. Les joueurs tournent dans le sens horaire ☐ Touches de balle libres, trois puis deux. ☐ Varier la forme de frappes de balle. <p>REMARQUES : Etre exigeant sur la qualité du geste.</p>	<p>1 ballon pour 3</p>
<p>N° : 005E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Enchaînement, passes et contrôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation du ballon en supériorité numérique <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dans un carré de 40 X 40 ☐ Les joueurs doivent effectuer 10 passes d'affilé ☐ Les adversaires numérotés de 1 à 6 trottaient autour de la zone ☐ A l'annonce de leur numéro les joueur rentrent dans la zone et tentent de récupérer le ballon ☐ Faire rentrer un joueur toute les 20 secondes puis 15 secondes puis 10 ☐ Dès qu'un défenseur touche le ballon intervertir les rôles ☐ Si les attaquants réussissent 7 passes consécutives tous les défenseurs reprennent leurs positions en dehors de la zone. L'équipe marque 1 point. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 006E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe - Echauffement classique d'avant match <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <p><u>1^{ère} séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Faire deux zones d'une longueur totale de 25 m □ Débuter par une course à 60% sur 3 allers-retours □ Talons-fesses (zone B) □ Levé de genoux (zone B) □ Course allongée (zone B) □ Pas chassés (zone A et B) □ Course de récupération □ Flexion extension (zone B) □ Sur place, 10 levés de genoux en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) □ Sur place, 10 talons-fesses en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) □ Appuis talons jambes tendues □ Accélération 80 % (zone B) □ Epaule contre épaule (zone A et B) □ Adducteurs (zone B) □ Course arrière (zone A) /accélération 80% (zone B) <p><u>2^{ème} séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Je donne mon ballon après avoir contrôlé/Je me place derrière la file suivante. □ Je donne mon ballon après avoir contrôlé/Je me place derrière ma file en course arrière □ Je donne mon ballon après avoir contrôlé/je touche l'éducateur et je me replace dans ma file <p><u>3^{ème} séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Dans une zone de 30x40 m jeu en 6 contre 6 <p>REMARQUES : Faire deux séquences entre coupées d'une séance d'étirements activo-dynamiques et finir par une séance d'étirements passifs.</p>	<p>8 assiettes</p> <p>THEME : Tous</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 007E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe - Echauffement classique d'avant match <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Je donne mon ballon après avoir contrôlé □ Je me place derrière la file suivante. □ A chaque passe, j'effectue les mouvements d'échauffement de base (talons fesses, genoux poitrines, etc..) 	<p>4 assiettes</p> <p>4 ballons</p>
<p>N° : 008E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p>Exercice : course</p> <p>TEMPS : 20 min</p>	<p style="text-align: center;">Pas de schéma</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1) Jogging communicatif de 6 mn au tour du terrain □ 2) Jogging fil indienne au tour du terrain. Tous les joueurs en mouvement de jogging , □ Le dernier joueur doit courir entre les joueurs jusqu'au premier joueur. □ Départ du dernier joueur lorsque son homologue est arrivé en tête. □ Ajout de vivacité de la course entre les joueurs. 12 mn 	<p>4 cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 009E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p>Echauffement avec ballon</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>☐ Echange du ballon entre les plots</p> <p>☐ Retour en course simple. Gestes d'échauffement à réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - montée de genoux, - talon-fesse, - pas-chassé, - bras, - marche arrière, - recul-frein, etc... 	<p>11 cônes</p> <p>4 assiettes</p> <p>10 ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p>Taureau :</p> <p>Conservation du ballon en supériorité numérique avec attaquants fixe</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dans un carré de 8 X 8, mettre une assiette à chaque coin. ☐ Taureau 4 contre 2 ☐ Les attaquants restent à leurs places. ☐ Constituer des groupes de niveaux ☐ Touches de balle libres, trois puis deux touches ☐ Changer les les défenseurs à chaque interception par : <ul style="list-style-type: none"> - Le joueur qui a perdu le ballon - Son partenaire qui lui a fait la passe ☐ Si un défenseur prend un petit pont, il reste ave son coéquipier une fois de plus. ☐ Si les attaquants font six passes, les défenseurs restent une fois de plus. <p>REMARQUES :</p> <p>Les attaquants peuvent uniquement se déplacer : 1m à droite, 1 m à gauche.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon / 6 joueurs</p>
<p>N° : 011E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p>Taureau :</p> <p>Conservation du ballon en supériorité avec passe et va</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dans une surface de 10 X 10, mettre huit assiettes ☐ Taureau 4 contre 1 ☐ Dès que le joueur a fait la passe (1), il va à une assiette où il n(y a personne, en passant dans le dos d'un partenaire (2) ☐ Constituer des groupes de niveaux ☐ Touches de balle libres, trois puis deux ☐ Changer le défenseur à chaque interception ☐ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus. ☐ Si les attaquants font quatre passes, le défenseur reste une fois de plus. ☐ Changer les groupes de joueurs. <p>REMARQUES :</p> <p>Savoir attendre que le partenaire se positionne, pour avoir une solution de plus.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon / 6 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Enchaînement, passes et contrôles :</u> Contrôle orienté et déplacement sans ballon</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par cinq avec un ballon ☐ Les joueurs s'échangent des passes en enchaînant des contrôles orientés et en suivant leur ballon pour se positionner à la place du receveur comme suit : <ul style="list-style-type: none"> - (A) fait la passe à (B) et prend sa place, - (B) passe à (C) et prend sa place - (C) passe à (A) et prend sa place etc... ☐ Touches de balle libres, trois puis deux, ☐ Travail bon et mauvais pied. ☐ Les passes latérales se font plat du pied, les diagonales coup de pied. ☐ Varier la forme des contrôles et le sens de rotation <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité du geste ☐ Bien préparer le contrôle orienté en corrigeant la position des épaules ☐ Demander au joueur de prendre l'information avant le contrôle et d'initier une feinte avant le contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon / joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 013E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Parcours :</u> Appui technique en circuit</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Seul avec un ballon, sur 1/2 terrain avec deux buts à 11 + 2 gardiens. ☐ Les joueurs (A) et (B) exécutent le même parcours, en circuit, en sens inverse. ☐ Circuit A : <ul style="list-style-type: none"> - Jonglerie bon pied - Passe le long des cerceaux puis appuis fréquence avant en alternant pied droit/pied gauche - Récupération et frappe au but ☐ Circuit (B) : <ul style="list-style-type: none"> - Jonglerie alternée mauvais et bon pied - Passe le long des cerceaux puis appuis fréquence arrière en alternant pied droit/pied gauche - Récupération et frappe au but <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Varier les différentes façon de frapper : <ul style="list-style-type: none"> ○ Frappe lobée ○ Frappe brossée ○ Frappe coup de pied de l'extérieur du pied <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Attention au début de l'exercice de modérer les frappes 	<p>10 cerceaux</p> <p>10 ballons</p> <p>2 buts</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 014E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Jouer et aller de l'avant.</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m ☐ 2 couples de buts de couleur différentes, ☐ Marquer dans un des deux buts ☐ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. ☐ Les touches se font aux pieds. <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Demander un marquage individuel. ☐ Limiter à 3 touches de balle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 015E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Taureau :</u> Conservation du ballon en supériorité numérique avec aide au porteur du ballon</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dans un triangle de 5 m de c*oté, mettre une assiette à chaque coin. ☐ Taureau 3 contre 1 ☐ Les attaquants peuvent se déplacer sur toute la longueur de leur côté ☐ Continuer des groupes de niveau ☐ Touches de balle libre, trois puis deux ☐ Changer le défenseur à chaque interception ☐ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus ☐ Si les attaquants font quatre passes, le défenseur reste une fois de plus , ☐ Changer les groupes de joueurs <p>REMARQUES : Obliger les attaquants à se déplacer</p>	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p>

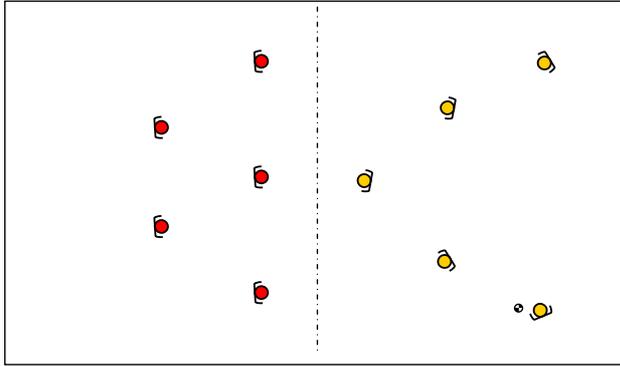
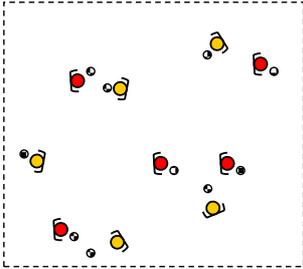
