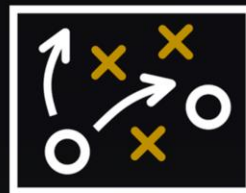


BONTAZ ACADEMY COACHING

ROMAIN MUFFAT



# UNE SAISON U<sub>11</sub>/U<sub>13</sub>

## LE GUIDE COMPLET !





# PRÉAMBULE



Parce que les années **U10 à U13** sont **majeures dans le développement du joueur et de la joueuse**, je souhaitais depuis longtemps développer cet outil à destination des éducateurs.

La majorité du temps bénévoles, en manque de temps et/ou de nouvelles idées, **nos éducateurs n'en demeurent pas moins de véritables piliers dans la carrière des jeunes pousses**. Afin de leur apporter les clés d'une saison réussie dans le « football à 8 », ce guide se veut le plus didactique possible.

De la connaissance de l'enfant et des compétences à développer pour aller aux procédés d'entraînements jusqu'à la boîte à outils, j'ai voulu accompagner au maximum l'éducateur dans sa démarche de transmission.

Dans le but de mieux connaître son public, ses attentes et en définitif l'objectif de tout éducateur : **faire progresser les enfants !**

Les catalogues d'exercices sont comme les livres de cuisine. Vous avez à l'intérieur de nombreuses recettes, mais c'est au cuisiner, ici à l'éducateur, d'en tirer ce qu'il souhaite et de transmettre sa sensibilité et ses compétences du livre au terrain !

**A vous d'être le meilleur cuisinier possible !**



CONNAISSANCE  
DE L'ENFANT



COMPÉTENCES  
À DEVELOPPER



ORGANISATION  
DE LA SÉANCE



LES LOIS  
DU JEU



SYSTÈMES  
DE JEU



PLANIFICATION  
ANNUELLE



LA SAISON  
U11/U13



LA BOÎTE  
À OUTILS

Cliquez sur le numéro du chapitre pour y accéder directement



# **LA CONNAISSANCE**

## **DE L'ENFANT U11/U13**

# LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

## Les caractéristiques de l'enfant

## Les incidences pédagogiques



L'enfant a besoin d'éléments concrets

Expliquer et **démontrer** le but et les règles du jeu  
**Être bref et imagé** dans nos explications

L'enfant souhaite comprendre ce qu'il fait

**Questionner** les joueurs  
Donner des **problèmes** à résoudre

Sa concentration est limitée

**Mettre en route rapidement** les situations  
Faire des arrêts **courts** lorsqu'on explique

L'enfant est là pour progresser tout en prenant du plaisir

Apporter de la **variété** dans la séance et dans les situations  
Privilégier les **formes jouées**  
Stimuler les situations avec de la **compétition**



# LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

## Les caractéristiques de l'enfant

## Les incidences pédagogiques



Notamment en U13, l'enfant est fragile

**Gérer** le nombre de répétitions traumatisantes sur les exercices athlétiques (sauts, bondissements...)

L'enfant a besoin d'activité

**Organiser** les situations pour favoriser la **mise en action** des joueurs : limiter le nombre de joueurs par groupe, privilégier les formes jouées, limiter les arrêts...

Il se fatigue vite mais à l'inverse récupère très vite

**Séquencer** les situations pour garder une intensité maximale  
Faire des séquences **courtes** mais intenses

Sa technique se développe, ses gestes sont lents

Créer des situations avec beaucoup de **répétition technique** à haute vitesse et de **développement moteur**

# LA CONNAISSANCE DE L'ENFANT

## Les caractéristiques de l'enfant

## Les incidences pédagogiques



L'enfant a besoin d'un cadre précis

Fixer et faire respecter **les règles de groupe**  
**Faire réfléchir le groupe** (à partir de U13) à leurs règles

L'enfant a besoin de compétition

Mettre en place **une compétition** sur les situations en constituant des équipes et en définissant un but du jeu

L'enfant a besoin de personnes références

Être **exemplaire** dans son rôle d'éducateur  
Être **proche et à l'écoute** de ses joueurs

L'autonomie débute à cet âge-là

**Responsabiliser** les joueurs sur des tâches



# **LES COMPÉTENCES À DÉVELOPPER EN U11/U13**

# LES COMPÉTENCES TACTIQUES OFFENSIVES

## PRIORITÉ

U10/U11

U12/U13

### UTILISER L'ESPACE EN LARGEUR ET PROFONDEUR

#### Le porteur de balle :

- Identifier qu'il doit changer de zone lorsqu'il est bloqué

#### Les non-porteurs de balle :

- S'éloigner du ballon pour avoir le maximum d'espace (et donc de temps)
- Occuper l'espace en largeur et profondeur pour étirer le bloc adverse



### IDENTIFIER S'IL FAUT PROGRESSER EN CONDUITE OU FAIRE UNE PASSE

#### Le porteur de balle :

- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)
- Utiliser une conduite à angle pour libérer de l'espace

#### Les non-porteurs de balle :

- Les autres joueurs libèrent de l'espace pour le porteur du ballon
- Le non-porteur de balle est en arrière du porteur pour prendre le ballon lancé





# LES COMPÉTENCES TACTIQUES OFFENSIVES

## PRIORITÉ

U10/U11

U12/U13

### FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER A L'OPPOSÉ

#### Le porteur de balle :

- Créer des espaces libres en amenant de la densité adverse dans une zone, par la passe ou par la conduite de balle
- Si le couloir de jeu direct est libre, progresser par ce couloir
- S'il est bloqué, changer de rythme pour jouer dans les espaces créés à l'opposé

#### Les non-porteurs de balle :

- Faire preuve de patience et garder de la largeur par rapport au porteur



### JOUER ENTRE LES LIGNES

#### Le porteur de balle :

- Percevoir les partenaires dans les intervalles
- S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- Identifier s'il peut donner en appui ou conserver

#### Les non-porteurs de balle :

- Se déplacer constamment dans un intervalle
- Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente





# LES COMPÉTENCES TACTIQUES OFFENSIVES

## PRIORITÉ

U10/U11

U12/U13

### GARDER LE TEMPS D'AVANCE

**Le porteur de balle :**

- Identifier le bon choix entre marquer ou faire marquer
- Donner le ballon dans la course et pas sur la même ligne pour garder son temps d'avance

**Les non-porteurs de balle :**

- Rester à distance du défenseur et sur la même ligne pour ne pas être hors-jeu
- Créer de l'incertitude (course croisée, changement de direction etc)



### TRANSITION DEF -> OFF

**Le porteur de balle :**

- Sortir rapidement de la densité (lieu de la perte)
- Identifier s'il peut jouer ou vers l'avant ou s'il faut conserver

**Les non-porteurs de balle :**

- Se rendre immédiatement disponible dans la largeur et la profondeur
- S'orienter pour être capable d'enchaîner vers l'avant



# LES COMPÉTENCES TACTIQUES DÉFENSIVES

## PRIORITÉ

U10/U11

U12/U13

### SE DÉPLACER ET SE REPLACER SUR L'AXE BALLON/BUT

- L'équipe est capable de mettre un maximum de joueurs entre le ballon et le but
- Les joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les joueurs doivent coulisser et ne jamais croiser les courses
- Le joueur le plus proche empêche le porteur de balle d'avancer
- Les autres joueurs viennent en couverture et ferment les angles de passe
- La première ligne de pressing oriente le jeu adverse



### CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR LE PARTENAIRE

- Le joueur le plus proche du ballon cadre le porteur de balle, sans se faire éliminer
- Il l'oriente vers l'extérieur ou l'intérieur selon les consignes de l'éducateur
- Les autres partenaires viennent en couverture pour empêcher que la passe transperce l'intervalle
- Les joueurs sont capables de se déplacer pendant les temps de passes



### TRANSITION OFF -> DEF

- Le joueur le plus proche de la perte va chasser le porteur pour l'empêcher de progresser
- Les autres joueurs ferment les lignes de passe vers l'avant
- Le bloc se remet en place le plus rapidement possible







# LES COMPÉTENCES TECHNIQUES

## PRIORITÉ

U10/U11

U12/U13

### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Percevoir les indicateurs de jeu pour orienter dans la bonne direction (partenaires, adversaires, but...)
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière



### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Faire une passe au sol, dans la course du partenaire
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire
- Bien situer son pied pour frapper en plein cœur du ballon,



### LA PASSE LONGUE

- Utiliser le cou de pied
- Pied d'appui légèrement vers l'arrière pour que le corps soit penché et faire monter le ballon
- Orienter les épaules face au futur receveur / Utilisation des bras pour rester équilibré
- Le ballon à une trajectoire tendue et rectiligne





# LES COMPÉTENCES TECHNIQUES

## PRIORITÉ

U10/U11

U12/U13

### LA CONDUITE DE BALLE

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- S'équilibrer avec les bras
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



### LA FRAPPE DE BALLE

- Adapter la surface de contact à la situation (cou de pied = force, intérieur du pied = précision)
- Prendre un maximum d'informations (but accessible, position du gardien, distance) avant de frapper
- Aligner mon pied d'appui et mes épaules face au but
- Enchaîner le plus rapidement possible entre la dernière touche et la frappe
- Traverser le ballon après la frappe





# LES COMPÉTENCES TECHNIQUES

## PRIORITÉ

U10/U11

U12/U13

### LE DRIBBLE / DÉFENDRE EN 1V1

#### Pour l'attaquant :

- Créer un maximum d'incertitude avant de dribbler (vitesse, angle)
- Utiliser le changement de rythme et la feinte, le ballon collé au pied
- Identifier qu'il est plus simple de dribbler dans le dos du défenseur

#### Pour le défenseur

- Ajuster des appuis arrière pour avoir un centre de gravité bas
- Orienter son adversaire dans la zone la plus favorable
- Être patient et intervenir au bon moment (l'adversaire pousse le ballon, faute technique ...)



### LE JEU DE TÊTE

- Garder les yeux ouverts et fixer la balle
- Adapter ses appuis à la trajectoire du ballon
- Dominer le ballon = armer le geste puis frapper la balle
- Utiliser la surface de contact du front
- Rester gainé solide au niveau de la nuque, ne pas reculer ou se tasser à l'impact



NOTE : Ce thème ne nous paraît pas pertinent en U11.

Et peu prioritaire en U13, même s'il sera important d'initier les joueurs régulièrement.



# LES COMPÉTENCES PHYSIQUES ET MOTRICES

## PRIORITÉ

U10/U11

U12/U13

### DÉPLACEMENTS ET APPUIS

- Se déplacer à droite, à gauche, vers l'avant et l'arrière
- S'arrêter, changer de direction, faire demi-tour
- Être capable d'améliorer sa fréquence d'appuis
- Éviter des obstacles aisément
- Être sur l'avant du pied et non les talons



### LA PRISE D'INFORMATIONS

- Réussir à se déplacer tout en prenant les informations extérieures (cible, adversaires, partenaires, zone du terrain)
- Scanner le terrain avant de recevoir le ballon
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner





# LES COMPÉTENCES PHYSIQUES ET MOTRICES

## PRIORITÉ

U10/U11

U12/U13

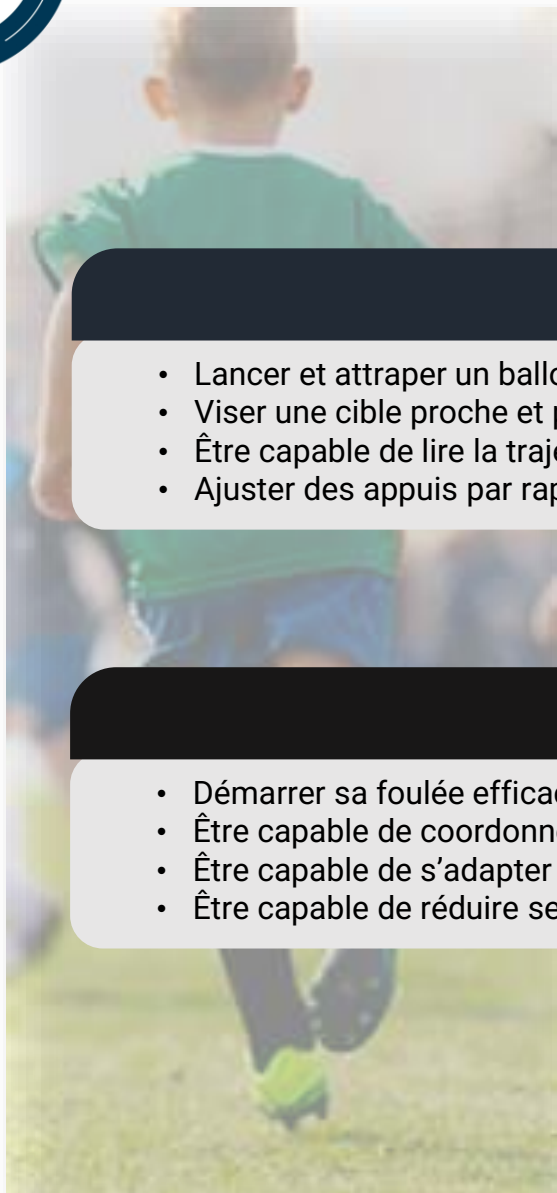
### LE CALCUL DE TRAJECTOIRES

- Lancer et attraper un ballon
- Viser une cible proche et plus lointaine
- Être capable de lire la trajectoire du ballon
- Ajuster des appuis par rapport à la trajectoire du ballon



### LA VITESSE

- Démarrer sa foulée efficacement sur les pointes de pied
- Être capable de coordonner les bras et les jambes
- Être capable de s'adapter rapidement à un changement de direction
- Être capable de réduire ses appuis pour réaccélérer





# L'ORGANISATION DE LA SÉANCE



# COMPOSER LES GROUPE



**Il est primordial de composer des groupes adaptés en nombre.**

En effet, des groupes trop imposants (trop de joueurs) nuiront à la quantité des gestes réalisés par l'enfant, et donc à sa progression.

Les groupes faibles en nombre seront quant à eux intéressants sur l'aspect technique (moins de joueur = plus de répétition des gestes) si les ateliers sont dédoublés.

Mais les espaces devront alors être correctement aménagés.

Effectif maximal par groupe	
Catégorie	Nombre de joueurs par groupe
U11	8 à 12 joueurs maximum
U13	10 à 14 joueurs maximum

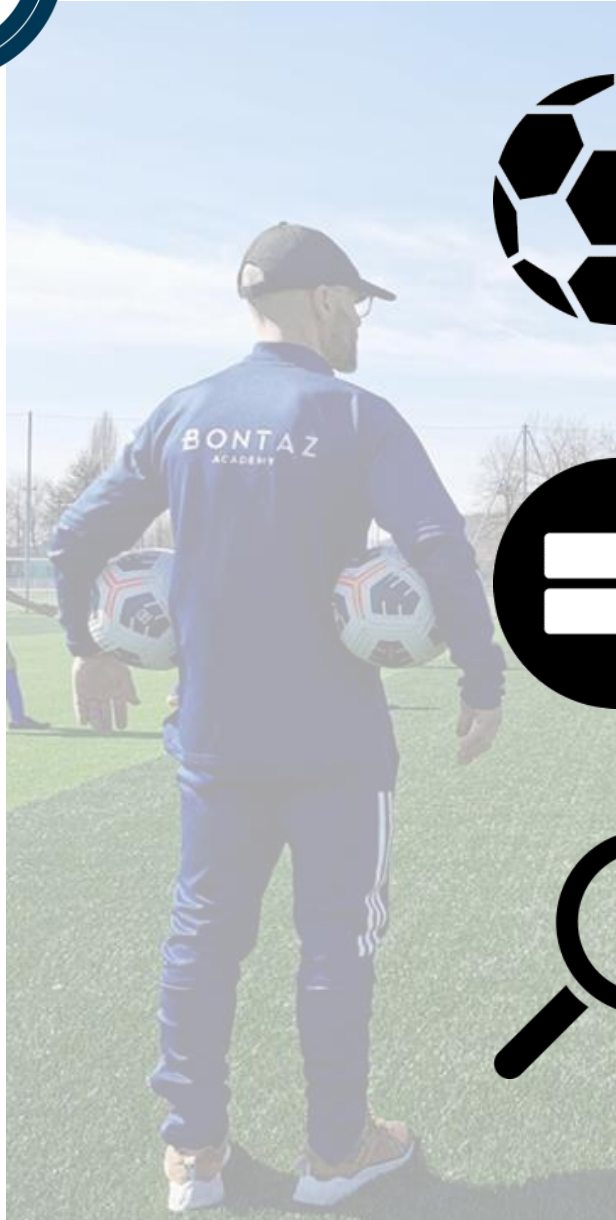
Afin de permettre à chacun de progresser à son rythme et avec des joueurs de son niveau, **les groupes doivent être composés de manière homogène (même niveau).**

Les joueurs seront mélangés occasionnellement (festifoot, tournois...) pour permettre une cohésion de groupe globale sur la catégorie.





# LA PHILOSOPHIE D'ENTRAÎNEMENT



## **Priorité au jeu !**

Pour progresser, les joueurs doivent pratiquer !  
L'éducateur devra peu arrêter le jeu et intervenir à bon escient.



## **La même séance pour toutes et tous !**

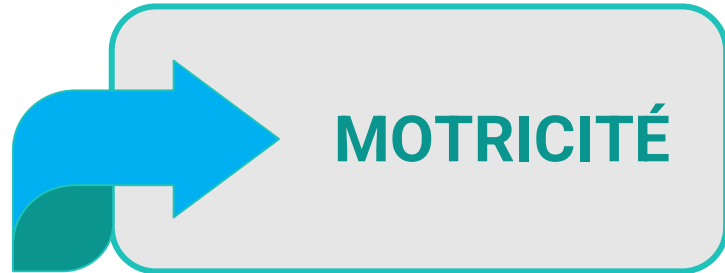
Chaque joueuse/ joueur, quel que soit son niveau, effectue la même séance d'entraînement. Seules les consignes et exigences changent selon les groupes.



## **Analyser sa séance pour la faire évoluer !**

Les séances étant répétées sous forme de cycle, il est important que l'éducateur analyse le contenu de son entraînement pour le faire évoluer la fois suivante.

# LE CONTENU DE SÉANCE



L'éducateur organisera sa séance en relation **avec les facteurs de performance Tactique, Technique et Moteur**.  
Il sera important que ces trois facteurs soient représentés dans l'entraînement afin de faire progresser les joueurs.

La planification dépendra ensuite de la sensibilité de l'éducateur.

Certains mettront un procédé de chaque facteur dans chaque séance, d'autres feront une séance plus « technique » puis changeront lors de la suivante...  
**L'important est de créer un fil conducteur sur la saison pour que les thèmes les plus importants aient été balayés.**



# LE DÉROULÉ DE SÉANCE

1

## AVANT SÉANCE

Mettre à disposition le contrat évolutif (voir boîte à outils) ou autre jeu (toro) pour les joueurs arrivant en avance

## DÉMARRAGE

Regrouper les joueurs  
Présenter la séance aux joueurs  
Faire les groupes (10-12 joueurs max de niveau homogène).

2

3

## LE CŒUR DE SÉANCE

Si 3 groupes : 3 ateliers de 20 minutes (accueil, jeu et bilan compris)  
20 minutes de jeu libre ou avec consignes  
Si 4 groupes ou + : 4 ateliers avec le match intégré

## BILAN DE SÉANCE

Revenir sur les compétences développées lors de la séance  
Se projeter sur les objectifs du week-end en lien

4



Tous les enfants réalisent les ateliers à tour de rôle.

**Les situations ne changent pas selon le niveau du groupe**, seules les consignes et exigences sont adaptées.

Chaque séance est répétée trois à quatre fois consécutivement (cycle) afin **de renforcer les acquisitions**.  
L'atelier devra **évoluer de semaine en semaine** à l'aide des variables (simplifiantes ou complexifiantes).



# ANIMER UN PROCÉDÉ



**BIEN LANCER  
SON ATELIER !**



Pour progresser, l'enfant doit **JOUER** !

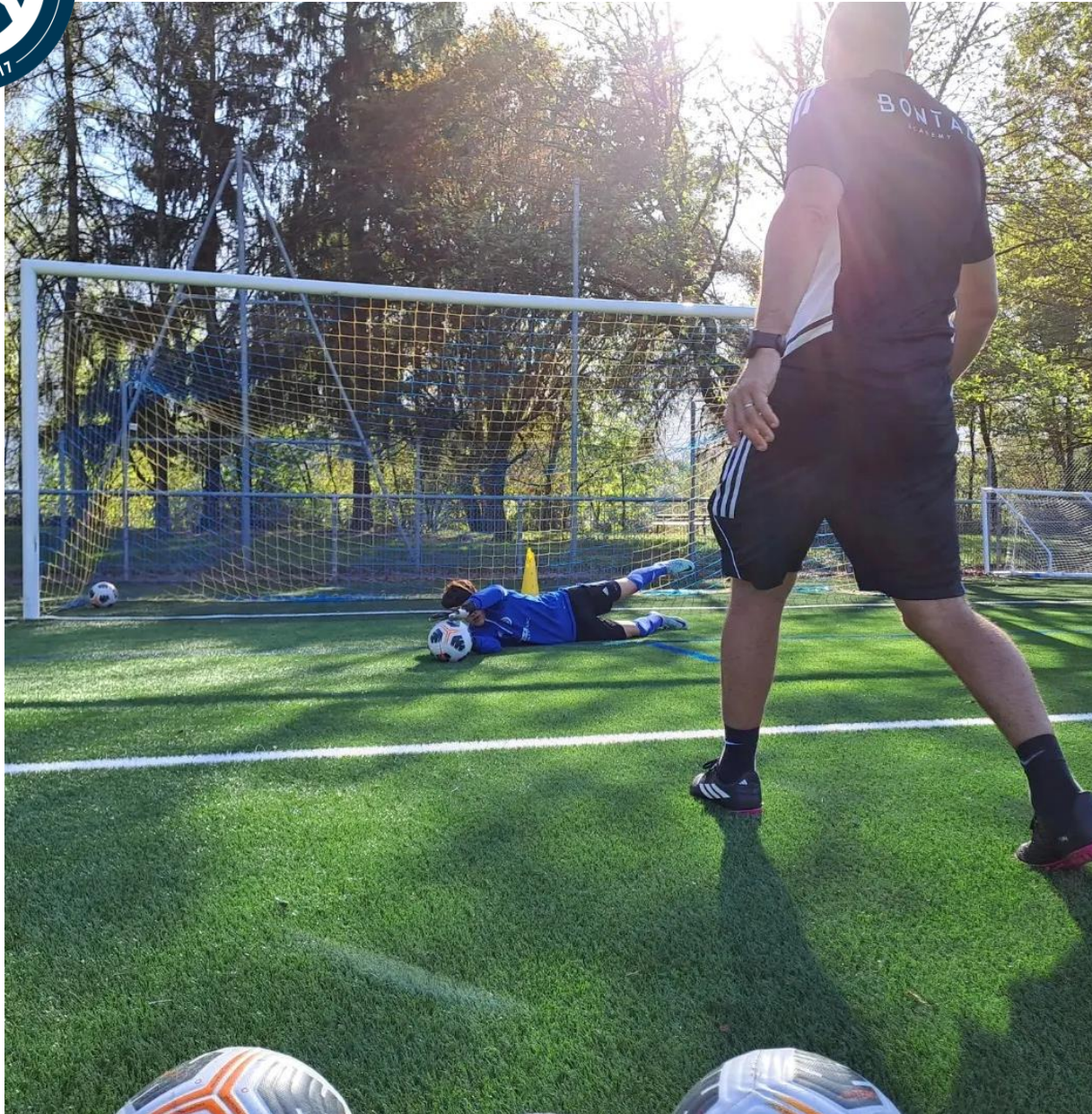
L'une des premières missions de l'éducateur sera donc de lancer rapidement son atelier, afin que les enfants rentrent en action le plus vite possible !

Nous avons fait une vidéo sur le sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=JCPY9BZWfjc>





# L'ENTRAÎNEMENT DU GARDIEN DE BUT



## NOTE DE LA BONTAZ ACADEMY COACHING :

Le poste de gardien de but étant unique, nous n'avons pas abordé dans ce manuel son entraînement à travers les séances spécifiques.

L'entraînement du gardien fera l'objet **d'un guide à part entière** afin de mettre en valeur ce poste si particulier.

En attendant, **il convient de donner les grandes lignes de l'entraînement du gardien U11/U13 :**

- Si le club a la chance de compter un spécialiste dans son équipe technique, il est fort pertinent à cet âge d'allouer un ou plusieurs temps d'entraînements spécifiques dans la planification hebdomadaire.
- Le reste du temps, le gardien pourra être intégré dans les jeux classiques. **Soit en tant que gardien**, où il pourra travailler au poste avec des repères de match et donc progresser de manière globale.
- **Soit en tant que joueur**, afin de développer ses aptitudes au pied, tellement importantes dans le football actuel.  
Il pourra alors soit participer dans les jeux en tant que joueur « à l'intérieur », soit en tant que joueur soutien dans certains procédés pour qu'il puisse s'exercer sur les sorties de balle.

Enfin, sur les ateliers de finition, il conviendra de valoriser le jeune gardien vu la difficulté de la tâche : nombre de répétitions très élevé, distance de frappe souvent proches ...



# **LES LOIS DU JEU**

## **EN U11/U13**





# LES LOIS DU JEU EN U11/U13

CATÉGORIES - LICENCES	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13
SCOLARITÉ	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>
EFFECTIFS DE PRATIQUE	Football à 3 (sans GB) ou à 4 (avec GB)		Football à 5		Football à 8		Football à 8	
SUPPLÉANT(S)	1 maximum		2 maximum		4 maximum		4 maximum	
NOMBRE MINIMAL DE JOUEURS	Adaptation des effectifs		4 par équipe		7 par équipe		7 par équipe	
TACLES	Non		Oui		Oui		Oui	
MIXITÉ	Oui		Oui		Oui		Oui	
SURCLASSEMENT			3 U7 maximum par équipe avec autorisation médicale		3 U9 maximum par équipe avec autorisation médicale		3 U11 maximum par équipe avec autorisation médicale	
SOUS-CLASSEMENT	Possibilité 2 U8 G maximum par équipe - Possibilité U8 F		Possibilité U10 F		Possibilité U12 F		Non (pratique exclusivement en équipes féminines)	
DIMENSION DES TERRAINS	Foot à 3 (sans GB) : 25 m x 15 m		35 à 40 m x 25 à 30 m		1/2 terrain à 11		1/2 terrain à 11	
	Foot à 4 (avec GB) : 30 m x 20 m				Si terrain spécifique : 60 à 65 m x 50 m			
ZONE GARDIEN DE BUT	Zone à 8 mètres		Zone à 8 mètres		26 m x 13 m		26 m x 13 m	
HORS-JEU	Non		Non		Ligne des 13 mètres		Ligne médiane	
TAILLE DES BUTS	Foot à 3 (sans GB) : 2 m x 1,5 m (possibilité de multi-cibles)		4 m x 1,5 m		6 m x 2,10 m		6 m x 2,10 m	
	Foot à 4 (sans GB) : 4 m x 1,5 m							
TAILLE DES BALLONS	T3 ou T4		T3 ou T4		T4		T4	
TEMPS DE JEU MAX : RENCONTRES + ATELIERS	40 minutes		50 minutes		60 minutes		70 minutes	
DUREE MAX DES RENCONTRES	30 minutes		40 minutes		50 minutes		60 minutes	
ENGAGEMENT	Interdiction de marquer directement							
COUP DE PIED DE BUT	Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8 m		Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8 m		Zone virtuelle 6m x 9m (délimitée par la largeur des montants du but et le point de réparation)- placement libre des joueurs (idem foot à 11)		Zone virtuelle 6m x 9m (délimitée par la largeur des montants du but et le point de réparation)- placement libre des joueurs (idem foot à 11)	
TOUCHE	Passe au pied au sol ou conduite de balle		Passe au pied au sol ou conduite de balle		A la main		A la main	
COUPS-FRANCS	Coups-francs directs uniquement		Coups-francs directs uniquement		Coups-francs directs et coups-francs indirects		Coups-francs directs et coups-francs indirects	
COUP DE PIED DE RÉPARATION	6 m ( 2 pas devant la ligne des 8 mètres )		6 m ( 2 pas devant la ligne des 8 mètres )		9 m		9 m	
MISE À DISTANCE DES JOUEURS	4 m		4 m		6 m		6 m	
PRISE DE BALLE A LA MAIN DU GARDIEN SUR PASSE EN RETRAIT VOLONTAIRE D'UN PARTENAIRE	Autorisé		Autorisé		Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres. Mur autorisé à 6 mètres		Interdit sinon CF indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres. Mur autorisé à 6 mètres	
	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol Sinon CF indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13 m		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol Sinon CF indirect ramené perpendiculairement sur la ligne des 13 m	
RELANCE GARDIEN DE BUT	Protégée à 8 m		Protégée à 8 m		Non protégée		Non protégée	
TEMPS DE JEU PAR JOUEUR	Tendre vers 100 %		Tendre vers 100 %		Temps de jeu égal pour tous		Temps de jeu égal pour tous	
ARBITRAGE	Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte		Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte		3 arbitres (privilégier des joueurs U15 - U17 du club)		3 arbitres - Assistants = joueurs U12 - U13 (rotations de 15 minutes)	
PAUSE COACHING	Non		Non		Non		Non	

Crédit : Lois du jeu FFF





# LES LOIS DU JEU EN U11/U13

Pour éveiller les joueuses et joueurs aux lois du jeu, pour comprendre et mieux respecter le rôle d'arbitre, **il est important que les enfants arbitrent régulièrement.**

Pour les U11, **on pourra utiliser les matchs de fin lorsque l'effectif est trop élevé.** Ainsi, à tour de rôle, les enfants pourront s'essayer aux fonctions d'arbitres et arbitres assistants.

Pour les U13, de nombreux clubs sollicitent cette catégorie pour arbitrer les plateaux U11 du samedi. Cela permet aux U13 de se confronter à cette tâche dans les conditions réelles d'un match.





# LES SYSTÈMES DE JEU



# CHOISIR SON SYSTÈME DE JEU

Le choix d'un système de jeu **dépend de plusieurs facteurs**, tels que les forces et les faiblesses de votre équipe, le style de jeu que vous souhaitez adopter, les caractéristiques de vos joueurs mais aussi de l'adversaire.

Voici les éléments à prendre en compte lors du choix d'un système :

**Évaluez vos joueurs** : Identifiez les compétences, les qualités techniques, tactiques, physiques et les positions préférées de vos joueurs. Choisissez un système qui met en valeur leurs forces et leurs capacités.

**Adaptez-vous à votre effectif** : Il est important de choisir un système de jeu qui correspond aux caractéristiques de vos joueurs.

**Définissez votre style de jeu** : Etes-vous adepte d'un jeu de possession ? De la contre-attaque ? Pressing haut ? Bloc médian ? Votre choix de système de jeu doit être en accord avec votre style de jeu désiré.

**Analysez l'adversaire** : Choisissez un système qui contrera efficacement le rapport de force tout en exploitant leurs faiblesses.

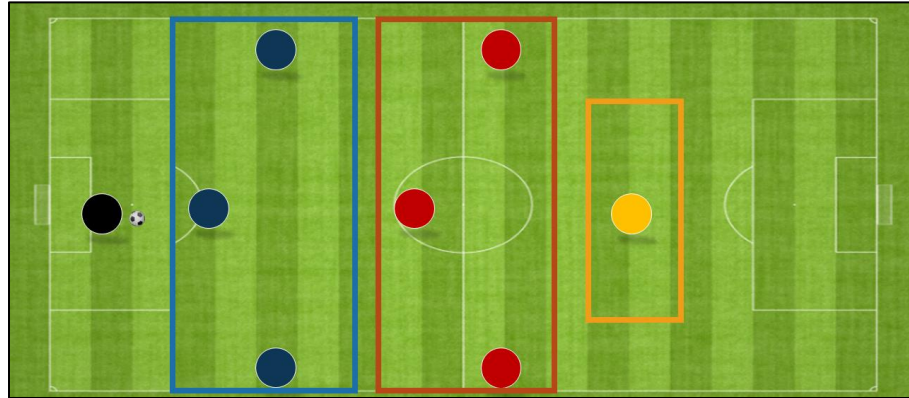
**Expérimentez et adaptez-vous** : Le choix du système de jeu n'est pas figé et peut être ajusté en fonction des performances de l'équipe. Soyez ouvert à l'expérimentation et à l'adaptation en fonction des résultats obtenus.



En fin de compte, le choix d'un système de jeu est une décision stratégique qui doit être prise **en tenant compte des spécificités de votre équipe, de vos joueurs et de votre vision du football.**



# LES PRINCIPAUX SYSTÈMES DE JEU



Le 3-3-1

- ⊕ Système simple à comprendre pour les jeunes joueurs
- ⊕ Base défensive intéressante sur la largeur
- ⊕ Largeur offensive intéressante avec les deux doublettes d'excentrés
- ⊗ Infériorité axiale au milieu difficile à gérer contre un 2-4-1
- ⊗ Attaquant qui peut se retrouver très seul



Le 2-3-2

- ⊕ Système qui pèse sur la défense grâce aux deux attaquants
- ⊕ Système qui permet de jouer avec un bloc très haut
- ⊕ Système très efficace à la récupération avec les deux attaquants
- ⊗ Les joueurs excentrés doivent avoir un énorme volume de course
- ⊗ Infériorité axiale au milieu difficile à gérer contre un 2-4-1

**Vous souhaitez tout connaître du 331, 241, 232 et 322 ?**

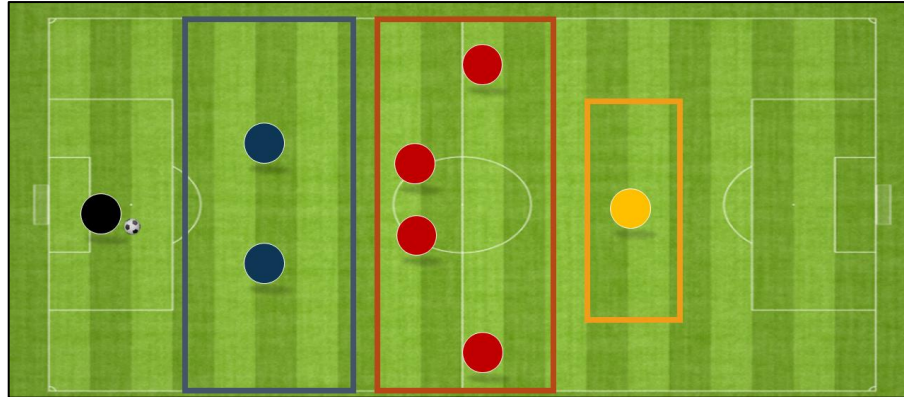
- Forces et faiblesses de chaque système, animation offensive et défensive, phases de transitions
- Les rapports de forces entre chaque système

Découvrez notre **livre référence** sur les systèmes de jeu à 8 !

<https://bontazacademy-coaching.com/les-systemes-de-jeu-a-8/>

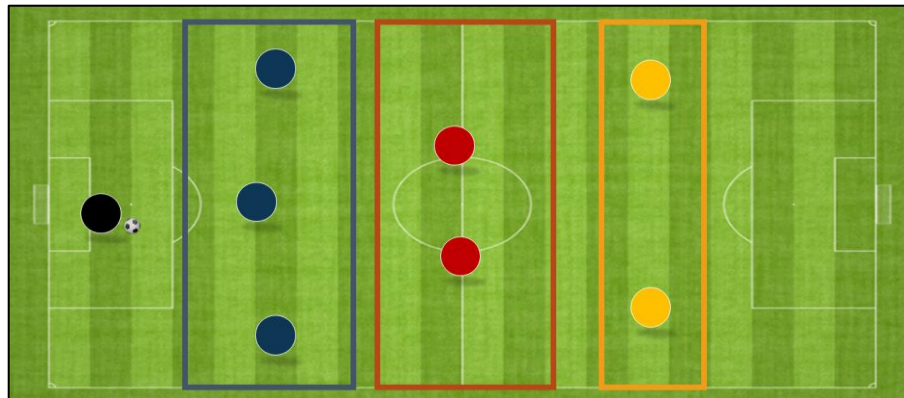


# LES PRINCIPAUX SYSTÈMES DE JEU



Le 2-4-1

- + Système intéressant dans la construction du jeu à l'intérieur
- + Défense centrale à deux donc dense dans le cœur du jeu
- + Milieu à deux en supériorité contre le 3-3-1 et 2-3-2
- ✗ Les joueurs excentrés doivent avoir un énorme volume de course
- ✗ Attaquant qui peut du coup se retrouver très esseulé



Le 3-2-2

- + Base défensive intéressante avec trois joueurs
- + Système très efficace à la récupération avec les deux attaquants
- + Milieu à deux en supériorité contre le 3-3-1 et 2-3-2
- ✗ Système compliqué tactiquement pour les deux attaquants
- ✗ Equipe qui peut très vite se retrouver coupée en deux

**Vous souhaitez tout connaître du 331, 241, 232 et 322 ?**

- Forces et faiblesses de chaque système, animation offensive et défensive, phases de transitions
- Les rapports de forces entre chaque système

Découvrez notre **livre référence** sur les systèmes de jeu U10/U13 !