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 016E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème à la main :</u> Aider le porteur du ballon.</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu en stop ball, 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres ☐ Marquer, à la main, en posant le ballon derrière la ligne de but adverse. ☐ Les passes se font uniquement à la main. ☐ Interdit de courir avec le ballon ☐ Interdit de toucher l'adversaire ☐ Dès que le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire <p>REMARQUES : Obliger les joueurs à s'écartier du porteur du ballon Obliger les joueurs à être toujours en mouvement.</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 017E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Enchaînements, passes et contrôles :</u> Refaire les gammes</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par signes avec deux ballons ☐ Les joueurs échangent des passes pendant un temps donné avec les joueurs situés sur les coins du carré comme suit : <ul style="list-style-type: none"> - (A) et (B) au centre , sont en mouvement, les quatre autres joueurs statiques - (A) et (B) exécutent un contrôle orienté, les joueurs autour du carré remettent en une touche <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Variantes sur les passes : <ul style="list-style-type: none"> - Bon et mauvais pied ☐ Variantes sur les contrôles : <ul style="list-style-type: none"> - Orienté, intérieur bon et mauvais pied - Orienté, extérieur bon et mauvais pied. <p>REMARQUES : Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 018E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Balle au capitaine</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Pour marquer un point, il faut qu'une équipe ramène le ballon à son capitaine situé dans une zone des zones ☐ Il ne peut sortir de sa zone. ☐ Si le ballon traverse entièrement la zone, le point est comptabilisé pour l'équipe adverse. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le ballon ne doit jamais être arrêté ☐ Le ballon doit toujours être au sol ☐ Jeu à la main : <ul style="list-style-type: none"> - On peut courir avec le ballon mais dès qu'on est touché : ballon à l'adversaire <p>REMARQUES : Le capitaine ne doit pas rester statique dans sa zone.</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 019E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement de forme de passe et de frappe longue</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par trois avec un ballon ☐ Enchaînements libres en passes courtes et passes longues <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Débuter l'exercice avec une distance entre les joueurs de 5 mètres maximum ☐ Le ballon ne doit pas toucher le sol, (jonglerie libre sous forme de brésilienne) ☐ Uniquement du mauvais pied <p>REMARQUES : Obliger les joueurs à être en mouvement</p>	<p>1 ballon pour 3</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 020E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Circuit technique</p> <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation au poste en circuit avec passe et va - Endurance capacité. <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un terrain entier de foot à 11 + 2 gardiens ☐ Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, dans un circuit d'un but à l'autre. ☐ Dès que B a fait la passe à C, le joueur situé en A envoie un autre ballon. ☐ Possibilité de doubler les postes suivant l'intensité. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Bon et mauvais pied. ☐ Intérieur et extérieur du pied. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Vérifier les pulsations 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 021E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Chaque équipe attaque et défend tous les buts ☐ Quand un but est marqué, il est « mort ». ☐ L'équipe qui a « chassé » le plus de buts a gagné. ☐ Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts. ☐ Le but est valable dans les deux sens. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu à la main : le joueur doit traverser le but. On peut courir avec le ballon mais dès qu'il est touché, ballon à l'adversaire. ☐ Jeu aux pieds : le joueur doit traverser le but en conduite de balle <p>REMARQUES : Pas de gardien de but..</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>10 Constr-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 022E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Taureau :</u> Récupération ou conservation du ballon pour le transmettre à un coéquipier dans une autre zone</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dans deux zones de 10 X 10 espacées l'une de l'autre de 5 m ☐ Taureau avec 2 équipes de 4 joueurs. ☐ Dans une zone 3 attaquants contre 1 défenseur de chaque équipe, dans l'autre l'inverse. ☐ Les joueurs se déplacent librement dans la zone. ☐ Touches de balle libres, trois puis deux. ☐ Transmettre le ballon à un de ses coéquipiers dans l'autre zone. ☐ 1 point à chaque fois que le ballon est transmis d'une zone à l'autre ☐ Changer les groupes de joueurs toutes les 3 minutes ☐ Possibilités de jouer avec deux ballons <p>REMARQUES : Obliger les attaquants à se déplacer dans la zone Se rendre disponible lors de la récupération de la balle</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 8</p>

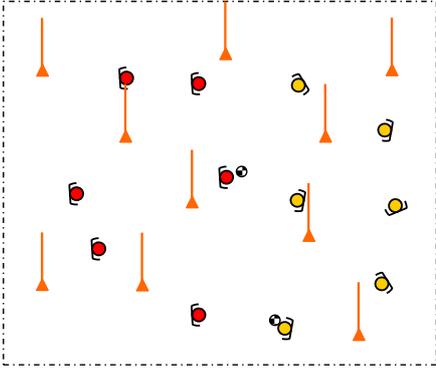
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 023E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu de tête</u></p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu 6 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 16,5 m avec 2 buts de foot à 11 ☐ Marquer de la tête sur passe ☐ Les passes se font uniquement de la tête. ☐ Dès que le ballon n'est plus jouable de la tête, le joueur, le récupère à la main et relance le jeu en se faisant une passe pour frapper le ballon de la tête. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Mettre des pivots sur les côtés pour des centres aux pieds <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Interdire de défendre en reculant 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>N° : 024E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème à la main :</u> Conservation du ballon en égalité numérique avec zones</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu 7 contre 7 sur 1/2 terrain ☐ Tracer trois lignes dans le sens de la largeur du terrain ☐ Passe à dix ☐ Dès que les joueurs d'une équipe ont réussi à se faire dix passes : 1 point ☐ Les passes se font uniquement à la main ☐ Dans les 10 passes, obligation d'avoir au moins deux passes qui soient réalisées en sautant une zone ☐ Interdit de courir avec le ballon ☐ Interdit de toucher l'adversaire <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu aux pieds <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à être à l'opposé du ballon ☐ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

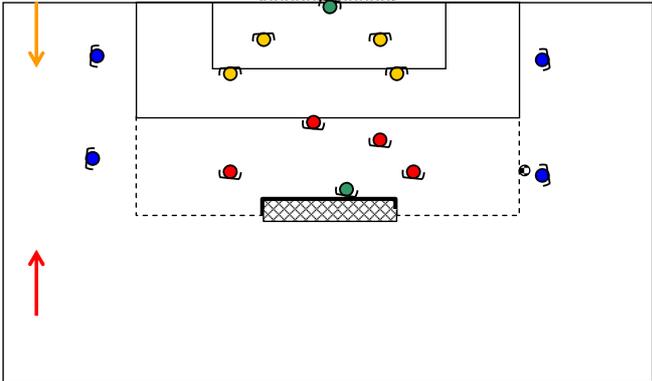
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème sur le dribble :</u> Aider le porteur du ballon.</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu en stop ball, 5 contre 5 sur une surface de 25 x 40 mètres ☐ Matérialiser une ligne médiane ☐ Jeu libre dans la partie défensive ☐ Dans la partie offensive, le joueur en possession du ballon essaie d'aller le plus loin possible en conduite de balle et ne peut faire une passe que latéralement ou en retrait (ce qui l'incite à prendre plus de risques) <p>REMARQUES : Prendre des risques en essayant de dribbler et d'aller le plus loin possible avec le ballon Obliger les joueurs à être toujours en mouvement.</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 026E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Prise en main du groupe :</u> Conduite de balle. Feinte et dribble</p> <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ un ballon par joueur ➤ Dans une zone de 20 X 20 , tous les joueurs se déplacent en conduite de balle ➤ Au signal de l'éducateur les joueurs effectuent une feinte, un dribble et une accélération ➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire un stop balle et repartir en conduite <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ un ballon pour deux joueurs ➤ le joueur conduit le ballon derrière son coéquipier, ce dernier doit le distancer en changeant de direction tout en conservant une course à 60% de la VMA. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à s'éparpiller dans la zone. ➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 1 joueur</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exiger des joueurs qu'ils gardent la tête levée 	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 027E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>□ Prise en main du groupe</p> <p><i>Conduite et répétition des gestes techniques</i></p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <p>□ Sur 60 m conduite de balle avec application des gestes techniques imposés par l'éducateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite pied droit/gauche - Conduite latérale - Conduite avec la semelle vers l'avant suivie au signal de l'éducateur d'une accélération - Conduite arrière avec la semelle et demi-tour puis accélération au signal de l'éducateur - Sur place, en récupération, passagement de jambes - Conduite et au signal de l'éducateur, crochet intérieur alternant pied droit et pied gauche - Conduite et au signal de l'éducateur, crochet extérieur alternant pied droit et pied gauche <p>REMARQUES :</p> <p>□ Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 028E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>□ Prise en main du groupe</p> <p><i>Conduite et répétition des gestes techniques</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <p>Première séquence :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 ballon pour 4 joueurs ➢ Mettre des assiettes à 3 m l'une de l'autre en quinconce ➢ Au cours d'une séquence, Les joueurs effectuent une conduite de balle et face à chaque assiette réalise un geste technique : <ul style="list-style-type: none"> ◆ Crochet Intérieur pied droit ◆ Crochet Extérieur pied gauche ◆ Demi-tour ◆ Feinte de Revelino ◆ Râteau ◆ Double contact (au préalable, arrêter le ballon) ◆ Passement de jambes (au préalable, arrêter le ballon) ➢ Faire une passe à son coéquipier qui prend le relais et effectue le même travail ➢ Les joueurs effectueront 2 séquences chacun <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Etre exigeant sur la qualité des gestes 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 029E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Développer les intentions de démarquage</p> <p>Améliorer l'aperception visuelle et gestuelle des joueurs</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dans une zone de 40 x 30, 2 équipes de 5 à 7 joueurs ☐ Les constrifoot sont placés aléatoirement dans la zone de jeu ☐ Les joueurs qui ne sont pas en possession de la balle se démarquent dans les espaces vides non occupés par des coéquipiers ☐ Le joueur qui reçoit la balle après le démarquage doit arrêter sa course (1 contrôle = 1 touche) et céder le ballon à un autre coéquipier qui se démarque sans le remettre à celui qui lui a donné. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu à la main <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Recherche du synchronisme dans la passe et les déplacements ☐ Etre exigeant sur la qualité des gestes 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>6 à 10 Constrifoot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

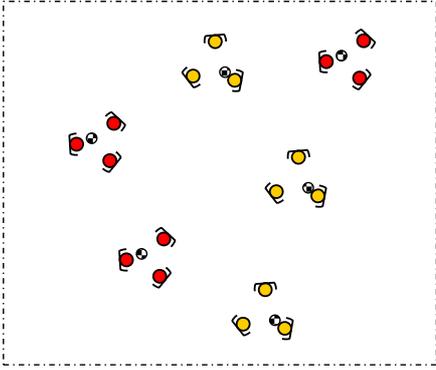
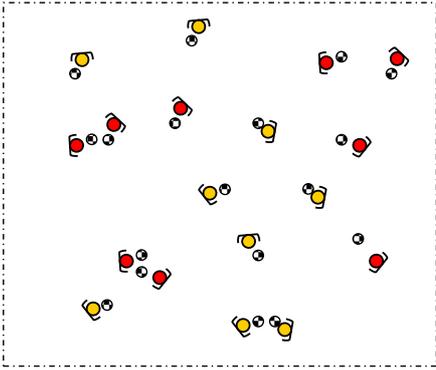
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 030E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème centres et reprises</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Faire 3 équipes ☐ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ☐ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ☐ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ☐ Les buts comptent double s'ils sont marqués sur un centre. ☐ Les pivots ont 2 touches de balle pour centrer, ou remettre en jeu. Ils n'ont pas le droit de transmettre directement à leur coéquipier dans le couloir. ☐ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone de jeu. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Attention à équilibrer les zones de jeu ☐ Communication entre le centreur et le receveur. ☐ Mettre les joueurs à leur poste de prédilection. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>

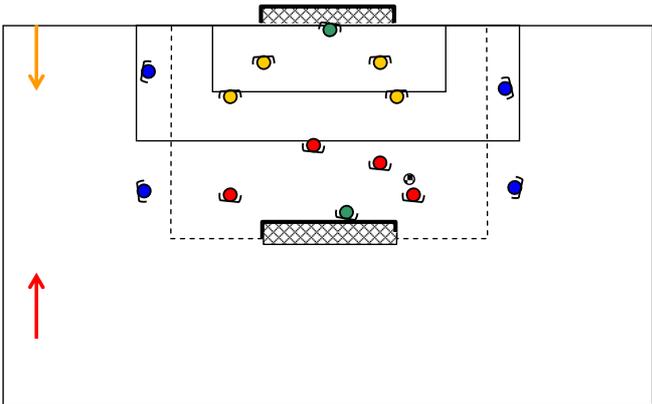
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 031E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Pliométrie :</u> Travail des appuis Renforcement musculaire</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p>☐ Parcours plyométrique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 appui entre chaque cône (skipping) - Saut de haies - Appui entre chaque constrifoot - Cloche pied droit puis cloche pied gauche - 1 appui dans chaque cerceau - Course progressive pour finir à 130 % de VMA <p>☐ Travail en 2 X 6 minutes</p> <p>☐ 3 minutes de récupération</p> <p><u>REMARQUES :</u></p> <p>☐ Ce n'est pas un travail de vitesse mais un travail de recherche des appuis.</p>	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>6 constrifoot</p> <p>7 cerceaux</p> <p>19 cônes</p>

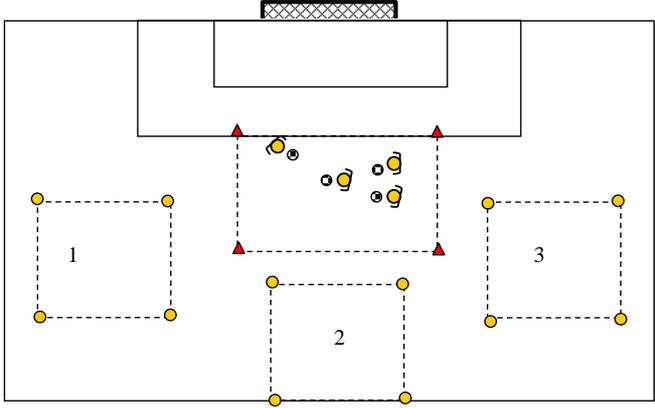
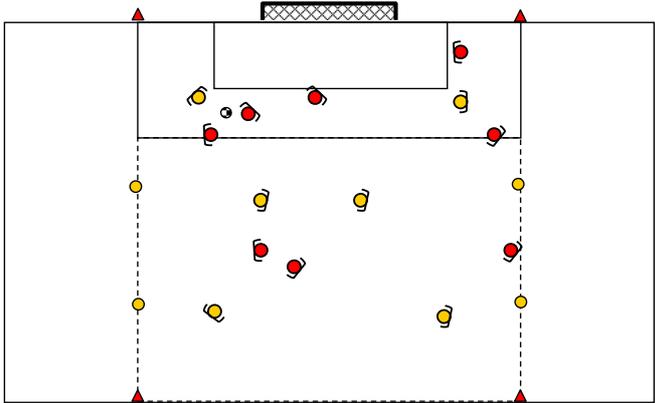
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 032E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu de volée et demi-volée</u></p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p>☐ Jeu 5 contre 5 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11</p> <p>☐ Marquer en reprise</p> <p>☐ Les passes se font uniquement main/pied</p> <p>☐ Dès que le ballon n'est plus jouable, le joueur le récupère à la main.</p> <p>☐</p> <p><u>VARIANTE :</u></p> <p>☐ Mettre des pivots sur les côtés pour des centres aux pieds</p> <p><u>REMARQUES :</u></p> <p>☐ Interdire de défendre en reculant</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 033E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème des tirs</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Faire 3 équipes ☐ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ☐ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ☐ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ☐ Les buts comptent double s'ils sont marqués sur un centre. ☐ Les pivots ont 2 touches de balle pour remettre en jeu. ☐ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone de jeu. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Attention à équilibrer les zones de jeu. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 034E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Parcours :</u> Appui et technique en circuit.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Seul avec un ballon, sur 1/2 terrain avec deux buts à 11 + deux gardiens ☐ Les joueurs exécutent le même parcours, en circuit, en sens inverse. <ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement de passement de jambe - Passe le long des cerceaux puis appuis fréquence avant. - Récupération du ballon puis enchaîner un contournement du constrifoot et une frappe <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Au niveau des cerceaux demander un appui et le joueur pousse le ballon ☐ (A) fait une passe à (B) et (B) passe à (A) ils contrôle orienté et frappe au but en évitant le constrifoot ☐ Ne plus contourner le constrifoot et aller au duel face au gardien <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité du geste ☐ Faire respecter le geste travaillé 	<p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 035E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Technique libre :</u> Jonglerie</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par trois avec un ballon. ☐ Enchaîner, librement, des jongleries de la tête tout en se passant le ballon. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Même exercice mais au pied <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à être en mouvement 	<p>1 ballon pour 3</p> <p>Assiettes</p>
<p>N° : 036E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Le sauve ballon</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Dans un espace délimité, tous les joueurs ont un ballon. ☐ But du jeu : faire sortir les ballons des adversaires hors de l'aire de jeu. ☐ Le joueur dont le ballon sort est éliminé. ☐ L'équipe qui gagne est celle dont il reste au moins un joueur sur le terrain. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le ballon peut-être sorti avec les mains ☐ Pas d'équipe, le joueur qui reste dans la zone a gagné. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Possibilité de faire sortir les ballons avec un objectif précis. 	<p>1 ballon pour 3</p> <p>Assiettes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 037E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Faire 3 équipes ☐ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ☐ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ☐ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ☐ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. Devant de but dans les 6 mètres ou en retrait ☐ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 038E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Conduite et répétition des gestes techniques</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Les joueurs conduisent leur ballon dans un carré de 15 X 15 (situé à environ 20 m du premier carré) ☐ Au signal de l'éducateur, il se rendent le plus vite possible dans le carré dont le numéro a été annoncé. ☐ Le dernier joueur arrivé est éliminé et effectue une roulade ☐ Varié la conduite : <ul style="list-style-type: none"> - Pied droit - Pied gauche <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Imposer les surfaces de contact 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p>
<p>N° : 039E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Jeu de conservation de la balle</p> <p><i>Jeu de conservation et balle assise</i></p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un ¾ de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien). ☐ A chaque fois qu'un joueur peut bloquer la balle avec le pied s'asseoir dessus, se relever et la passer sans être touché par l'adversaire = 1 point. ☐ Match d'une durée de 6 à 8 mn ☐ Récupération de 3 mn ☐ Nombre de match 3 à 4 <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Diminuer ou augmenter le nombre de touche de balle pour diminuer ou augmenter l'intensité. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