<https://bontazacademy-coaching.com/les-systemes-de-jeu-a-8/>





# **UN EXEMPLE DE PLANIFICATION ANNUELLE**



# LA PLANIFICATION ANNUELLE

Vous trouverez ci-dessous un exemple de planification annuelle sur la saison.  
**Ceci n'est qu'un exemple !** En effet, il sera important de s'adapter à l'âge, le niveau, les compétences et les faiblesses de votre groupe.  
Il sera ainsi important de faire un point régulier sur les thèmes abordés.  
**L'important étant de jongler entre les problèmes du week-end et les compétences à développer chez le joueur U11/U13.**

Période	Cycle	Séances	Thème tactique	Thème technique	Thème moteur
PERIODE A  TOUSSAINT	Cycle 1 3 semaines 6 séances	Séances 1 3 5	Utiliser l'espace en largeur et profondeur	Passe courte	Déplacements et appuis
		Séances 2 4 6	Se déplacer sur l'axe ballon-but	Frappe de balle	Prise d'informations
	Cycle 2 3 semaines 6 séances	Séances 7 9 11	Progresser en conduite ou passer	Conduite de balle	Calcul des trajectoires
		Séances 8 10 12	Le jeu entre les lignes	Prise de balle	Manipulation du ballon
Vacances de Toussaint Semaine 1 : coupure Semaine 2 : Séance 13 et 14 Jeux ludiques (festifoot, golf-foot, matchs ...)					
PERIODE B  NOEL	Cycle 3 3 semaines 6 séances	Séances 15 17 19	Le jeu entre les lignes	Passe courte	Déplacements et appuis
		Séances 16 18 20	Cadrer le porteur de balle et couvrir	Dribble / Def 1v1	Prise d'informations
	Cycle 4 3 semaines 6 séances	Séances 21 23 25	Fixer dans une zone pour jouer à l'opposé	Passe longue	Calcul des trajectoires
		Séances 22 24 26	Se déplacer sur l'axe ballon-but	Frappe de balle	Déplacements et appuis
Vacances de Noel Coupure totale					





# LA PLANIFICATION ANNUELLE



Période	Cycle	Séances	Thème tactique	Thème technique	Thème moteur
PERIODE C  JANVIER FEVRIER	Reprise 20 janvier Cycle 5 - Futsal et divers Séances 27 28 29 30 31 32 33 34				
Vacances de Février Semaine 1 : coupure Semaine 2 : Séance 35 et 36 Jeux ludiques (festifoot, golf-foot, matchs ...)					
PERIODE D  PRINTEMPS	Cycle 6 3 semaines 6 séances	Séances 35 37 39	Utiliser l'espace en largeur et profondeur	Passe courte	Déplacements et appuis
		Séances 36 38 40	Se déplacer sur l'axe ballon-but	Dribble / Def 1v1	Prise d'informations
	Cycle 7 3 semaines 6 séances	Séances 41 43 45	Progresser en conduite ou passer	Conduite de balle	Calcul des trajectoires
		Séances 42 44 46	Le jeu entre les lignes	Prise de balle	Manipulation du ballon
Vacances d'Avril Semaine 1 : coupure Semaine 2 : Séance 47 et 48 Jeux ludiques (festifoot, golf-foot, matchs ...)					
PERIODE B  ETE	Cycle 8 3 semaines 6 séances	Séances 49 51 53	Le jeu entre les lignes	Passe courte	Déplacements et appuis
		Séances 50 52 54	Cadrer le porteur de balle et couvrir	Dribble / Def 1v1	Prise d'informations
	Cycle 9 3 semaines 6 séances	Séances 55 57 59	Fixer dans une zone pour jouer à l'opposé	Passe longue	Calcul des trajectoires
		Séances 56 58 60	Se déplacer sur l'axe ballon-but	Frappe de balle	Déplacements et appuis
Fin de la saison					

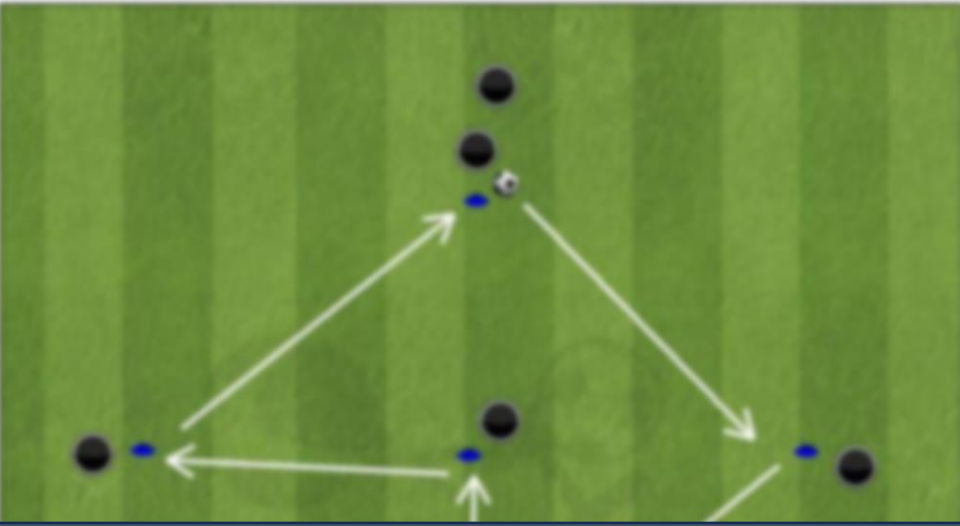


**UNE SAISON**  
**AVEC LES U11/U13**





# **EXPLICATION DE LA TRAME**

TECHNIQUE	EXERCICE	LA PRISE DE BALLE	
ESPACE		BUT DU JEU	
 <b>Surface :</b> Distances de passes 12m		<ul style="list-style-type: none"> <li>Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence</li> <li>Comptabiliser le plus de point à la fin de l'exercice</li> <li>1 tour complet = 1 point</li> </ul>	
EFFECTIF		REGLES	
● 6 joueurs    ● / ● 6 joueurs    ● /		<ul style="list-style-type: none"> <li>Deux ateliers. Un losange pour les bleus, un pour les noirs</li> <li>Si cinq joueurs = chaque joueur reste fixe</li> <li>Si six joueurs = passe et suit</li> </ul>	
 4 séquences de 3 minutes		donner son ballon	



Voici la trame des procédés présentés.  
Explications :



LE COIN DE L'EDUCATEUR			
DIFFICULTE	VARIABLES	COMPORTEMENTS ATTENDUS	
	<b>Complexifiantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si plus de six joueurs, faire partir deux ballons à l'opposé</li> <li>Changer le sens de rotation</li> <li>Augmenter les distances de passe</li> </ul> <b>Simplifiantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire les dimensions du losange.</li> </ul>	<b>LA PRISE DE BALLE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être de ¾ lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu</li> <li>Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement</li> <li>Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière</li> </ul> <b>LA PASSE COURTE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied</li> <li>Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire</li> </ul>	

## TECHNIQUE 1 EXERCICE

### ESPACE

#### Surface :

Distances de  
passes 12m

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /

● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes

## LA PRISE DE BALLE

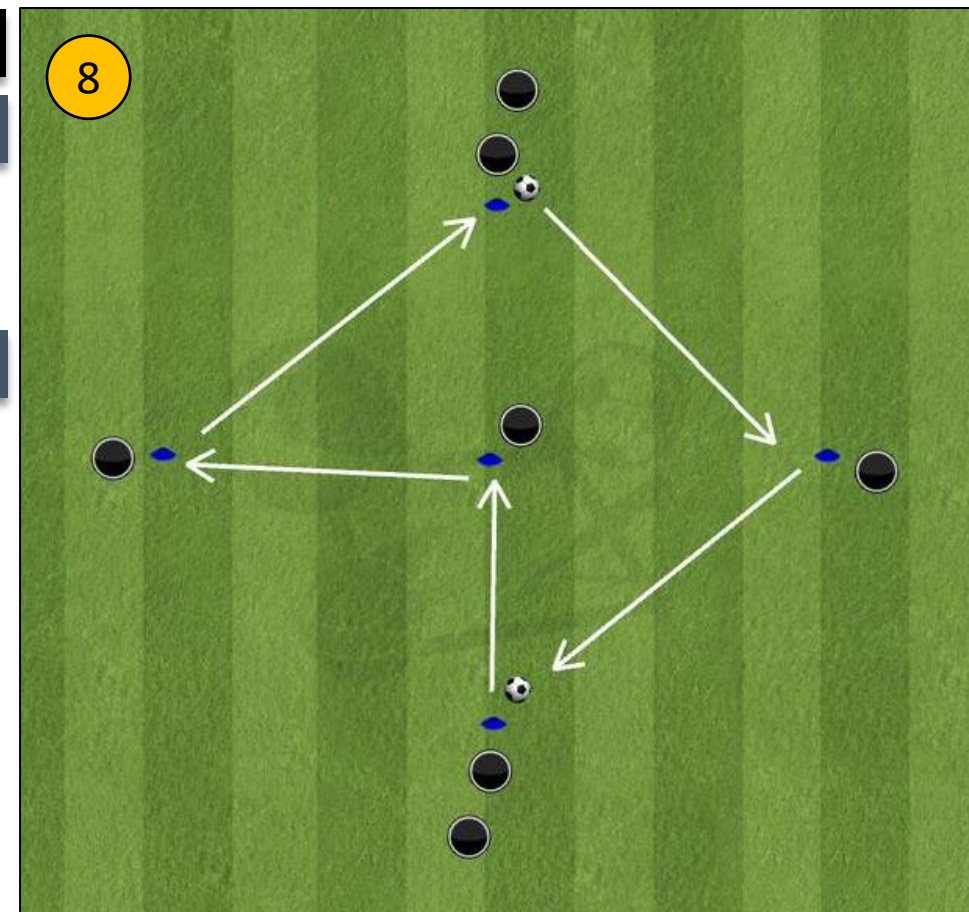
### BUT DU JEU

- Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence
- Comptabiliser le plus de point à la fin de l'exercice
- 1 tour complet = 1 point

### REGLES

- Deux ateliers. Un losange pour les bleus, un pour les noirs
- Si cinq joueurs = chaque joueur reste fixe
- Si plus de cinq joueurs = passe et suit
- Définir un sens de rotation des passes
- Au top de l'éducateur le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Le joueur est obligé de faire minimum une prise de balle pour donner son ballon

8



Les 8 premiers points dans la partie supérieure représentent la présentation du procédé :

1. Le facteur de performance travaillé + le type de procédé utilisé
2. La thématique du procédé
3. L'espace de jeu /!\ A adapter selon l'âge et les compétences de votre groupe
4. Les effectifs prévisionnels (à adapter toujours)
5. Le temps de jeu global découpé en séquences
6. Le but du jeu = comment marquer un point
7. Les règles du procédé
8. Le visuel du procédé





Vous retrouverez dans la partie basse la partie « Enseignement ».

### 1. La difficulté du procédé, classé en trois catégories

1. 1/3 : Niveau facile
2. 2/3 : Niveau intermédiaire
3. 3/3 : Niveau confirmé

### 2. Les variables pédagogiques. Elles permettront à l'éducateur de faire évoluer son procédé lors de la séance ou des prochaines selon la réussite ou non de son groupe.

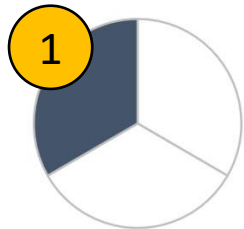
### 3. La partie la plus importante, les comportements attendus. L'éducateur devra se centrer sur ces comportements lors du procédé pour faire progresser ses joueurs.



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR



### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

2

#### Complexifiantes

- Si plus de six joueurs, faire partir deux ballons à l'opposé
- Changer le sens de rotation
- Augmenter les distances de passe

#### Simplifiantes

- Réduire les dimensions du losange.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire

3



# UNE SAISON U11/U13

## LES PROCÉDÉS TACTIQUE



# **UTILISER LA LARGEUR ET LA PROFONDEUR**



## TACTIQUE

## JEU

## UTILISER LA LARGEUR ET LA PROFONDEUR

### ESPACE

Surface :  
45x30m

### BUT DU JEU

- Marquer dans un des deux mini-but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

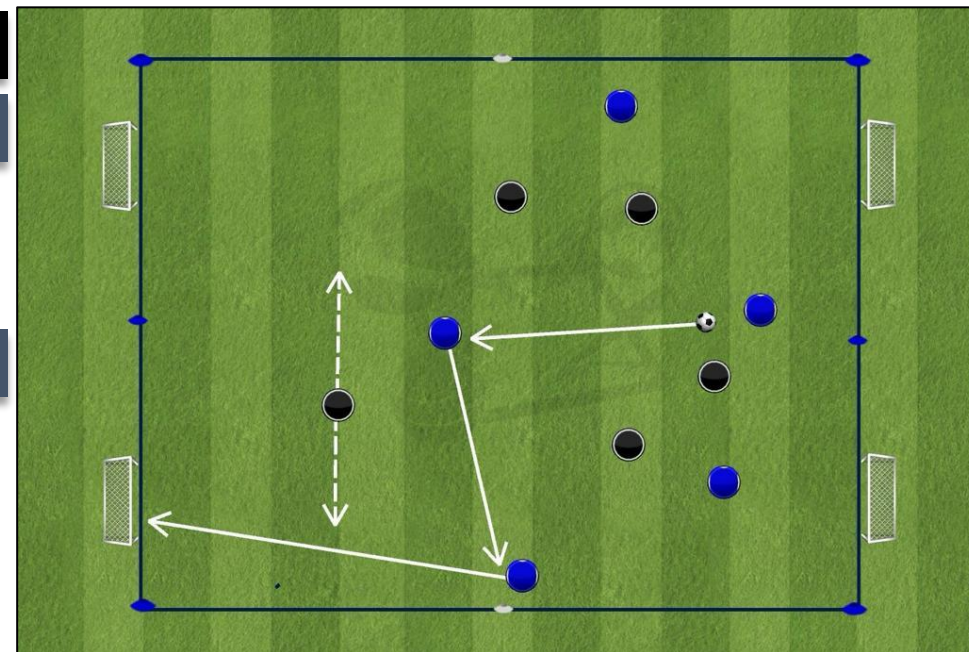
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit d'avoir un joueur qui reste devant les buts

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

### Complexifiantes

- Diminuer les dimensions du terrain
- Mettre trois points pour un des deux mini-buts (favoriser la densité pour amener l'équipe à jouer opposé)
- Imposer un nombre de touches de balle

### Simplifiantes

- Agrandir les dimensions du terrain

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### PORTEUR DE BALLE :

- Identifier qu'il doit changer de zone lorsqu'il est bloqué

### NON-PORTEURS DE BALLE :

- S'éloigner du ballon pour avoir le maximum d'espace et donc de temps
- Occuper un maximum d'espace en largeur et profondeur pour étirer l'équipe adverse



## TACTIQUE

## JEU

## UTILISER LA LARGEUR ET LA PROFONDEUR

### ESPACE

**Surface :**  
40x30m



### BUT DU JEU

- Aplatir le ballon dans l'embut adverse
- 3 points en zone centrale, 1 point sur les côtés.

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

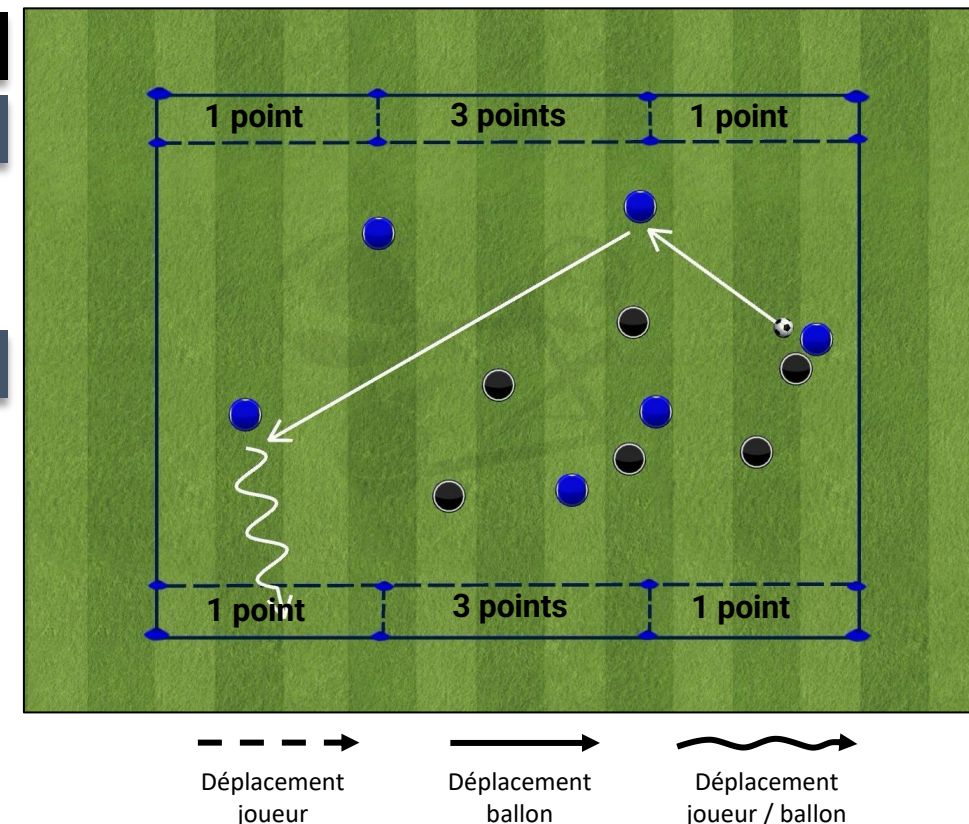
### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit d'être dans les zones d'embut sans le ballon

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

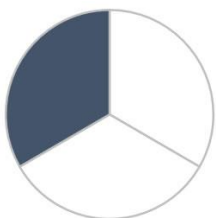
### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Diminuer les dimensions du terrain
- Limiter les touches de balle
- Passe de finition en une touche

#### Simplifiantes

- Ajouter un joker offensif



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### PORTEUR DE BALLE :

- Identifier qu'il doit changer de zone lorsqu'il est bloqué

#### NON-PORTEURS DE BALLE :

- S'éloigner du ballon pour avoir le maximum d'espace et donc de temps
- Occuper un maximum d'espace en largeur et profondeur pour étirer l'équipe adverse





## TACTIQUE

## JEU

## UTILISER LA LARGEUR ET LA PROFONDEUR

### ESPACE

Surface :  
45\*30m

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



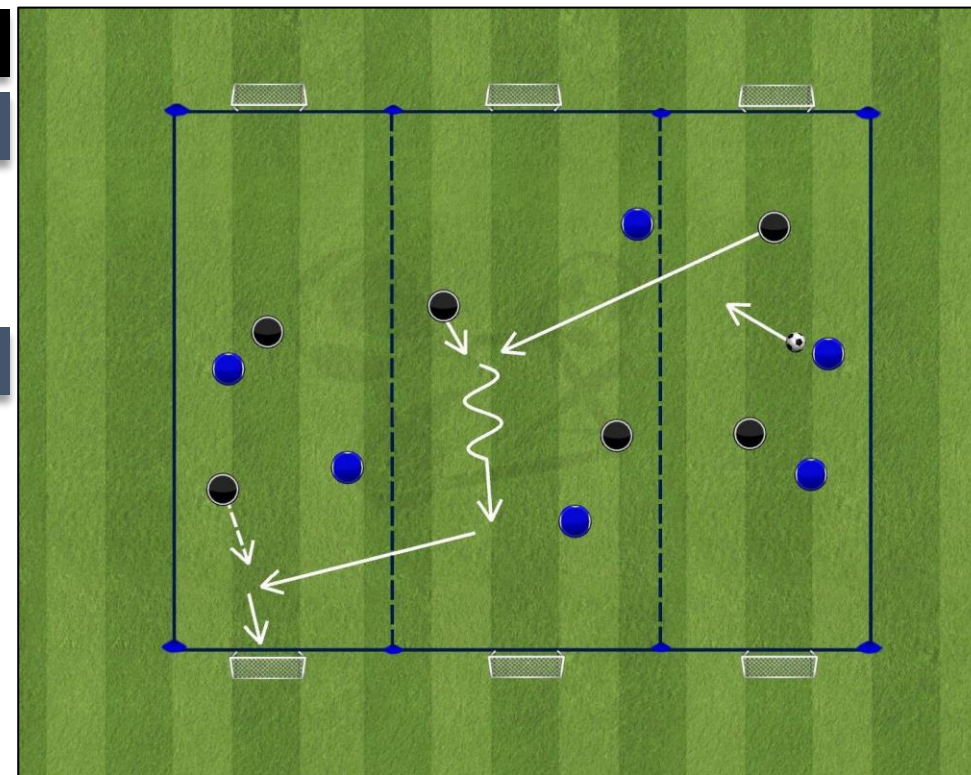
12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes

### BUT DU JEU

- Marquer dans un but latéral = 1 point
- Marquer dans le but central = 3 points
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### REGLES

- Chaque équipe attaque et défend trois buts
- Le jeu au sol est obligatoire



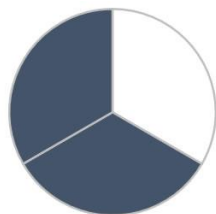
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Diminuer les dimensions du terrain
- Mettre en place la règle du hors-jeu
- Si passe dans le même couloir -> réception en une touche

#### Simplifiantes

- Augmenter les dimensions du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### PORTEUR DE BALLE :

- Identifier quel but est le plus facilement accessible
- Changer de zone lorsqu'il est bloqué

#### NON-PORTEURS DE BALLE :

- S'éloigner du ballon pour avoir le maximum d'espace et donc de temps
- Occuper un maximum d'espace en largeur et profondeur pour étirer le bloc



## TACTIQUE

## JEU

## UTILISER LA LARGEUR ET LA PROFONDEUR

### ESPACE

Surface :  
50\*35m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

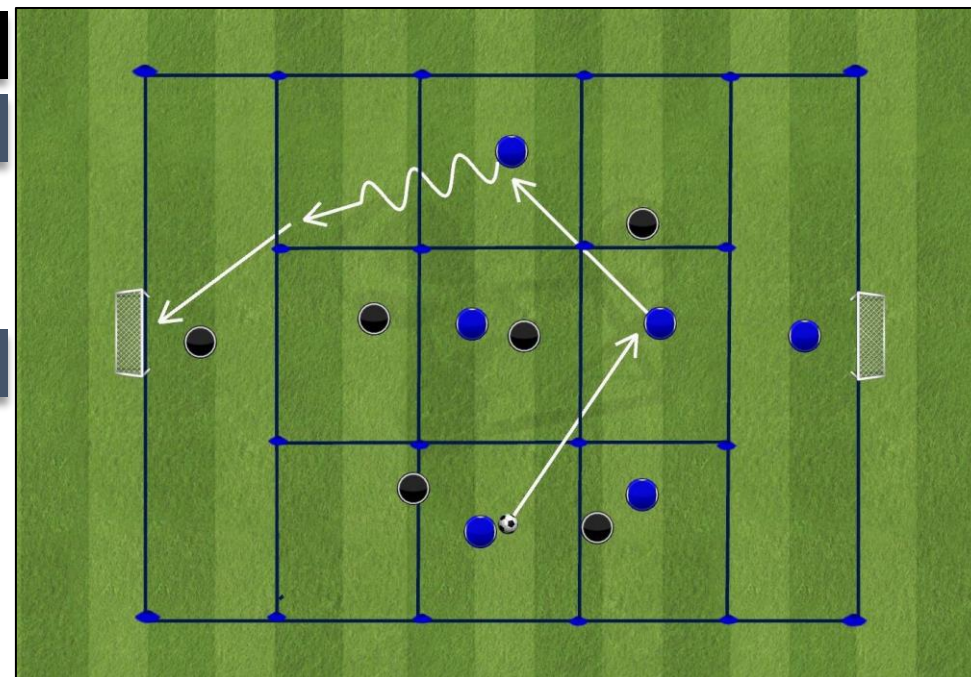
- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit de faire une passe dans le même carré
- Il est interdit d'être dans les zones de finition tant que le ballon n'y est pas

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Diminuer les dimensions du terrain
- Faire six carrés au lieu de neuf

#### Simplifiantes

- Autoriser une passe dans le même carré en 1 touche
- Ajouter un joker offensif

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### PORTEUR DE BALLE :

- Identifier qu'il doit changer de zone lorsqu'il est bloqué

#### NON-PORTEURS DE BALLE :

- S'éloigner du ballon pour avoir le maximum d'espace et donc de temps
- Occuper un maximum d'espace en largeur et profondeur pour étirer l'équipe adverse



## TACTIQUE

## JEU

## UTILISER LA LARGEUR ET LA PROFONDEUR

### ESPACE

Surface :  
50x35m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

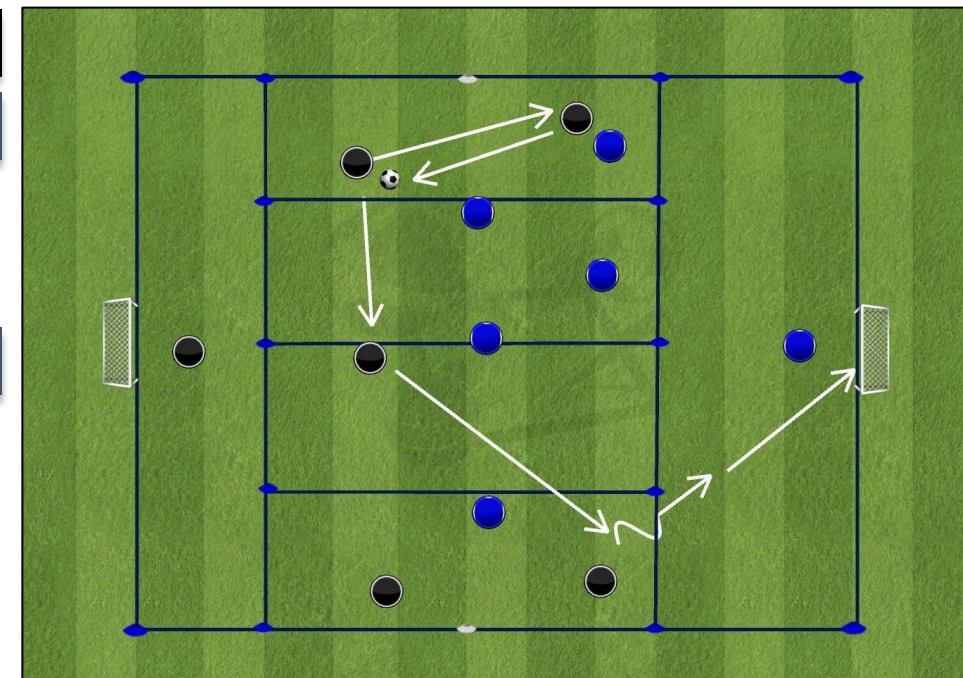
- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

12 minutes  
3 séquences de 4 minutes

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Si la passe est en avant dans le même couloir de jeu : le joueur qui reçoit le ballon n'a qu'une touche de balle
- Il est interdit d'être dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas

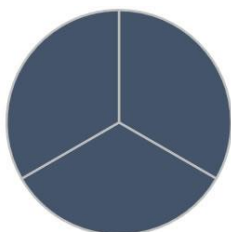


--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## DIFFICULTÉ



## VARIABLES

### Complexifiantes

- La passe dans le même couloir est autorisée en une touche
- Marquer sur une passe directement réceptionnée dans la zone de finition

### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### PORTEUR DE BALLE :

- Identifier qu'il doit changer de zone lorsqu'il est bloqué

### NON-PORTEURS DE BALLE :

- S'éloigner du ballon pour avoir le maximum d'espace et donc de temps
- Occuper un maximum d'espace en largeur et profondeur pour étirer l'équipe adverse







**FIXER DANS UNE ZONE  
POUR JOUER À L'OPPOSÉ**

## TACTIQUE

## SITUATION

## FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER A L'OPPOSÉ

### ESPACE

**Surface :**  
50\*35m

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● 2 GB neutres

### TEMPS DE JEU

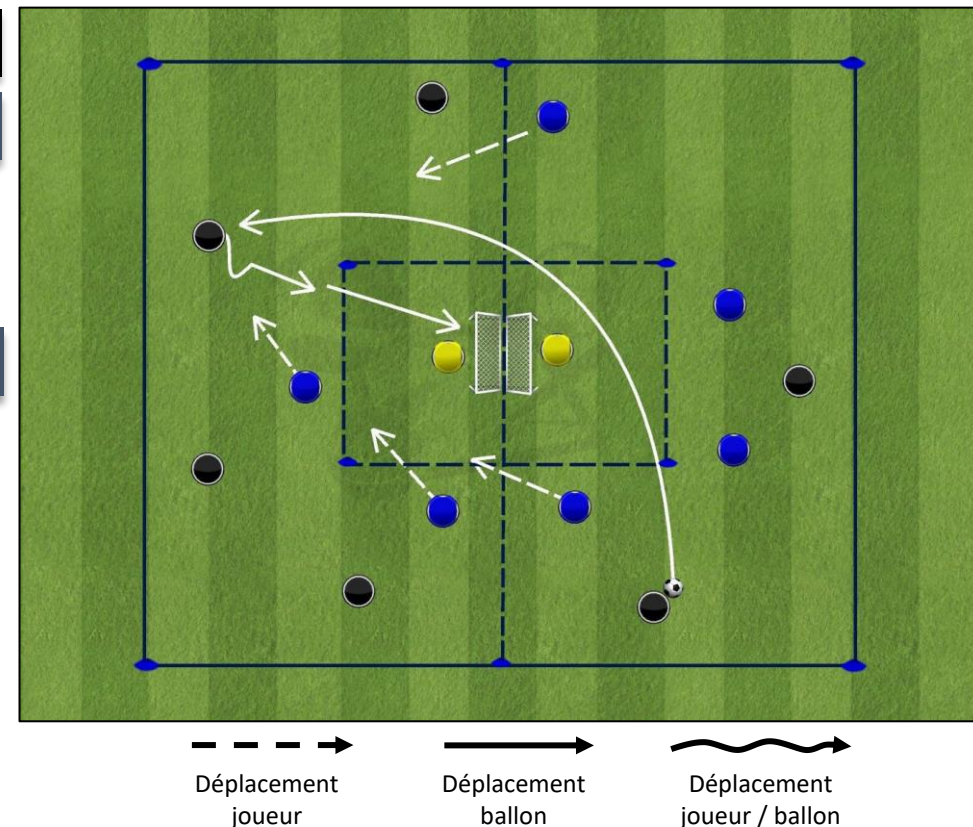
12 minutes  
4 séquences de 3 minutes

### BUT DU JEU

- Marquer dans un des deux buts = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### REGLES

- Deux buts dos à dos avec un gardien chacun
- Les deux équipes attaquant les deux buts
- Les joueurs sont libres de se déplacer où ils veulent



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Réduire l'espace
- Imposer un nombre de touches de balles
- Le but vaut X points. X étant le nombre de joueurs adverses présents dans le carré opposé

#### Simplifiantes

- Ajouter des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Créer des espaces libres en amenant de la densité adverse dans une zone, par la passe ou par la conduite de balle
- Si le but est bloqué, changer de rythme pour aller rapidement à l'opposé
- Pour les non-porteurs, occuper l'espace pour avoir du temps en cas de réception du ballon





## TACTIQUE

## SITUATION

## FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER A L'OPPOSÉ

### ESPACE

Surface :  
30\*20m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU

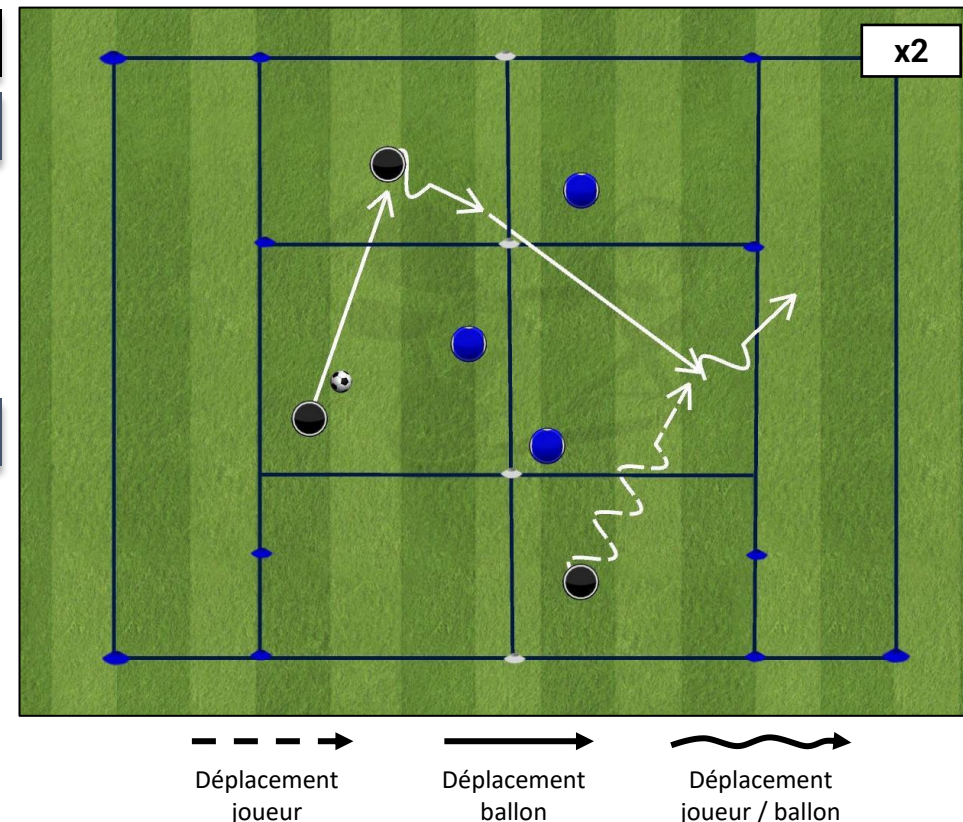
12 minutes  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Si l'équipe franchit la médiane sur un couloir et qu'elle aplatit en sortant par ce même couloir = 3 points
- Si l'équipe franchit la médiane sur un couloir et qu'elle passe par un autre couloir pour aplatir = 1 point

### REGLES

- 2 ateliers de 3 contre 3
- Le jeu au sol est obligatoire
- Si la passe est en avant dans le même couloir de jeu : le joueur qui reçoit le ballon n'a qu'une touche de balle
- Il est interdit d'être dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Créer des espaces libres en amenant de la densité adverse dans une zone, par la passe ou par la conduite de balle
- Si le couloir de jeu direct est libre, progresser par ce couloir
- S'il est bloqué, changer de rythme pour jouer dans les espaces créés à l'opposé



## TACTIQUE

## SITUATION

## FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER A L'OPPOSÉ

### ESPACE

Surface :  
40\*30m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

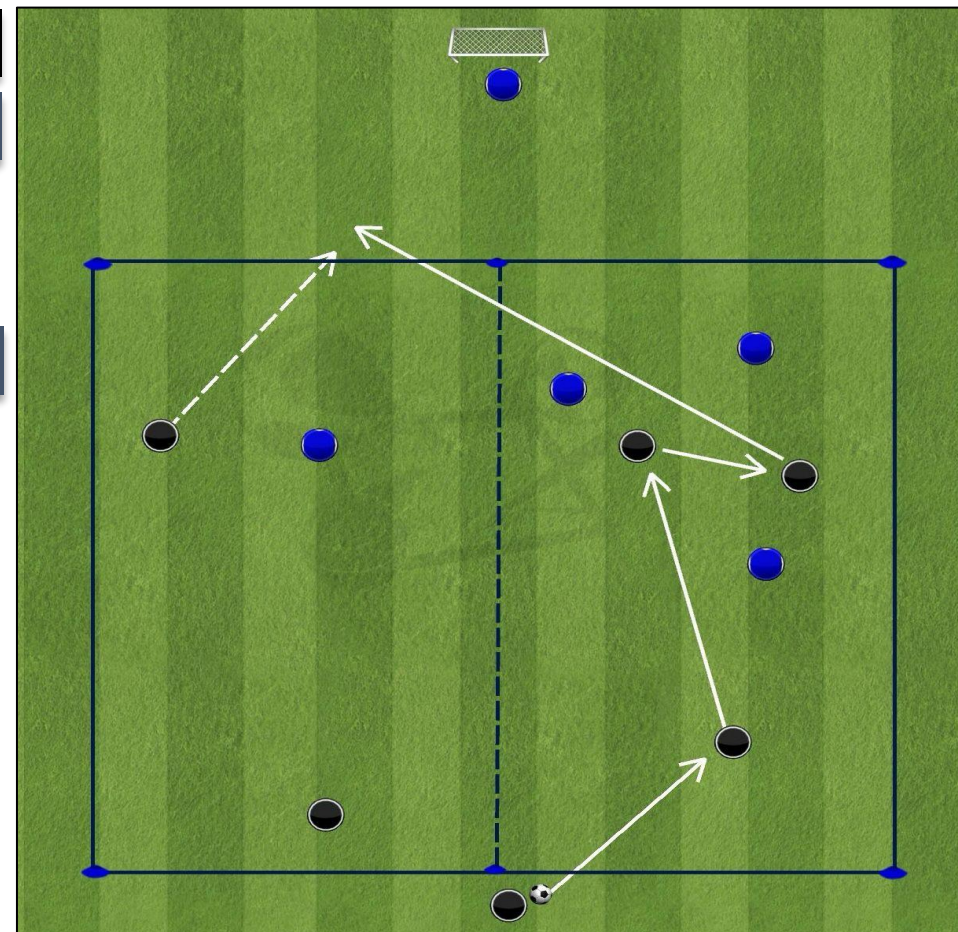
● 6 joueurs    ● /  
● 5 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

12 minutes  
4 séquences de 3 minutes

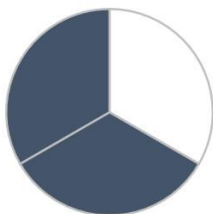
### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Le joueur soutien met en jeu le ballon par un couloir et peut venir jouer
- Si l'équipe franchit la porte sur un couloir et qu'elle marque en sortant par ce même couloir = 3 points
- Si l'équipe franchit la médiane sur un couloir et qu'elle passe par un autre couloir pour marquer = 1 point



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Découper en trois couloirs

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Créer des espaces libres en amenant de la densité adverse dans une zone, par la passe ou par la conduite de balle
- Si le couloir de jeu direct est libre, progresser par ce couloir
- S'il est bloqué, changer de rythme pour jouer dans les espaces créés à l'opposé





## TACTIQUE

## JEU

## FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER A L'OPPOSÉ

### ESPACE

Surface :  
50x35m

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /

● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

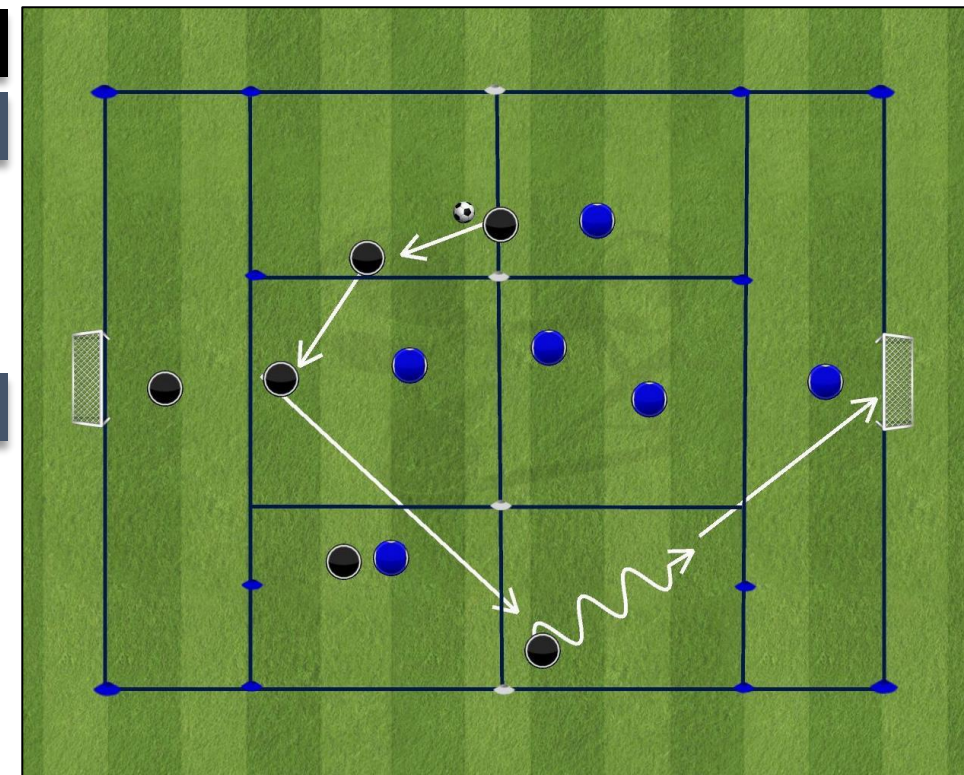
12 minutes  
3 séquences de 4 minutes

### BUT DU JEU

- Si l'équipe franchit la médiane sur un couloir et qu'elle marque en sortant par ce même couloir = 3 points
- Si l'équipe franchit la médiane sur un couloir et qu'elle passe par un autre couloir pour marquer = 1 point

### REGLES

- Il est interdit d'être dans les zones de finition tant que le ballon n'y est pas
- On entre dans la zone de finition comme on veut (passe ou conduite de balle)



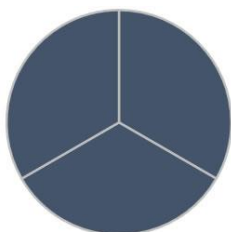
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Créer des espaces libres en amenant de la densité adverse dans une zone, par la passe ou par la conduite de balle
- Si le couloir de jeu direct est libre, progresser par ce couloir
- S'il est bloqué, changer de rythme pour jouer dans les espaces créés à l'opposé



## TACTIQUE

## JEU

## JOUER DANS LE DOS DES ADVERSAIRES

### ESPACE

Surface :  
50x35m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

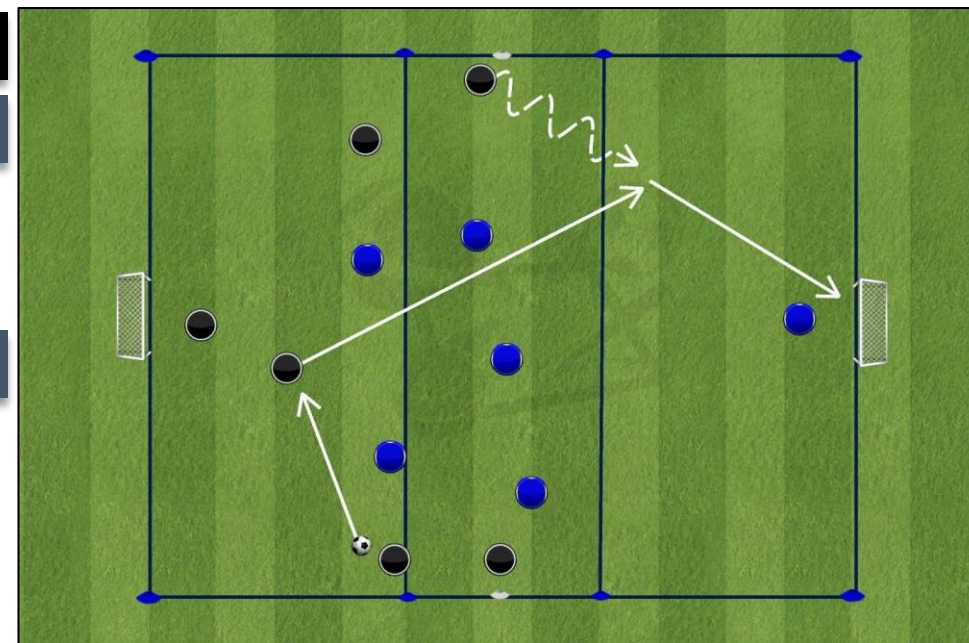
### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- On entre dans sa zone de finition uniquement par la passe
- Interdiction d'être dans la zone de finition si le ballon n'y est pas

### TEMPS DE JEU



12 minutes  
3 séquences de 4 minutes



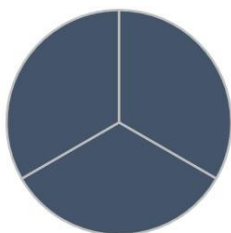
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Si la passe de déséquilibre est en une touche = 1pt
- Rétrécir la profondeur de la zone de finition

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### PORTEUR DE BALLE :

- Percevoir si la passe dans le dos est possible (intervalle, espace dans le dos, appel d'un coéquipier dans le dos)

#### NON-PORTEURS DE BALLE :

- Conserver un maximum de largeur
- Avoir une course rentrante vers le but
- Dans l'idéal, le joueur passe dans un intervalle, la passe doit passer dans un autre





**IDENTIFIER S'IL FAUT PROGRESSER  
OU FAIRE UNE PASSE**



## TACTIQUE

## SITUATION

## PROGRESSER EN CONDUITE OU PASSER

### ESPACE

**Surface :**  
20\*12m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Si le défenseur récupère, transmettre à un partenaire ou à l'éducateur = 1 point

### EFFECTIF

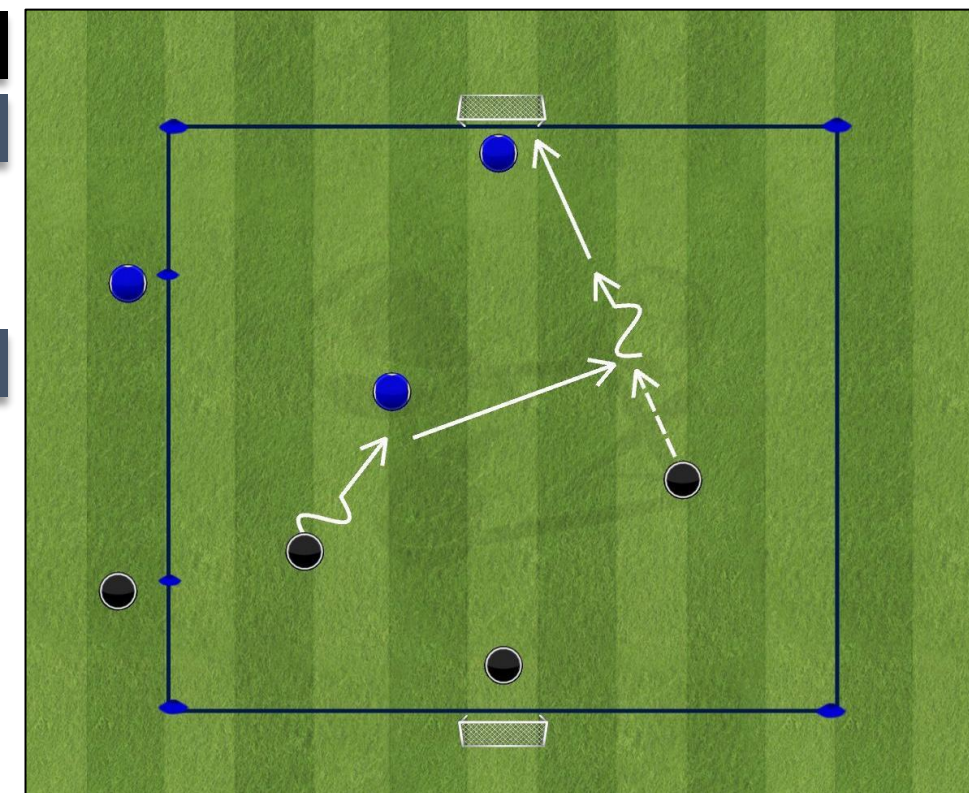
### RÈGLES

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

- Départ d'un 2 contre 1 par une passe du joueur à l'extérieur
- Le défenseur est placé à 15 mètres du but
- Une vague noire, puis une vague bleue etc

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

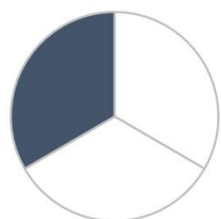
~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- Introduire rapidement la règle du hors-jeu
- 8 secondes maximum pour aller marquer
- Changer la position du défenseur au départ
- Changer l'angle de départ des deux attaquants

- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)
- Utiliser une conduite à angle pour libérer de l'espace
- Les autres joueurs libèrent de l'espace pour le porteur du ballon
- Le non-porteur de balle est en arrière du porteur pour prendre le ballon lancé



## TACTIQUE

## SITUATION

## PROGRESSER EN CONDUITE OU PASSER

### ESPACE

**Surface :**  
30\*12m  
chaque atelier

### BUT DU JEU

- Rentrer en zone de finition = 1 point
- Marquer dans le but = 3 points
- Si le défenseur récupère, aplatir à l'extérieur de sa zone = 1 point


### EFFECTIF

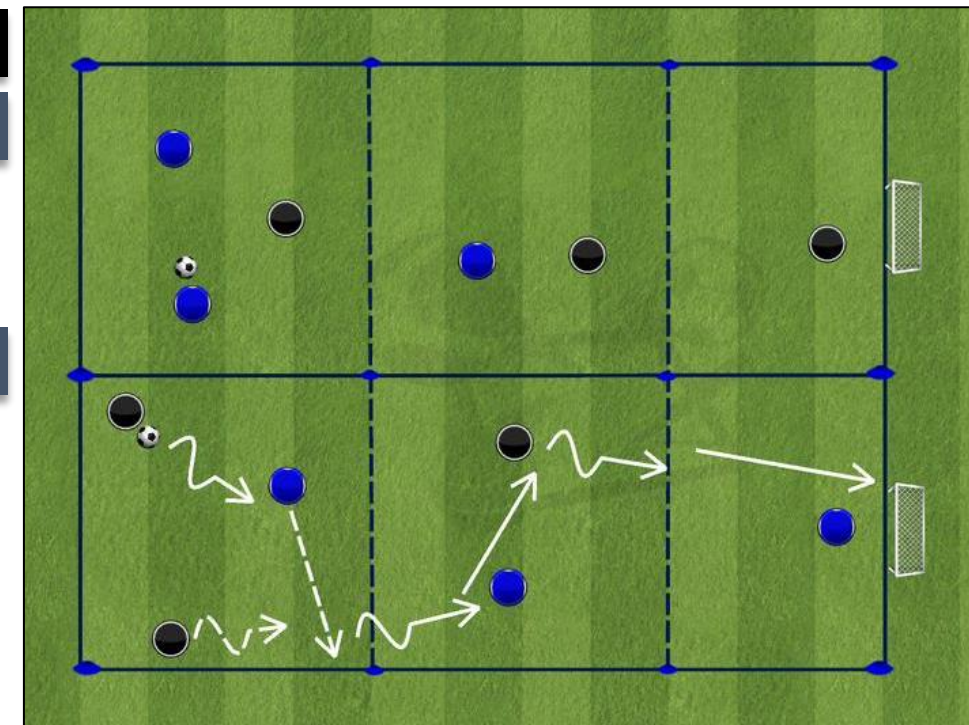
● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### REGLES

- Les défenseurs sont fixes dans leur zone
- Les lignes doivent être passées en conduite de balle
- Défenseur au fond de sa zone tant que le ballon n'y est pas
- Seul l'attaquant qui a perdu le ballon peut empêcher le défenseur d'aplatir le ballon à l'extérieur de sa zone

### TEMPS DE JEU

 12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Passes uniquement en arrière (règle du hors-jeu)
- 10 secondes maximum pour aller marquer

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)
- Utiliser une conduite à angle pour libérer de l'espace
- Les autres joueurs libèrent de l'espace pour le porteur du ballon
- Le non-porteur de balle est en arrière du porteur pour prendre le ballon lancé





## TACTIQUE

## JEU

## PROGRESSER EN CONDUITE OU PASSER

### ESPACE

Surface :  
40\*30m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

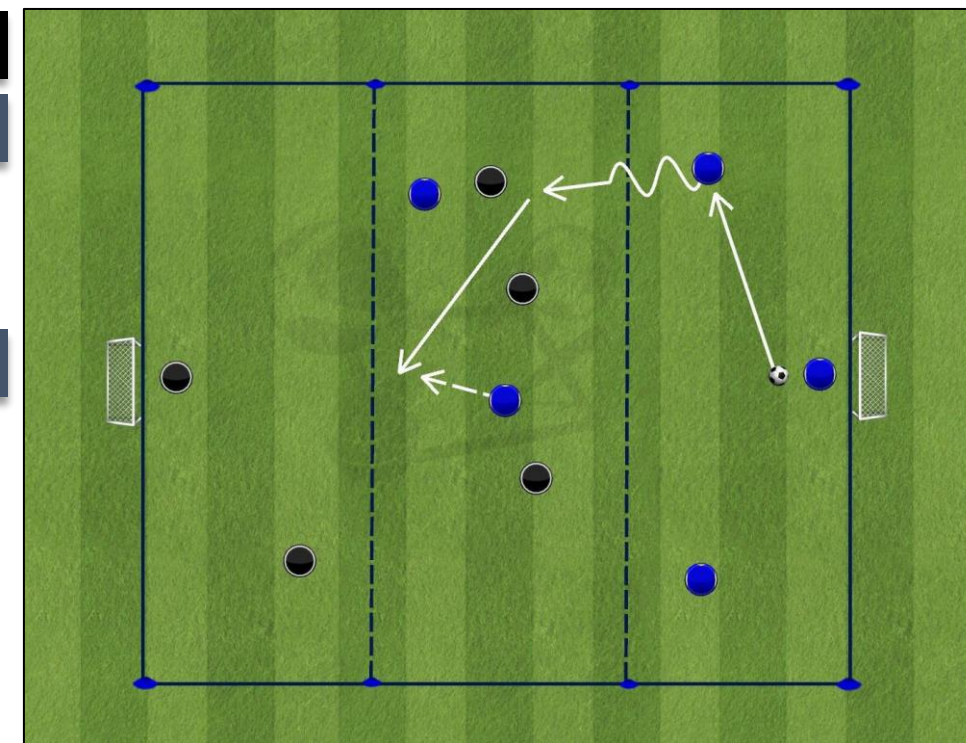
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- On change de zone uniquement par la conduite de balle
- Les joueurs sont libres de se déplacer où ils veulent

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes



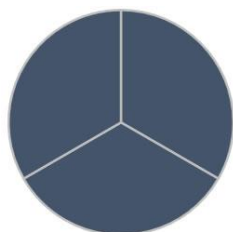
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Diminuer la taille du terrain (surtout en largeur)
- Ajouter des zones à franchir
- Interdit de faire une passe vers l'avant dans la même zone

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)
- Utiliser une conduite à angle pour libérer de l'espace
- Les autres joueurs libèrent de l'espace pour le porteur du ballon
- Le non-porteur de balle est en arrière du porteur pour prendre le ballon lancé



## TACTIQUE

## JEU

## PROGRESSER EN CONDUITE OU PASSER

### ESPACE

Surface :  
50\*35m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

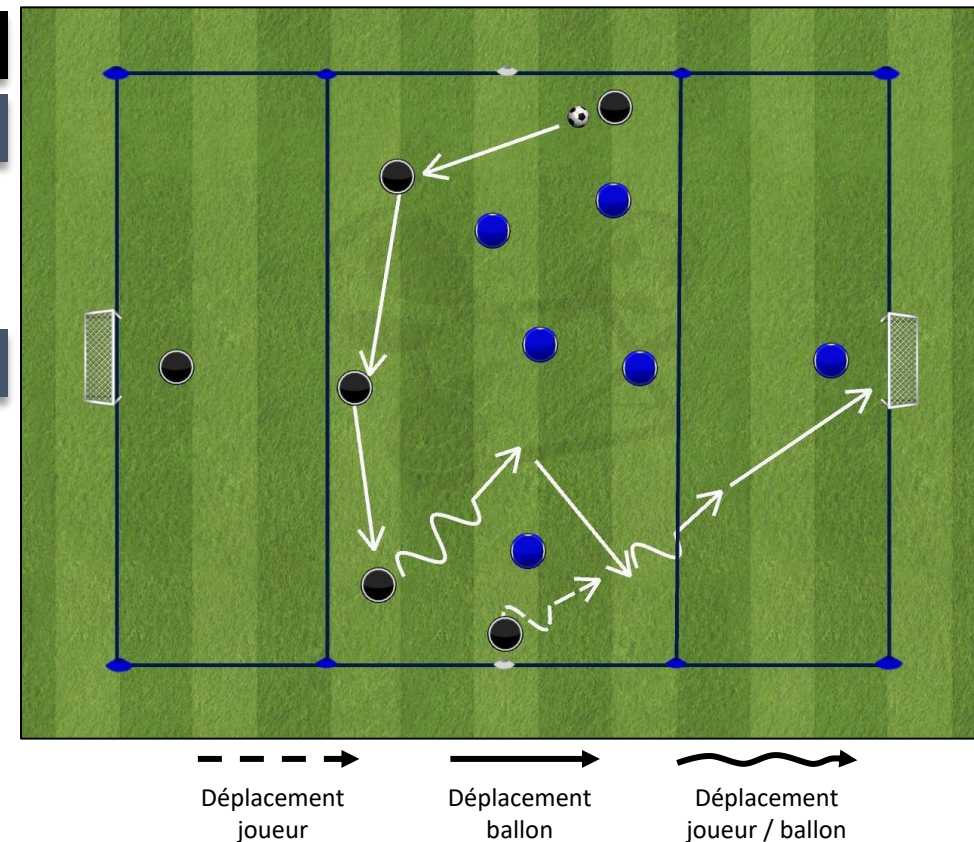
### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- On rentre en zone de finition en conduite uniquement
- Obligation de jouer en une touche ou 4 touches minimum
- Interdiction de défendre dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes



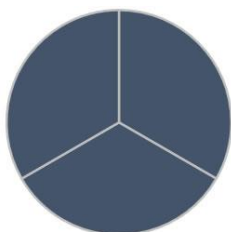
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Diminuer la taille du terrain (surtout en largeur)
- Ajouter des zones à franchir

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Identifier quand il est possible de progresser individuellement (espace libre)
- Ou au contraire quand il faut fixer et donner au partenaire (espace bloqué)
- Utiliser une conduite à angle pour libérer de l'espace
- Les autres joueurs libèrent de l'espace pour le porteur du ballon
- Le non-porteur de balle est en arrière du porteur pour prendre le ballon lancé





# **LE JEU ENTRE LES LIGNES**



## TACTIQUE

## SITUATION

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

**Surface :**  
30\*12m  
par atelier

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

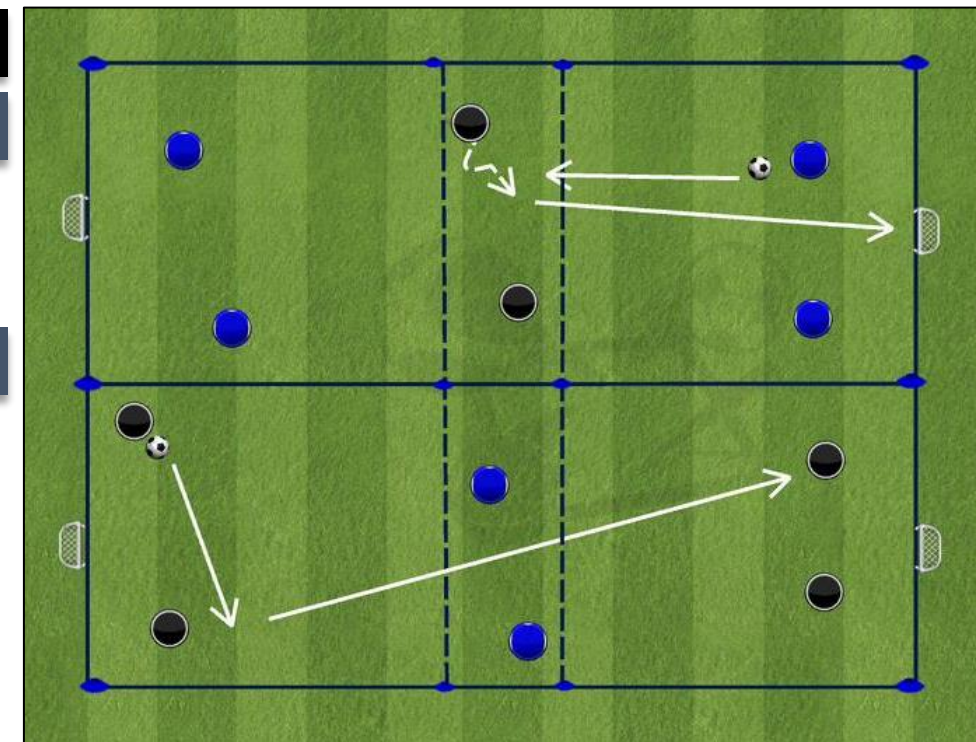
12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes

### BUT DU JEU

- Traverser la rivière = 1 point
- Si les défenseurs récupèrent et marquent dans les portes = - 3 points pour l'équipe attaquante
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Les joueurs sont fixes dans les zones



--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Réduire la largeur du terrain
- Permettre à un joueur adverse de venir dans la zone
- Valoriser la passe qui traverse en une touche

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Se coordonner avec son coéquipier pour occuper deux intervalles



## TACTIQUE

## SITUATION

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

**Surface :**  
12\*8m  
par atelier

### EFFECTIF

● 5 joueurs    ● /

● 5 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

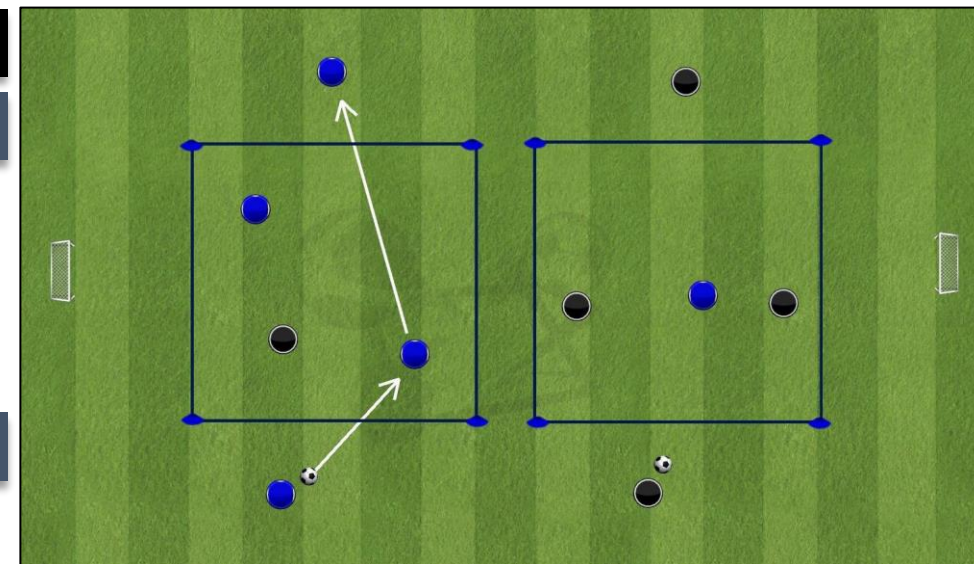
12 minutes temps effectif  
Séquences de 45' max

### BUT DU JEU

- Effectuer un aller-retour = 1 point
- Dès que l'aller-retour est fait, possibilité pour un des deux joueurs du milieu de marquer dans le but = 3 points au total
- Si le défenseur récupère et marque dans le but = - 3 points pour l'équipe attaquante
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Les joueurs sont fixes dans les zones



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Réduire la largeur du terrain
- Ajouter un gardien de but pour la finition
- Limiter les touches de balle
- Interdire le retour en soutien avec l'appui s'il vient de me donner le ballon

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente



## TACTIQUE

## JEU

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

**Surface :**  
40\*25m

### BUT DU JEU

- Faire un aller-retour avec les 2 capitaines = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● 2 jokers

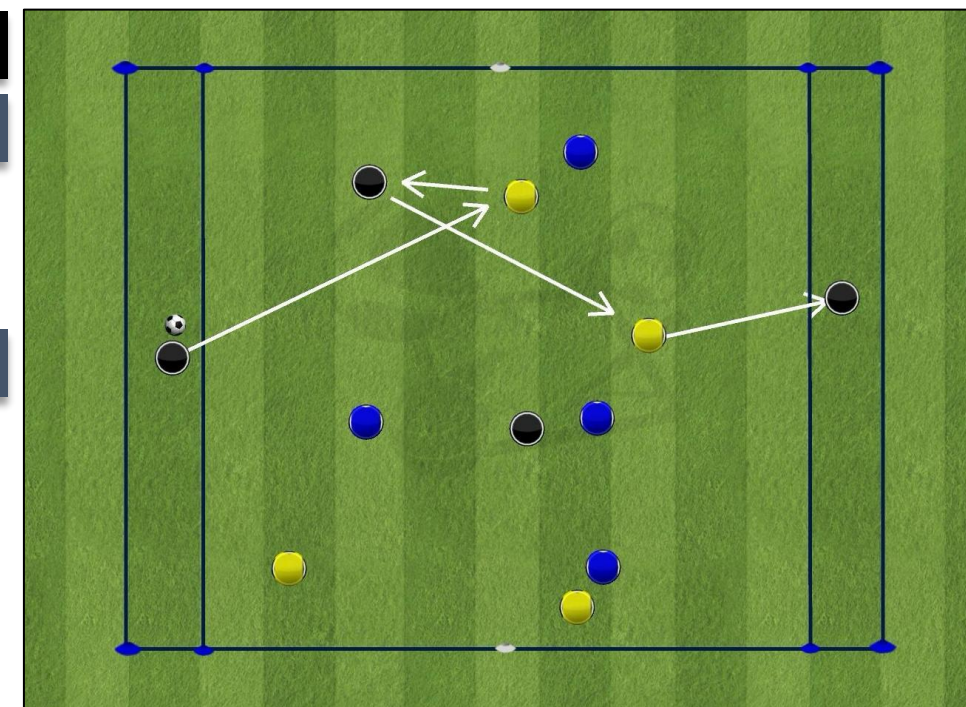
### REGLES

- 3 équipes de 4 joueurs
- Une équipe présente deux capitaines + 2 jokers à l'intérieur
- Jeu au sol obligatoire
- Les capitaines sont fixes dans leur zone

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



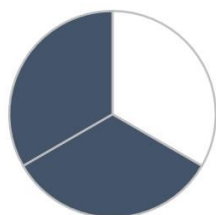
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Limiter les touches de balle des capitaines et à l'intérieur
- Les capitaines ont une touche de balle

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente





## TACTIQUE

## JEU

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

**Surface :**  
25x25m

### EFFECTIF

- 4 joueurs    ● /
- 4 joueurs    ● 4 joueurs

### TEMPS DE JEU



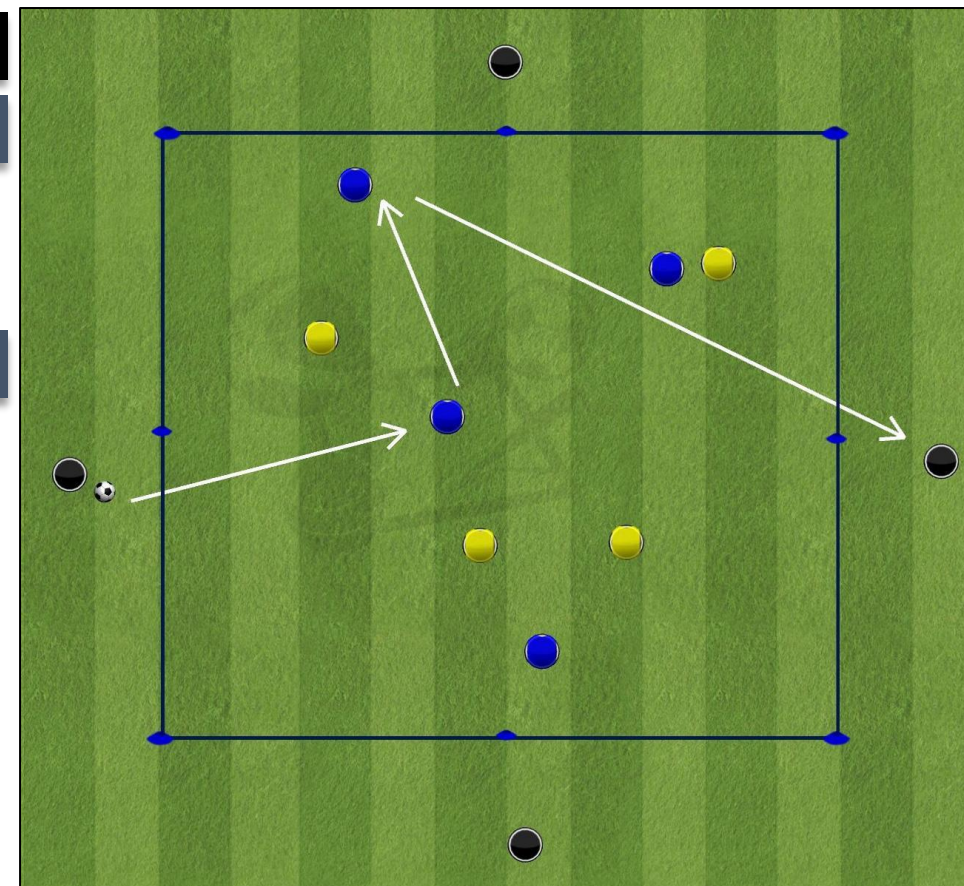
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Faire un aller-retour avec 2 capitaines à l'opposé, peu importe le sens = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

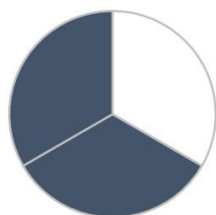
### REGLES

- 3 équipes de 4 joueurs
- Jeu au sol obligatoire
- Les capitaines sont fixes derrière le carré
- Ils jouent avec l'équipe qui a le ballon



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Limiter les touches de balle des capitaines et à l'intérieur
- Les capitaines ont une touche de balle

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente





## TACTIQUE

## JEU

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

**Surface :**  
30\*30m

### BUT DU JEU

- Faire 7 passes = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● 1 joker

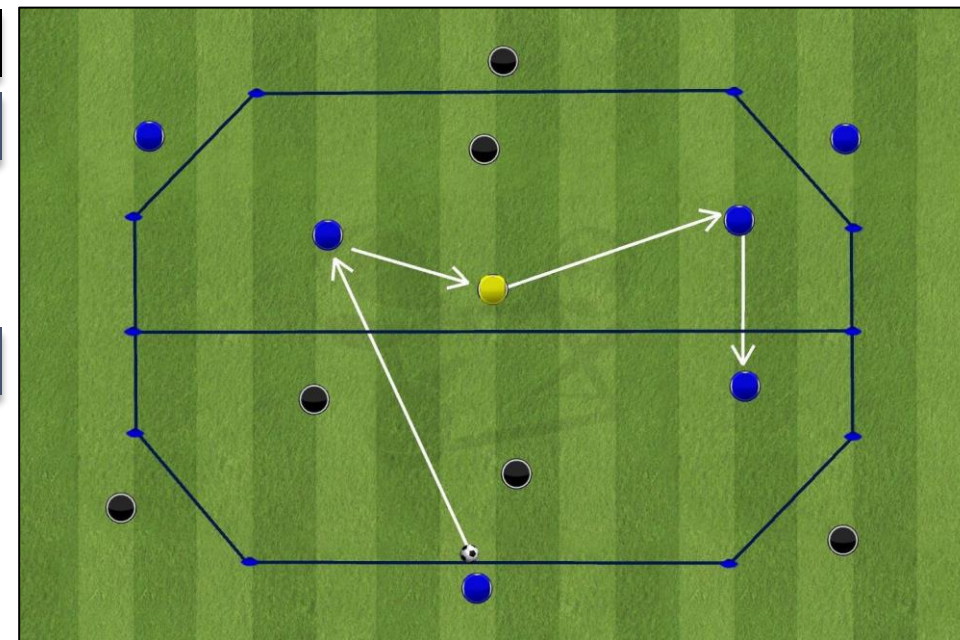
### REGLES

- 2 équipes de 6 joueurs + 1 joker
- Les appuis ont deux touches de balle
- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit de se transmettre le ballon entre appuis

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



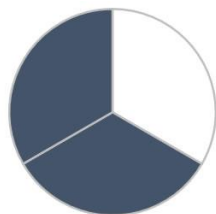
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Limiter les touches de balle des capitaines et à l'intérieur
- Les capitaines ont une touche de balle
- Il est interdit de remettre au capitaine qui vient de passer

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente



## TACTIQUE

## JEU

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

**Surface :**  
25x25m  
Carré de 8x8m

### EFFECTIF

● 7 joueurs    ● /  
● 3 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



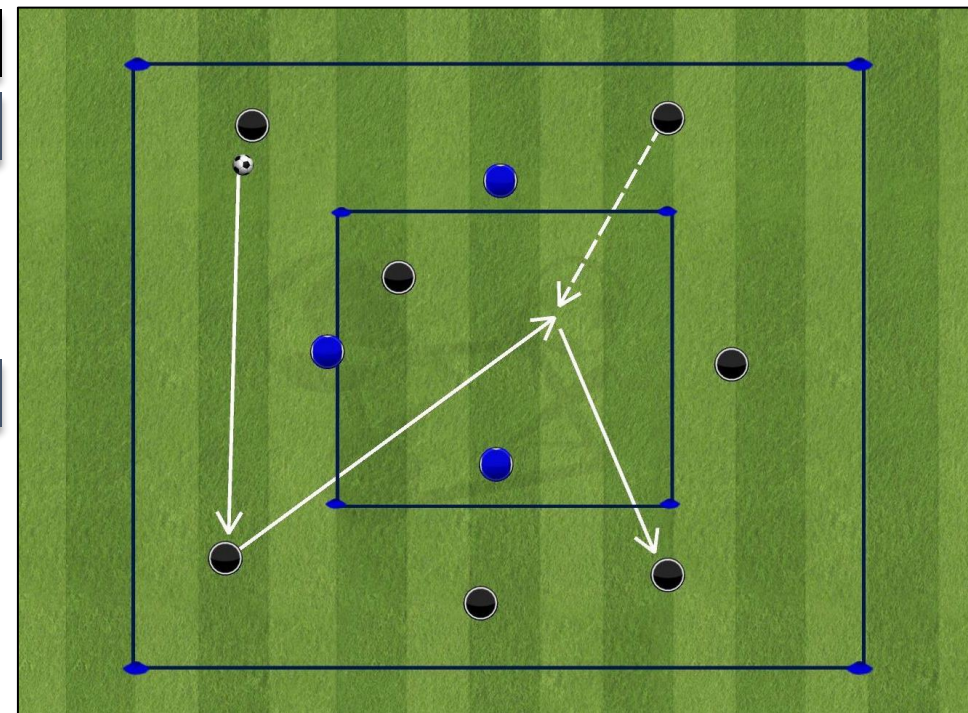
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Faire 6 passes consécutives = 1 point
- Trouver un joueur dans le carré qui transmet en une touche à un autre partenaire = 1 point
- Si les défenseurs récupèrent et se font une passe = 1 point

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Le jeu est libre dans le grand carré, une touche dans le petit carré
- Il est interdit de stationner plus de deux secondes dans le carré central



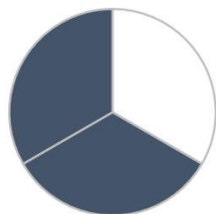
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Limiter les touches de balle
- Un joueur de l'équipe DEF peut aller dans le carré central

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les différentes solutions
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il faut conserver ou s'il peut trouver dans le carré
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer au bon moment dans le carré central et percevoir la position du troisième joueur potentiel



## TACTIQUE

## JEU

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

Surface :  
40x25m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

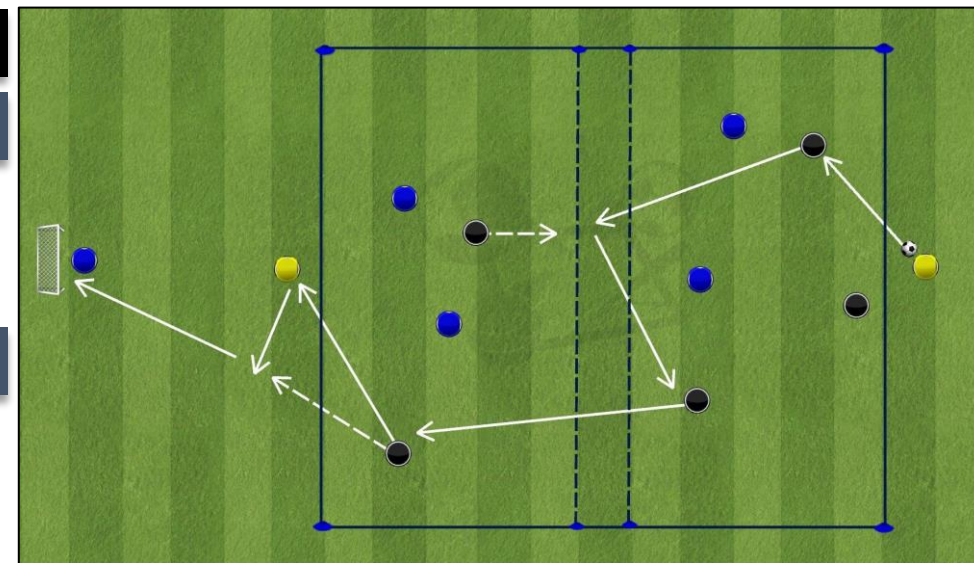
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● 2 jokers

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Pour passer de la zone DEF à OFF, on peut trouver un joueur en appui soit dans la zone stationnaire (2 secondes) soit directement la zone offensive
- Le joueur est inattaquable dans la rivière



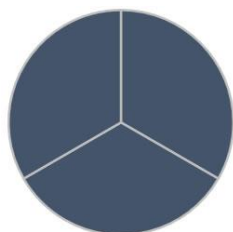
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Rajouter deux couloirs de jeu : si la passe dans la rivière est dans le même couloir = 1 touche, sinon libre

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur
- Ajouter un joueur libre dans la « rivière »

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires en appui
- **Le porteur de balle** : Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle** : Se déplacer au bon moment dans la rivière
- **Le non-porteur de balle** : Être disponible en appui sur plusieurs couloirs avec ses coéquipiers





## TACTIQUE

## JEU

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

Surface :  
40\*25m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

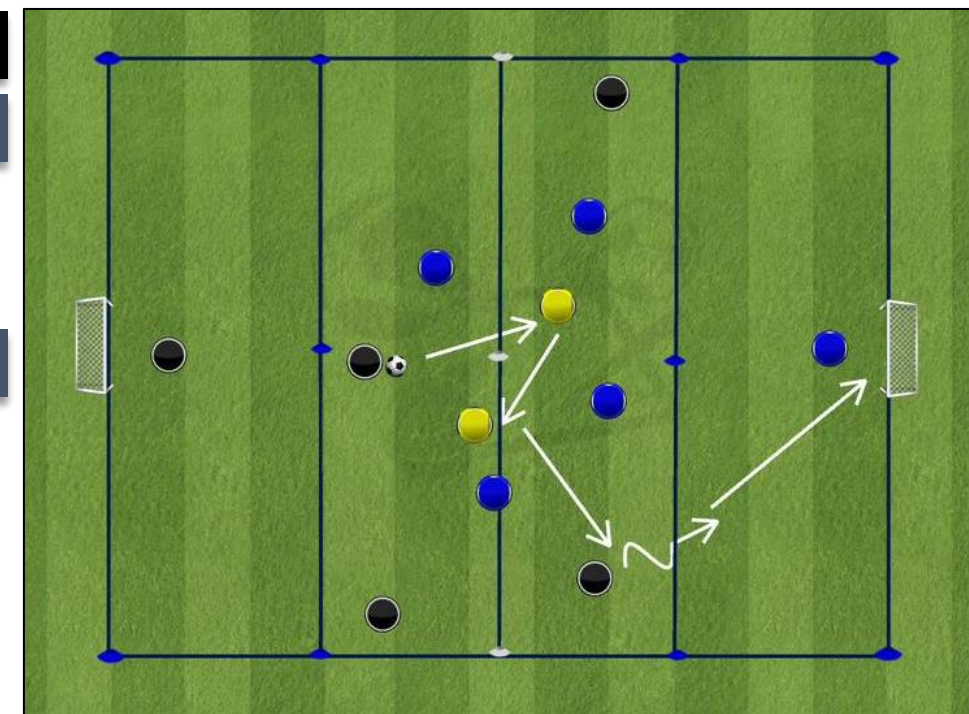
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● 2 jokers

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Le changement de zone se fait par la passe
- Il est interdit d'être dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



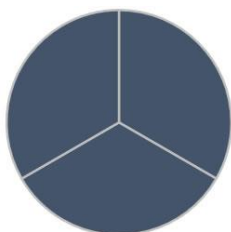
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Séparer en 3 couloirs : Si je trouve un appui dans le même couloir de jeu = une touche
- Si l'on saute une zone par la passe + but = 3 points
- Limiter le nombre de touches de balle

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle** : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle** : Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle** : Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle** : Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente





## TACTIQUE

## SITUATION

## JOUER ENTRE LES LIGNES


### ESPACE

**Surface :**  
40\*25m

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

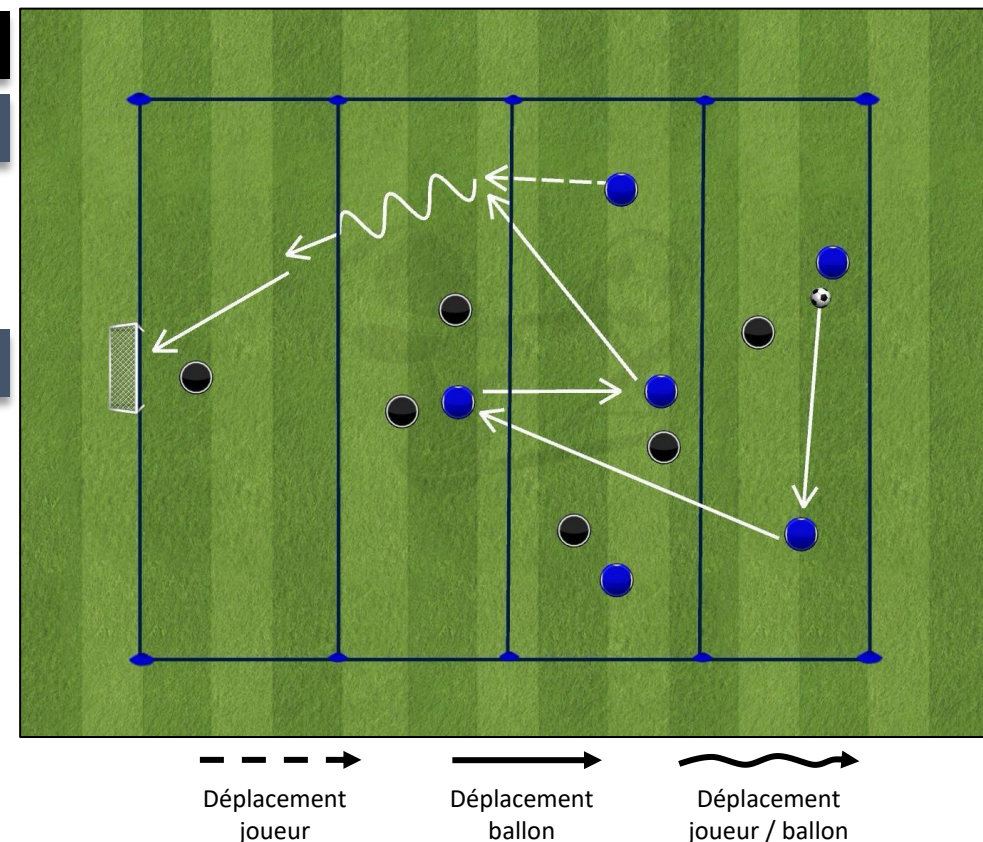
 12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes

### BUT DU JEU

- Franchir la ligne médiane = 1 point
- Marquer dans le but = 1 point de plus
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

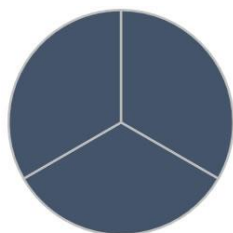
### REGLES

- Le ballon part toujours des bleus
- Les défenseurs sont fixes dans leur zone (2-2-1)
- La ligne médiane doit être franchie par la passe uniquement
- Si les noirs récupèrent, 8 secondes pour aller faire un stop-ball derrière la ligne des bleus



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Réduire les dimensions du terrain
- Imposer un temps maximum pour marquer une fois la médiane franchie

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Réduire le rapport numérique

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente





**GARDER LE  
TEMPS D'AVANCE**

## TACTIQUE

## SITUATION

## GARDER LE TEMPS D'AVANCE

### ESPACE

Surface :  
25\*15m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

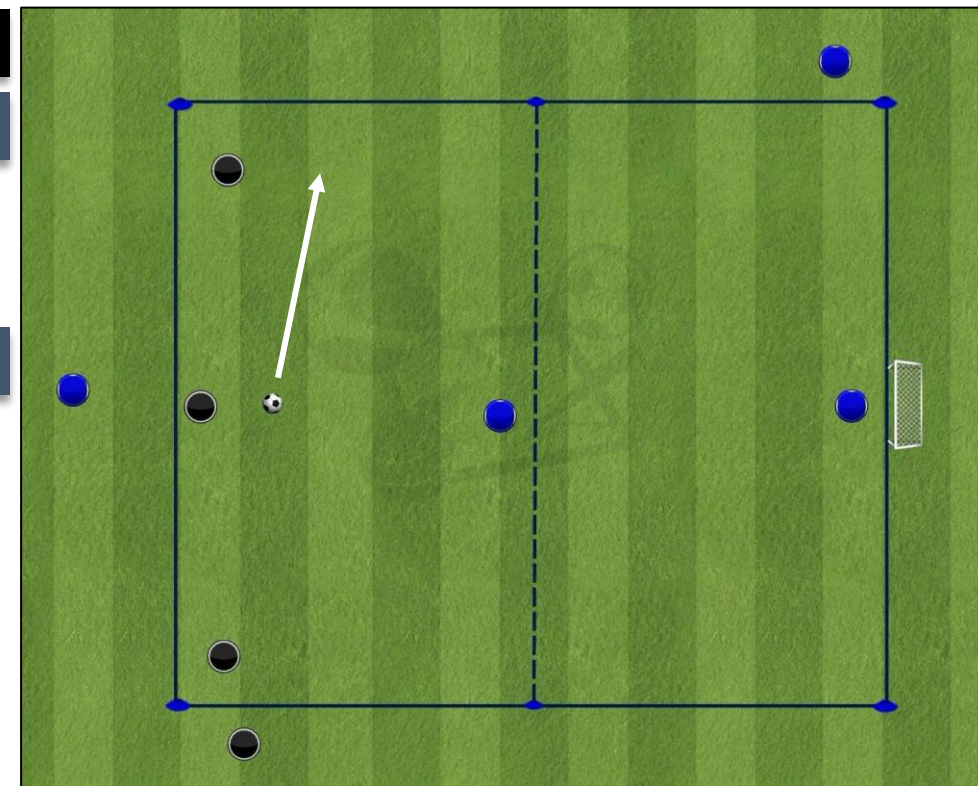
### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 10 ballons

### REGLES

- Le jeu débute par une passe entre joueurs noirs
- 3 contre 1 pour aller marquer
- Un deuxième défenseur bleu démarre avec du retard lors de passe
- Règle du hors-jeu
- On change les attaquants et défenseurs après chaque séquence de 10 ballons



--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

### Complexifiantes

- Varier la position des joueurs offensifs
- Varier la source du ballon
- Passer sur un 3 contre 2

### Simplifiantes

- Réduire le retard du 2<sup>e</sup> défenseur

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### Porteur de balle :

- Identifier le bon choix entre marquer ou faire marquer
- Donner le ballon dans la course et pas sur la même ligne pour garder son temps d'avance

### Non-porteur de balle :

- Rester à distance du défenseur et sur la même ligne pour ne pas être hors-jeu
- Créer de l'incertitude (course croisée, changement de direction etc)