		<p>avoir le temps de s'asseoir.</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 040E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><i>Conservation du ballon à la main 4 X 4</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie <p>Durée : 18 à 27 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4 ➢ Conservation neutre par couleur ➢ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire ➢ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle. ➢ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts). ➢ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes). ➢ Nombre de répétition : 6 à 9 <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes ❑ Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 041E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><i>Technique</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Refaire les gammes sur passe courte <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par six avec 2 ballons , sur un carré de 15 X 15 m ❑ 1 – (A) fait une passe dans les pieds de (B) puis, ❑ 2 – (A) va se positionner, à l'opposé, derrière (B) ❑ 3 – (B) enchaîne une passe vers (A) etc... ❑ Faire l'exercice sur passe des deux côtés du carré <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Passe bon et mauvais pied. ❑ Enchaîner un contrôle orienté entre les cônes avant la passe. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ❑ Minimiser le touches de balle 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 042E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><i>Technique</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Coordination/dissociation ❑ Vivacité gestuelle entre la déviation et l'appel ❑ Améliorer la précision technique <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 ballon par jouer + 2 pivots sans ballon ❑ 6 joueurs par atelier ❑ (A) et (B) face à face s'échangent mutuellement leurs ballons ❑ Ils dévient vers l'appui à droite ❑ Partent en course à gauche autour du constri-foot pour recevoir la passe de l'autre pivot. ❑ Retour au départ <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Changer les pivots ❑ Mettre les pivots de l'autre côté. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ❑ Minimiser le touches de balle 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 043E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coordination/dissociation <input type="checkbox"/> Vivacité gestuelle entre la déviation et l'appel <input type="checkbox"/> Améliorer la précision technique <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 4 joueurs <input type="checkbox"/> 6 à 8 joueurs par atelier <input type="checkbox"/> (A) et (B) font des passes redoublées <input type="checkbox"/> Les joueurs (A) s'échangent mutuellement leurs ballons <input type="checkbox"/> Les joueurs (B) s'écartent et sollicite le ballon. (A) transmet à (B). <input type="checkbox"/> Retour au départ <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Changer de côté <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. <input type="checkbox"/> Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation de la déviation. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 044E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Maitrise des appuis <input type="checkbox"/> Vitesse des enchaînements <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 2 joueurs pour un travail sur 2 mn <input type="checkbox"/> (A) et (B) se font face et (A) évolue dans carré de 5 X 5 <input type="checkbox"/> (B) donne à (A) qui contrôle intérieur du pied droit pour enchaîner à l'extérieur du carré une passe pied gauche <input type="checkbox"/> (B) contrôle et attend le remplacement de (A) avant de lui remettre une balle dans le carré pour un contrôle pied gauche et un enchaînement passe pied droit. <input type="checkbox"/> Le remplacement de (A) se fait toujours face au ballon (c'est-à-dire course arrière et pas chassés) <input type="checkbox"/> Retour au départ <p>VARIANTE :</p>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
		<ul style="list-style-type: none"> ❑ Changer les surfaces de contacts. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ❑ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation de la déviation. 	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 045E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p><i>Technique</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Améliorer l'enchaînement sous pression. ❑ Développer la concentration et la coopération <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 couples face à face avec ballons partent en même temps + 2 pivots fixes ❑ (A) s'appuie sur (B) qui lui redonne ❑ (A) joue long sur un pivot qui remise sur (C) qui fait un appel circulaire entre deux constri, contrôle et va en conduite au départ. ❑ Travail sur 4 blocs de 2' 30 avec 1 minute de récupération entre les blocs ❑ Retour au départ <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Changer de côté <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ❑ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 046E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Améliorer les appuis spécifiques ☐ Développer la coordination et améliorer la concentration. <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 2 ballons pour 4 joueurs ☐ (A) et (B) s'échangent le ballon mutuellement ☐ Ils jouent ensuite en remise sur un pivot ☐ (A) et (B) débordent pour effectuer un centre enroulé pour, respectivement (C) et (D) ☐ Retour au départ <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Changer le sens du circuit <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ☐ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct 	<p>1 but amovible</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
----------	--------	-----------	----------

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 047E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Taureau</i></p> <p>Objectifs :</p> <p>☐ Récupération ou conservation du ballon pour le transmettre à un coéquipier dans une zone en utilisant un relais.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Deux zones de 15 X 15, espacées l'une de l'autre d'une zone de 5 X 15 (ou 20x20 si 4 contre 4). ➢ Taureau avec 2 équipes de 6 joueurs + 1 joker par équipe. ➢ Dans les deux zones extérieures 3 contre 3. Dans la zone axiale les 2 jokers. ➢ Les joueurs se déplacent librement dans la zone. ➢ Le joker est inattaquable. ➢ Touches de balle libres, trois puis deux. ➢ Transmettre le ballon, directement, à un de ses coéquipiers dans l'autre zone ou en utilisant le joker comme relais. ➢ 1 point à chaque fois que le ballon est transmis d'une zone à l'autre. ➢ Changer les groupes de joueurs toutes les 3 minutes. <p>REMARQUES :</p> <p>☐ Obliger les attaquants à se déplacer dans la zone.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 14 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 048E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Jeu</i></p> <p>Objectifs :</p> <p>☐ La passe courte et le soutien</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 contre 2 dans 3 zones de 5 X 12 m + 2 appuis extérieurs. ➢ Conservation du ballon d'un appui à un autre ➢ Le couple qui perd le ballon défend. ➢ Le couple qui n'a pas le ballon défend à un défenseur par zone et sur deux zones uniquement. ➢ Changer les rôles toutes les 3 minutes <p>REMARQUES :</p> <p>☐ L'attaquant doit décrocher en s'écartant pour créer un angle de passe avec le soutien et pouvoir se retrouver face au défenseur sur sa première touche.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 049E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Parcours</i></p> <p>Objectifs :</p> <p>☐ La passe courte et l'appel</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 ballon pour 5 joueurs dans un rectangle de 20 X 15 m ➢ 4 joueurs jouent à l'extérieur et 1 joueur à l'intérieur du rectangle ➢ jeu à trois + passe en face. ➢ Celui qui donne à l'appui change de place avec lui. ➢ Une touche de balle à l'intérieur du rectangle. ➢ Un autre groupe de cinq joueurs fait la même chose simultanément. <p>REMARQUES :</p> <p>☐ Demander à l'appui d'effectuer un appel contre appel avant de recevoir le ballon.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 050E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Améliorer l'enchaînement sous pression. ☐ Développer la concentration et la coopération <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4 ballons pour 6 joueurs répartis face à face. ➢ (A) et (D) partent en même temps, (E) et (F) sont en attente avec leur ballon. ➢ (A) s'appuie sur (B) qui lui redonne ➢ (B) décroche à hauteur de (A) pour recevoir une assé latérale de (A) ➢ (B) contrôle en se retournant et adresse une passe longue à (D) qui a contourné un constrifoot ➢ (D) contrôle et retourne en conduite à la place de (E) ➢ (B) prend la place de (A) ; (F) prend la place de (B) et (A) la place de (F) <p>VARIANTE :</p> <p>☐ Inverser le sens de l'enchaînement</p> <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Synchroniser le départ : regarder l'autre ballon avant de démarrer. ☐ Ne pas faire percuter les ballons (sens des passes) ☐ Maîtrise des appuis spécifique ☐ Ne pas se tromper dans la rotation (concentration) 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constrifoot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 051E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Refaire les gammes sur passe courte et contrôle orienté.</p> <p>☐ Développer la concentration et la coopération</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Par trois avec un ballon. ➢ 1 - (A) fait une passe dans les pieds de (B) puis, ➢ 2 - (A) va se positionner derrière (B) ➢ 3 - (B) fait un contrôle orienté entre les cônes puis, ➢ 4 - (B) enchaîne une passe vers (C). ➢ 5 - (B) va se positionner derrière (C) etc... ➢ Faire l'exercice sur contrôle orienté des deux côtés. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Contrôle orienté intérieur et extérieur du pied. ☐ (B) fait un une deux avec (A), avant de faire la passe à (C). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 052E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le demi-tour ☐ Conduite de balle <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Par trois avec un ballon. ➢ 1 - (A) conduit le ballon vers le constri-foot, ➢ 2 - demi tour conduite vers l'autre constri-foot, ➢ 3 - passe à (B) et prend sa place. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Varier les types de demi-tours (derrière jambe d'appui, avec la semelle, avec l'intérieur des deux pieds, avec l'extérieur) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur le respect du geste demandé par l'éducateur. 	<p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 053E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Parcours</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le demi-tour <p><u>TEMPS :</u> 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 ballon par joueur : face à face ➢ 1 - (A) et (B) partent en même temps en slalom sur les plots ➢ 2 - (A) et (B) échangent leurs ballons en même temps ➢ 3 - (A) et (B) transmettent à leur pivot respectif ➢ 4 - Les pivots remettent ➢ 5 - (A) et (B) terminent par une frappe ➢ (A) et (B) prennent la place des pivots <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Varier les types de demi-tours (derrière jambe d'appui, avec la semelle, avec l'intérieur des deux pieds, avec l'extérieur) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Demander à l'appui de remettre en une touche de balle. ☐ Etre exigeant sur le respect du geste demandé par l'éducateur. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 054E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Refaire les gammes sur le jeu de tête ☐ Aérobic <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Par deux avec un ballon. ➢ 1 - (A) sollicite le ballon ➢ 2 - (B) lui fait une passe aérienne, à la main, (5 à 8mètres) ➢ 3 - (A) attaque le ballon et le frappe de la tête pour le renvoyer à (B) ➢ chaque joueur travaille 1' à 2'. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Varier la course du joueur qui frappe le ballon : <ul style="list-style-type: none"> - Vers l'avant - Sur le côté - En arrière puis en avant. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Etre exigeant sur la qualité d'exécution du geste ☐ Demander aux joueurs de frapper le ballon 	<p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 055E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><i>Jeu à thème au pied</i></p> <p>Objectifs :</p> <p><input type="checkbox"/> Rechercher la meilleure zone d'attaque.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeu 7 contre 7 sur une surface de 50 X 40 avec un but de foot à 11. Mettre le but à l'intérieur de la zone (ZA) avec un seul gardien. Tracer une surface de réparation, autour du but (ZB) de 20 X 20. Marquer dans un sens ou l'autre du but. Dès que l'adversaire récupère le ballon dans la surface de réparation (ZB), il doit sortir le ballon de celle-ci pour pouvoir attaquer. Règles foot à 11 mais pas de hors jeu et de corner. Jeu libre. Les touches se font aux pieds. <p>REMARQUES :</p> <p><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à s'écarter et à marquer dans le but qui est défendu par le moins de joueurs.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 constri-foot pour le but</p> <p>2 couleurs de chasubles.</p>
<p>N° : 056E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p>Objectifs :</p> <p><input type="checkbox"/> Refaire les gammes sur passe courte ou longue et contrôle orienté.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Par deux avec un ballon Tracer dans une zone de 30 X 30 m, neuf zones. Les joueurs s'échangent des passes en mouvement comme suit : <ul style="list-style-type: none"> Contrôle orienté intérieur puis extérieur du pied, vers une autre zone. Appel de balle dans une autre zone pour recevoir le ballon. Appel de balle dans une autre zone puis retour dans la zone de départ (faux appel) pour recevoir le ballon. <p>Variantes :</p> <p><input type="checkbox"/> Passe bon et mauvais pied.</p> <p>REMARQUES :</p> <p><input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 057E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><i>Jeu à thème axu pieds</i></p> <p>Objectifs :</p> <p><input type="checkbox"/> Rechercher le jeu en profondeur.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeu 7 contre 7 sur une surface de 30 X 50 m avec deux buts de foot à 11. Mettre les buts à 10 m à l'intérieur de la surface de jeu, face à ligne de but. Marquer dans un but avec un gardien uniquement dans le sens : ligne de but vers l'intérieur du terrain. Règles de foot à 11 mais pas de corner et de hors jeu. Les touches se font aux pieds. <p>REMARQUES :</p> <p><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à aller de l'avant</p> <p><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à solliciter le ballon vers l'avant.</p>	<p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot pour 2 buts.</p> <p>2 couleurs de chasubles.</p>
<p>N° : 058E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><i>Technique</i></p> <p>Objectifs :</p> <p><input type="checkbox"/> Refaire les gammes sur passe courte et longue.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Par trois avec un ballon. Les joueurs s'échangent des passes en mouvement comme suit : <ul style="list-style-type: none"> 1 - (A) fait une passe longue à (B) 2 - (C) vient en soutien de (B) puis, 3 - (B) fait une passe courte à (C). 4 - (C) fait un deux avec (B) puis, 5 - (C) fait une passe longue à (A). 6 - (B) vient en soutien de (A) etc... <p>Variantes:</p> <p><input type="checkbox"/> Passe bon et mauvais pied.</p> <p>REMARQUES :</p> <p><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p> <p><input type="checkbox"/> Minimiser le nombre de touches de balle</p>	<p>1 ballon pour 3</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 059E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Prise en main du groupe <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 1 contre 1 avec 1 appui ☐ Conduite de balle <p><u>TEMPS : 10 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Par trois avec un ballon devant 3 conis espacés de 2m. ➢ 1 - (A) slalome en 8 entre les conis-foot puis fixe son adversaire (mannequin) ➢ 2 - (B) sollicite le ballon ➢ 3 - (A) donne à (B)...etc. ➢ ¼ du temps consacré au mauvais pied. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Travailler avec toutes les surfaces de contact ☐ Travailler les différentes passes après fixation de l'adversaire. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Garder la maîtrise du ballon et tourner court et vite. 	<p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 Ballon pour 3</p>
<p>N° : 060E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Prise en main du groupe <p><i>Technique</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. ☐ Conduite de balle <p><u>TEMPS : 10 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Par 4 avec un ballon dans une surface de 10x15 m. + 2 appuis ➢ Conserver le ballon d'un appui à l'autre ➢ Les défenseurs défendent à un par zone. ➢ Les attaquants peuvent aller partout. ➢ Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite. ➢ Changer les appuis toutes les deux minutes. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Si les attaquants perdent le ballon, ils deviennent défenseurs à un par zone, etc. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source. ☐ Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer. ☐ Si dos au je, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt qu 'essayer de se retourner. 	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 061E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Prise en main du groupe <p><u>Technique :</u></p> <p>Travail sur le une-deux.</p> <p>Travail aérobie</p> <p><u>TEMPS : 15 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 8 joueurs évoluent dans une zone de 40 x 40 ☐ 4 joueurs en pivot dans une zone de 15 x 15 ☐ 1 - (A) conduit son ballon ☐ 2 - (A) donne à son pivot (B) ☐ 3 - (A) accélère pendant que (B) lui remet en une touche ☐ 4 - (A) donne en une touche à (C), etc... ☐ 5 - (A) effectue une séquence imposée et éducative (talon-fesse, pas-chassés, levé des genoux... terminer par des accélérations intenses). ☐ Travail : 2 x 5 mn ☐ Récupération = temps de travail. ☐ Faire une série dans le sens horaire et l'autre anti-horaire. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu à la main <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Recherche du synchronisme dans la passe et les déplacements ☐ Etre exigeant sur la qualité des gestes 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 Contris-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 062E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Technique libre :</u></p> <p>☐ Amélioration du jeu entre deux joueurs.</p> <p>☐ Développer la coordination et améliorer la concentration.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 4 contre 2 dans un carré de 13 X 13 divisé par une diagonale ☐ Les défenseurs sont changés toutes les 2 minutes ☐ Les attaquants restent par deux dans leur moitié. ☐ Les défenseurs se déplacent librement. ☐ Franchir en une touche de balle le plus de fois possible la diagonale <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Se déplacer pendant le trajet du ballon. ☐ S'écarter afin de créer de l'espace au milieu ☐ Utiliser les feintes (de regard, de pieds...) ☐ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct 	<p>Assiette</p> <p>1 ballon pour 6</p>