## TACTIQUE

## SITUATION

## GARDER LE TEMPS D'AVANCE

### ESPACE

**Surface :**  
30\*20m

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /

● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

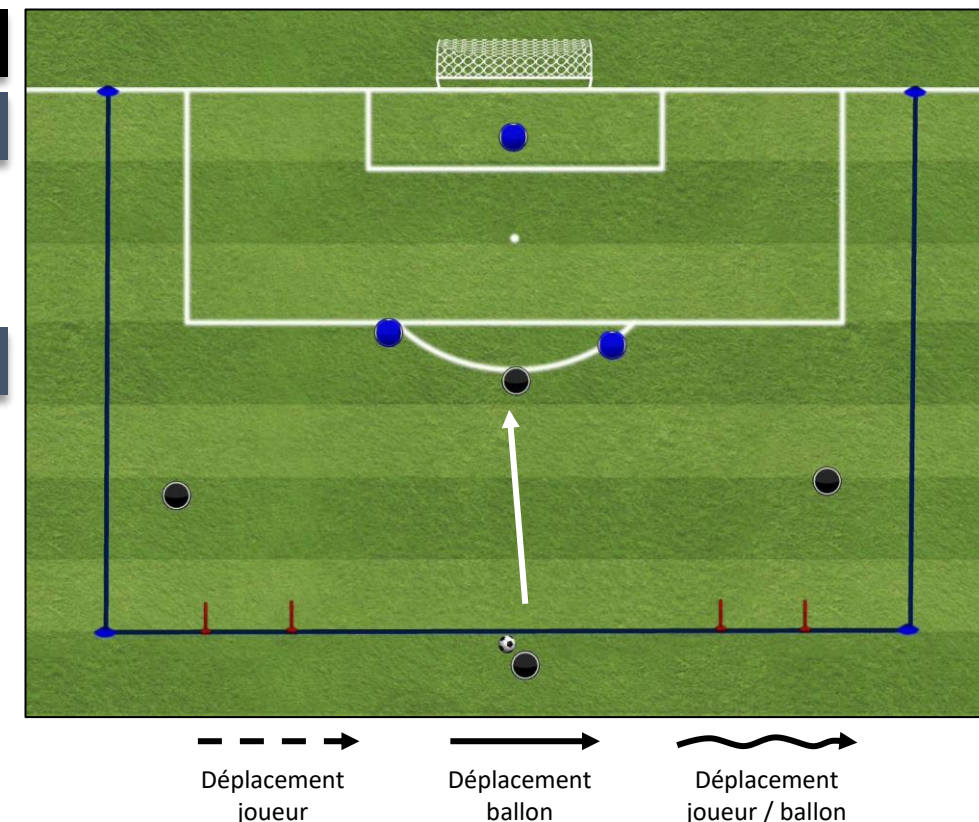
12 minutes temps effectif  
8 séquences de 5 ballons

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Pour les défenseurs, récupérer et marquer en moins de 5 secondes dans une des deux portes = 2 points

### REGLES

- Départ par une passe d'un 4 contre 2
- Les défenseurs sont positionnés dans l'axe
- 8 secondes pour aller marquer dans le but
- Les noirs attaquent 5 ballons, puis changement des rôles



## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

### Complexifiantes

- Réduire le temps pour marquer
- Ajouter un 3<sup>e</sup> défenseur qui vient en poursuite au départ du ballon
- Changer les angles de départ

### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### Porteur de balle :

- Identifier le bon choix entre marquer ou faire marquer
- Donner le ballon dans la course et pas sur la même ligne pour garder son temps d'avance

### Non-porteur de balle :

- Rester à distance du défenseur et sur la même ligne pour ne pas être hors-jeu
- Créer de l'incertitude (course croisée, changement de direction etc)





## TACTIQUE

## SITUATION

## GARDER LE TEMPS D'AVANCE

### ESPACE

Surface :  
30\*20m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Pour les défenseurs, récupérer et marquer dans un des deux mini-but = 1 point

### EFFECTIF

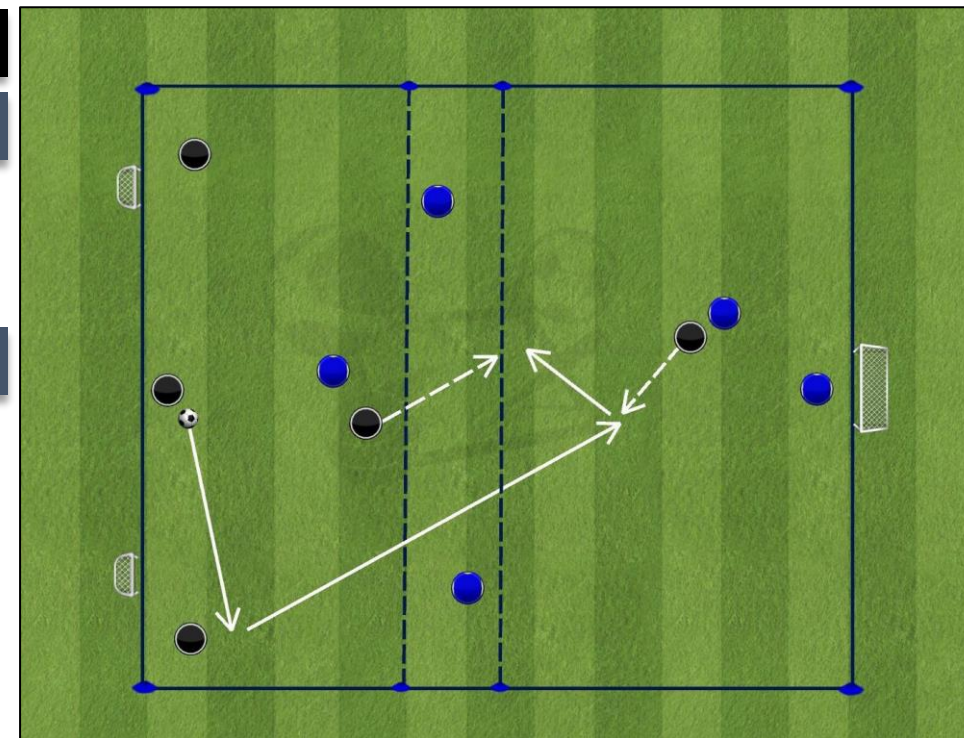
● 5 joueurs    ● /  
● 5 joueurs    ● /

### REGLES

- Les joueurs sont fixes dans leur zone
- On peut jouer un 2v1 si l'attaquant est trouvé par la passe
- On peut également franchir la médiane par une conduite
- Les défenseurs ne peuvent pas revenir une fois la médiane franchie

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



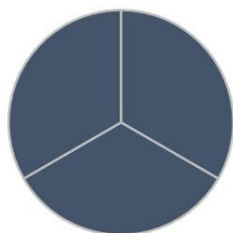
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- On ne franchit la médiane que par la passe
- Un deuxième défenseur peut défendre une fois la médiane franchie
- 5 secondes pour marquer une fois la médiane franchie

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### **Porteur de balle :**

- Identifier le bon choix entre marquer ou faire marquer
- Donner le ballon dans la course et pas sur la même ligne pour garder son temps d'avance

#### **Non-porteur de balle :**

- Rester à distance du défenseur et sur la même ligne pour ne pas être hors-jeu
- Créer de l'incertitude (course croisée, changement de direction etc)



## TACTIQUE

## JEU

## GARDER LE TEMPS D'AVANCE

### ESPACE

Surface :  
40\*25m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

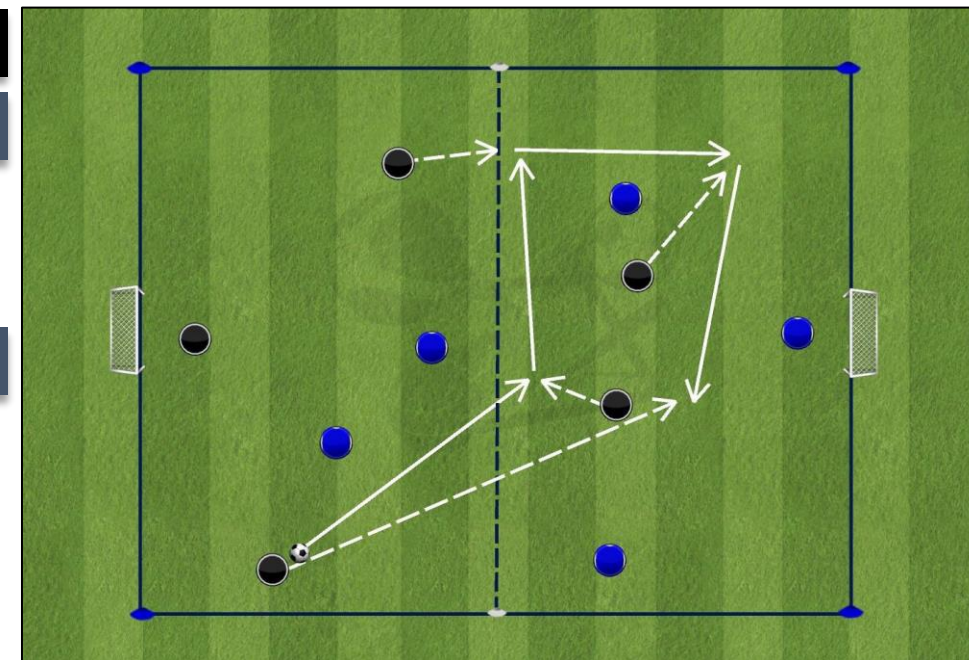
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes

### REGLES

- Les joueurs sont fixes dans leur moitié de terrain
- Possibilité pour un joueur de la zone haute de venir aider en zone basse
- Une fois la médiane franchie, 3 contre 2



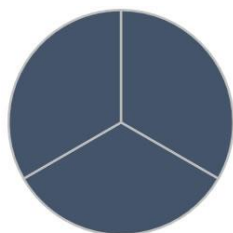
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- 5 secondes maximum pour marquer
- Réduire le terrain
- Aucun joueur de la zone haute ne peut venir aider

#### Simplifiantes

- Les joueurs sont libres de se déplacer où ils veulent

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### **Porteur de balle :**

- Identifier le bon choix entre marquer ou faire marquer
- Donner le ballon dans la course et pas sur la même ligne pour garder son temps d'avance

#### **Non-porteur de balle :**

- Rester à distance du défenseur et sur la même ligne pour ne pas être hors-jeu
- Créer de l'incertitude (course croisée, changement de direction etc)





**SE DÉPLACER ET  
SE REPLACER SUR L'AXE BALLON BUT**

## TACTIQUE

## SITUATION

## SE DÉPLACER ET SE REPLACER AXE BALLON BUT

### ESPACE

**Surface :**  
24\*12m  
Chaque atelier

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



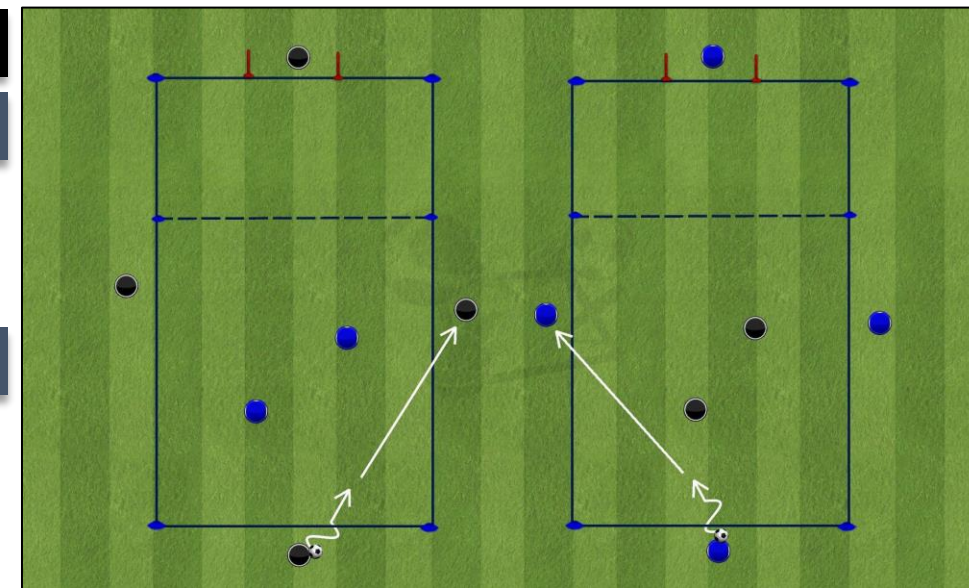
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 6 ballons

### BUT DU JEU

- Joueur trouvé dans la porte par la passe = 1 point
- Si les défenseurs récupèrent + passe à l'éducateur = 1 point
- Marquer plus de buts que l'équipe adverse

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Les joueurs sur le côté sont inattaquables
- Interdiction d'être dans la zone de finition
- Séquences de 6 ballons



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Augmenter la taille du terrain (surtout la largeur)
- Augmenter la taille des buts
- Joueur trouvé en une touche = 3 points

#### Simplifiantes

- Réduire la largeur du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Les deux joueurs sont entre le ballon et le but
- Les deux joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les deux joueurs doivent coulisser et ne pas croiser les courses
- Le joueur le plus proche empêche le porteur de balle d'avancer
- L'autre joueur vient en couverture pour bloquer les angles de passe





## TACTIQUE

## JEU

## SE DÉPLACER ET SE REPLACER AXE BALLON BUT

### ESPACE

Surface :  
30\*35m

### BUT DU JEU

- But par un joueur = 1 point
- But par un joker = 3 points

### EFFECTIF

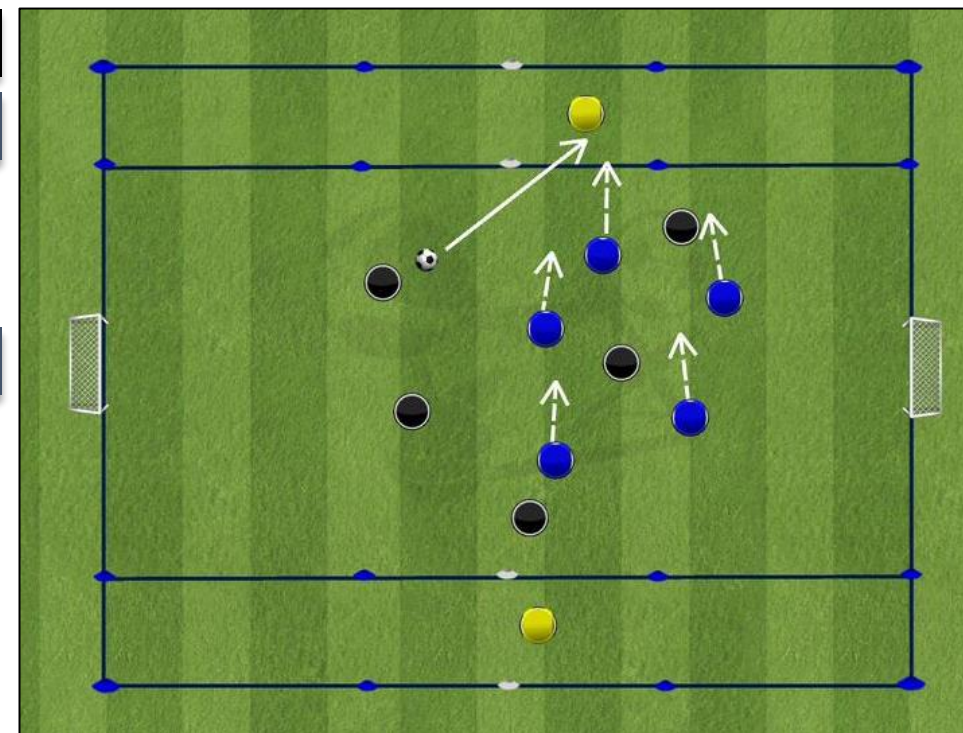
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● 2 jokers

### REGLES

- Match sans gardien
- Le jeu au sol est obligatoire
- Les jokers sont fixes dans leur zone et inattaquables
- Les jokers ont 2 touches de balle maximum

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



---> Déplacement joueur  
——> Déplacement ballon  
~~~~~> Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### Complexifiantes

- Augmenter la taille du terrain (surtout la largeur)
- But en une touche = 3 points
- But en moins de 5 secondes = 3 points

#### Simplifiantes

- Réduire la largeur du terrain

- L'équipe est capable de mettre un maximum de joueurs entre le ballon et le but
- Les joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les joueurs doivent coulisser et ne jamais croiser les courses
- Le joueur le plus proche empêche le porteur de balle d'avancer
- Les autres joueurs viennent en couverture et ferment les angles de passe
- La première ligne de pressing oriente le jeu adverse



## TACTIQUE

## JEU

## SE DÉPLACER ET SE REPLACER AXE BALLON BUT

### ESPACE

**Surface :**  
30\*45m

### EFFECTIF

- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● 2 jokers

### TEMPS DE JEU

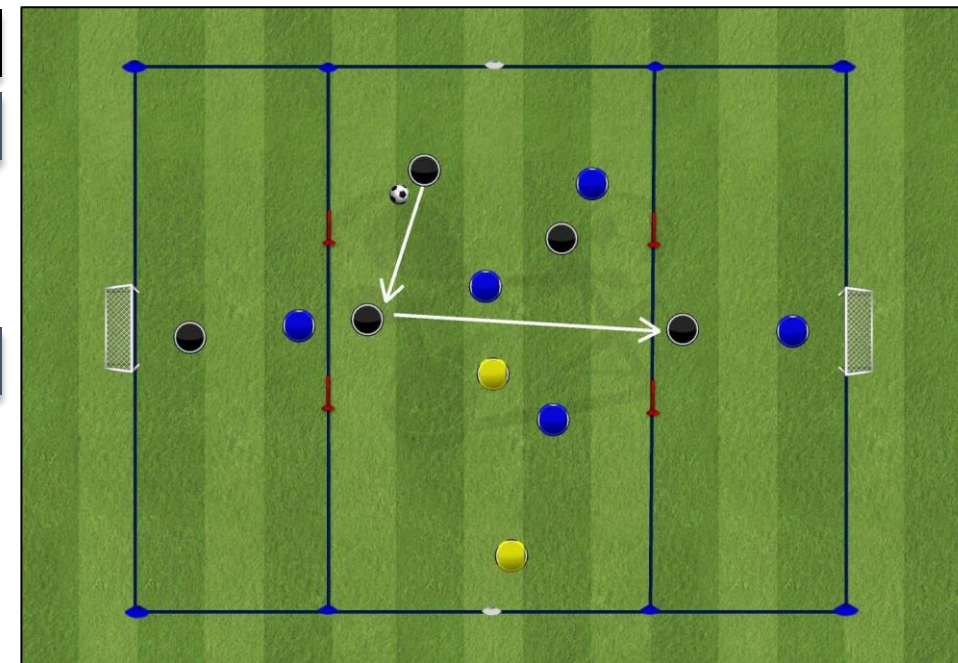
12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes

### BUT DU JEU

- Trouver le capitaine dans la porte = 1 point
- S'il marque en moins de 3 secondes dans le but = 3 points
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Tous les joueurs hormis les capitaines et les gardiens sont dans la zone central
- La porte fait 8 mètres de largeur



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Augmenter la taille du terrain (surtout la largeur)
- Augmenter la taille de la porte
- Capitaine trouvé en une touche = 3 points

#### Simplifiantes

- Réduire la largeur du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- L'équipe est capable de mettre un maximum de joueurs entre le ballon et le but
- Les joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les joueurs doivent coulisser et ne jamais croiser les courses
- Le joueur le plus proche empêche le porteur de balle d'avancer
- Les autres joueurs viennent en couverture et ferment les angles de passe
- La première ligne de pressing oriente le jeu adverse



## TACTIQUE

## JEU

## SE DÉPLACER ET SE REPLACER AXE BALLON BUT

### ESPACE

Surface :  
30\*35m

### BUT DU JEU

- But par un joueur = 1 point
- But par un joker = 3 points

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● 2 jokers

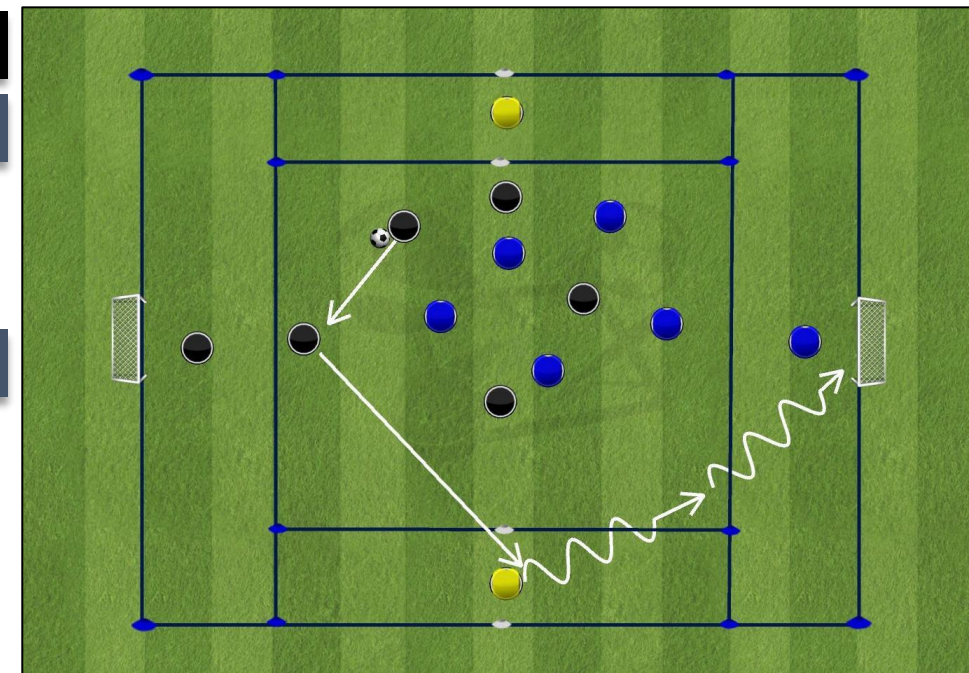
### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes

### REGLES

- 5v5 au milieu + 2 jokers sur les couloirs
- Le jeu au sol est obligatoire
- Les jokers peuvent rentrer dans le terrain sur la prise de balle



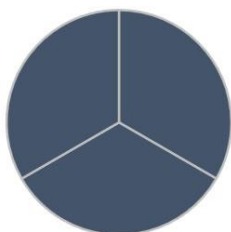
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Augmenter la taille du terrain (surtout la largeur)
- But marqué par le joker = 3 points

#### Simplifiantes

- Réduire la largeur du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- L'équipe est capable de mettre un maximum de joueurs entre le ballon et le but
- Les joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les joueurs doivent coulisser et ne jamais croiser les courses
- Le joueur le plus proche empêche le porteur de balle d'avancer
- Les autres joueurs viennent en couverture et ferment les angles de passe
- La première ligne de pressing oriente le jeu adverse





## TACTIQUE

## JEU

## SE DÉPLACER ET SE REPLACER AXE BALLON BUT

### ESPACE

**Surface :**  
½ Terrain entier

### BUT DU JEU

- But = 1 point
- Marquer plus de buts que l'équipe adverse

### EFFECTIF

● 8 joueurs    ● /  
● 8 joueurs    ● /

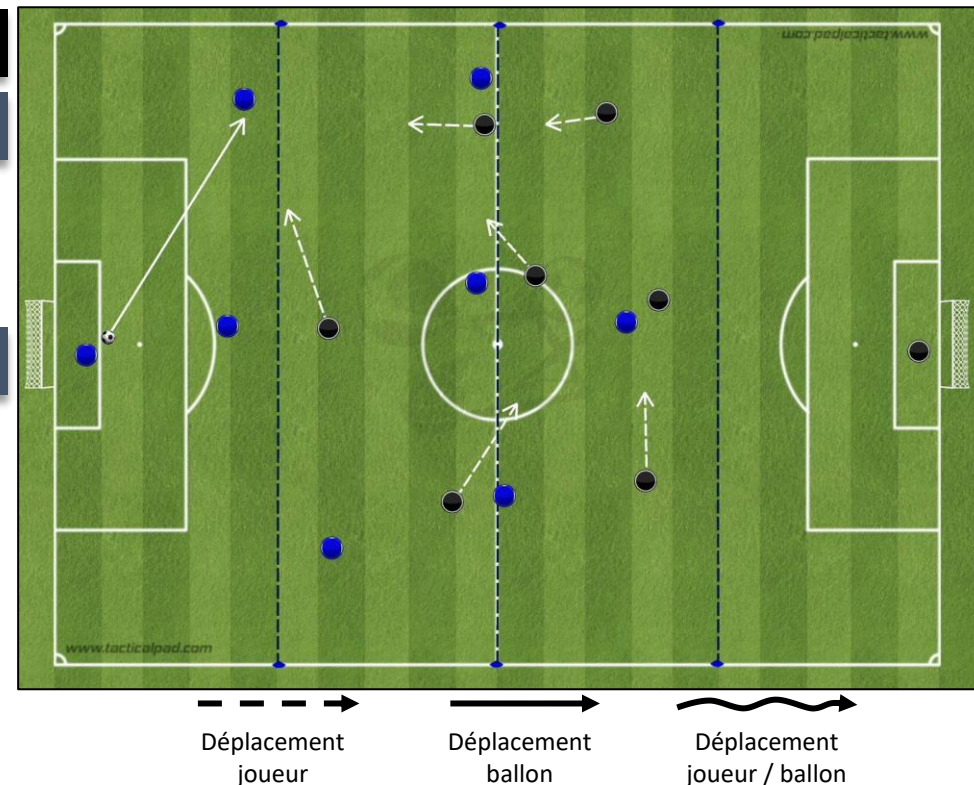
### REGLES

- Joueurs dans le dispositif du match
- Si l'équipe n'est pas positionnée sur deux zones (bloc trop étiré), l'éducateur compte un point
- Au bout de 3 points, on compte un but à l'adversaire

### TEMPS DE JEU

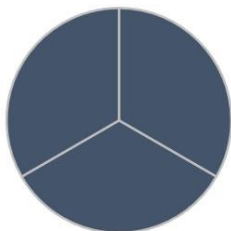


12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rajouter trois couloirs et demander que l'équipe soit sur 2 zones et 2 couloirs
- Donner un but à l'adversaire à chaque erreur

#### Simplifiantes

- Réduire la largeur du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- L'équipe est capable de mettre un maximum de joueurs entre le ballon et le but
- Les joueurs se déplacent ensemble pendant la trajectoire du ballon
- Les joueurs doivent coulisser et ne jamais croiser les courses
- Le joueur le plus proche empêche le porteur de balle d'avancer
- Les autres joueurs viennent en couverture et ferment les angles de passe
- La première ligne de pressing oriente le jeu adverse







# **CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR SON PARTENAIRE**

## TACTIQUE

## SITUATION

## CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR SON PARTENAIRE

### ESPACE

**Surface :**  
24\*12m  
chaque atelier

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



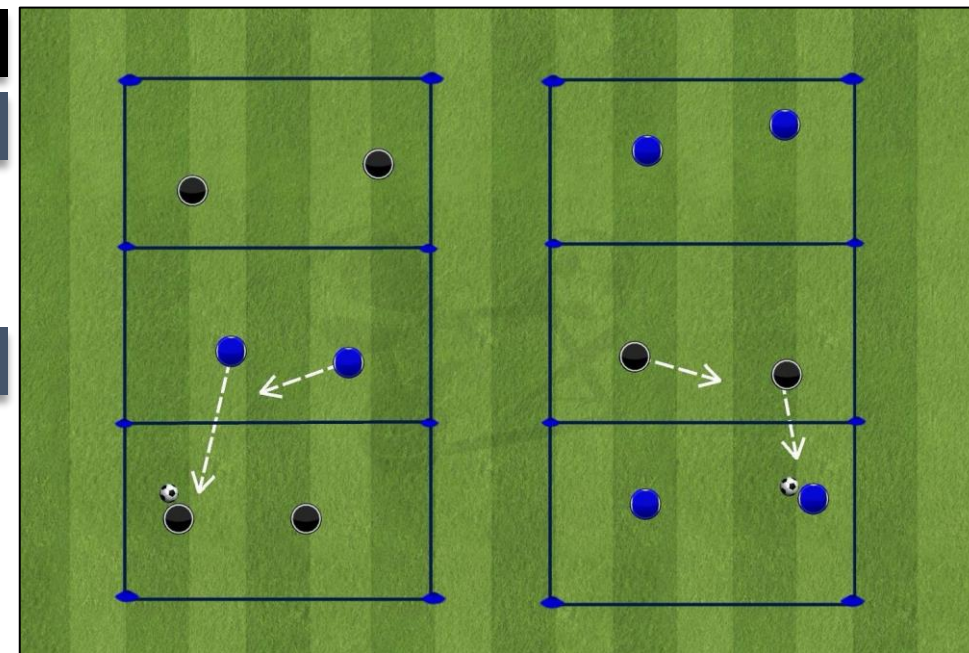
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Faire un aller-retour = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Les joueurs sont fixes dans leur zone
- Les rôles changent après chaque séquence



--->  
Déplacement  
joueur

————>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Autoriser un joueur à sortir chasser dans le camp adverse
- Augmenter la largeur du terrain
- Si la passe franchit la zone en une touche = 1 point de plus

#### Simplifiantes

- Rétrécir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le joueur le plus proche du ballon cadre le porteur de balle, sans se faire éliminer
- Il l'oriente vers l'extérieur ou l'intérieur selon les consignes de l'éducateur
- Les autres partenaires viennent en couverture pour empêcher que la passe transperce l'intervalle
- Les joueurs sont capables de se déplacer pendant les temps de passes
- Les joueurs ne croisent pas les courses



## TACTIQUE

## JEU

## CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR SON PARTENAIRE

### ESPACE

Surface :  
22\*18m

### BUT DU JEU

- Traverser la rivière = 1 point
- Être l'équipe qui prend le moins de points

### EFFECTIF

● 3 joueurs    ● /  
● 3 joueurs    ● 3 joueurs

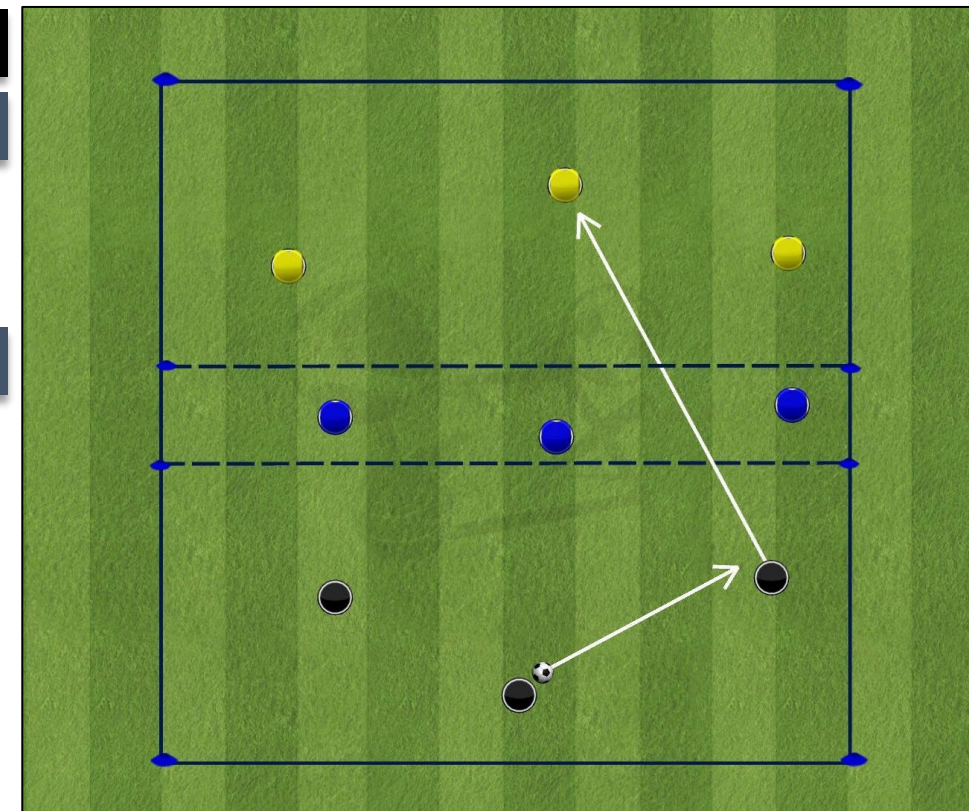
### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Les joueurs sont fixes dans leur zone

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Augmenter la largeur du terrain
- Rivière traversée en une touche = 3 pts
- Un défenseur peut sortir cadrer hors de la zone

#### Simplifiantes

- Rétrécir le terrain (surtout en largeur)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le joueur le plus proche du ballon cadre le porteur de balle, sans se faire éliminer
- Il l'oriente vers l'extérieur ou l'intérieur selon les consignes de l'éducateur
- Les autres partenaires viennent en couverture pour empêcher que la passe transperce l'intervalle
- Les joueurs sont capables de se déplacer pendant les temps de passes
- Les joueurs ne croisent pas les courses





## TACTIQUE

## JEU

## CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR SON PARTENAIRE

### ESPACE

Surface :  
35\*25m

### BUT DU JEU

- Trouver le joueur cible = 1 point
- Marquer en moins de 3 secondes ensuite = 3pts
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

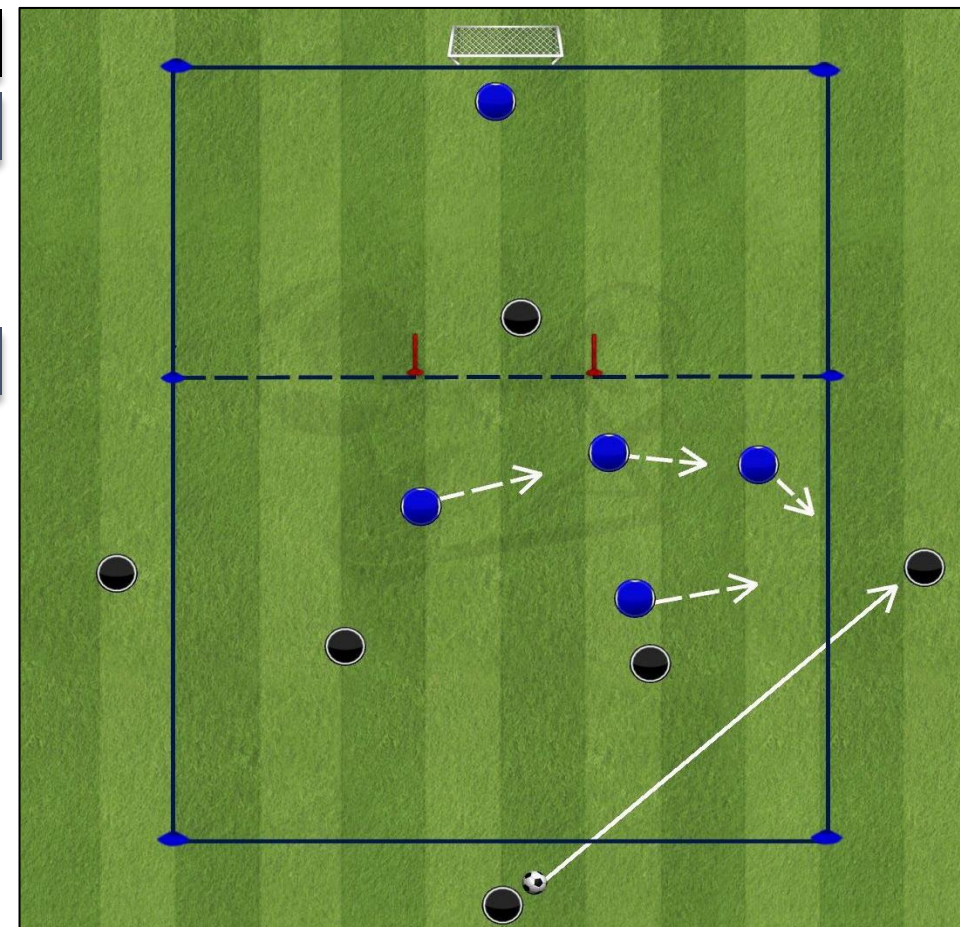
- 6 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Les joueurs sont fixes dans leur zone
- Les joueurs de côté ont deux touches de balle maximum
- Il est interdit de défendre dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Agrandir la largeur du terrain
- Passe au joueur cible en une touche = 3 points
- Passe d'un joueur extérieur au joueur cible = 3 points

#### Simplifiantes

- Rétrécir le terrain (surtout en largeur)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le joueur le plus proche du ballon cadre le porteur de balle, sans se faire éliminer
- Il l'oriente vers l'extérieur ou l'intérieur selon les consignes de l'éducateur
- Les autres partenaires viennent en couverture pour empêcher que la passe transperce l'intervalle
- Les joueurs sont capables de se déplacer pendant les temps de passes
- Les joueurs ne croisent pas les courses





## TACTIQUE

## JEU

## CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR SON PARTENAIRE

### ESPACE

Surface :  
35\*25m

### BUT DU JEU

- Trouver le joueur cible dans la porte = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

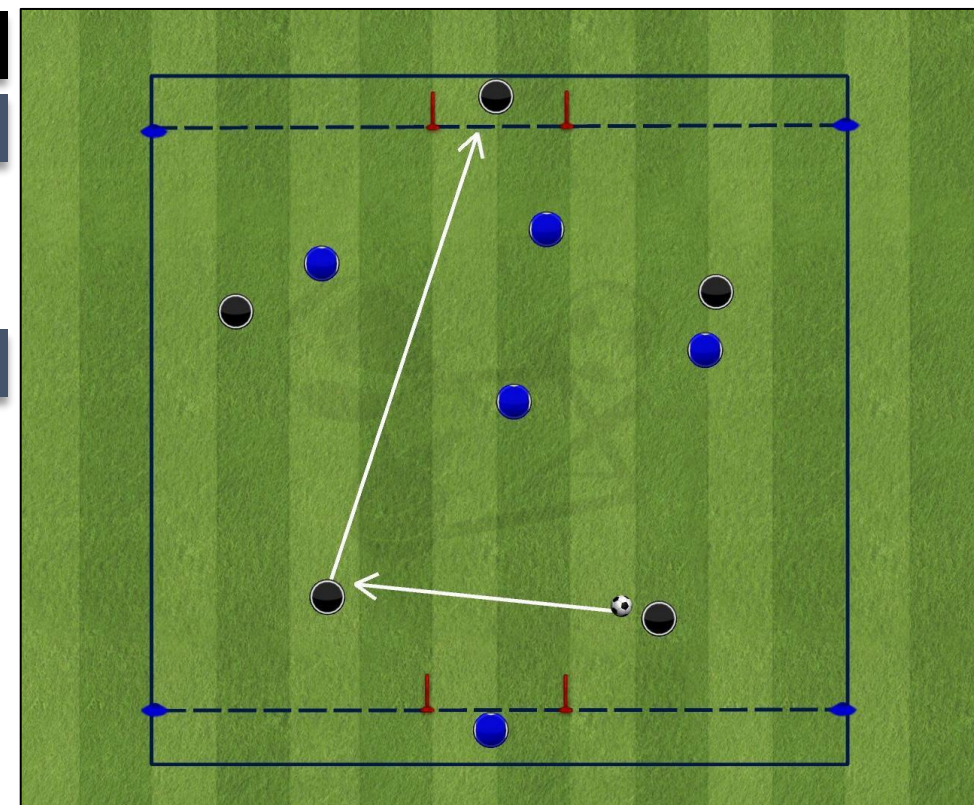
### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire dans un premier temps
- La porte fait 8m de largeur
- Les équipes sont organisées selon le système du week-end

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

→  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- But marqué depuis la zone défensive = 3 points
- Autoriser le jeu long
- Augmenter la largeur du terrain

#### Simplifiantes

- Rétrécir le terrain (surtout en largeur)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le joueur le plus proche du ballon cadre le porteur de balle, sans se faire éliminer
- Il l'oriente vers l'extérieur ou l'intérieur selon les consignes de l'éducateur
- Les autres partenaires viennent en couverture pour empêcher que la passe transperce l'intervalle
- Les joueurs sont capables de se déplacer pendant les temps de passes
- Les joueurs ne croisent pas les courses



## TACTIQUE

## JEU

## CADRER LE PORTEUR ET COUVRIR SON PARTENAIRE

### ESPACE

Surface :  
35\*25m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

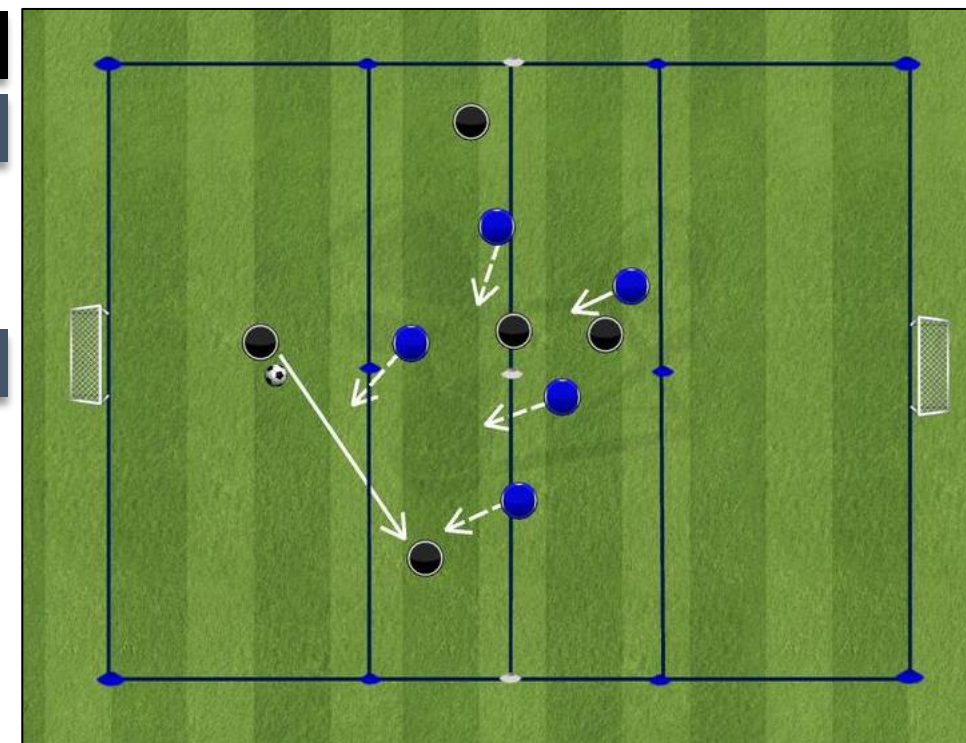
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

### REGLES

- Il n'y a pas de gardien
- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit de défendre dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



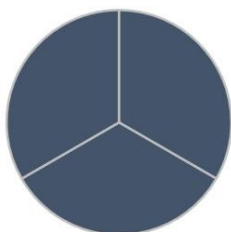
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- But marqué depuis la zone défensive = 3 points
- Si le joueur franchit la médiane en conduite + but = 3 points
- But en une touche = 3 points

#### Simplifiantes

- Rétrécir le terrain (surtout en largeur)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

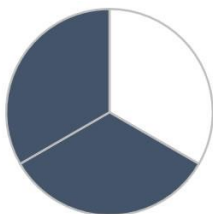
- Le joueur le plus proche du ballon cadre le porteur de balle, sans se faire éliminer
- Il l'oriente vers l'extérieur ou l'intérieur selon les consignes de l'éducateur
- Les autres partenaires viennent en couverture pour empêcher que la passe transperce l'intervalle
- Les joueurs sont capables de se déplacer pendant les temps de passes
- Les joueurs ne croisent pas les courses





# **LES PHASES DE TRANSITION**







## TACTIQUE

## JEU

## TRAVAIL DES TRANSITIONS DEF -> OFF

### ESPACE

Surface :  
26\*26m

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

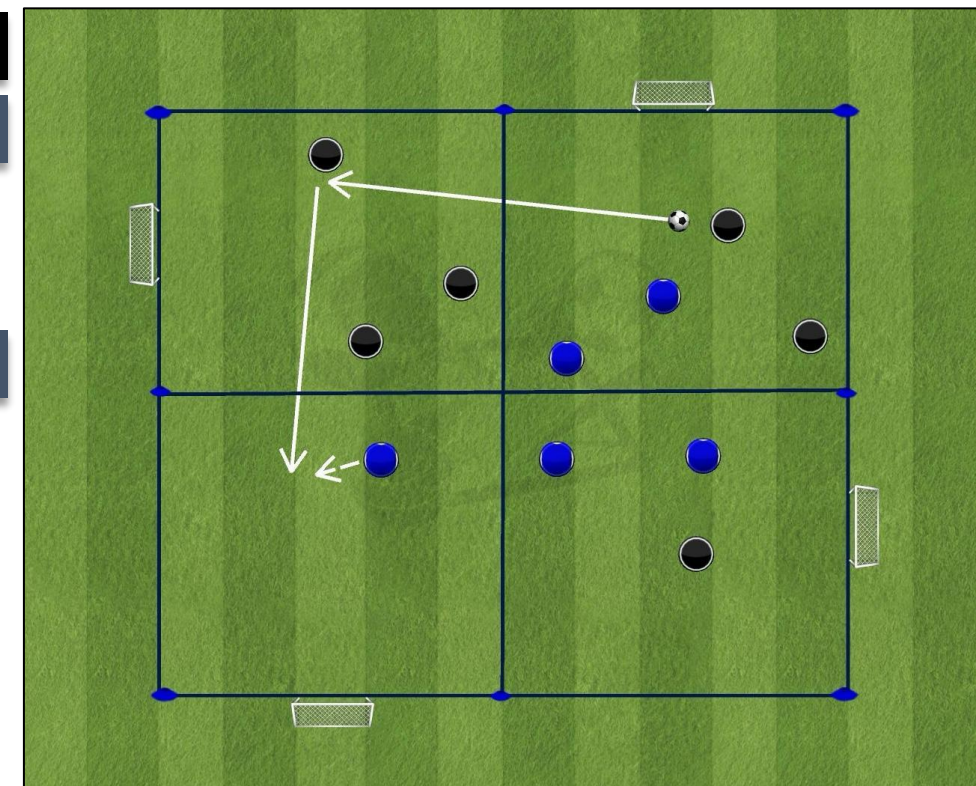
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Faire 6 passes = 1 point
- Au bout des 6 passes, l'équipe peut marquer dans un des buts
- L'équipe qui récupère peut marquer ou conserver

### REGLES

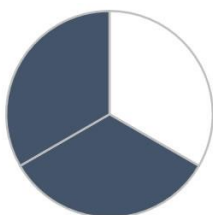
- 3 touches de balle maximum
- Le jeu au sol est obligatoire
- Si l'équipe récupère le ballon, elle a deux choix :
  - Soit démarrer une conservation pour faire 6 passes
  - Soit tenter de marquer dans un des trois buts les plus éloignés de la récupération en moins de 5 secondes



---> Déplacement joueur  
——> Déplacement ballon  
~~~~> Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Réduire l'espace
- Passe dans le même carré en 1 touche pour favoriser les pertes
- Marquer en 4 touches de balles collectives à la récupération plutôt qu'en 5 secondes

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### TRANSITION OFF

Identifier si l'on peut aller marquer ou s'il faut conserver  
Transmettre rapidement le ballon hors de la densité

#### TRANSITION DEF

Le joueur le plus proche de la perte tente d'empêcher la progression de l'adversaire  
Les autres joueurs ferment les angles de passe



## TACTIQUE

## SITUATION

## TRAVAIL DES TRANSITIONS DEF -&gt; OFF

## ESPACE

Surface :  
35\*25m

## EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 5 joueurs    ● /

## TEMPS DE JEU



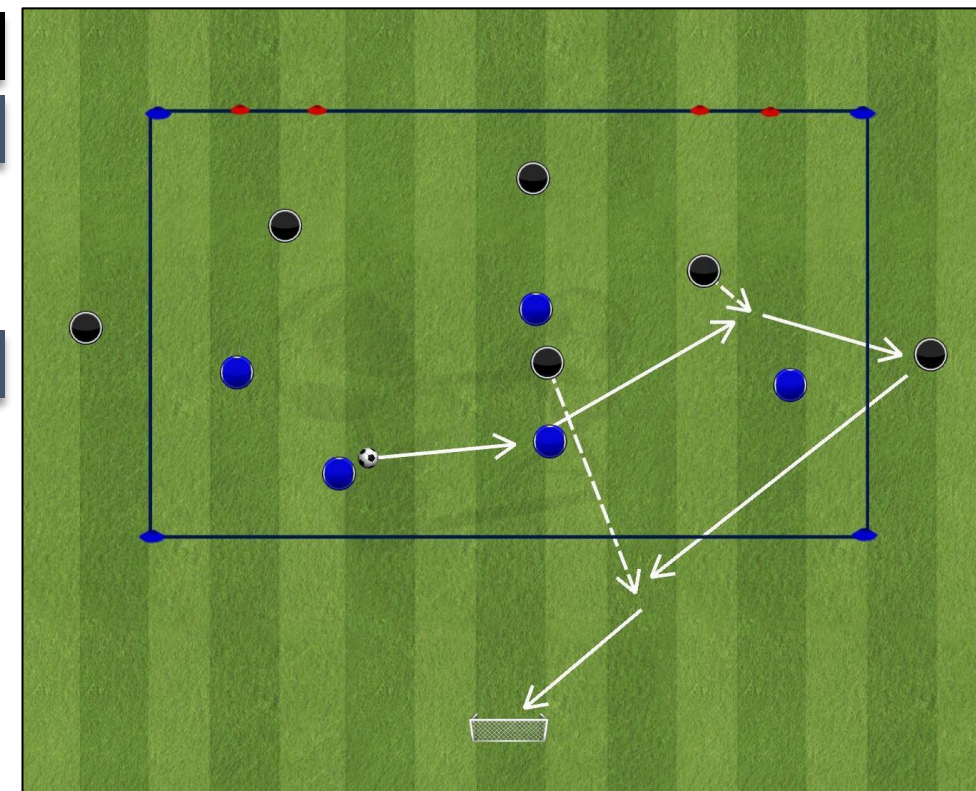
12 minutes temps effectif  
8 séquences de 8 ballons

## BUT DU JEU

- Pour les bleus, marquer dans une porte rouge = 1 point
- Pour les noirs, récupérer et marquer en moins de 6 secondes dans le but = 3 points

## REGLES

- Le départ est donné par l'équipe bleue
- Les joueurs sont fixes dans à l'intérieur et les appuis à l'extérieur
- Les joueurs appui ont une touche de balle
- Changement de rôle au bout de 8 ballons



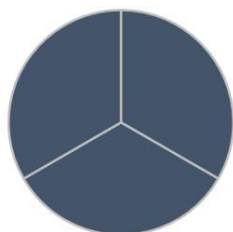
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ



## VARIABLES

Complexifiantes

- A la récupération, ouvrir la possibilité aux noirs de faire 6 passes pour marquer un point (forcer les bleus à enclencher le pressing)
- Jouer sur le temps donné à la récupération

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

**TRANSITION OFF**

- Identifier si l'on peut aller marquer ou s'il faut conserver
- Transmettre rapidement le ballon hors de la densité
- Les non-porteurs du ballon se mobilisent pour être tout de suite une solution
- Les joueurs relais à l'intérieur du jeu s'orientent pour pouvoir enchaîner vers l'avant





## TACTIQUE

## SITUATION

## TRAVAIL DES TRANSITIONS DEF -> OFF

### ESPACE

**Surface :**  
40\*25m

### EFFECTIF

● 7 joueurs    ● /

● 5 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

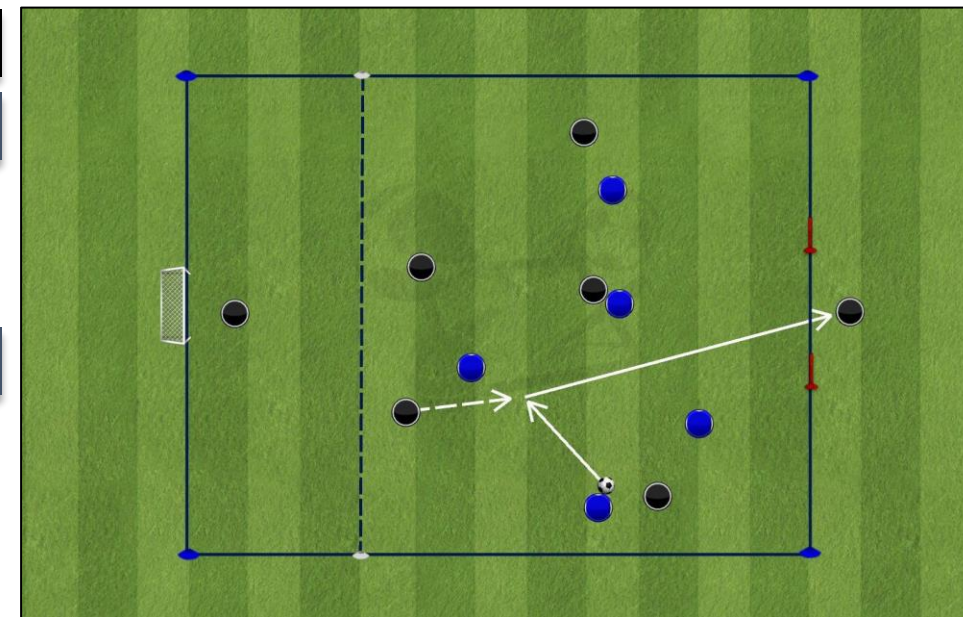
12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes

### BUT DU JEU

- Pour les bleus, marquer dans le but = 1 point
- Pour les noirs, à la récupération, 2 possibilités :
  - Faire 3 passes = 1 point
  - Trouver le joueur cible = 3 points

### REGLES

- Le ballon est toujours donné aux bleus au départ
- Il est interdit d'être dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas
- On change les rôles à chaque séquence
- Faire jouer les joueurs au poste si possible



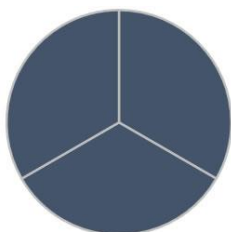
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Limiter les touches de balle pour l'équipe attaquante afin de provoquer des pertes de balle
- Valoriser si le joueur cible est trouvé en moins de trois touches collectives

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain (surtout en largeur)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### TRANSITION OFF

- Identifier si l'on peut aller marquer ou s'il faut conserver
- Transmettre rapidement le ballon hors de la densité
- Les non-porteurs du ballon se mobilisent pour être tout de suite une solution
- Les joueurs relais à l'intérieur du jeu s'orientent pour pouvoir enchaîner vers l'avant



## TACTIQUE

## SITUATION

## TRAVAIL DES TRANSITIONS OFF -> DEF

### ESPACE

Surface :  
20x20m

### BUT DU JEU

- Pour les bleus, faire 8 passes = 1 point
- Pour les noirs, à la récupération, marquer dans un des 4 buts = 1 point

### EFFECTIF

- 3 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

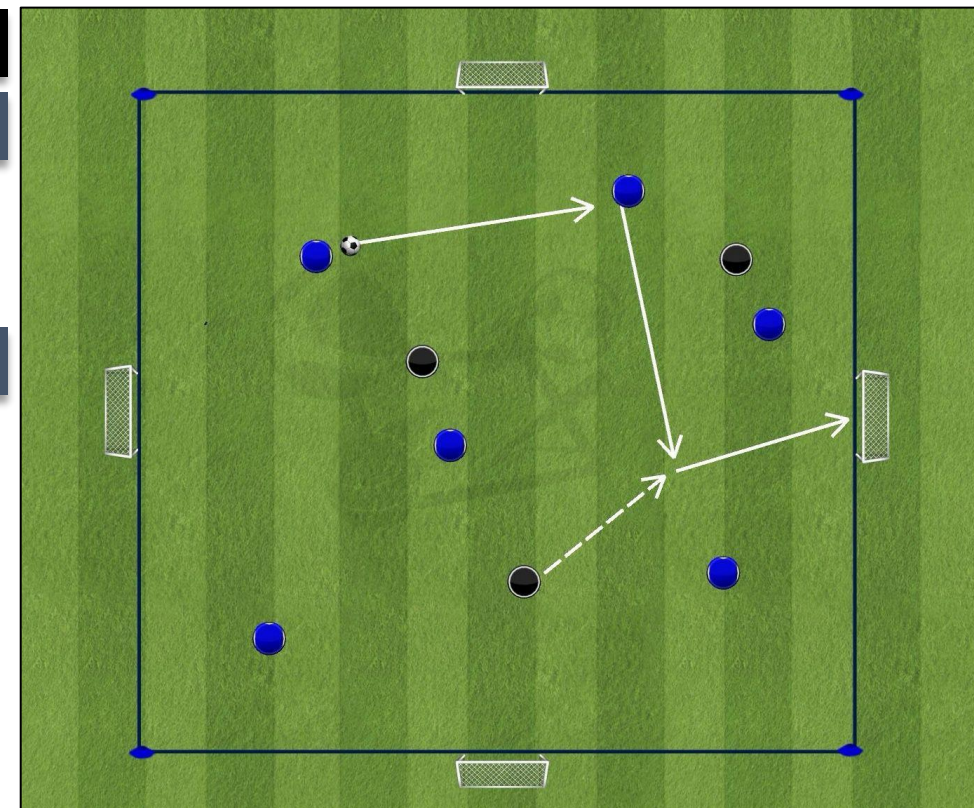
### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Les bleus ont trois touches de balle
- Les noirs sont libres à la récupération

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



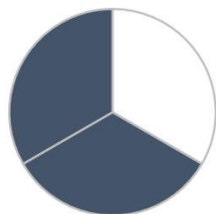
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Passer en deux touches de balle pour la conservation
- Si but à la récupération en moins de trois touches de balle collective = 3 pts

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### TRANSITION DEF

- Le joueur le plus proche de la perte va chasser le porteur pour l'empêcher de progresser
- Les autres joueurs ferment les lignes de passe vers l'avant
- Le bloc se remet en place le plus rapidement possible





## TACTIQUE

## SITUATION

## TRAVAIL DES TRANSITIONS OFF -> DEF

### ESPACE

**Surface :**  
35\*25m

### BUT DU JEU

- Pour les bleus, faire 8 passes = 1 point
- Pour les jaunes, à la récupération, marquer dans un des 2 buts = 1 point

### EFFECTIF

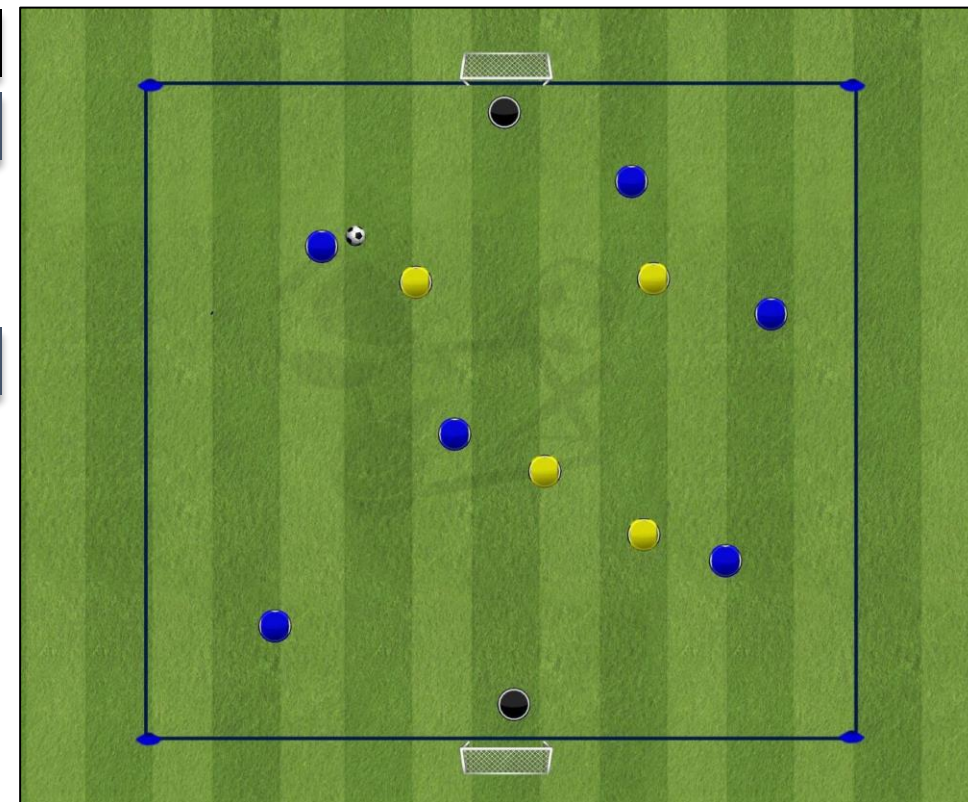
- 2 GB      ● /
- 6 joueurs    ● 4 joueurs

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Les bleus ont trois touches de balle
- Les noirs sont libres à la récupération

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



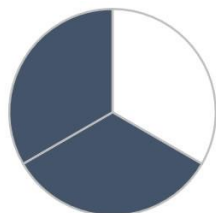
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Passer en deux touches de balle pour la conservation
- Si but à la récupération en moins de trois touches de balle collective = 3 pts

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### TRANSITION DEF

- Le joueur le plus proche de la perte va chasser le porteur pour l'empêcher de progresser
- Les autres joueurs ferment les lignes de passe vers l'avant
- Le bloc se remet en place le plus rapidement possible



## TACTIQUE

## JEU

## TRAVAIL DES TRANSITIONS OFF -> DEF

### ESPACE

**Surface :**  
25\*25m

### BUT DU JEU

- Pour les deux équipes en conservation, 6 passes = 1 point
- Marquer plus de points que les équipes adverses

### EFFECTIF

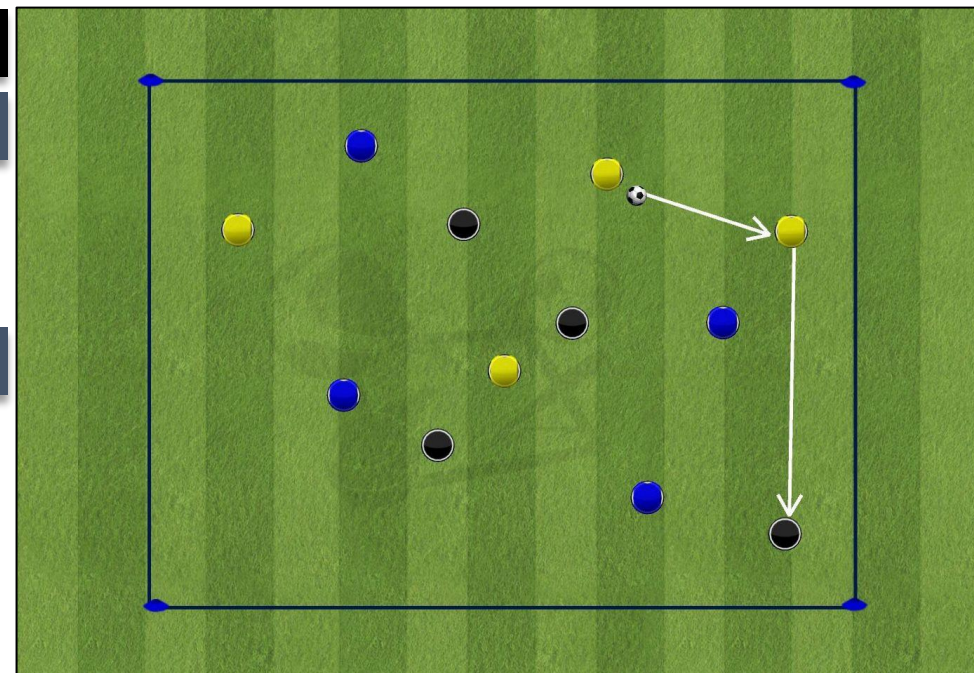
- 4 joueurs    ● /
- 4 joueurs    ● 4 joueurs

### REGLES

- 3 équipes de 4 joueurs
- 2 équipes tentent de conserver contre une qui défend
- L'équipe qui perd le ballon devient « chasseur »

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Limiter les touches de balle pour les équipes attaquantes afin de provoquer des pertes de balle
- Rétrécir les dimensions du terrain

#### Simplifiantes

- Faire des séquences entières avec la même équipe « chasseur »

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### TRANSITION DEF

- Le joueur le plus proche de la perte va chasser le porteur pour l'empêcher de progresser
- Les autres joueurs ferment les lignes de passe
- Le bloc se remet en place le plus rapidement possible







# UNE SAISON U11/U13

## LES PROCÉDÉS TECHNIQUE



# **LA PRISE DE BALLE ET LA PASSE COURTE**



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE


### ESPACE

**Surface :**  
12x12m à 15x15m

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

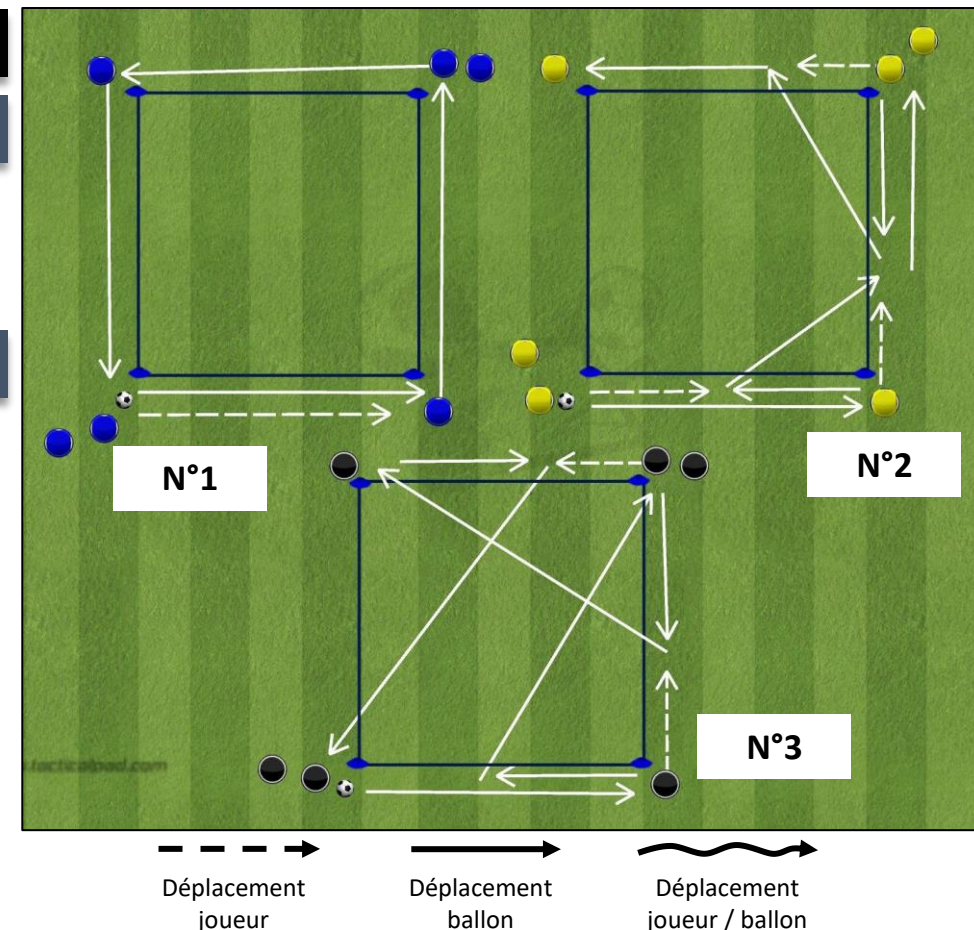
 12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Faire un tour = 1 point
- Être l'équipe qui fait le plus de tours durant la séquence
- Comptabiliser le plus de points à la fin de l'exercice

### REGLES

- 2 ateliers de quatre à six joueurs
- Rester à son poste si seulement quatre joueurs par carré – passe et suit si plus de cinq joueurs par carré
- Définir un sens de rotation des passes
- Au départ de l'éducateur, le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Le joueur a obligation de faire une prise de balle avant de passer
- Le ballon doit toujours rester à l'extérieur du carré
  1. Tour simple
  2. Une deux à chaque poste
  3. Une-deux -> troisième à chaque poste



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Varier le sens de rotation
- Forcer la prise de balle pied opposé
- Augmenter les dimensions du carré

#### Simplifiantes

- Réduire les dimensions du carré

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de ¾ lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

**Surface :**  
Rond central +  
15m distance

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



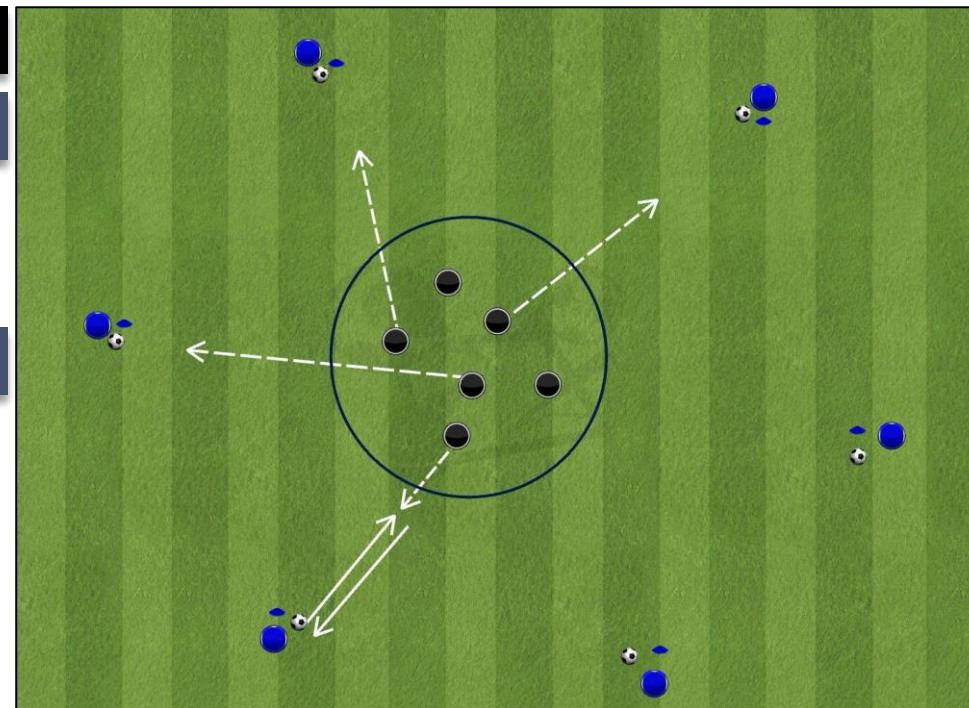
12 minutes temps effectif  
10 séquences d'une minute

### BUT DU JEU

- Réussir un geste = 1 point
- Avoir le plus de points possibles à l'issue du jeu

### REGLES

- Une équipe à l'intérieur qui « travaille »
- L'autre équipe à l'extérieur qui fournit les ballons
- Tous les joueurs sont au départ dans le carré central
- Ils sollicitent le ballon au joueur extérieur de leur choix
- Celui-ci leur transmet le ballon. Le joueur intérieur doit effectuer le geste demandé par l'éducateur
- Puis il repasse par le carré central et demande le ballon à un autre joueur extérieur
- On inverse les rôles au bout d'une minute



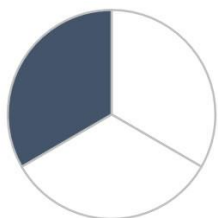
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

- On rend le ballon en une touche
- On rend le ballon après un contrôle
- Contrôle d'un pied / passe du même pied
- Contrôle d'un pied / passe de l'autre pied
- On rend le ballon après une conduite de balle
- Jeu aérien : contrôle de la cuisse puis on rend
- Jeu aérien : contrôle de la poitrine puis on rend
- Jeu de tête

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

#### Surface :

Distances de  
passe 12m à 15m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



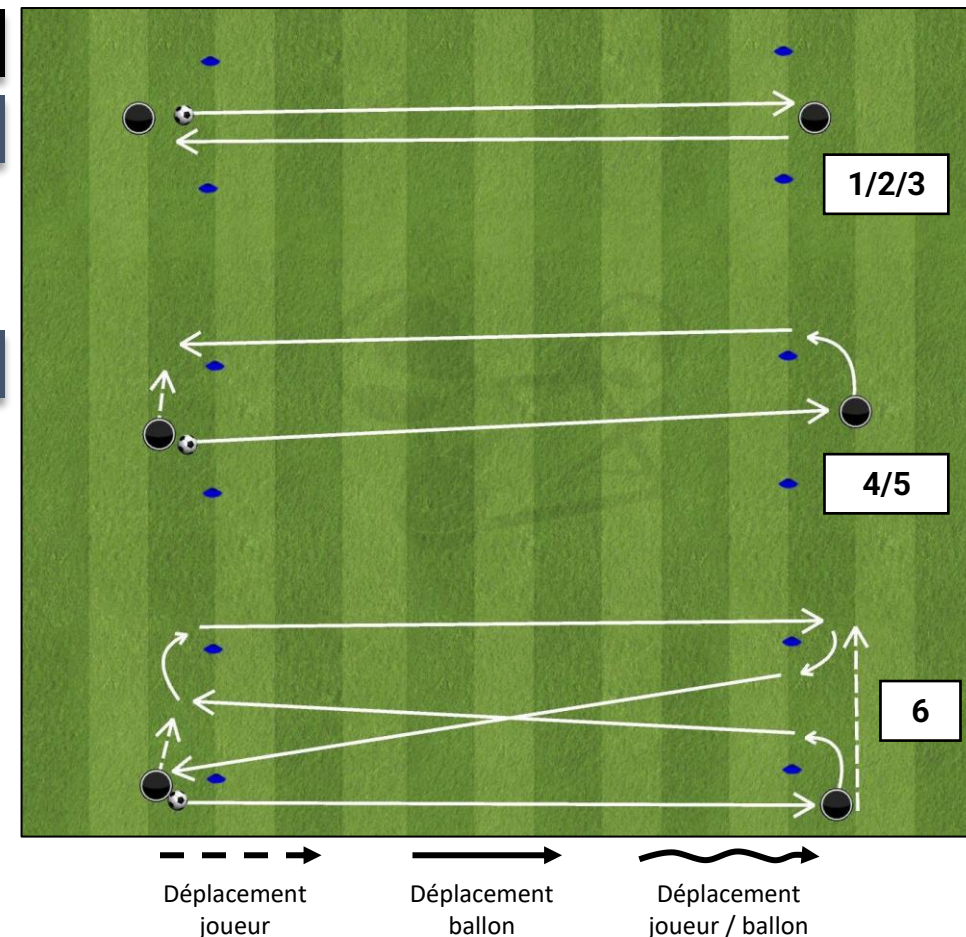
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Réussir le geste = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence
- Comptabiliser le nombre de points à la fin de l'exercice

### REGLES

- Faire des binômes
- On se transmet le ballon au sol selon la consigne de l'éducateur
  1. Une touche de balle dans la porte
  2. Deux touches de balle dans la porte -> contrôle et passe du même pied
  3. Puis contrôle d'un pied et passe de l'autre
  4. Prise de balle derrière le cône à droite pour l'éliminer
  5. Prise de balle derrière le cône à gauche pour l'éliminer
  6. Même chose mais un joueur qui joue tout droit et l'autre en diagonale



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rajouter des contraintes pied faible
- Rajouter une conduite de balle
- Augmenter les distances de passe

#### Simplifiantes

- Réduire les distances de passe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de ¾ lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

#### Surface :

Distances de  
passes 12/15m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



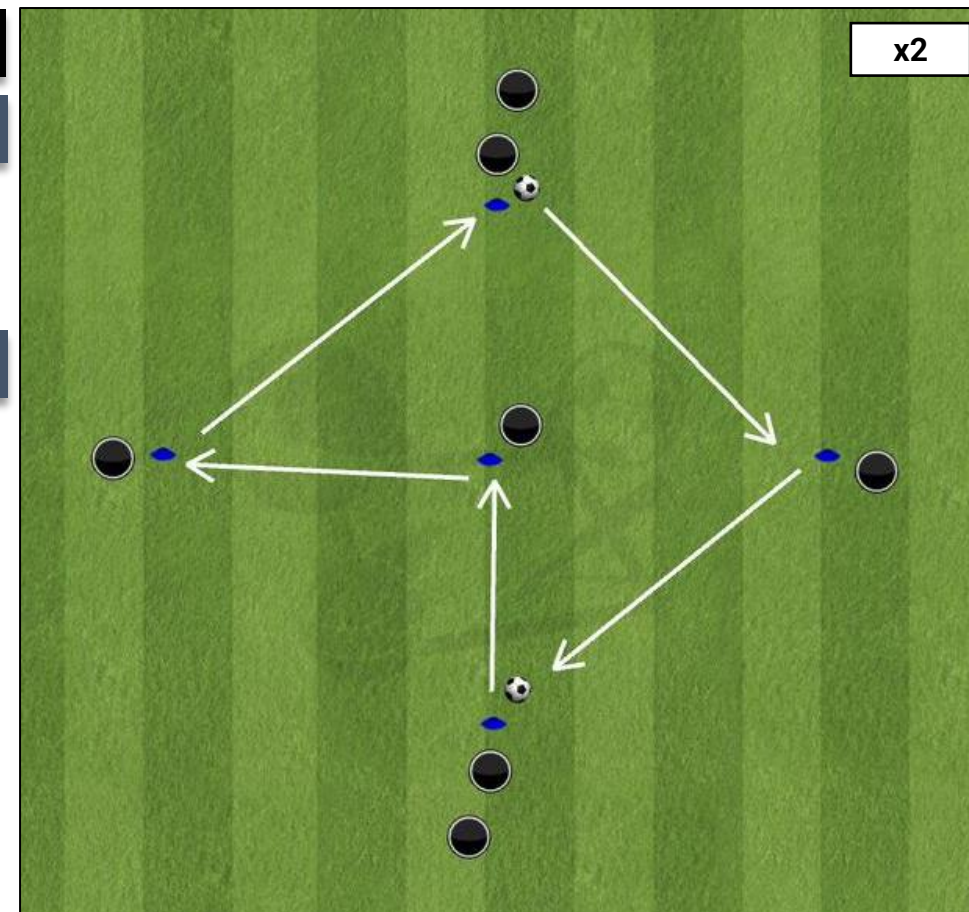
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- 1 tour complet = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence
- Comptabiliser le nombre de point à la fin de l'exercice

### REGLES

- Deux ateliers. Un losange pour les bleus, un pour les noirs
- Si cinq joueurs = chaque joueur reste fixe
- Si plus de cinq joueurs = passe et suit
- Définir un sens de rotation des passes
- Au top de l'éducateur le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Le joueur est obligé de faire minimum une prise de balle pour donner son ballon



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Si plus de six joueurs, faire partir deux ballons à l'opposé
- Changer le sens de rotation
- Augmenter les distances de passe

#### Simplifiantes

- Réduire les dimensions du losange.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

#### Surface :

Distances de  
passes 12/15m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

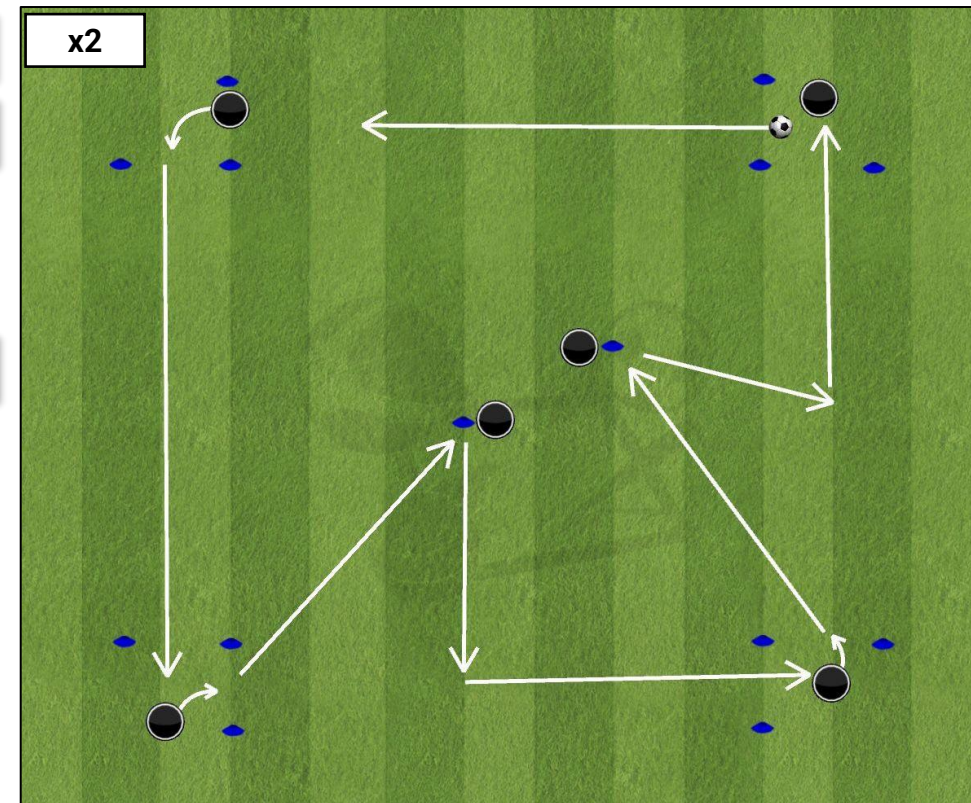
### BUT DU JEU

- 1 tour complet = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence
- Comptabiliser le nombre de point à la fin de l'exercice

### REGLES

- Deux ateliers. Un pour les bleus, un pour les noirs
- Si six joueurs = chaque joueur reste fixe
- Si plus de six joueurs = passe et suit
- Définir un sens de rotation des passes
- Au top de l'éducateur le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Les joueurs extérieurs doivent faire minimum une prise de balle pour donner leur ballon
- Les deux joueurs intérieurs jouent en une touche

x2



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Si plus de six joueurs, faire partir deux ballons à l'opposé
- Changer le sens de rotation
- Augmenter les distances de passe

#### Simplifiantes

- Réduire les distances de passe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

#### Surface :

Distances de  
passes 12/15m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

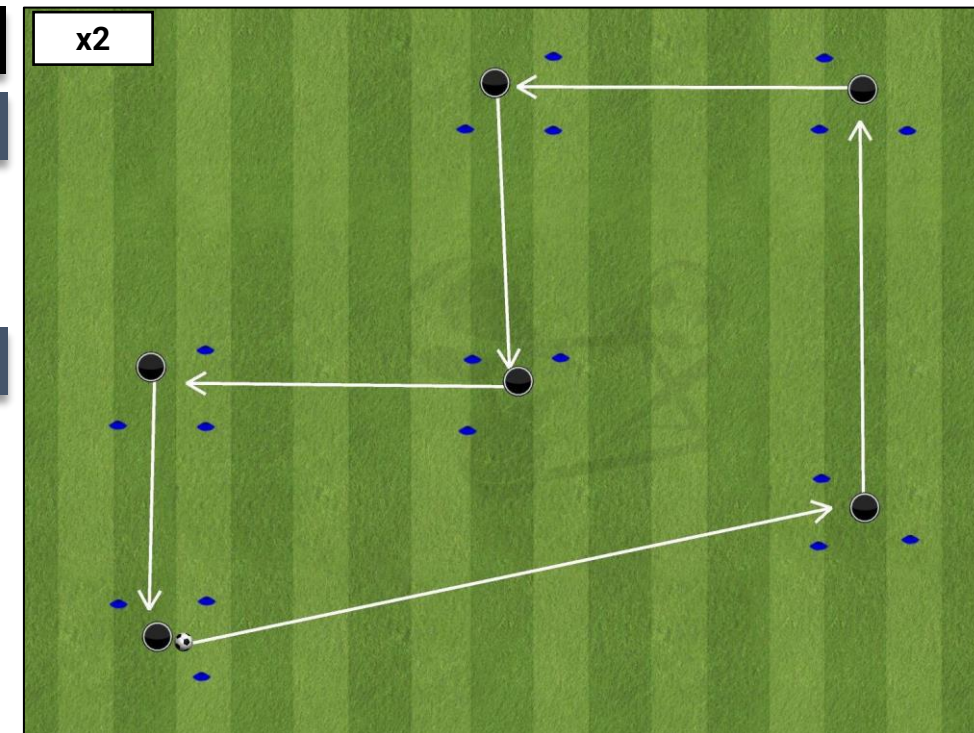
### BUT DU JEU

- 1 tour complet = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence
- Comptabiliser le nombre de point à la fin de l'exercice

### REGLES

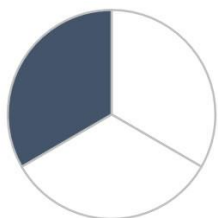
- Deux ateliers. Un losange pour les bleus, un pour les noirs
- Si six joueurs = chaque joueur reste fixe
- Si plus de six joueurs = passe et suit
- Définir un sens de rotation des passes
- Au top de l'éducateur le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Le joueur est obligé de faire minimum une prise de balle pour donner son ballon

x2



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Si plus de six joueurs, faire partir deux ballons à l'opposé
- Changer le sens de rotation
- Augmenter les distances de passe

#### Simplifiantes

- Réduire les distances de passe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

x2

### ESPACE

### BUT DU JEU

Surface :  
20x20m

- Un aller-retour entre les deux appuis de la couleur = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

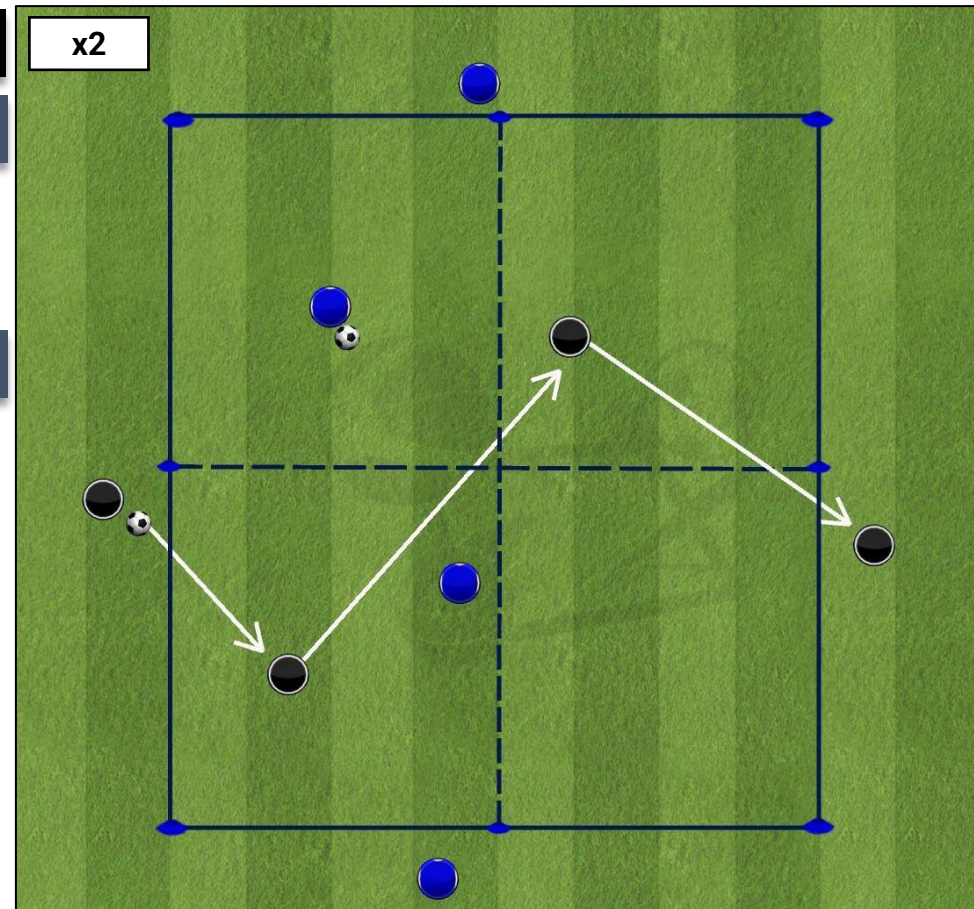
### REGLES

- 4 joueurs    ● /
- 4 joueurs    ● /

- Un ballon par équipe
- Le jeu au sol est obligatoire
- Obligation de faire au moins une passe à l'intérieur avant de trouver un appui
- Il est interdit de faire une passe dans le même carré
- Deux touches de balle minimum pour forcer la prise de balle
- Après la passe, le joueur doit changer de carré en courant (limiter les joueurs à l'arrêt)

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

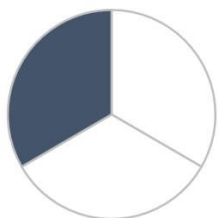


## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



#### Complexifiantes

- On peut jouer dans le même carré, réception en une touche
- Agrandir l'espace de jeu
- Finir avec un ballon et une opposition

#### Simplifiantes

- Réduire les dimensions du terrain

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

**Surface :**  
Carré de 10x10m

### EFFECTIF

● 5 joueurs ● /

● 5 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU

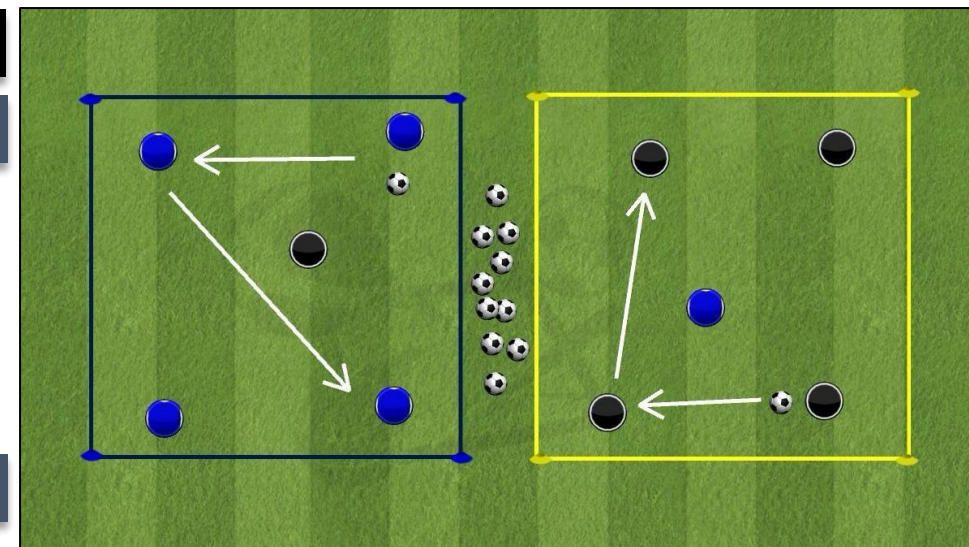
12 minutes temps effectif  
8 séquences d'1min30

### BUT DU JEU

- Pour les attaquants : 4 passes = 1 point
- Pour le défenseur : un ballon récupéré et aplatis sur un côté du carré = 1 point
- Marquer le plus de points à la fin de la séquence
- A la fin de la séquence, un attaquant du carré opposé passe défenseur et le défenseur redevient attaquant dans son carré initial.