<p>N° : 063E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Objectifs</u></p> <p>- Améliorer le jeu à deux</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. ☐ Conduite de balle <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 contre 2 + 1 soutien sur 12 x 18 mètre ➢ Deux portes à attaquer et deux portes à défendre : passer en conduite dans une porte = 1 point. ➢ Le soutien à deux touches de balle maxi. ➢ 3 minutes de récupération <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Créer le déséquilibre en 1 contre 1 ou 2 contre 1 ; (une-deux, dédoublement, appel croisé devant ou derrière). ➢ Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu. ➢ Si bloqué, ressortir sur le soutien. 	<p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 064E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème mains/pieds :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Déstabiliser l'adversaire en recherchant le jeu long. <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu 8 contre 8 sur une surface de 40x50 m ☐ Mettre les buts de foot à 11 en dehors de la surface à 5,5m de la ligne de but. ☐ Marquer, de la tête, dans un but avec gardien en dehors de la surface de jeu. ☐ Les passes se font uniquement de mains/pieds ☐ Interdit de courir avec le ballon. ☐ Interdit de toucher l'adversaire. ☐ Dès que le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ But de volée et demi volée. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à se démarquer rapidement. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>N° : 065E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu de conservation de la balle concentration. <p><u>Jeu de conservation et occupation du terrain</u></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un ¾ de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien). ☐ Jeu libre, trois puis 2 touches ☐ A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point. ☐ Match d'une durée de 6 à 8 mn ☐ Récupération de 3 mn ☐ Nombre de match 3 à 4 <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Travail ¼ du temps du mauvais pied <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 066E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Jeu de conservation de la balle, et jeu dans les intervalles</p> <p><u>Contrôles, passes, orientation du corps</u></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ un ballon pour 6 joueurs ➤ Dans une zone de 20 X 20 , 4 joueurs s'échangent la balle. 2 joueurs essaient de récupérer le ballon dans une zone de 4 x 4 ➤ Jeu en trois puis deux touches ➤ 1 point à chaque passe dans l'intervalle entre les deux joueurs. ➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Trouver le joueur à l'opposé après deux passes latérales, <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à prendre l'information avant de recevoir le ballon. ➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 1 joueur</p>
<p>N° : 067E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts, travail sur le jeu long.</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Quatre carrés placés au quatre coins d'une zone de 40 x 40 ☐ Chaque équipe attaque et défend tous les carré ☐ Quand un carré est marqué, il est « mort ». ☐ L'équipe qui a « chassé » le plus de carré a gagné. ☐ Le but est valable si le ballon est contrôlé dans la zone avant qu'il ne touche le sol. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Définir deux camps : deux carrés d'un même côté dans la largeur ou dans la profondeur voire, deux carrés opposés. On défend et on attaque deux carrés. ☐ Positionner les carrés au milieu de chaque côté de la zone. ☐ Mettre un carré supplémentaire au centre du terrain. ☐ Travailler au temps, une équipe tente de marquer dans l'un des quatre carrés, l'autre défend. Inverser les rôles. <p>REMARQUES :</p> <p>Pas de gardien de but..</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>10 Constr-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

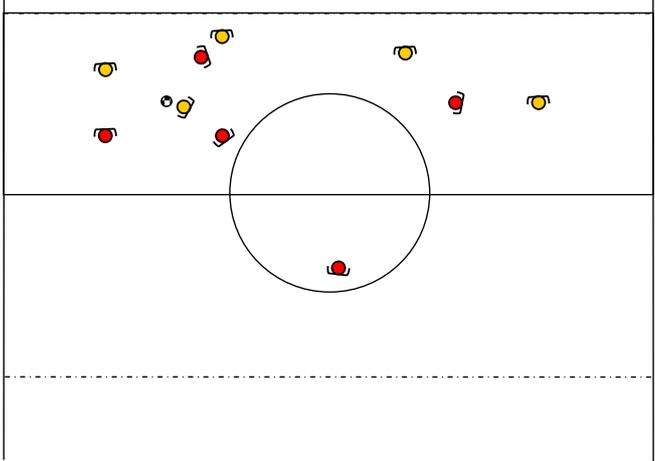
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 068E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance - puissance aérobie avec ballon - Prise en main du groupe <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. ☐ Conduite de balle <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20x20 m avec deux buts de 4 m ➤ Marquer dans un but sans gardien ➤ Le but n'est valable que si le tir à lieu dans la zone des 5m ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive ➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente ➤ 3 minutes de récupération <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans leur partie offensive. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ➤ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

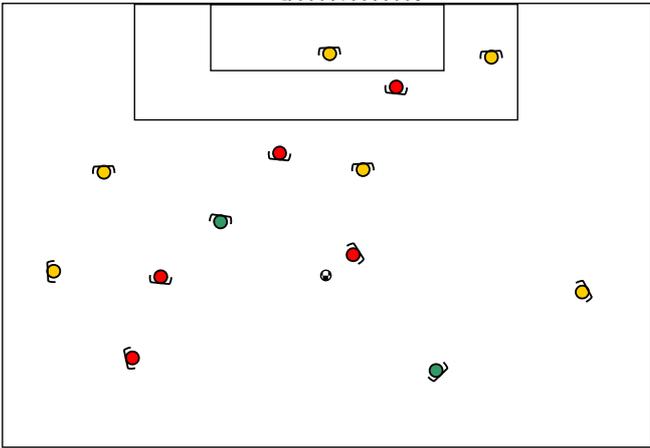
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 069E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu de conservation de la balle <p><u>Appui soutien en espace réduit</u></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la qualité des enchaînements. - Améliorer la mobilité et la disponibilité. - Solliciter la vision du jeu. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Dans un carré de 30 x 30 □ 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone □ Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place. □ L'appui doit, avec ou sans contrôle, trouver un troisième. □ Deux touches obligatoires dans le carré. □ 2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Orientation et qualité des appuis □ Vitesse d'enchaînement. □ Voir avant de recevoir. □ Disponibilité et mobilité du troisième □ Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire). 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 070E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Conservation de balle:</u></p> <p>Occupation du terrain sous forme de taureau</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Taureau à 5 contre 2 dans une surface de 25 x 25 □ Si le ballon est perdu, le passeur et le receveur vont au milieu. □ Jeu libre <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Ne pas remettre au passeur □ Jouer sur le nombre de touches de balle □ Ne pas lobber □ 1 point si le ballon passe entre les deux défenseurs <p>REMARQUES :</p> <p>Obliger les joueurs à être en mouvement</p>	<p>1 ballon pour 7</p> <p>Assiettes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 071E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <ul style="list-style-type: none"> - Préparation à l'action - Appel/appui et soutien <p>Durée : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 9 contre 9 sur 1/2 terrain de 50 m, avec deux buts de foot à 11. ➢ Règles foot à 11 ➢ Jeu libre ➢ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain, les trois surfaces étant de même taille. ➢ Le ballon doit avoir été transmis au milieu par un autre défenseur pour qu'un défenseur puisse entrer dans la zone médiane. ➢ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. ➢ Compter les hors jeu à partir de la zone défensive. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, réaliser les appels de balle en appui ou en profondeur et être à distance de passe. □ Le porteur du ballon doit voir avant de recevoir, être toujours face au jeu et ne pas arrêter le ballon. □ Il faut conserver la profondeur, utiliser la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation. □ Fixer d'un côté pour renverser de l'autre □ Jeu à deux, à trois. □ Avoir toujours un joueur en soutien du porteur de balle 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 072E</p> <p>ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u> Exercice de la tête : - Remise de la tête - Utilisation de l'espace - Occupation du terrain</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 4 contre 4 sans gardien ☐ Jeu à la main ☐ 1 point si le joueur remise de la tête sur un troisième qui rejoue à la main sur un quatrième... ☐ l'équipe adverse ne peut défendre à la main ☐ Récupération : active de 20 secondes sous forme de jonglage. ☐ Récupération entre bloc : 4 minutes <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Remise de volée du pied ☐ Passes à réaliser sous forme de remise en jeu <p><u>REMARQUES :</u> <u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Se rendre visible du porteur du ballon ☐ Occuper l'espace ☐ Rester en mouvement <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Se rendre visible du porteur du ballon ☐ Occuper l'espace ☐ Rester en mouvement <p><u>Le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Voir avant de recevoir le ballon ☐ Etre face au jeu ☐ Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 073E</p> <p>ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u> Passes longues/courtes : - Jeu à trois - Alternance jeu court et jeu long - Occupation du terrain</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 2 fois 3 contre 1 dans 2 carrés de 13m x13m pour marquer, transmettre le ballon aux trois joueurs du carré opposé. ☐ Le défenseur en attente ne peut entrer défendre dans le carré opposé avant le départ du ballon. ☐ Libre, trois puis deux touches de balle ☐ Trois passes minimum avant de changer de carré. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Distances entre les carrés ☐ Travailler avec quatre carrés ☐ Augmenter le nombre de passes obligatoires. <p><u>REMARQUES :</u> <u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Se rendre visible du porteur du ballon ☐ Occuper l'espace et rester en mouvement <p><u>Les partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Se rendre visible du porteur du ballon ☐ Occuper l'espace ☐ Rester en mouvement <p><u>Le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Voir avant de recevoir le ballon ☐ Etre face au jeu ☐ Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 074E</p> <p>ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe</p> <p><u>Objectif :</u> Conservation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilisation de la largeur et de la profondeur - Concentration <p>TEMPS : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu à 5 contre 5 sur une zone de 30 m sur toute la largeur d'un terrain de foot à 11 ☐ Dans son camp, en supériorité numérique. ☐ Trois touches de balle ☐ Les défenseurs déplacent le jeu dans leur camp à la récupération du ballon <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Laisser deux défenseurs contre 1 attaquant ou 1 défenseur contre deux attaquants dans l'autre demi-terrain pour maîtriser le changement de zone ☐ Prévoir une zone neutre entre deux terrains pour préparer le jeu long ☐ Jouer entre deux équipes contre deux. Une équipe en attente dans un terrain. Conservation deux équipes contre une. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ☐ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ☐ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

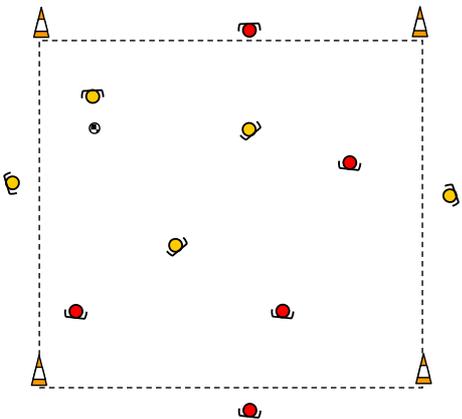