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- 3 touches de balles maximum



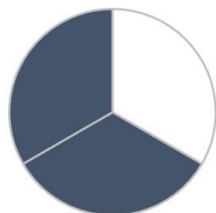
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- 2 touches de balles minimum pour forcer une prise de balle

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de ¾ lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

**Surface :**  
Carré de 12x12m

### EFFECTIF

- 2 joueurs    ● /
- 2 joueurs    ● 2 joueurs

### TEMPS DE JEU

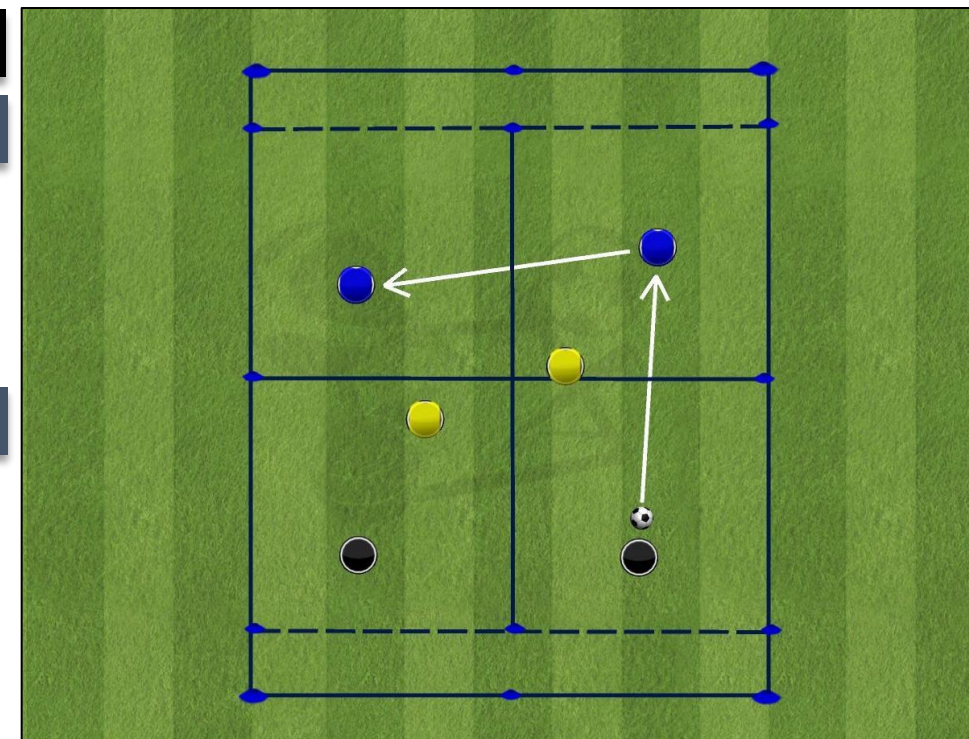
12 minutes temps effectif  
8 séquences d'1min30

### BUT DU JEU

- Pour les 2 équipes qui conservent ensemble, 6 passes = 1pt
- Dès que les 6 passes sont faites, possibilité d'aller aplatir dans un des deux embut = 3pts
- Pour l'équipe qui défend, une passe entre les deux joueurs à la récupération = 1pt

### REGLES

- Organisation : 2 équipes de 2 contre une équipe
- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit d'effectuer une passe à un partenaire situé dans le même carré
- L'entrée dans l'embut se fait sur passe
- Interdiction d'être dans l'embut tant que le ballon n'y est pas



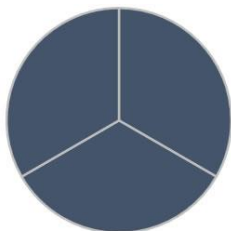
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Augmenter le nombre de passes
- 2 touches de balles minimum pour forcer une prise de balle

#### Simplifiantes

- Possibilité de jouer dans le même carré

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

**Surface :**  
24x24m

### EFFECTIF

● 7 joueurs    ● /  
● 3 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

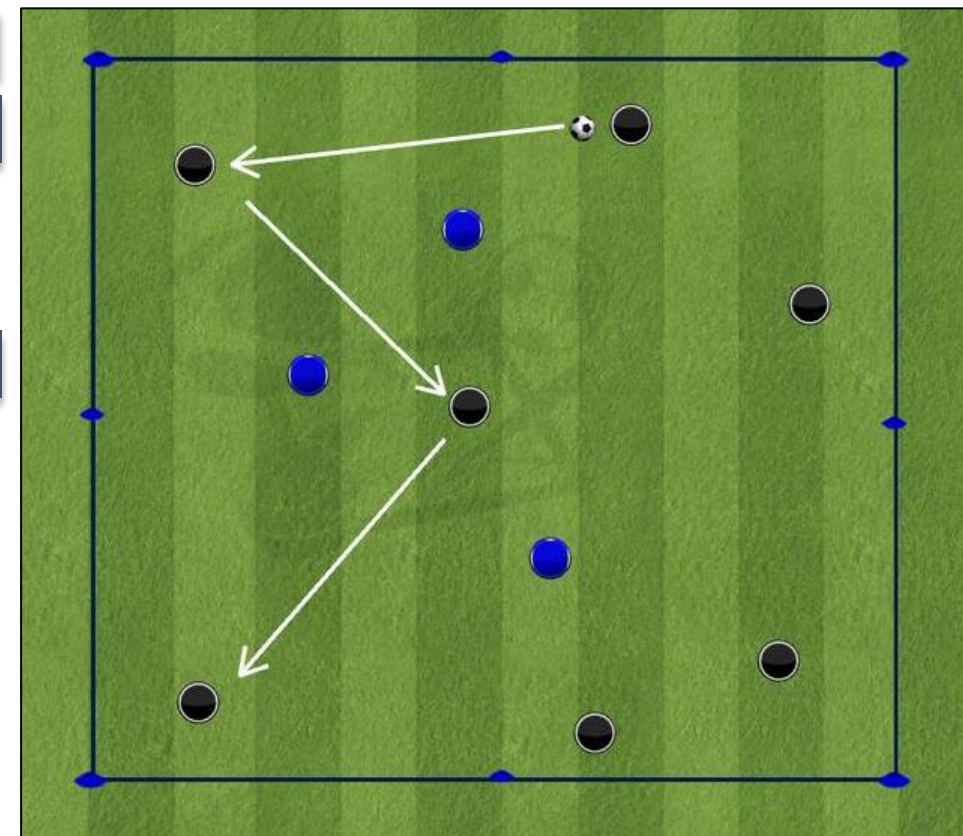
12 minutes  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Pour les attaquants : 6 passes entre eux = 1 point
- Pour les défenseurs : une passe = 1 point
- Marquer le plus de points à la fin de la séquence

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Laisser faire la première passe
- Changer les défenseurs à chaque fin de séquence
- 3 touches de balle maximum



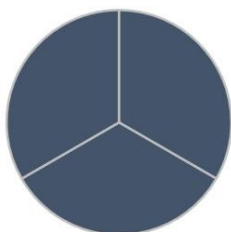
→  
Déplacement  
joueur

→  
Déplacement  
ballon

→  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Augmenter le nombre de passes
- Imposer deux touches de balle minimum

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire





# **LA PASSE LONGUE**



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE LONGUE

### ESPACE

#### Surface :

Distance de passe  
longue 20m à 25m

### EFFECTIF

- 4 joueurs    ● /
- 4 joueurs    ● 4 joueurs

### TEMPS DE JEU



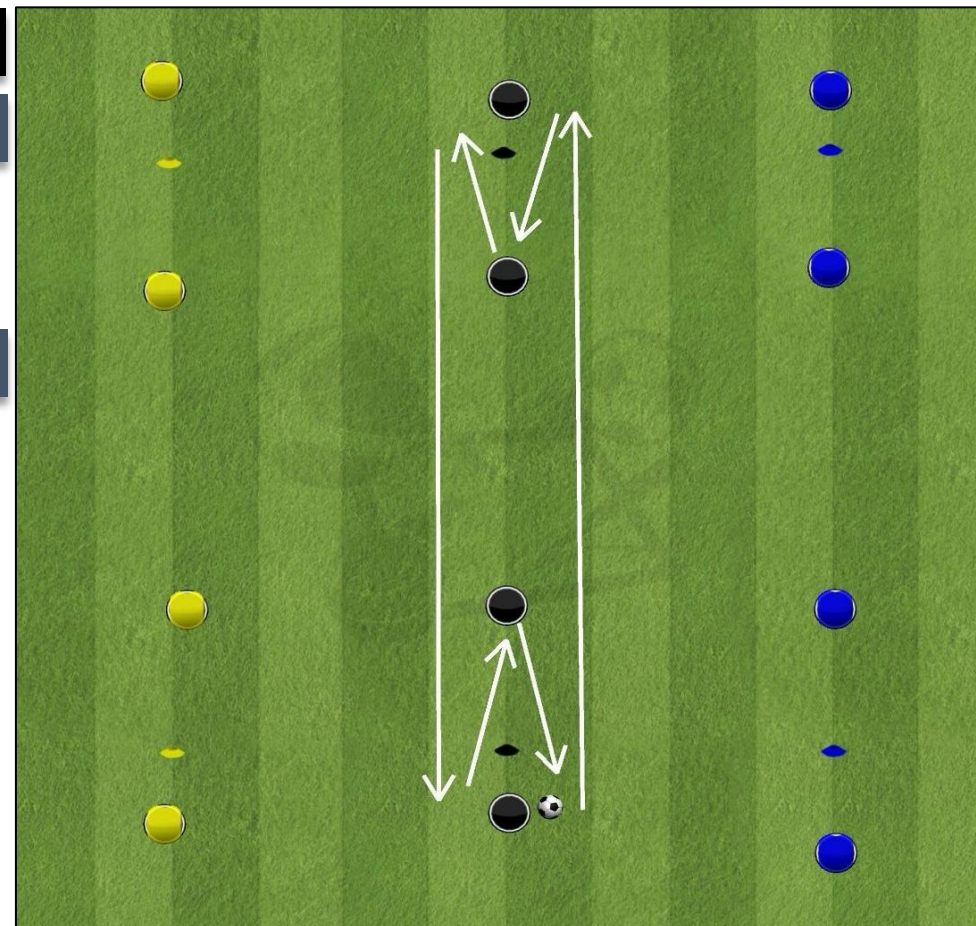
12 minutes temps effectif  
8 séquences d'1min30

### BUT DU JEU

- Ballon réceptionné par le joueur d'en face = 1 point
- Marquer le plus de points à la fin de la séquence

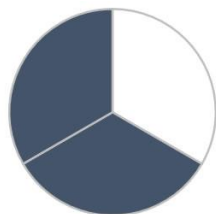
### REGLES

- 3 équipes de 4 joueurs
- Une-deux entre les deux joueurs avant d'effectuer le jeu long
- Idem en face
- Les joueurs restent fixes pendant 1min30
- Puis on change de poste entre passeur et remiseur
- Le jeu long est libre dans un premier temps en nombre de touches



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Augmenter les distances
- Imposer un nombre de touches de balle
- Imposer le jeu long pied faible

#### Simplifiantes

- Rétrécir les distances

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PASSE LONGUE

- Utilisation du cou de pied
- Pied d'appui légèrement vers l'arrière pour que le corps soit penché et faire monter le ballon
- Frapper le ballon en mouvement
- Orienter les épaules face au futur receveur
- Utilisation des bras pour rester équilibré
- Le ballon à une trajectoire tendue et rectiligne



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE LONGUE

### ESPACE

Surface :  
30x30m

### BUT DU JEU

- Faire deux terrains
- Faire le plus de tours en 2 minutes

### EFFECTIF

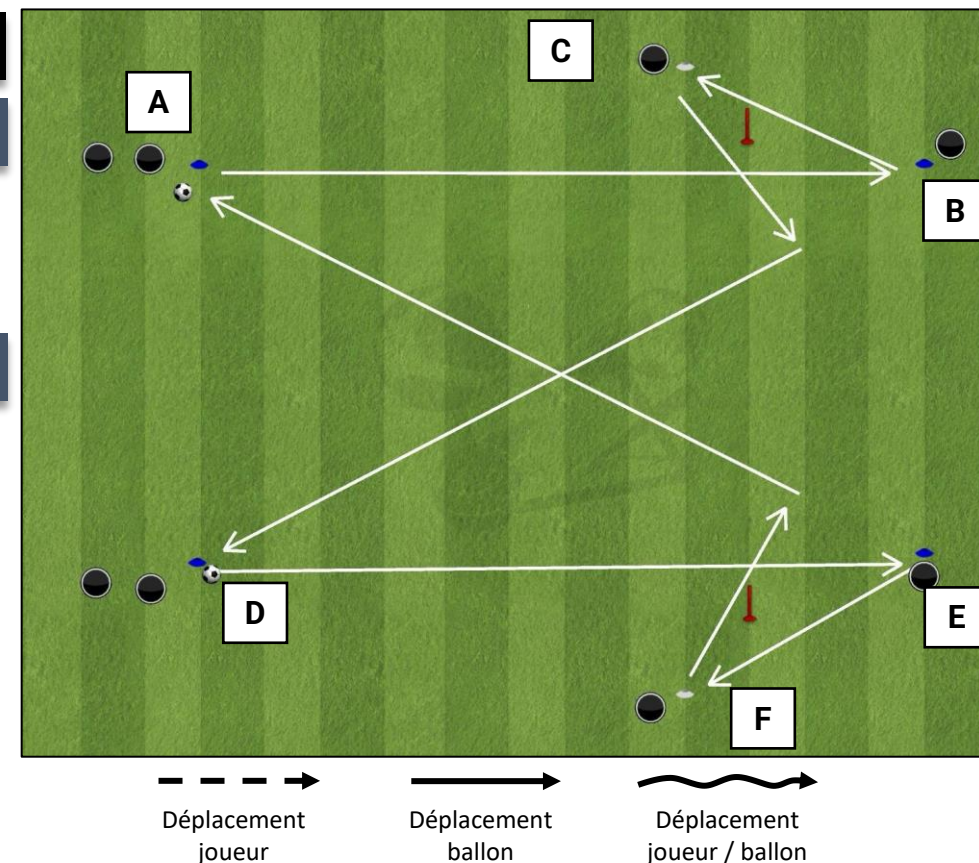
● X joueurs    ● /  
● /    ● /

### REGLES

- A donne à B qui remet C
- C remet dans la course à B qui doit effectuer un jeu long vers D
- Même cheminement entre D, E et F pour revenir à A
- Passe et suit

### TEMPS DE JEU

12 minutes  
4 séquences de 3 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Agrandir les distances de passe
- Lancer deux ballons en même temps
- Forcer la passe longue après un nombre de touches précis
- Forcer la passe longue du pied faible

#### Simplifiantes

- Réduire les distances de passe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PASSE LONGUE

- Utilisation du cou de pied
- Pied d'appui légèrement vers l'arrière pour que le corps soit penché et faire monter le ballon
- Frapper le ballon en mouvement
- Orienter les épaules face au futur receveur
- Utilisation des bras pour rester équilibré
- Le ballon à une trajectoire tendue et rectiligne



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE LONGUE

### ESPACE

Surface :  
30x30m

### EFFECTIF

● 12 joueurs    ● /  
● /    ● /

### TEMPS DE JEU

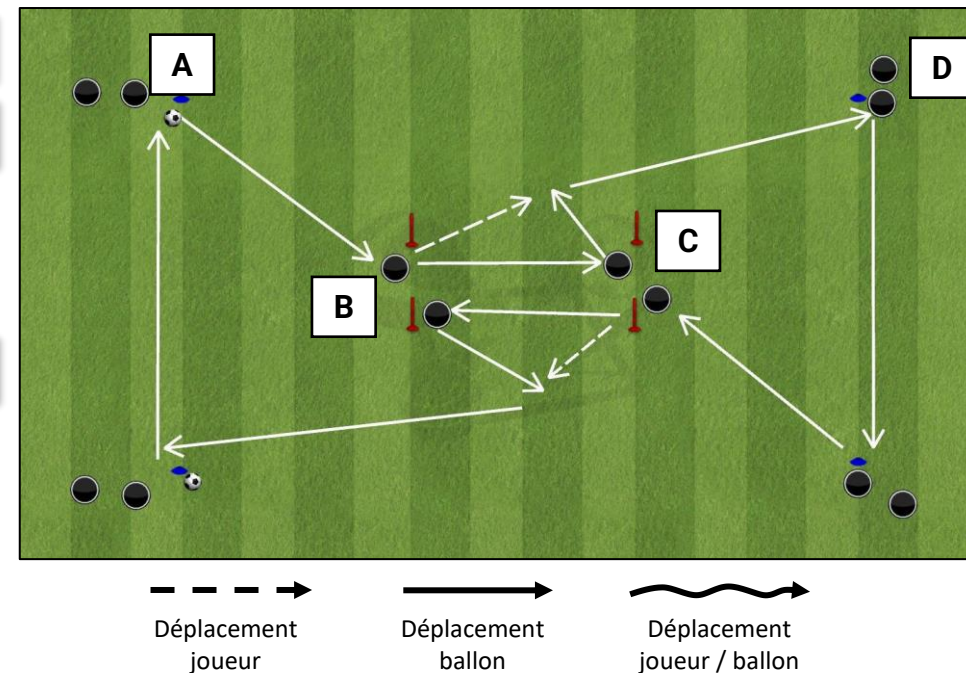
12 minutes  
4 séquences de 3 minutes

### BUT DU JEU

- Faire un tour = 1 point
- Faire un challenge contre l'éducateur. Si moins de 3 tours, les joueurs ont un gage. Si plus de 3 tours, c'est l'éducateur.

### REGLES

- A donne à B qui remet à C
- C joue vers D, qui doit effectuer un jeu long vers E
- Même cheminement ensuite de l'autre côté
- Passe et suit



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Agrandir les distances de passe
- Lancer deux ballons en même temps
- Forcer la passe longue après un nombre de touches précis
- Forcer la passe longue du pied faible

#### Simplifiantes

- Réduire les distances de passe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PASSE LONGUE

- Utilisation du cou de pied
- Pied d'appui légèrement vers l'arrière pour que le corps soit penché et faire monter le ballon
- Frapper le ballon en mouvement
- Orienter les épaules face au futur receveur
- Utilisation des bras pour rester équilibré
- Le ballon à une trajectoire tendue et rectiligne







# **LA CONDUITE DE BALLE**

## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

**Surface :**  
20x20m

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /    ● /

### TEMPS DE JEU



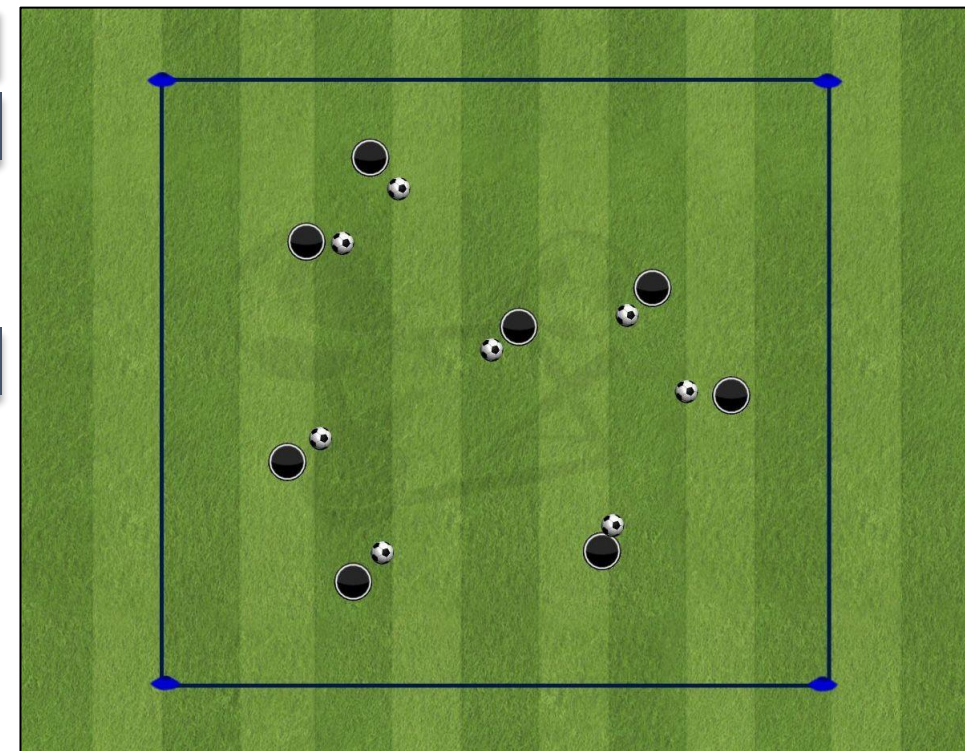
12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences

### BUT DU JEU

- Chaque joueur démarre avec un capital de 10 points
- -1pt à chaque erreur ou consigne non exécutée
- Être le joueur avec le plus de points

### REGLES

- L'éducateur pourra donner de nombreuses consignes :
  - Conduite libre
  - Conduite pied fort
  - Conduite pied faible
  - Extérieur ou intérieur du pied
  - 2 touches pied fort / 1 touche pied faible
  - Au top, mettre le pied sur le ballon
  - Au top, échanger le ballon avec un coéquipier
  - Etc etc etc...



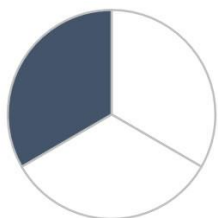
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rajouter des plots et obstacles sur le terrain
- Réduire l'espace pour forcer la prise d'informations
- Rajouter des consignes avec signal visuel
- Demander des dribbles particuliers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

#### Surface :

20x20m avec 4  
maisons de 3x3m

### EFFECTIF

● 3 joueurs ● 3 joueurs

● 3 joueurs ● 3 joueurs

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences

### BUT DU JEU

- Être l'équipe qui ramène le plus de ballons dans sa maison = 1pt
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### REGLES

- Au signal de l'éducateur, les joueurs vont chercher les ballons dans les maisons adverses et le ramènent dans la leur
- Un seul ballon à la fois par joueur
- Il est interdit de s'opposer aux joueurs adverses



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Imposer la conduite pied fort ou pied faible
- Imposer des obstacles sur le parcours
- Imposer un slalom avant de rentrer à la maison
- Avoir un ballon dans les mains pour développer la coordination haut/bas
- Augmenter les distances

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Arrêter son ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

**Surface :**  
15x15m

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

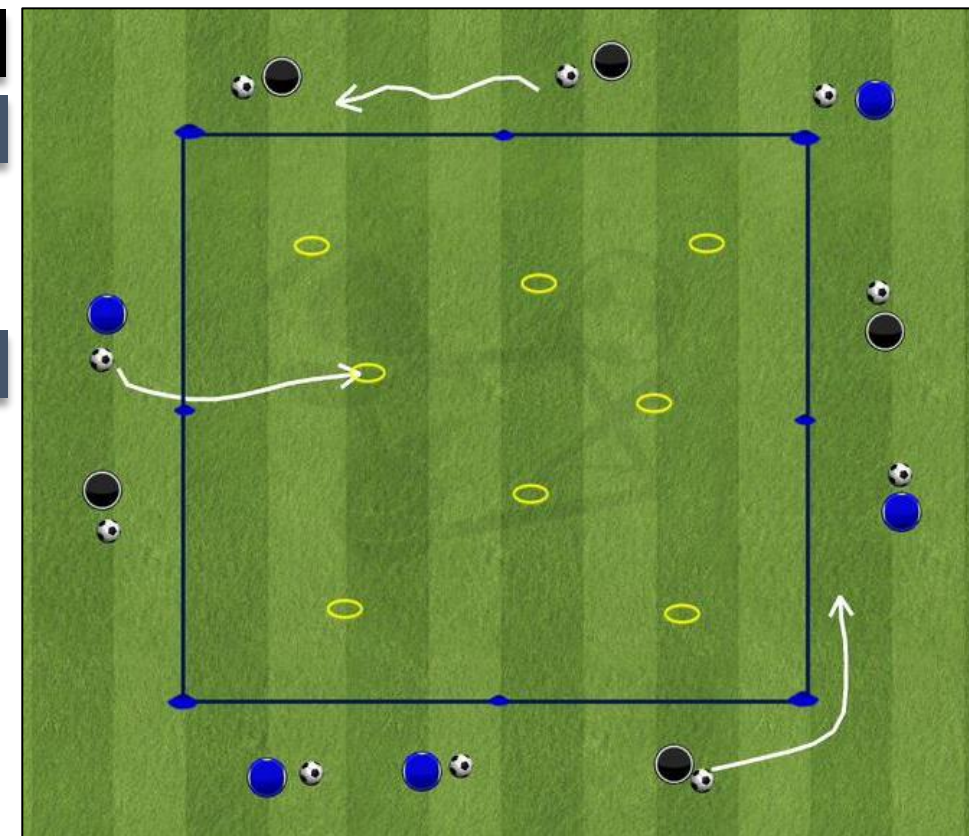
12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences

### BUT DU JEU

- Aplatir son ballon dans un cerceau
- L'équipe qui a tous ses joueurs dans un cerceau = 1 point
- Être l'équipe avec le plus de points à la fin de l'exercice

### REGLES

- Chaque joueur conduit son ballon à l'extérieur du carré
- Au top de l'éducateur, chaque joueur doit aller aplatir dans un des cerceaux disponibles



— — — — —  
Déplacement  
joueur

—————  
Déplacement  
ballon

~~~~~  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Varier le sens de rotation des joueurs
- Mettre un ou plusieurs obstacles à contourner avant d'aller aplatir
- Forcer la conduite pied faible
- Varier le signal de départ (visuel, auditif ...)
- Enlever des cerceaux

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Arrêter son ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

**Surface :**  
20x20m

### EFFECTIF

- 3 joueurs    ● 3 joueurs
- 3 joueurs    ● 3 joueurs

### TEMPS DE JEU

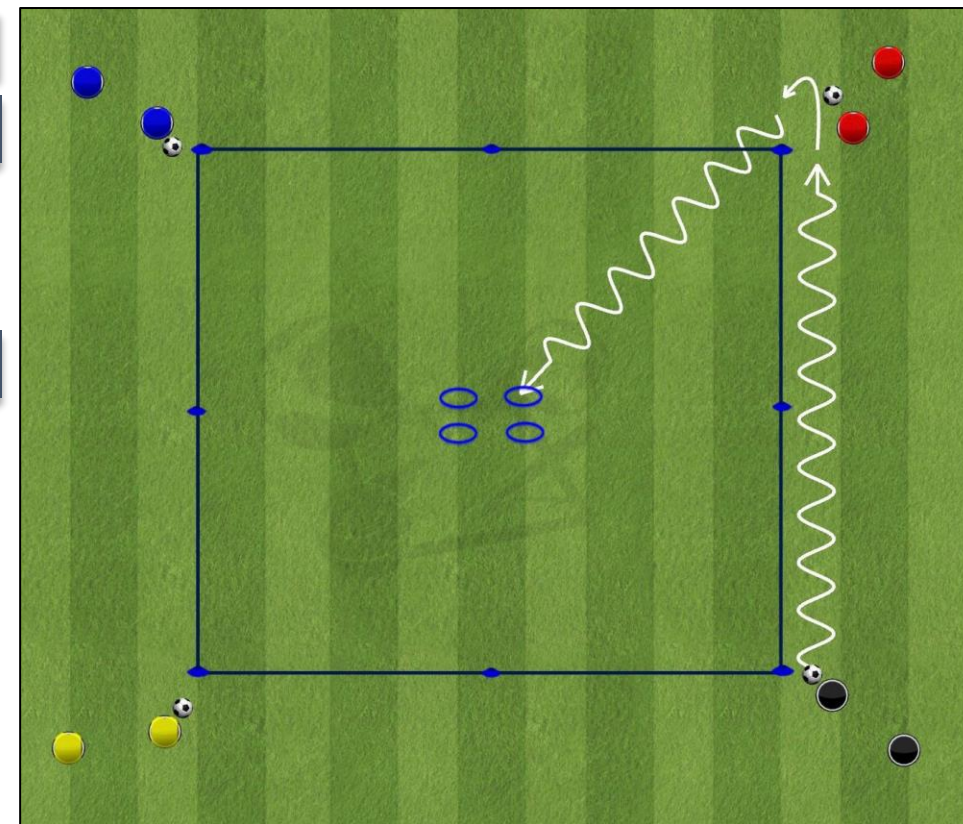
12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences

### BUT DU JEU

- Aplatir en premier dans son cerceau = 1 point
- Marquer plus de buts que les équipes adverses durant la séquence

### REGLES

- Au signal de l'éducateur, 1 joueur de chaque équipe contourne le terrain en conduite puis entre dans l'espace de jeu pour stopper le ballon dans le cerceau le plus proche
- L'éducateur annonce le sens de départ et le nombre de côtés à contourner avant de rentrer sur le terrain



--->  
Déplacement  
joueur

→  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Varier le sens de rotation des joueurs
- Mettre un ou plusieurs obstacles à contourner avant d'aller aplatir
- Forcer la conduite pied faible
- Varier le signal de départ (visuel, auditif ...)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Arrêter son ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

**Surface :**  
20x20m

### BUT DU JEU

- Passer la porte donnée par l'éducateur puis revenir aplatis dans le rond central = 1 point
- Être le joueur qui a le plus de points à la fin

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /    ● /

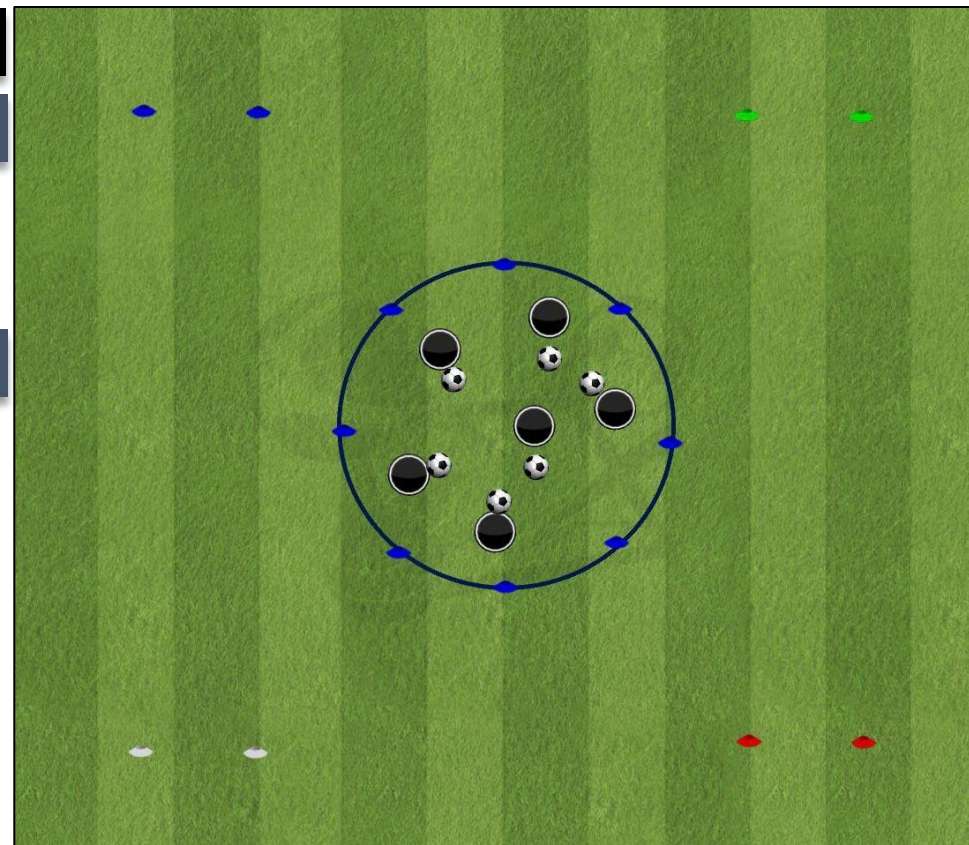
### REGLES

- Les joueurs conduisent leur ballon dans le rond
- L'éducateur donne une des quatre couleurs
- Les joueurs doivent aller contourner un cône de la couleur puis revenir aplatis dans le cercle

### TEMPS DE JEU

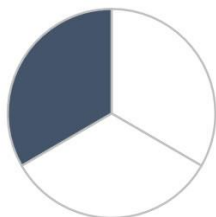


12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Donner plusieurs couleurs
- Donner la couleur de manière visuelle à l'aide d'une coupelle
- Forcer la conduite pied fort ou pied faible
- Imposer un slalom avant de rentrer dans le cercle

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Arrêter son ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

**Surface :**  
15m de longueur

### BUT DU JEU

- Être l'équipe qui fait le plus de tours pendant la séquence = 1pt
- Gagner le plus de points au total

### EFFECTIF

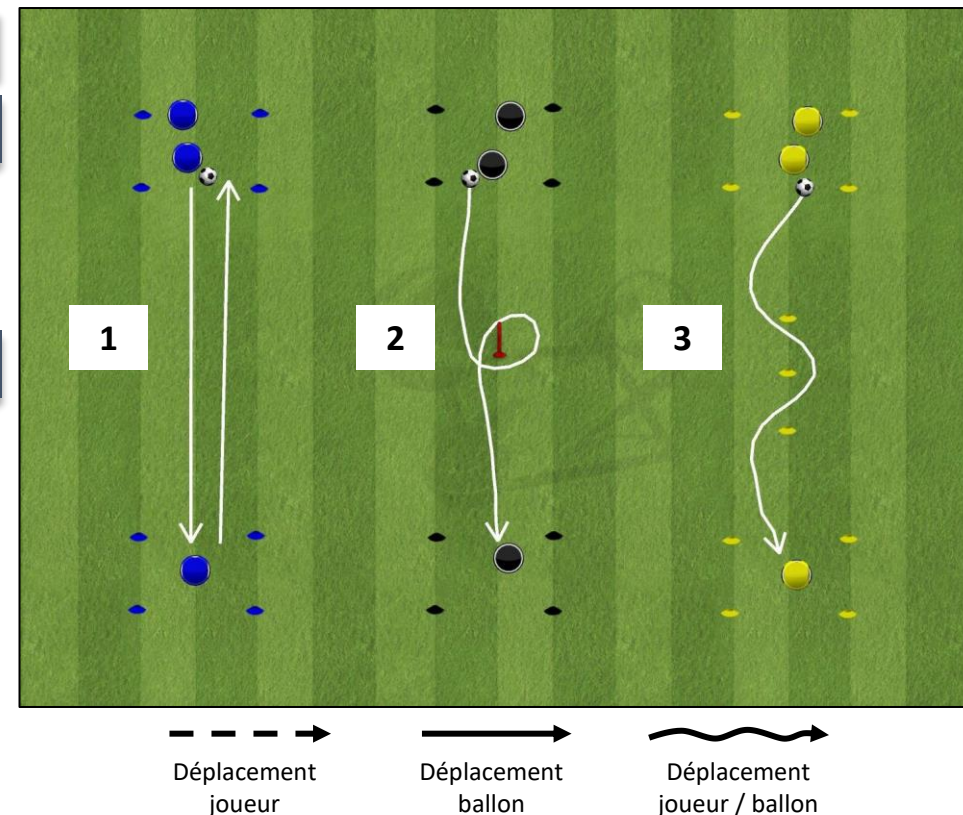
- 3 joueurs    ● 3 joueurs
- 3 joueurs    ● 3 joueurs

### REGLES

- Chaque équipe présente 3 joueurs
- Au top de l'éducateur, le joueur doit ramener au plus vite son ballon en face, puis le deuxième joueur l'emmène au troisième etc
- L'équipe qui fait le plus de tours remporte la séquence
- SEQUENCE 1 : sans obstacle (comme le parcours blanc sur le schéma)
- SEQUENCE 2 : avec un piquet au milieu du parcours (parcours bleu)
- SEQUENCE 3 : avec un slalom au milieu (parcours jaune)

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer les parcours
- Forcer la conduite pied fort ou pied faible
- Forcer la conduite semelle

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Arrêter son ballon dans une zone
- Lever la tête au maximum pendant la conduite



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA CONDUITE DE BALLE

### ESPACE

**Surface :**  
Carrés de 3x3m

### BUT DU JEU

- Rattraper le joueur devant soi = 1 point
- Gagner le plus de points lors du jeu entier

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

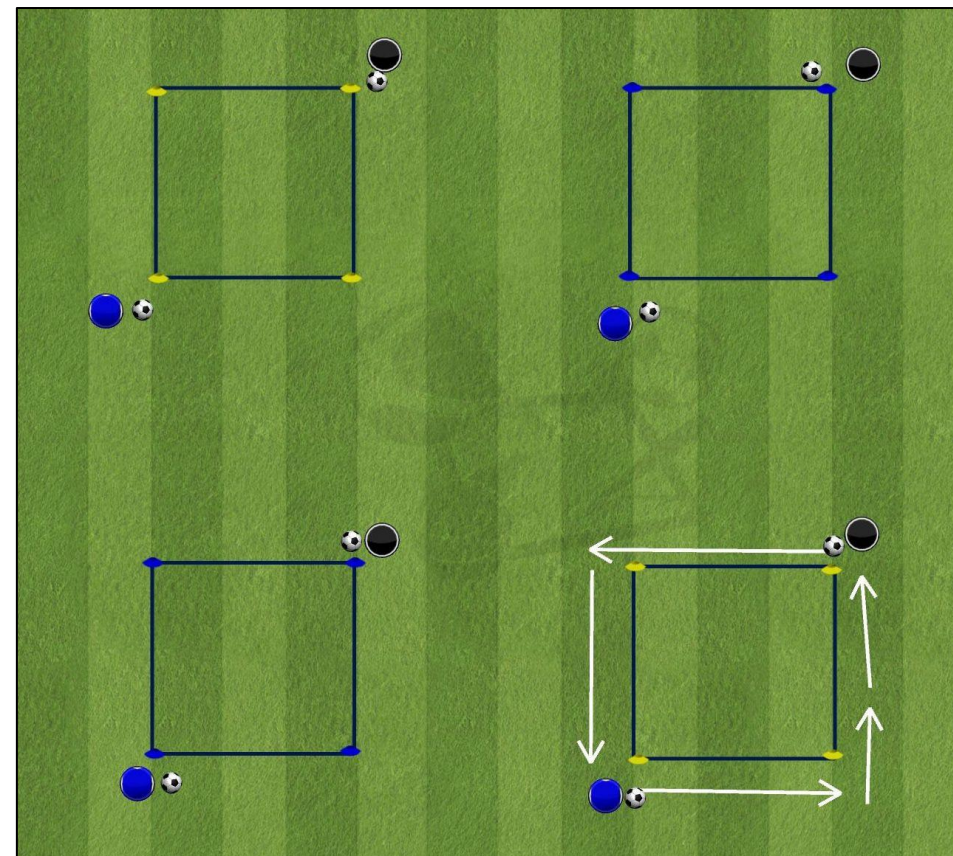
### REGLES

- Former des binômes sur chaque carré
- Les joueurs démarrent à l'opposé avec un ballon chacun
- Le premier joueur qui rattrape l'autre remporte la manche
- On change d'adversaire tous les deux duels afin de varier

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

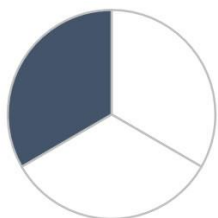
### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Varier le sens de rotation des joueurs
- Mettre un obstacle à contourner sur le parcours
- Forcer la conduite pied fort / pied faible

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir le ballon près de soi (un appui au sol = une touche)
- Accélérer la fréquence de la conduite
- Utiliser le plus souvent l'extérieur (pieds parallèles comme la course)
- Changer de direction avec l'intérieur ou l'extérieur
- Maîtriser le ballon lors du changement de direction
- Lever la tête au maximum pendant la conduite





# LA FRAPPE DE BALLE



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA FRAPPE DE BALLE

### ESPACE

**Surface** : 20x10m  
Zone de frappe à 10m du but

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

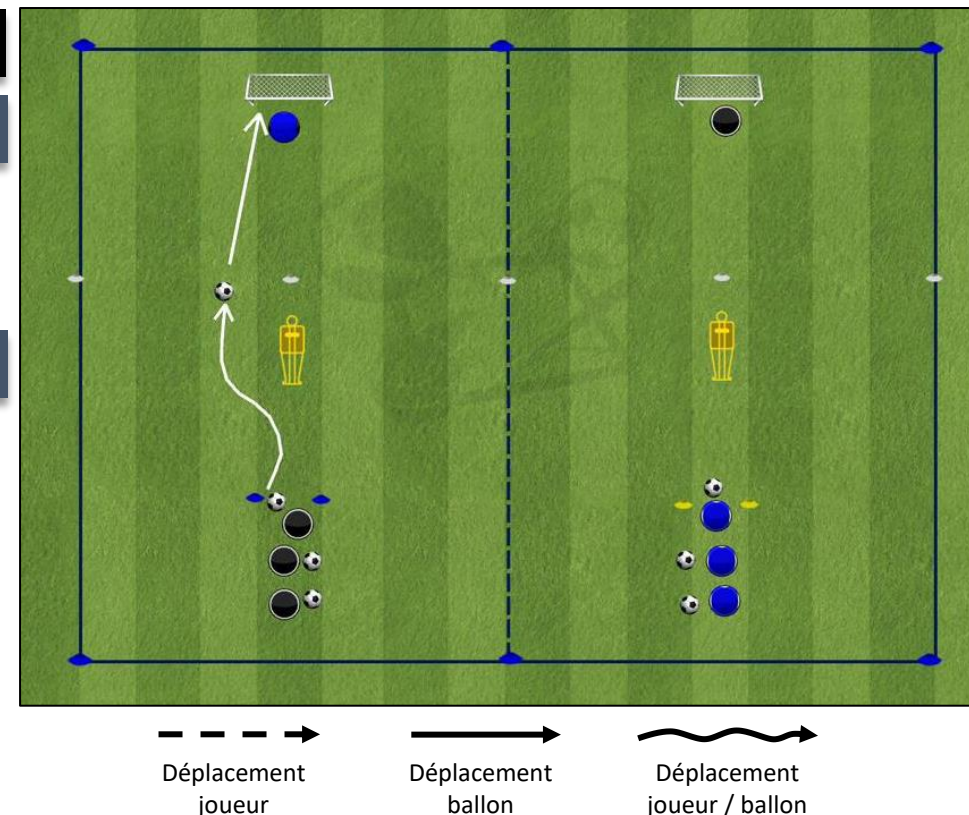
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### REGLES

- Les attaquants sont derrière la zone de départ
- L'exercice est divisé en deux. Gardien bleu contre attaquant noir et inversement
- Le joueur part en conduite de balle
- Il doit dribbler le mannequin
- Puis frapper avant la ligne blanche
- Dès que le joueur a tiré, il récupère son ballon et retourne au départ. C'est ensuite au joueur suivant de partir.
- A la fin de chaque séquence, compter les points et éventuellement changer de gardien



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer l'angle du départ
- -1 point si frappe non cadrée

#### Simplifiantes

- Rapprocher la ligne de frappe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Avoir une conduite fluide et précise jusqu'au dribble
- Adapter la surface de contact à la situation (cou de pied = force, intérieur du pied = précision)
- Prendre un maximum d'informations (position du gardien, distance)
- Aligner le pied d'appui et les épaules face au but
- Enchaîner le plus rapidement possible entre la dernière touche et la frappe
- Traverser le ballon après la frappe



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA FRAPPE DE BALLE

### ESPACE

**Surface** : 20x10m  
Zone de frappe à  
10m du but

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



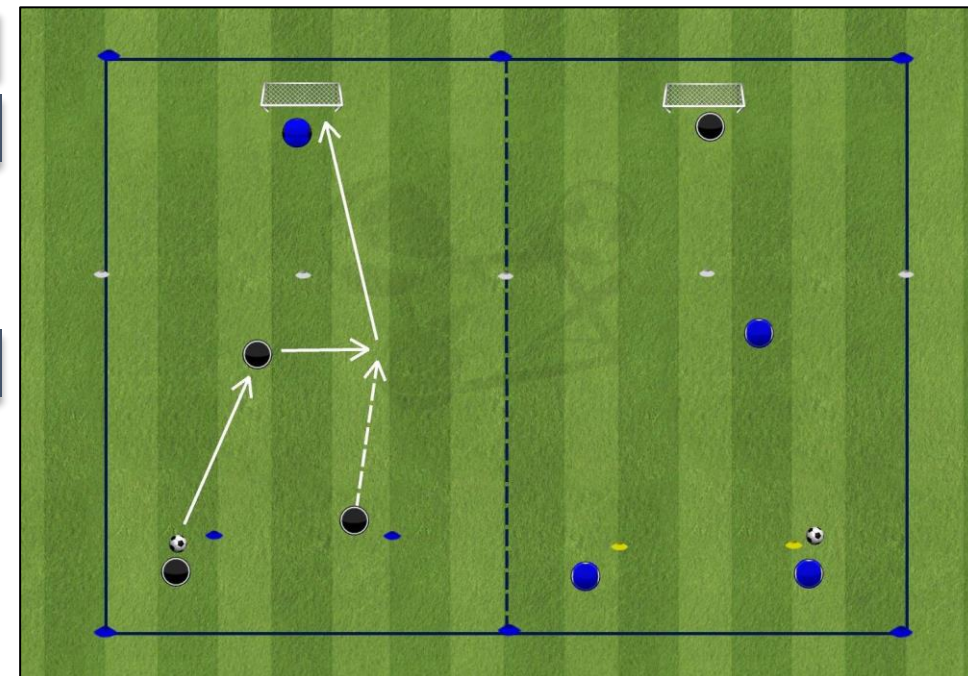
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### REGLES

- Chaque équipe a 10 ballons
- Passe d'un milieu pour une remise dos au jeu
- L'attaquant peut alors frapper avant la ligne (13 mètres)



--->  
Déplacement  
joueur

————>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer l'angle du départ
- -1 point si frappe non cadrée
- Forcer une prise de balle
- Forcer une frappe pied faible

#### Simplifiantes

- Rapprocher la ligne de frappe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Adapter la surface de contact à la situation (cou de pied = force, intérieur du pied = précision)
- Prendre un maximum d'informations (position du gardien, distance)
- Aligner le pied d'appui et les épaules face au but
- Enchaîner le plus rapidement possible entre la dernière touche et la frappe
- Traverser le ballon après la frappe



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA FRAPPE DE BALLE

### ESPACE

**Surface : 30x10m**  
Zone de frappe à  
13m du but

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



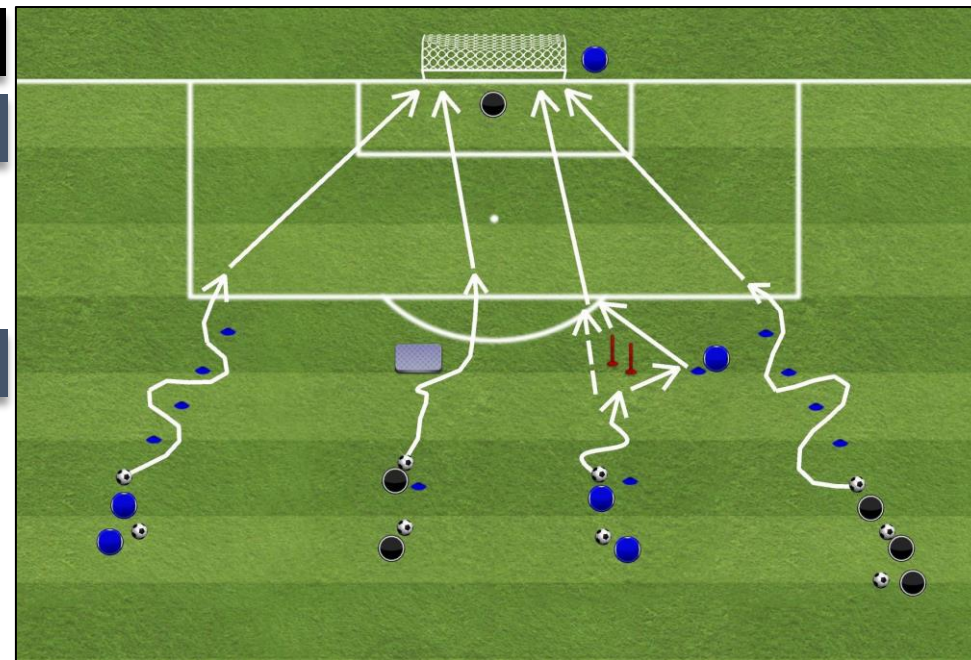
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### REGLES

- Un atelier par équipe avec le gardien adverse
- Un ballon chacun, 4 postes
- On change de poste après sa frappe
  - ATELIER 1 : Slalom + frappe pied droit
  - ATELIER 2 : Une-deux avec un autre joueur
  - ATELIER 3 : Dribble + frappe
  - ATELIER 4 : Slalom + frappe pied gauche



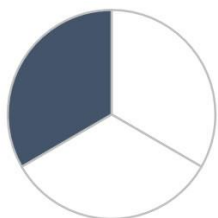
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer l'angle du départ
- -1 point si frappe non cadrée
- Changer les ateliers

#### Simplifiantes

- Rapprocher la ligne de frappe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Adapter la surface de contact à la situation (cou de pied = force, intérieur du pied = précision)
- Prendre un maximum d'informations (position du gardien, distance)
- Aligner le pied d'appui et les épaules face au but
- Enchaîner le plus rapidement possible entre la dernière touche et la frappe
- Traverser le ballon après la frappe





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA FRAPPE DE BALLE

### ESPACE

**Surface** : 20x10m  
Zone de frappe à  
10m du but

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /

● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

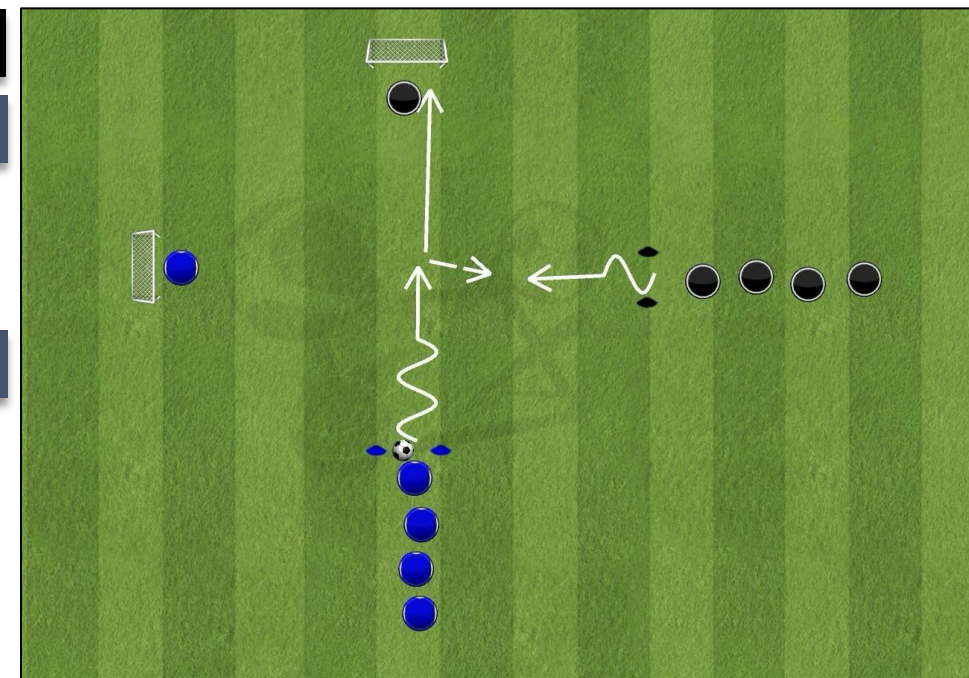
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### REGLES

- Le joueur bleu va affronter le gardien en 1v1
- Au moment de la frappe, le joueur noir vient affronter le gardien bleu
- Le joueur bleu doit aller défendre immédiatement
- Puis le joueur noir défend sur le deuxième joueur bleu
- Et ainsi de suite !



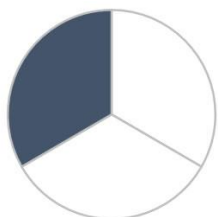
--->  
Déplacement  
joueur

→  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer l'angle du départ
- -1 point si l'attaquant oublie de défendre

#### Simplifiantes

- Rapprocher la ligne de frappe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Adapter la surface de contact à la situation (cou de pied = force, intérieur du pied = précision)
- Prendre un maximum d'informations (position du gardien, distance)
- Aligner le pied d'appui et les épaules face au but
- Traverser le ballon après la frappe
- Enchaîner le plus rapidement possible avec l'action défensive !



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LA FRAPPE DE BALLE

### ESPACE

Surface : 40x30m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



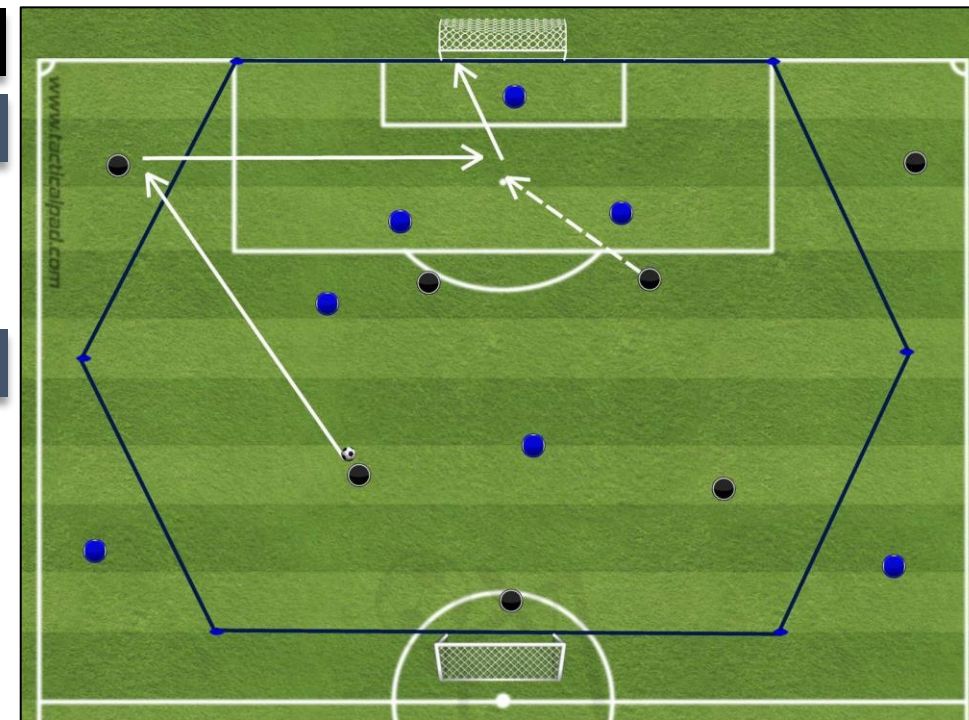
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### REGLES

- L'équipe a 4 passes maximum avant de frapper au but (inciter à se mettre vite en position de frappe)
- Les centreaux ont deux touches de balle
- L'équipe qui marque garde la possession du ballon



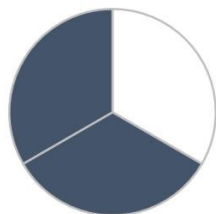
Déplacement  
joueur

Déplacement  
ballon

Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Jouer sur le nombre de passes avant la frappe
- Permettre aux centreaux de rentrer s'ils reçoivent le ballon
- Valoriser le but dans sa moitié de terrain

#### Simplifiantes

- Augmenter le nombre de passes avant la frappe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Se mettre rapidement en position de frappe
- Adapter la surface de contact à la situation (cou de pied = force, intérieur du pied = précision)
- Prendre un maximum d'informations (position du gardien, distance)
- Aligner le pied d'appui et les épaules face au but
- Enchaîner le plus rapidement possible entre la dernière touche et la frappe
- Traverser le ballon après la frappe





# **CIRCUITS DE FINITION**



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## CIRCUITS DE FINITION

### ESPACE

Surface : 40x30m

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### EFFECTIF

### REGLES

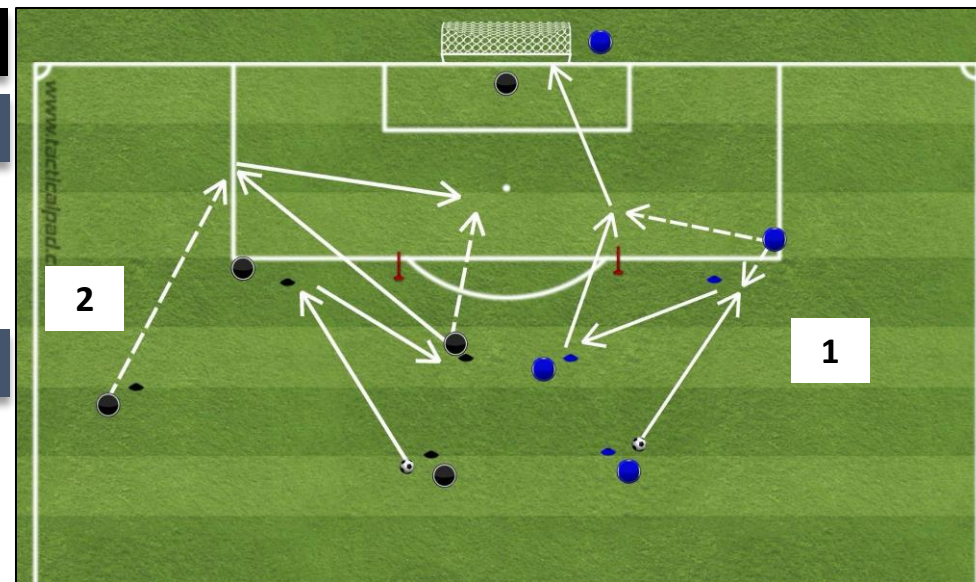
● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 12 ballons

- Chaque équipe joue de son côté
- Le milieu défensif joue pour l'attaquant
- Celui-ci remise au milieu offensif et demande en profondeur
- Le milieu lui transmet, l'attaquant a deux touches pour finir
- Si le gardien repousse, une touche pour marquer
- On change de côté au bout de 12 ballons
- SEQUENCE 2 : Ajouter un 4<sup>e</sup> joueur qui va centrer après le jeu combiné axial



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Instaurer rapidement la règle du hors jeu avec le jalon
- -1 point si frappe non cadrée
- Changer le circuit
- Forcer une prise de balle
- Forcer une frappe pied faible

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Qualité dans les nombreux gestes demandés :**
  - Être en mouvement
  - Qualité technique de la première touche
  - Dosage des passes
  - Coordination dans les déplacements



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## CIRCUITS DE FINITION

### ESPACE

**Surface** : 30m de profondeur

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

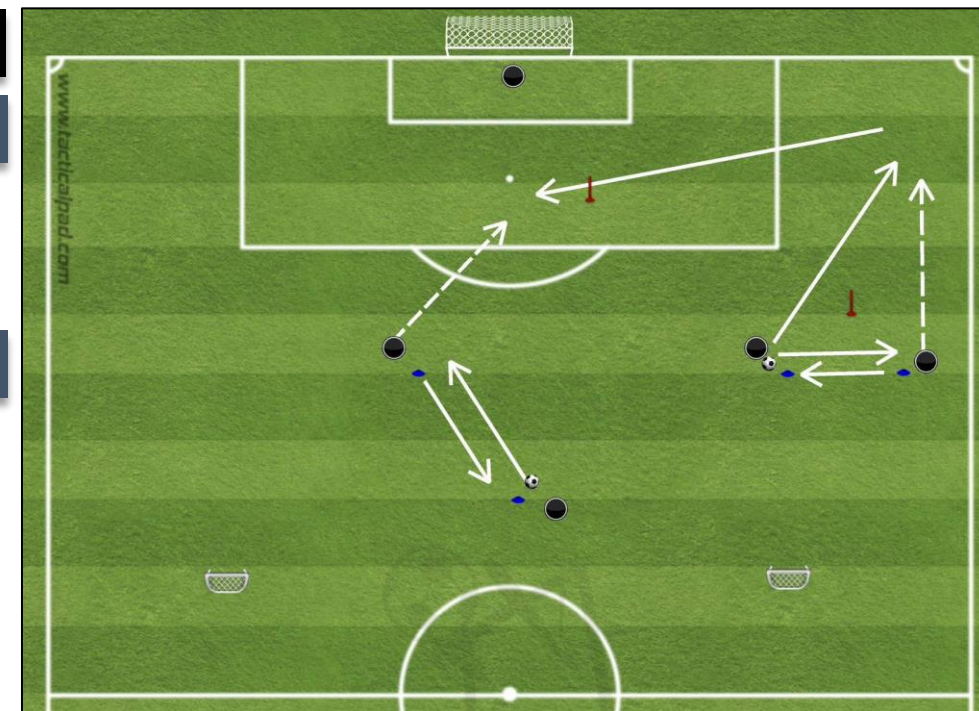
● 6 joueurs ● /

### REGLES

- Un circuit par équipe
- Une deux dans l'axe pour l'attaquant qui va terminer
- Pendant ce temps, une deux sur le côté pour amener un centre vers l'attaquant qui vient de finir la première action
- Travail au poste ou changement régulier des postes

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
8 séquences de 10 ballons



Déplacement  
joueur

Déplacement  
ballon

Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer les positions de départ
- -1 point si frappe non cadrée
- Forcer une prise de balle
- Forcer une frappe pied faible

#### Simplifiantes

- Rapprocher la ligne de frappe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### • Qualité dans les nombreux gestes demandés :

- Être en mouvement
- Qualité technique de la première touche
- Dosage des passes
- Coordination dans les déplacements



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## CIRCUITS DE FINITION

### ESPACE

**Surface** : 30m de profondeur

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### REGLES

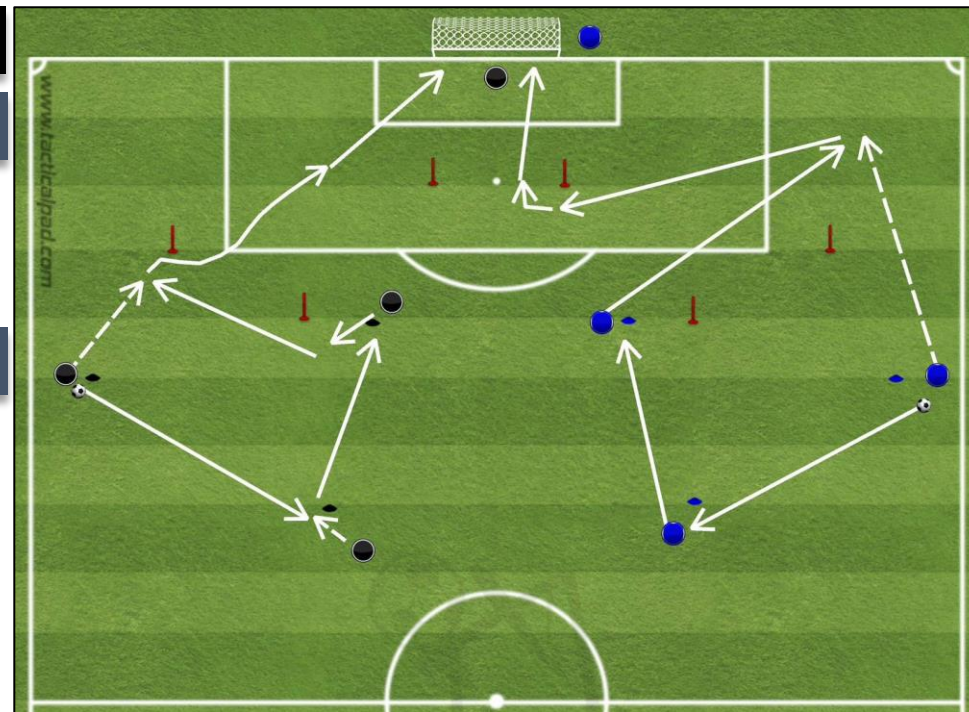
Circuit de gauche

1. Départ de l'excentré gauche vers le milieu axe
2. Appui avec l'attaquant qui joue en 2 touches vers l'excentré
3. L'excentré fait une prise de balle devant le cône et frappe au but

Circuit de droite

1. Départ de l'excentré droit vers le milieu axe
2. Appui avec l'attaquant qui joue en 2 touches vers l'excentré
3. L'excentré attaque la profondeur et centre pour l'attaquant qui doit terminer en une touche

Changer les postes à chaque passage  
Changer de circuit à la moitié du temps



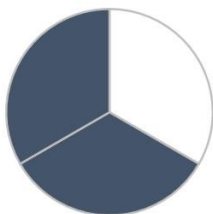
Déplacement  
joueur

Déplacement  
ballon

Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Imposer un temps pour finir le circuit
- Changer le réseau de passes

#### Simplifiantes

- Rapprocher les distances de passes

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### • Qualité dans les nombreux gestes demandés :

- Être en mouvement
- Qualité technique de la première touche
- Dosage des passes
- Coordination dans les déplacements





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## CIRCUITS DE FINITION

### ESPACE

Surface : 40x30m

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### EFFECTIF

### REGLES

● 6 joueurs ● /

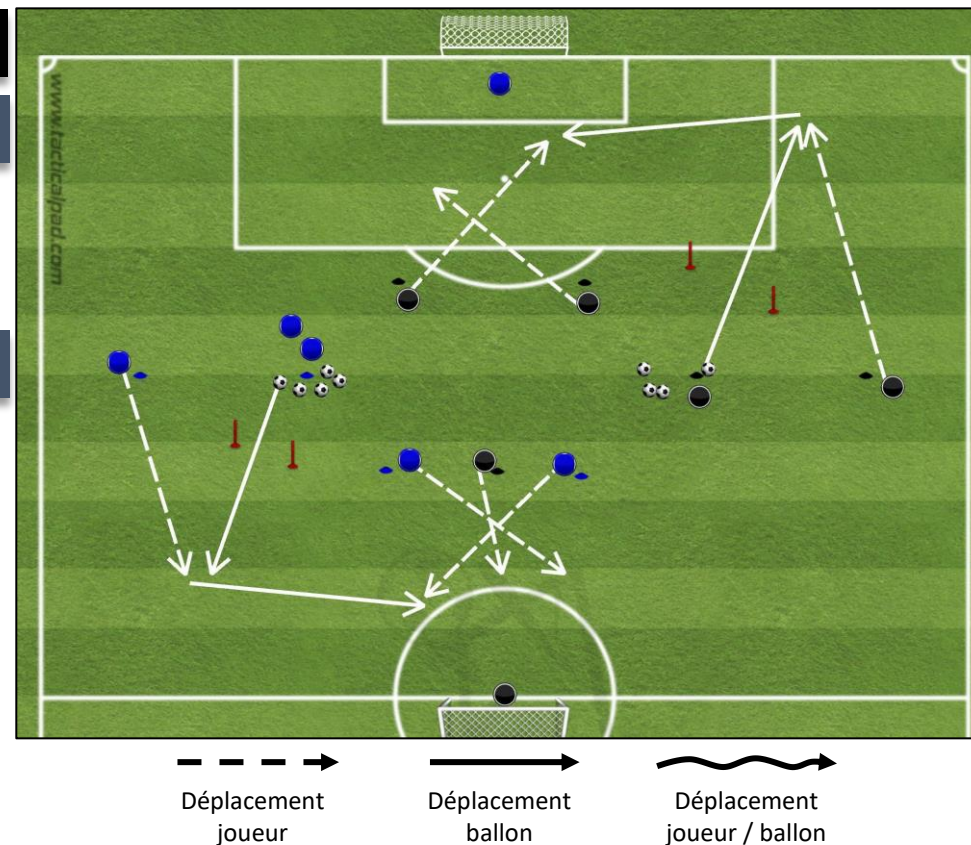
● 6 joueurs ● /

- Séquences 1&2 = Centre sans DEF
- Les noirs à gauche et les bleus à droite
- Séquences 1&2 sans postes fixe, passe et suit
- On change de côté au bout de 2 minutes

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

- Séquences 3&4 = Centre avec DEF
- Les noirs à gauche et les bleus à droite
- Séquences 3&4 au poste
- On change de côté au bout de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer l'angle du départ
- Changer l'approche du centre

#### Simplifiantes

- Rapprocher les distances de passes

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

**LE PASSEUR** : Donne un ballon dans l'espace avant du centreur

**LE CENTREUR** : Prend l'information sur les appels des attaquants et cherche une zone entre le gardien et le dernier défenseur, ou en retrait

**LES ATTAQUANTS** :

- Coordonnent leurs courses pour arriver en mouvement.
- Proposent des courses non droites
- Le joueur le plus loin adapte son appel par rapport au 1er





# **LE DRIBBLE**

## **(DÉFENDRE EN 1V1)**

## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LE DRIBBLE / DÉFENDRE EN 1V1

### ESPACE

**Surface :**  
20x20m

### BUT DU JEU

- Être le dernier joueur à posséder son ballon dans le carré = 1pt
- Marquer le plus de points dans le jeu

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /              ● /

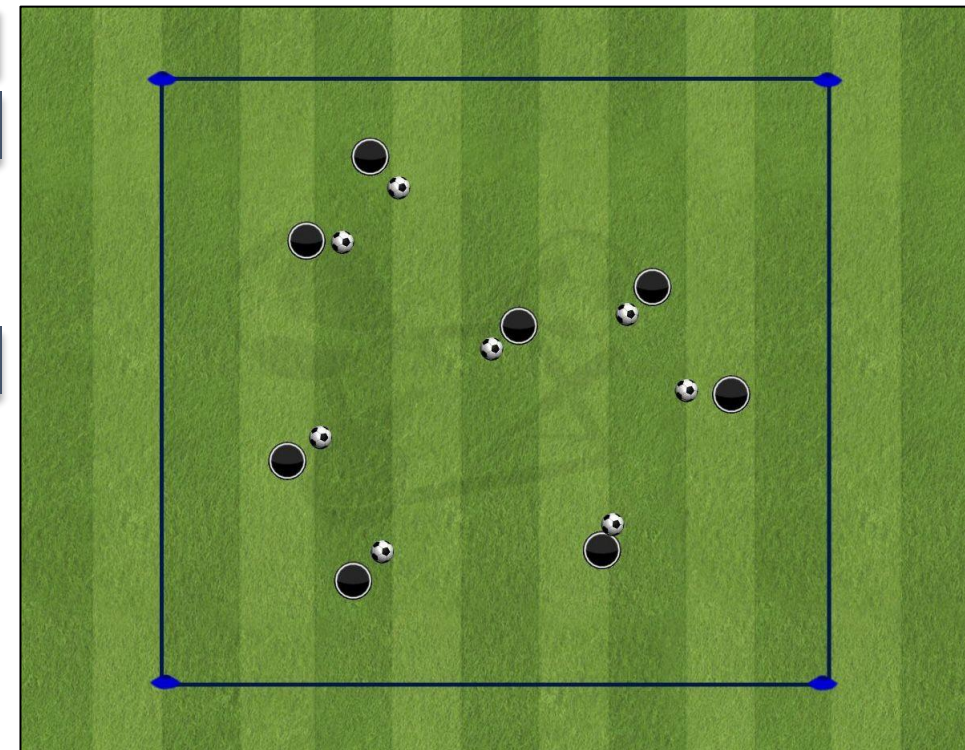
### REGLES

- Chaque joueur a un ballon
- Au départ de l'éducateur, le but du jeu est de sortir le ballon des autres joueurs sans perdre le sien
- Le dernier joueur en lice remporte la séquence

### TEMPS DE JEU



12 minutes  
6 séquences de 2 minutes



## DIFFICULTÉ

## VARIABLES

### Complexifiantes

- Faire rentrer des joueurs éliminés qui ont pour but de sortir les ballons des joueurs encore en lice
- Réduire l'espace de jeu

### Simplifiantes

- Augmenter la largeur du terrain

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Maintenir sa vitesse tout en gardant le ballon proche du pied pour en rester maître
- Développer la notion de feinte (changement de direction)
- Identifier qu'il est plus simple de dribbler dans le dos du défenseur
- Défendre son ballon et mettant son corps en opposition





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LE DRIBBLE / DÉFENDRE EN 1V1

### ESPACE

**Surface :**  
20x12m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU

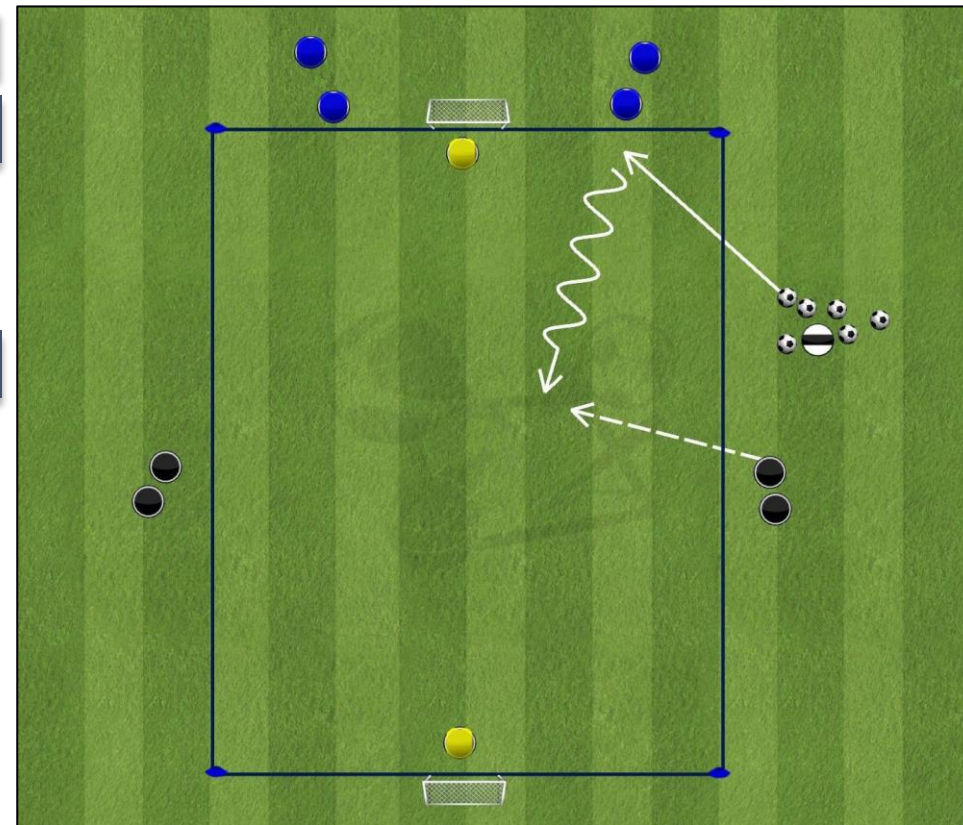
12 minutes  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Pour les attaquants, marquer dans le but = 1 point
- Pour les défenseurs, récupérer et marquer dans le but adverse = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### REGLES

- Les bleus sont attaquants
- Les noirs sont défenseurs
- L'éducateur transmet le ballon à un bleu qui affronte un noir en 1v1 pour aller marquer
- On change les rôles au bout de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer les angles de départ
- Temps maximum pour aller marquer
- Réduire l'espace de jeu

#### Simplifiantes

- Augmenter la largeur du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### **ATTAQUANTS :**

- Prendre de la vitesse pour être en capacité d'éliminer
- Feinter le défenseur, jouer dans le contrepied
- Identifier qu'il est plus simple de dribbler dans le dos du défenseur

#### **DÉFENSEURS :**

- Sortir cadrer rapidement puis freiner ses appuis pour ne pas se faire éliminer
- Emmener l'attaquant sur le côté le plus favorable (pied faible, ligne...)
- Intervenir au moment où l'attaquant ne maîtrise plus son ballon



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LE DRIBBLE / DÉFENDRE EN 1V1

### ESPACE

**Surface :**  
20x15m



### BUT DU JEU

- Marquer = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus pour remporter la séquence
- Être l'équipe qui marque le plus de points sur le jeu

### EFFECTIF

- 2 joueurs
- 2 joueurs
- 2 joueurs
- 2 GB

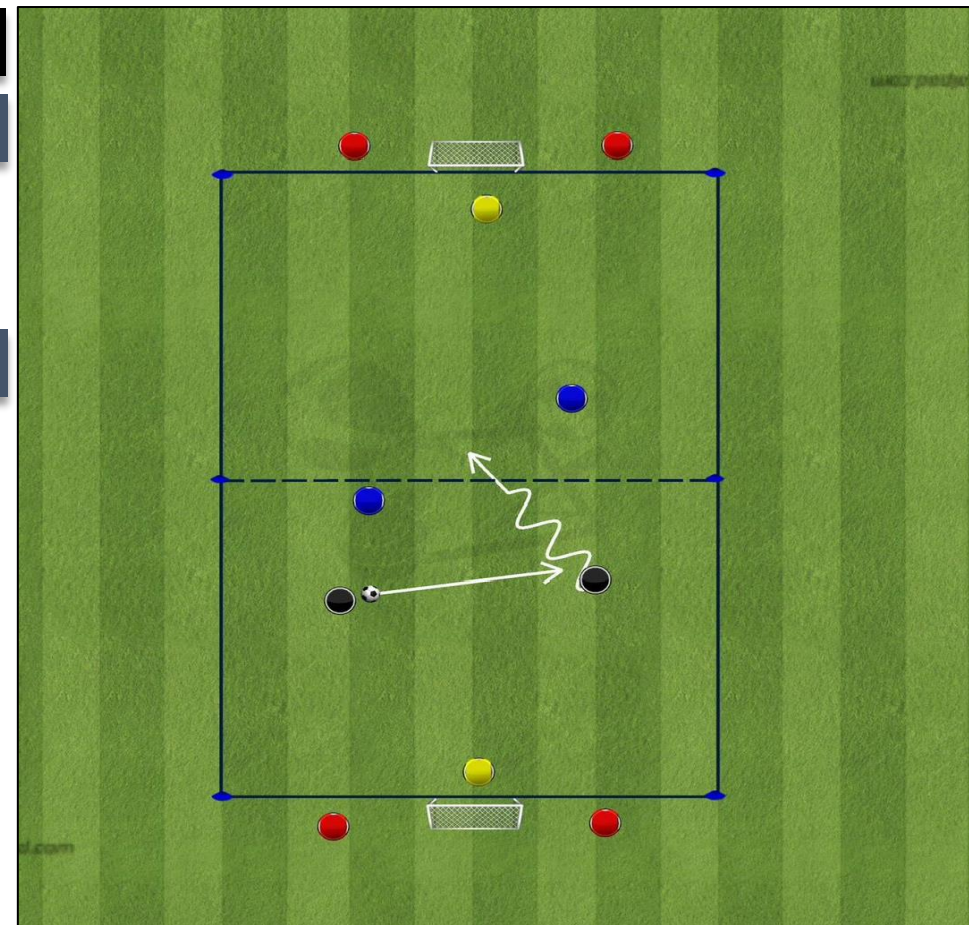
### REGLES

- 2v2 avec deux doublettes en attente
- Jeu libre
- A chaque sortie de balle, l'éducateur engage un ballon
- L'équipe qui marque conserve la possession du ballon
- Séquence d'une minute

### TEMPS DE JEU

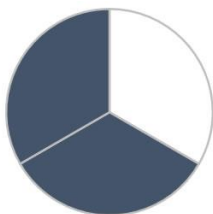


12 minutes  
8 séquences de 1 minute



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Temps maximum pour aller marquer
- Réduire l'espace de jeu

#### Simplifiantes

- Ajouter des appuis de côté

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### **ATTAQUANTS :**

- Prendre de la vitesse pour être en capacité d'éliminer
- Feinter le défenseur, jouer dans le contrepied
- Identifier qu'il est plus simple de dribbler dans le dos du défenseur

#### **DÉFENSEURS :**

- Sortir cadrer rapidement puis freiner ses appuis pour ne pas se faire éliminer
- Emmener l'attaquant sur le côté le plus favorable (pied faible, ligne...)
- Intervenir au moment où l'attaquant ne maîtrise plus son ballon





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LE DRIBBLE / DÉFENDRE EN 1V1

### ESPACE

Surface :  
10x10m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU

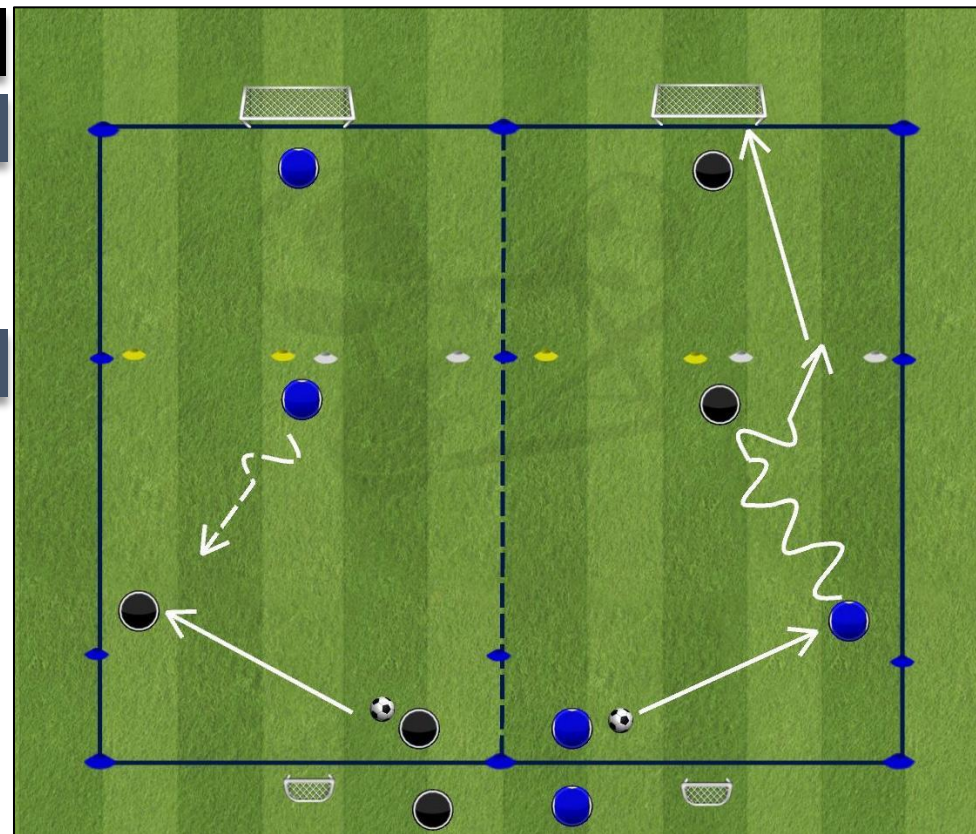
12 minutes  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Passer une des deux portes = 1 point
- Marquer dans le but = 3 points
- Si le défenseur récupère, il va aplatir dans la zone de départ contre le passeur = 1pt

### REGLES

- Le départ est donné par le passeur
- L'attaquant doit passer dans une des deux portes pour aller marquer
- Le ballon doit être retouché avant la ligne
- L'attaquant est inattaquable dès que la porte est franchie
- L'attaquant a 3 secondes pour tirer après avoir franchi une porte bleue



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Le défenseur peut défendre après la porte
- Réduire la taille des portes
- Changer l'angle de départ

#### Simplifiantes

- Augmenter la largeur du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### ATTAQUANT :

- Maintenir sa vitesse tout en gardant le ballon proche du pied pour en rester maître
- Développer la notion de feinte (changement de direction)
- Identifier qu'il est plus simple de dribbler dans le dos du défenseur

#### DEFENSEUR :

- Ajuster des appuis arrière pour avoir un centre de gravité bas
- Orienter son adversaire dans la zone la plus favorable
- Être patient et intervenir au bon moment (l'adversaire pousse le ballon, faute technique ...)





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LE DRIBBLE / DÉFENDRE EN 1V1

### ESPACE

Surface :  
30x30m

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /

● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

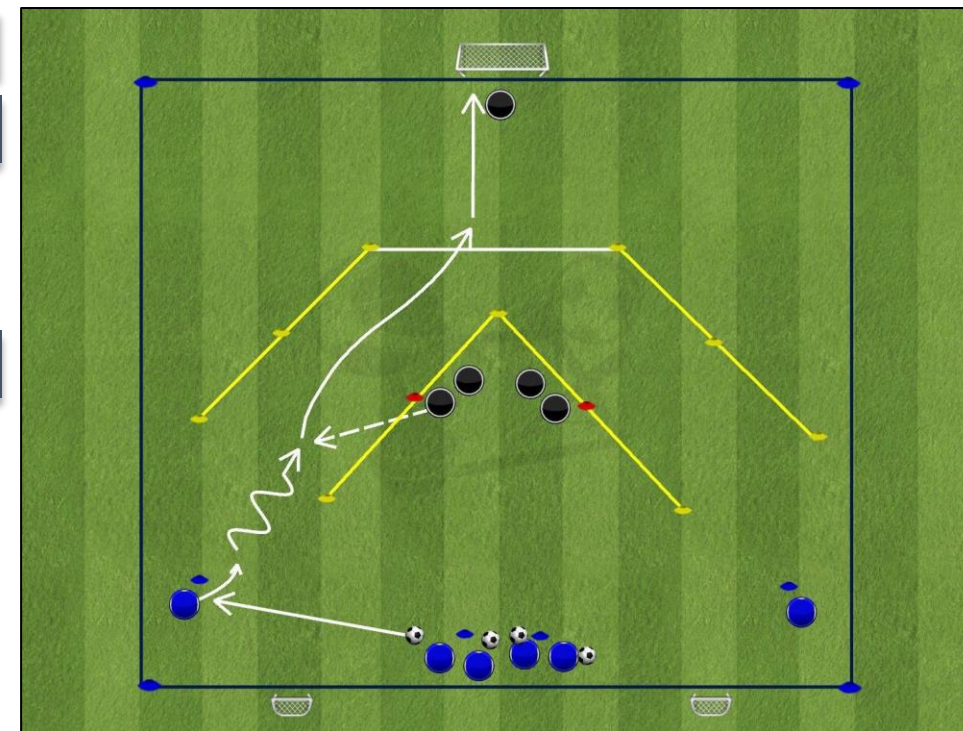
12 minutes  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Passer en zone de finition = 1 point
- Marquer = 2 points de plus
- Pour les défenseurs, récupérer et transmettre à l'éducateur = 1pt
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### REGLES

- Le départ est donné par le passeur
- L'attaquant doit passer dans la porte défendue par le joueur adverse
- Une fois que l'attaquant est passé, le défenseur ne peut plus intervenir



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Le défenseur peut défendre après la porte
- Réduire la taille du couloir
- Changer l'angle de départ

#### Simplifiantes

- Augmenter la largeur du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### ATTAQUANT :

- Maintenir sa vitesse tout en gardant le ballon proche du pied pour en rester maître
- Développer la notion de feinte (changement de direction)
- Identifier qu'il est plus simple de dribbler dans le dos du défenseur



#### DEFENSEUR :

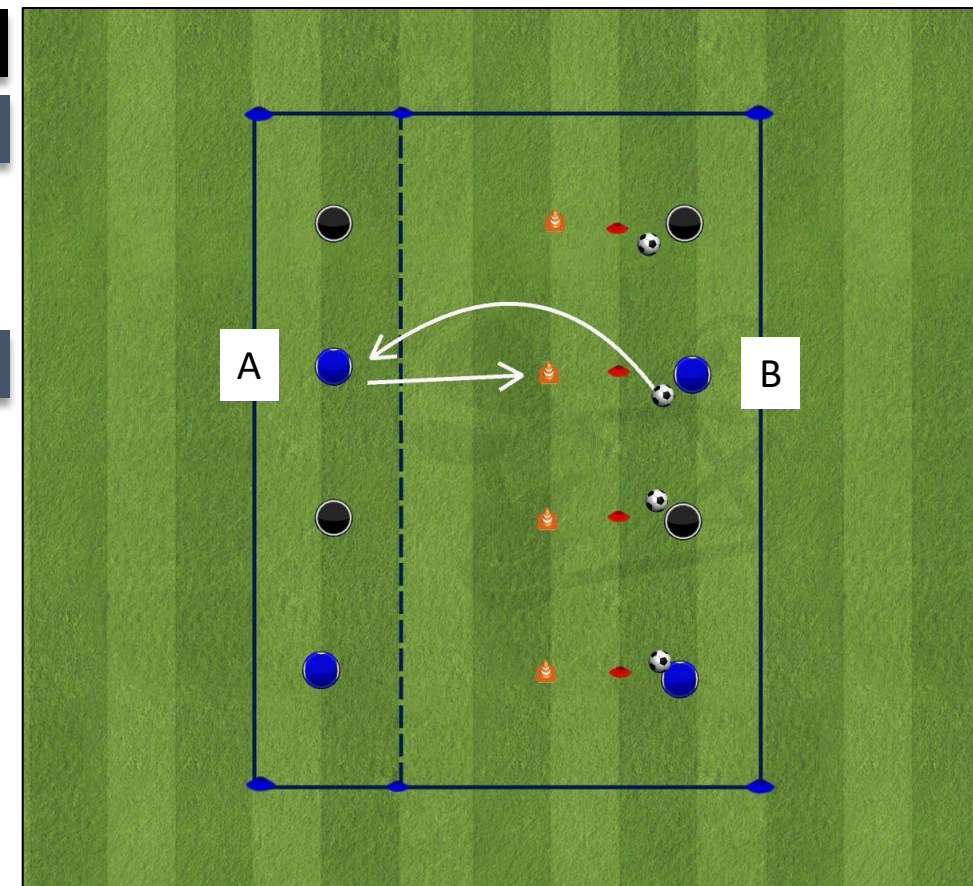
- Ajuster des appuis arrière pour avoir un centre de gravité bas
- Orienter son adversaire dans la zone la plus favorable
- Être patient et intervenir au bon moment (l'adversaire pousse le ballon, faute technique ...)



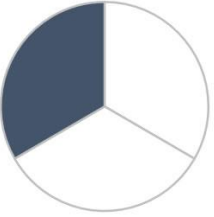


# **LE JEU DE TÊTE / VOLÉE**

| TECHNIQUE                                                                                                                                      | EXERCICE | LE JEU DE TÊTE                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESPACE</b><br> <b>Surface :</b><br>20x20m                   |          | <b>BUT DU JEU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renverser un cône = 1 point</li> <li>• Être l'équipe qui marque le plus de points</li> </ul>                                                                                                                    |
| <b>EFFECTIF</b><br>● 6 joueurs    ● /<br>● 6 joueurs    ● /                                                                                    |          | <b>REGLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 binômes par équipe</li> <li>• Un ballon pour deux joueurs</li> <li>• Un cône est situé 1 mètre devant le passeur</li> <li>• A lance le ballon sur la tête de B</li> <li>• B tente de renverser le cône</li> </ul> |
| <b>TEMPS DE JEU</b><br> 12 minutes<br>6 séquences de 2 minutes |          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

| DIFFICULTÉ                                                                         | VARIABLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | COMPORTEMENTS ATTENDUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <u>Complexifiantes</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier les distances</li> <li>• Lancer plus haut pour demander un saut</li> <li>• Lancer avec un rebond au sol pour une trajectoire plus tendue</li> <li>• Demander à B une course avant pour être en mouvement</li> </ul> <u>Simplifiantes</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire la distance de passe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder les yeux ouverts et fixer la balle</li> <li>• Adapter ses appuis à la trajectoire du ballon</li> <li>• Dominer le ballon = armer le geste puis frapper la balle</li> <li>• Utiliser la surface de contact du front.</li> <li>• Rester solide au niveau de la nuque, ne pas reculer ou se tasser à l'impact</li> </ul> |





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LE JEU DE VOLÉE

### ESPACE

Surface :  
15x10m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

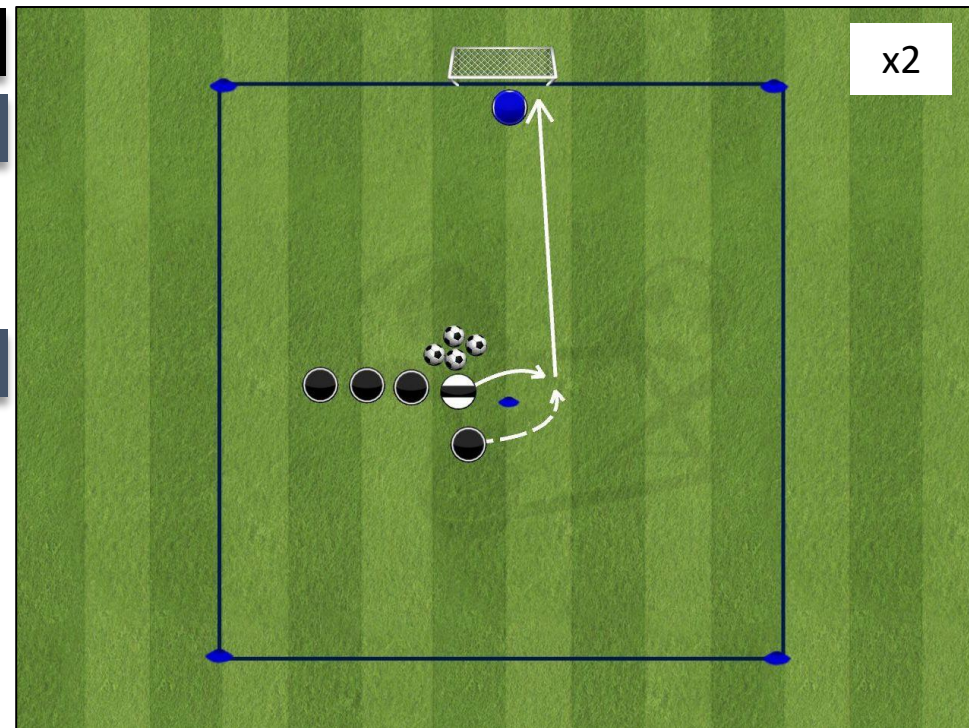
### REGLES

- Un atelier par équipe
- Les joueurs sont positionnés derrière l'éducateur
- Au signal, les joueurs font le tour de la quille devant eux
- L'éducateur adresse une balle lobée aux joueurs qui doit conclure
- Le joueur va chercher son ballon et vient derrière la file

**Mettre du rythme !**

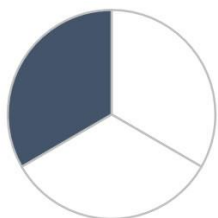
### TEMPS DE JEU

12 minutes  
6 séquences de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer de côté
- Changer l'angle de frappe
- Varier la trajectoire du ballon de l'éducateur

#### Simplifiantes

- Diminuer les distances

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Garder les yeux ouverts et fixer la balle
- Adapter ses appuis à la trajectoire du ballon
- Ancrer son appui au sol
- Orienter les épaules vers la cible
- S'équilibrer avec les bras
- Verrouiller la cheville à l'impact



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## LE JEU DE TÊTE

### ESPACE

Surface :  
20x20m

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### EFFECTIF

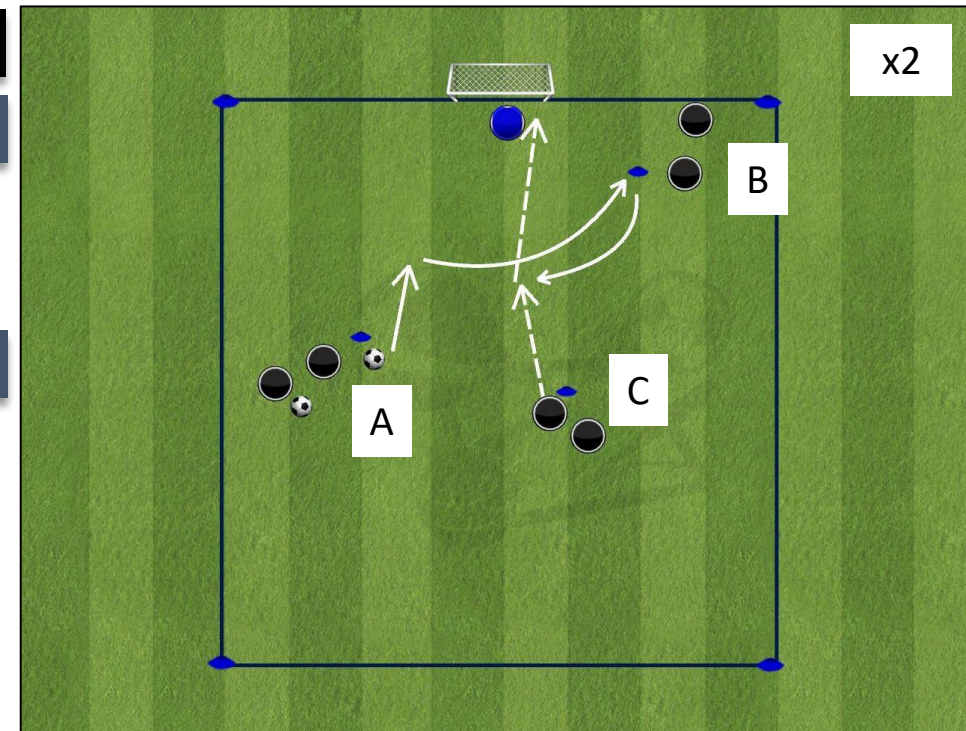
- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### REGLES

- Un circuit par équipe
- En utilisant un rebond au sol pour avoir une trajectoire tendue, A transmet sur la tête de B
- Celui-ci remise dans la course de C
- Celui-ci tente de marquer dans le but
- Passe et suit

### TEMPS DE JEU

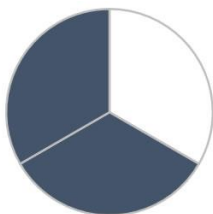
12 minutes  
6 séquences de 2 minutes



---> Déplacement joueur  
——> Déplacement ballon  
~~~~> Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer l'angle de départ
- Changer l'angle de frappe
- Augmenter les distances de passe et frappe