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 075E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Prise en main du groupe <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Deux équipes+ 2 capitaines sur ½ terrain ☐ Jeu libre ☐ Lorsqu'on trouve le capitaine de l'équipe on marque un point ☐ Changer les capitaine toutes les 3 minutes <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ On trouve le capitaine sur un ballon aérien. ☐ On trouve le capitaine en une touche. ☐ Le point est donné si le capitaine remise en une touche. ☐ Le point est donné si le capitaine joue sur un troisième en une touche. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. ☐ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

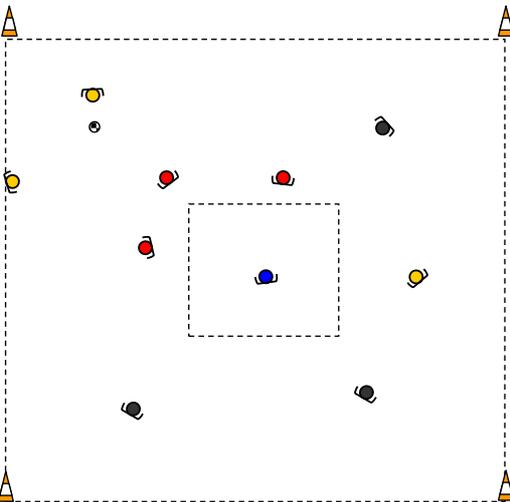
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 076E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu court, jeu long - Jeu de face <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Trois équipes sur un 1/2 terrain > Les bleus et jaunes sont opposés et les verts sont joker et joue avec l'équipe qui a le ballon. > Imposer l'alternance jeu libre puis une touche de bale <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Ne pas jouer avec sa couleur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. ☐ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 077E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Technique libre :</u></p> <p>Enchaînement de forme de passe courte et de passe longue</p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Par huit avec un ballon ☐ Enchaînements de passe longue – contrôle – conduite – passe courte ... <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Passe courte à droite ☐ Passe courte à gauche ☐ Après la passe longue effectuer les standards d'échauffement football (talon-fesse, levée de genoux, etc...) ☐ Passe longue uniquement mauvais pied. ☐ Passe longue au joueur en face, contrôle et opposition mesurée dans le carré <p><u>REMARQUES :</u></p> <p>Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.</p>	<p>1 ballon pour 8</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 078E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu en zone.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu à deux à trois. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de 25 x 30 m avec deux but de 4m. <input type="checkbox"/> Pas de hors-jeu ni de corner <input type="checkbox"/> Jeu en deux touches de balle. <input type="checkbox"/> les défenseurs ne peuvent permuter contrairement aux deux attaquants. Jeu libre. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Varier la taille des buts et leur nombre. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone équipe. <input type="checkbox"/> Repositionner les défenseurs en fonction de la position du ballon. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 petits buts</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 079E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><input type="checkbox"/> Travail de finition devant le but:</p> <p><u>Objectifs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Endurance > Force > Technique <ul style="list-style-type: none"> = Prises d'initiatives = Finition <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 35 x 30m <input type="checkbox"/> 4 équipes de 2 joueurs + 2 gardiens <input type="checkbox"/> Jeu libre. Pas de hors-jeu ni de corner <input type="checkbox"/> Les joueurs peuvent attaquer n'importe quel but <input type="checkbox"/> C'est l'éducateur remet en jeu après sortie ou but. <input type="checkbox"/> L'éducateur fixe un nombre de but à atteindre, dès qu'une équipe atteint ce score, l'équipe qui a marqué le moins de but est éliminée les trois autres continuent le jeu <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Encourager l'imagination et la précision dans le jeu et dans le dernier geste <input type="checkbox"/> Insister sur l'importance du dernier geste. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 080E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu en 3 contre 3 sur un terrain de 30 x 30 m avec 2 pivots par équipe □ Jeu libre, trois puis touches de balle. □ Conserver le ballon d'un pivot à l'autre. □ Le dernier passeur prend la place du pivot. □ Temps de jeu de 3 minutes <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Le porteur de balle doit prendre la décision de dribbler ou donner avant de recevoir le ballon. □ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

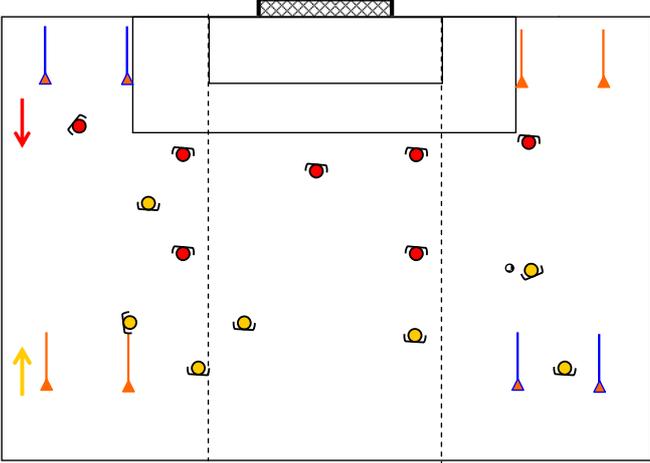
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 081E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Dans un carré de 30 x 30 m + un joueur cible dans un carré de 5 x 5m. □ Faire 3 équipes de 3 joueurs. □ L'équipe qui défend empêche les autres équipes de jouer avec le joueur cible □ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. □ L'éducateur compte le nombre de ballon récupérer par les défenseurs. L'équipe vainqueur est celle qui a récupérée le plus de ballon. □ Temps de jeu de 3 minutes avec 1 minute de récupération. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. □ Si effectif est multiple de 3, l'éducateur peut se mettre joueur cible. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

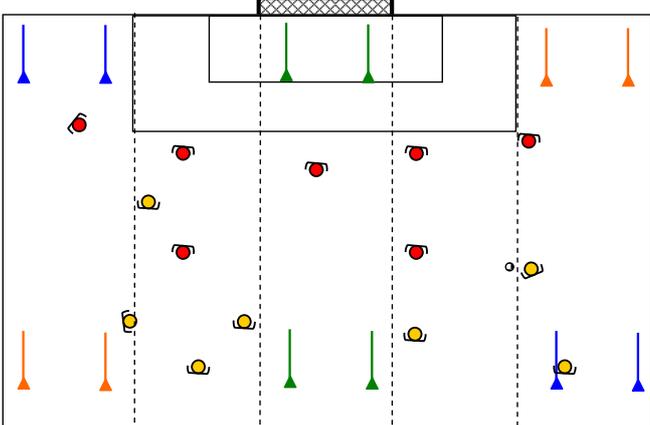
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 082E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 5 contre 5 dans une surface de 30 x 30m ❑ 9 zones de 10 x 10 m ❑ Maximum de deux joueurs par zone, jeu libre. ❑ Conserver le ballon tout en évoluant dans les trois bandes du terrain. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pas plus de x passes par bande de largeur de terrain ❑ Pas plus de x passes par bande longitudinale de jeu ❑ Remplacer le nombre de passes des variantes 1 et 2 par un nombre de touches de balle collectives. ❑ Interdire d'aller dans la zone où l'on a transmis le ballon. ❑ Imposer un changement de zone après la passe. ❑ Un ballon par équipe. Une équipe conserve, l'autre tente d'amener son ballon dans le même carré que l'autre équipe. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° :083E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon sous forme de taureau</u></p> <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 5 contre 1 ❑ Les joueurs en conservation jouent en une touche de balle. ❑ Si un joueur est arrêté, il va au milieu. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Si un joueur arrête le ballon, il va au milieu. ❑ Ne pas remettre au passeur. ❑ Ne pas lobber. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit prendre la décision de dribbler ou donner avant de recevoir le ballon. ❑ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>5 couleurs de Chasubles</p>
<p>N : 084E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Réveil musculaire <p><u>Gammes athlétiques</u></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Effectuer un échauffement de type avant match en aérobie pendant 10 minutes. ❑ Effectuer les différents ateliers sans s'arrêter sur un bloc de 4 minutes ❑ Atelier en deux parties : première partie en amplitude / deuxième partie en vivacité. ❑ <u>Atelier 1</u> : skipping + toucher le cône avec la main ❑ <u>Atelier 2</u> : 1 appui dans cerceaux + slalom entre constri-foot ❑ <u>Atelier 2</u> : sauts de haies + 1 appui entre chaque latte (espace court) ❑ Récupération et étirements actifs-dynamiques* ❑ Récupération 1 minute 30 sec <p>* étirer – contracter – relâcher – mouvement dynamique</p>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Lattes</p> <p>haies</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 085E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Dans un carré de 40 x 40 m + deux joueurs cible dans un carré de 3 x 3m. □ Faire 2 équipes avec joueur dans la zone de jeu + 1 joueur cible. □ Chaque équipe défend un carré et joue avec l'autre. Le joueur qui donne au joueur cible prend sa place □ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. □ L'éducateur compte le nombre de joueur cible libéré □ Temps de jeu de 3 minutes avec 1 minute de récupération. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Mettre des pivots sur les côtés <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. □ Si effectif est multiple de 3, l'éducateur peut se mettre joueur cible. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>N° : 086E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Conduite de balle. <p><u>Conduire et arrêter le ballon</u></p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Exercice pour 8 joueurs □ Travail sur dix ballons □ (A) et (B) partent en même temps, conduite de balle pour l'arrêter dans la ligne opposée. □ (A) et (B) avance d'une colonne et effectuent le même exercice □ dès que (A) et (B) ont arrêté leurs ballon, (A) et (B) démarrent. □ Travail sur 2 x 5 min □ Récupération et étirements passifs 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 087E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u></p> <p>Conservation du ballon fixation et renversement</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m □ Faire trois zones égales dans le sens de la longueur. □ 2 couples de buts de couleur différentes, □ Marquer dans un des deux buts puis dans l'autre avec interdiction de sauter la zone du milieu. □ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. □ Les touches se font à la main. □ 2 séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération. <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Limiter à 3 touches de balle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 088E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Conservation du ballon fixation et renversement</p> <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m □ Faire trois zones égales dans le sens de la longueur. □ 2 couples de buts de couleur différentes, □ Marquer dans un des deux buts puis dans l'autre avec interdiction de sauter la zone du milieu. □ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. □ Les touches se font à la main. □ 2 séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération. <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Limiter à 3 touches de balle. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 089E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu long - Conservation du ballon fixation et renversement <p><u>TEMPS :</u> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres. Les deux équipes attaquent les six buts de 6 m □ Faire quatre zones égales dans le sens de la largeur. □ Marquer dans un des trois buts (soit en conduite de balle soit sur une passe courte) puis dans un autre but situé à l'opposé avec obligation de jouer long pour sauter au moins une zone. □ Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. □ Les touches se font à la main. □ 2 séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération. <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Limiter à 3 touches de balle. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 090E</p> <p>ECHAUFFEMENT : Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p>Objectifs des défenseurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper. - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 25 X 35 m avec deux buts de 4 m ❑ Marquer dans un but sans gardien. Dans la zone de 5m. ❑ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner. ❑ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive. ❑ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive. ❑ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ❑ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ❑ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 091E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois - Déséquilibre de l'adversaire <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans un carré de 40 x 35 m, 6 contre 6 ❑ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. ❑ 10 passes réussies = 1 point. ❑ Pour que le point soit valable, le ballon devra être passé par les 4 zones ❑ Temps de jeu de 6 minutes avec 2 minutes de récupération. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Mettre des pivots sur les côtés ❑ Imposer une limite de temps (par exemple 30 secondes pour faire les dix passes. ❑ 3 passes maximum dans une même zone <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. ❑ Si effectif est multiple de 3, l'éducateur peut se mettre joueur cible. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 092E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Jeu à thème à la main :</u> Conservation du ballon en égalité numérique avec zones</p> <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 7 contre 7 sur 1/2 terrain □ Tracer trois lignes dans le sens de la largeur du terrain □ Stop ball □ Dès que les joueurs d'une équipe ont réussi à se faire dix passes : 1 point □ Les passes se font uniquement à la main □ Dans les 10 passes, obligation d'avoir au moins deux passes qui soient réalisées en sautant une zone □ Interdit de courir avec le ballon □ Interdit de toucher l'adversaire <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu aux pieds <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à être à l'opposé du ballon □ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 093E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>« LA STRADA »</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Circulation du ballon <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation collective du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 5 contre 5 sur un terrain de 50 x 40m □ Tracer trois zones dans le sens de la largeur du terrain □ Situation en trois temps : <ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} temps : Conservation en zone centrale (5 passes). - 2^{ème} temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle. - 3^{ème} temps : effectuer 5 passes en zone élargie pour marquer 1 point. □ Retour maîtrisé en zone centrale □ Jeu libre au sol □ Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu long autorisé. □ Nombre de touche de balle. <p>REMARQUES ET CRITERES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement □ Maîtrise technique, intention de jeu □ Demande dans l'espace libre □ Anticipation 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 094E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>« LA STRADA »</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Circulation du ballon <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation collective du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres. - Réactivité à la perte de balle. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur un terrain de 50 x 40m. □ Tracer cinq zones dans le sens de la largeur du terrain – La zone du milieu étant plus large. □ Situation en trois temps : <ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} temps : Conservation en zone centrale (5 passes). - 2^{ème} temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle. - 3^{ème} temps : Trouver un partenaire dans la zone excentrée pour marquer 1 point. □ En cas de récupération adverse, retour en zone centrale non obligatoire. □ Jeu libre et au sol. □ Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu long autorisé. □ Nombre de touche de balle. □ Possibilité de jouer long. □ 1 point est marqué pour la première équipe qui « ouvre » la 4^{ème} zone. <p><u>REMARQUES ET CRITERES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. □ Maîtrise technique, intention de jeu. □ Demande dans l'espace libre. □ Anticipation et réactivité. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 095E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>« LA STRADA »</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Circulation du ballon <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation collective du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres. - Réactivité à la perte de balle. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 5 contre 5 ou 6 contre 6 sur un terrain de 50 x 40m. □ Tracer trois zones égales dans le sens de la largeur du terrain devant deux zones de 13m devant les buts. □ Situation en trois temps : <ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} temps : Conservation en zone centrale (5 passes). - 2^{ème} temps : élargissement de l'espace sur une des 2 zones latérales suite à un appel de balle. - 3^{ème} temps : Trouver un partenaire dans la zone excentrée pour pouvoir attaquer le but. □ En cas de récupération adverse, retour en zone centrale. □ Jeu libre et au sol. □ Remises en jeu comptées dans l'enchaînement de passes et jouées au sol. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu long autorisé (sauter la zone centrale après avoir validé le deuxième temps). □ Nombre de touche de balle. <p><u>REMARQUES ET CRITERES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. □ Maîtrise technique, intention de jeu. □ Demande dans l'espace libre. □ Anticipation et réactivité. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 096E ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation de balle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Jeu dans les intervalles - Jeu à deux, à trois - Jeu en soutien - Jeu de face <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>PRISE EN MAIN ET ECHAUFFEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Deux équipes sur 20 x 40m ☐ Passe à la main ☐ Interdit de faire plus de trois pas avec le ballon dans les mains. <p>CONSIGNES JEU :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Faire trois zones dans la largeur d'un demi-terrain, la zone du milieu étant plus large que les deux autres. ☐ Les équipes attaquent indifféremment l'un ou l'autre des quatre buts de 4m. ☐ Conservation en zone axiale : faire 4 passes minimum puis trouver une solution en soutien dans une des 2 zones inattaquables. ☐ Le joueur a deux touches pour trouver la relance la plus sûre aucun joueur n'a le droit de défendre sur lui. ☐ Dès que l'attaque est amorcée, deux touches de balle en zone axiale et libre dans la zone offensive. ☐ Interdiction de sauter une zone, jeu au sol. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Avec deux de foot à 11 + 2 gardiens <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Pour les partenaires, il faut se rendre visible du porteur de balle, occuper l'espace, rester en mouvement et être à distance de passe. ☐ Pour le porteur du ballon il faut voir avant de recevoir, être face au jeu, indiquer par sa passe la prochaine passe du partenaire et garder le ballon en mouvement. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 097E ECHAUFFEMENT</p> <p>☐ Prise en main du groupe</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Faire deux groupes de joueurs ☐ Les joueurs travaillent en continu ☐ L'éducateur annonce le travail à effectuer dans la zone de travail comme suit : <ul style="list-style-type: none"> - 1 – 2 allers-retours en aérobie, - 2 – Talons-fesses sur la zone de travail, - 3 – Levés de genoux entre les assiettes, - 4 – Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche), - 5 – Travail de hanche à droite et à gauche(fermeture sur un premier passage puis ouverture au second), - 6 – 1 appui entre chaque plot (skipping), - 7 – 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot (inverser sur le deuxième passage), - 8 – 1 appui de côté (à droite et à gauche), - 9 – slalom entre les plots (petits pas), - 10 – slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas), - 11 – Appui talon entre les cônes, ☐ A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 15 mètres. ☐ Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage. ☐ Refaire même exercices mais à partir de (6). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Afin de préserver les terrain faire le travail d'appui en dehors du terrain. 	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>