#### Simplifiantes

- Diminuer les distances
- Ne faire que la tête de finition

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Garder les yeux ouverts et fixer la balle
- Adapter ses appuis à la trajectoire du ballon
- Dominer le ballon = armer le geste puis frapper la balle
- Utiliser la surface de contact du front.
- Rester solide au niveau de la nuque, ne pas reculer ou se tasser à l'impact







# UNE SAISON U11/U13

## LES PROCÉDÉS MOTRICITÉ





# **LES DÉPLACEMENTS ET LA QUALITÉ D'APPUIS**

## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## DÉPLACEMENTS ET APPUIS : LE CARRÉ

### ESPACE

Surface :  
12x12m

### BUT DU JEU

- Une passe = 1 point
- Un atelier moteur réussi = 1 point
- 2 carrés, un par équipe

### EFFECTIF

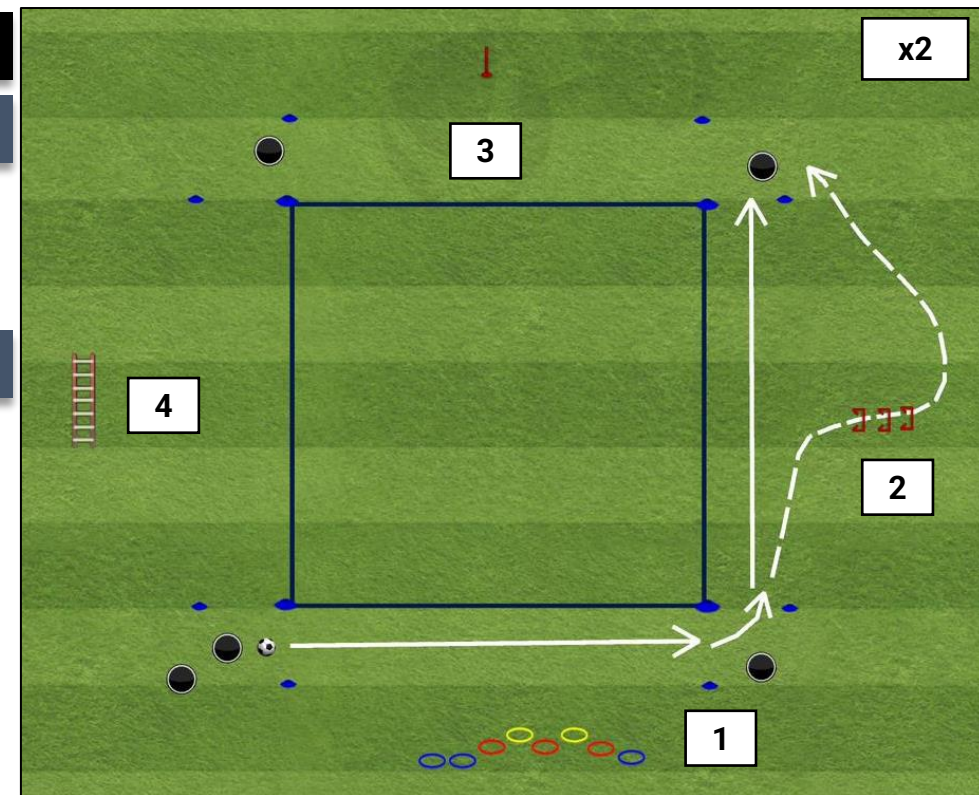
- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### REGLES

- Jeu au pied
  - Faire la passe dans le sens indiqué par l'éducateur
  - Le ballon doit rester à l'extérieur du carré
  - Après avoir fait la passe, réaliser l'atelier moteur sans erreurs
1. Cerceaux
  2. Skipping avec haies
  3. Sprint puis marche arrière après le piquet
  4. Echelles de rythme

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- -1 point si l'obstacle est touché
- Varier les ateliers moteurs
- Donner un objectif de nombre de tours en 3 minutes

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Se déplacer à droite, à gauche, vers l'avant et l'arrière
- S'arrêter, changer de direction, faire demi-tour
- Être capable d'améliorer sa fréquence d'appuis
- Éviter des obstacles aisément
- Être sur l'avant du pied et non les talons
- S'aider des bras pour s'équilibrer



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## DÉPLACEMENTS ET APPUIS : L'ÉTOILE

### ESPACE

**Surface :**  
15 mètres de  
longueur

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /                ● /

### TEMPS DE JEU



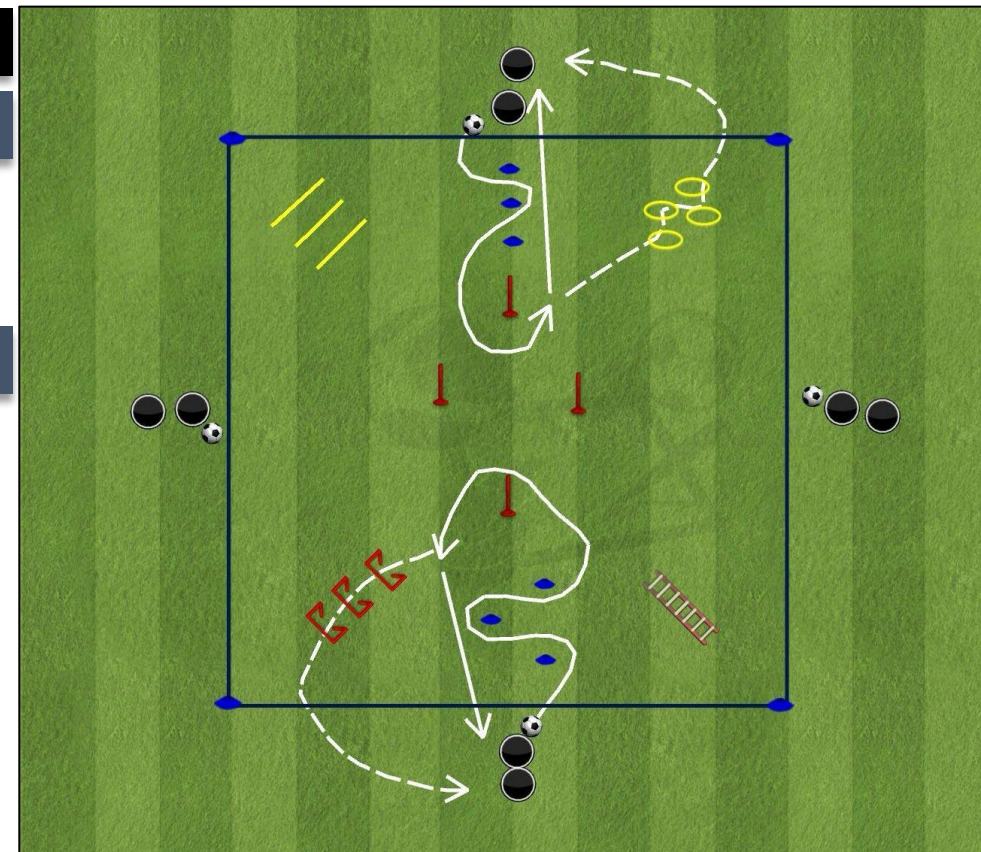
12 minutes temps effectif  
8 séquences d'1min30

### BUT DU JEU

- Chaque binôme part avec 10 points
- -1 point à chaque erreur motrice ou technique
- Être le binôme qui a le plus de points à la fin de séquence

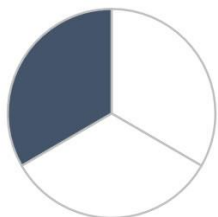
### REGLES

- 4 ateliers technique + moteur sont posés
- Chaque binôme réalise l'atelier technique, transmet le ballon à son binôme puis effectue l'atelier moteur sur droite
- Chaque séquence dure 1 minute 30
- 1. Conduite libre + Echelles de rythme
- 2. Conduite slalom serré + Cerceaux
- 3. Jonglage en mouvement + Appuis latéraux
- 4. Conduite slalom large + Appuis marche arrière
- Au bout d'une minute 30, les binômes changent d'atelier dans le sens des aiguilles d'une montre



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Mettre une pénalité (1 pompe par exemple)
- Changer les ateliers techniques
- Changer les ateliers moteurs
- Mettre un ballon dans les mains
- Faire du renforcement musculaire entre les séquences

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Garder la maîtrise du ballon sur l'atelier technique
- Réaliser une passe de qualité au partenaire
- Faire l'atelier moteur le plus rapidement possible tout en gardant la maîtrise de ses appuis
- Conserver une exigence forte tout au long de l'atelier





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## DÉPLACEMENTS ET APPUIS : PARCOURS CERCEAUX

### ESPACE



**Surface :**  
15 mètres de longueur

### BUT DU JEU

- Être le joueur qui termine le parcours le plus rapidement = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points lors de l'atelier

### EFFECTIF

- 4 joueurs    ● /
- 4 joueurs    ● /

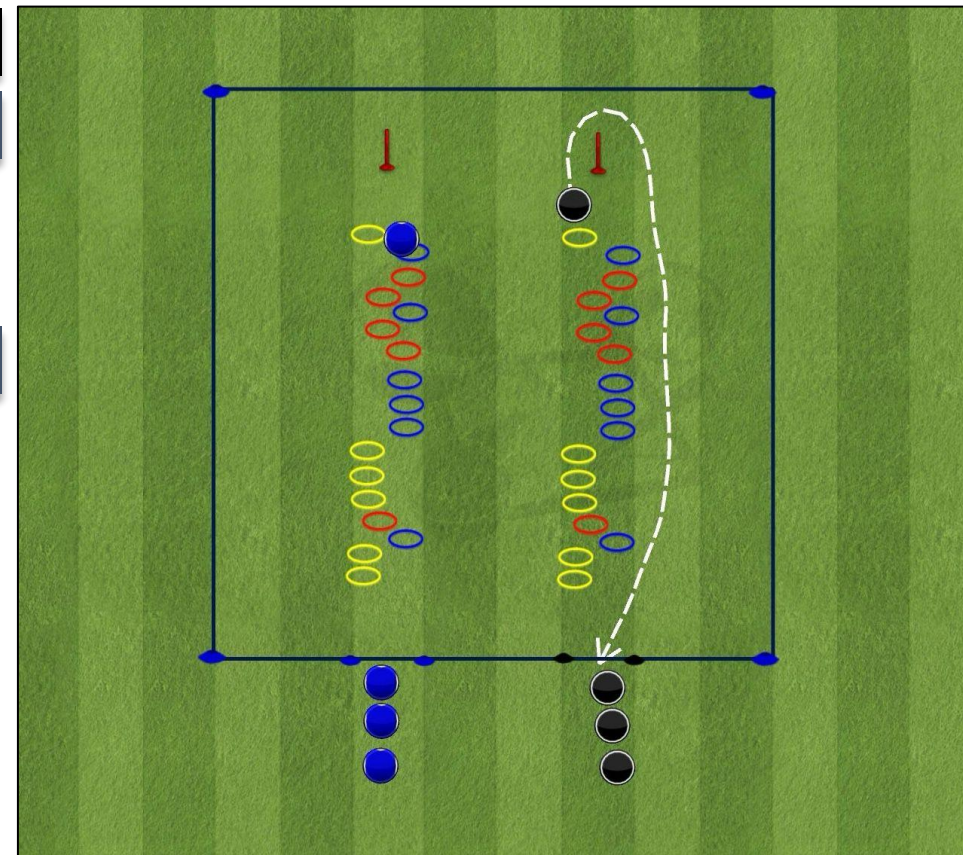
### REGLES

- Au top de l'éducateur, un joueur par équipe réalise le parcours
- Cerceau jaune = pied gauche
- Cerceau bleu = pied droit
- Cerceau rouge = 2 pieds
- Point accordé si aucun cerceau n'est touché

### TEMPS DE JEU

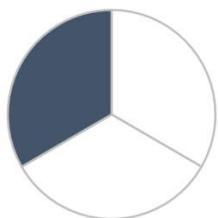


12 minutes temps effectif  
6 à 8 relais



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Changer le parcours
- Faire sous forme de relais
- Ajouter une conduite de balle sur le retour
- Ajouter un ballon dans les mains durant le parcours
- Varier les formes de départ

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser le parcours sans toucher le matériel
- Réaliser le parcours sur l'avant du pied et non les talons
- S'aider des bras pour s'équilibrer



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## DÉPLACEMENTS ET APPUIS : PARCOURS RELAIS


### ESPACE

**Surface :**  
15 mètres de longueur

### EFFECTIF

● 4 joueurs    ● 4 joueurs  
● 4 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

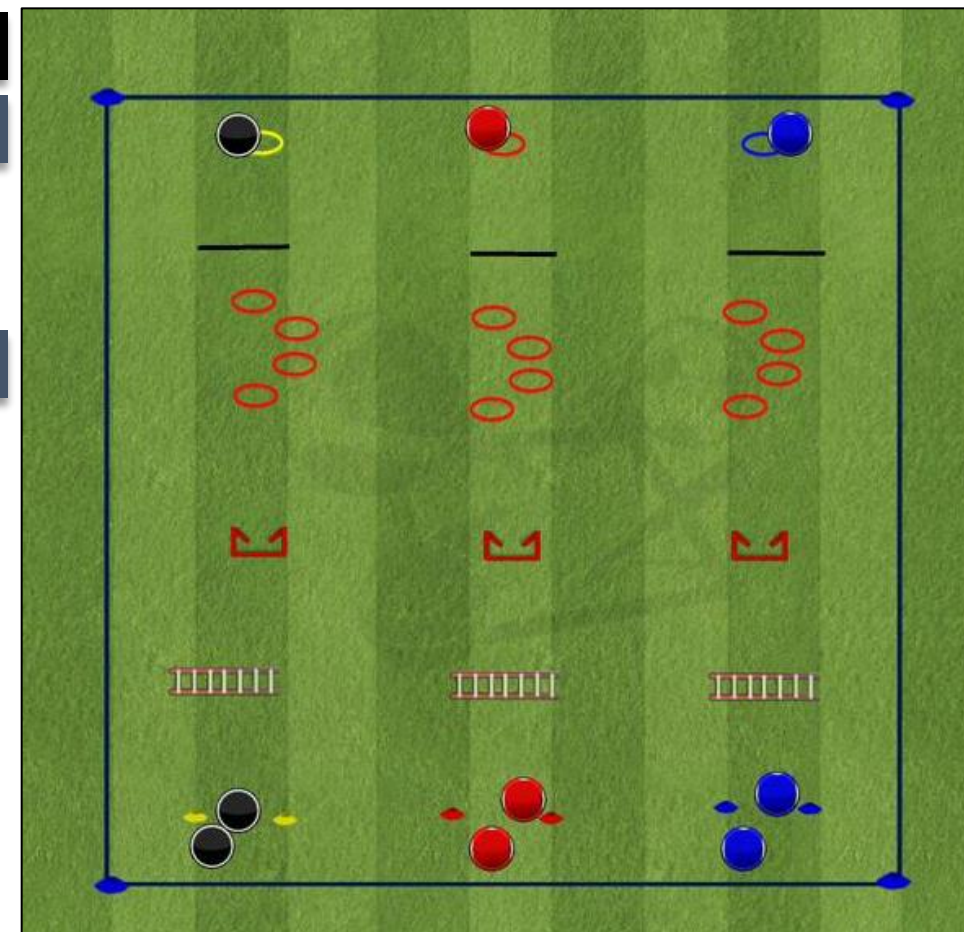
 12 minutes temps effectif  
6 à 8 relais

### BUT DU JEU

- Être l'équipe qui termine le relais le plus rapidement = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points lors de l'atelier

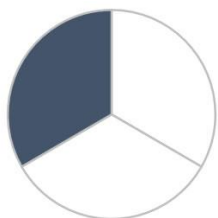
### REGLES

- Les joueurs qui partent attendent dans un cerceau
- Au signal, les joueurs font le parcours :
  1. Appuis sur l'échelle de rythme
  2. Ballon dans les mains, sauter par-dessus la haie
  3. Ballon dans les mains, un pied dans chaque cerceau
  4. Passer le ballon à la main à mon partenaire avant la barre
  5. Le partenaire enchaine dans l'autre sens pour donner au 3<sup>e</sup> joueur
  6. Ainsi de suite jusqu'au dernier joueur



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Mettre une pénalité en cas de matériel touché
- Changer la passe au partenaire : poser le ballon au sol, de la tête...
- Modifier le parcours : nombre d'obstacles et actions à réaliser
- Modifier le départ (auditif, visuel, tactile)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser les ateliers sans toucher le matériel
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons
- S'aider des bras pour s'équilibrer





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## DÉPLACEMENTS ET APPUIS : RELAIS

### ESPACE

**Surface :**  
20x20m



### BUT DU JEU

- Être l'équipe qui récupère le plus vite les 4 coupelles = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### EFFECTIF

- 4 joueurs    ● /
- 4 joueurs    ● 4 joueurs

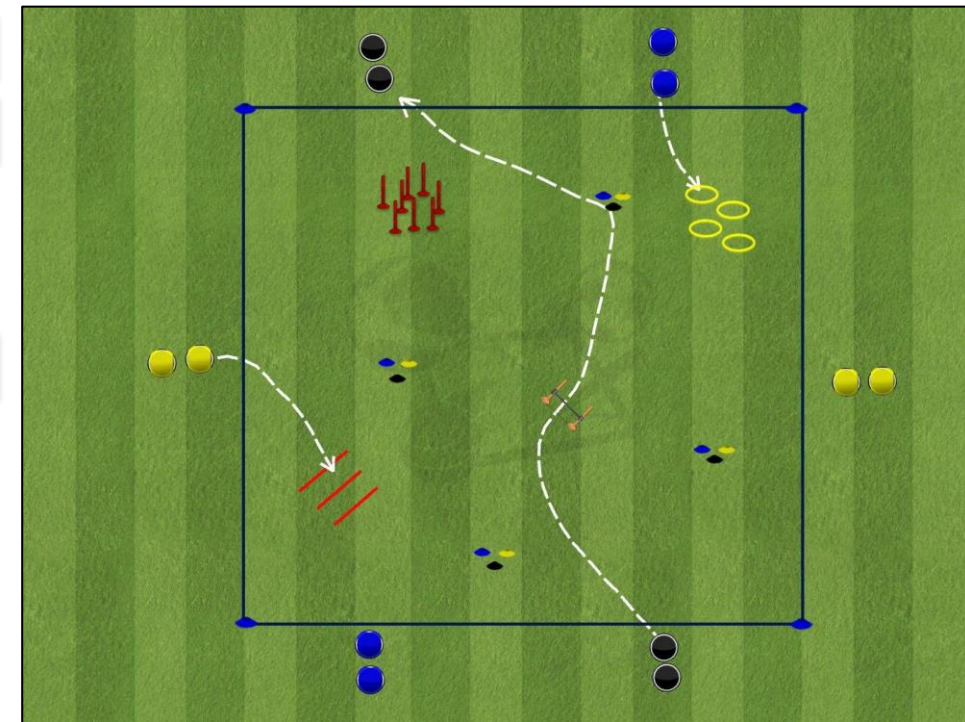
### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
4 à 8 passages par joueur

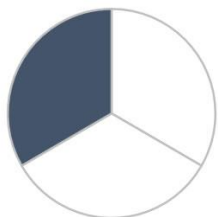
### REGLES

- Au signal de l'éducateur, un noir, un bleu et un jaune démarrent
- Ils doivent faire un des obstacles présents puis récupérer la coupelle
- Ils vont transmettre la coupelle à leur partenaire en face
- Celui-ci fait un autre obstacle et prend une autre coupelle
- Ainsi de suite jusqu'à être l'équipe qui ramasse les 4 coupelles en premier



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- Les joueurs n'ont pas le droit de ramasser la coupelle s'ils touchent un obstacle (qualité)
- Obligation de passer dans au moins 2 obstacles avant de sortir de ramasser la coupelle
- Faire le parcours avec ballon dans les mains

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser les ateliers sans toucher le matériel
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons
- S'aider des bras pour s'équilibrer





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## DÉPLACEMENTS ET APPUIS : LE LOUP GLACÉ

### ESPACE

Surface :  
12x12m

### BUT DU JEU

- Pour le couple de loups : toucher tous les agneaux
- Pour les agneaux : ne pas se faire toucher et délivrer les autres

### EFFECTIF

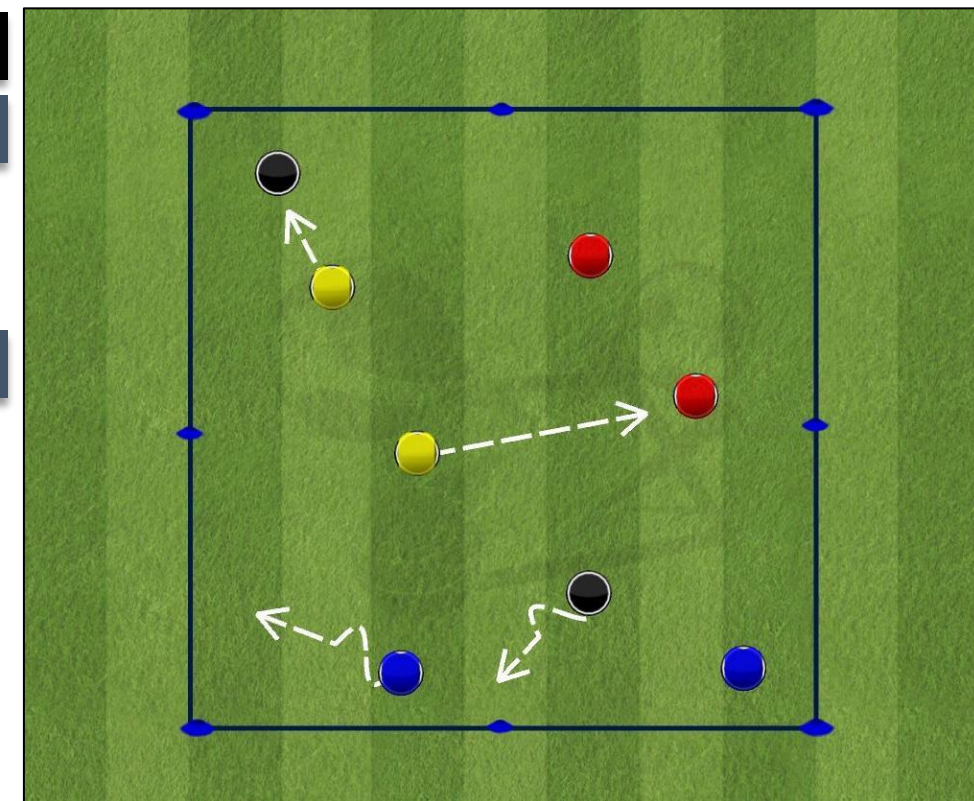
- 2 joueurs    ● 2 joueurs
- 2 joueurs    ● 2 joueurs

### REGLES

- 2 loups contre 6 agneaux (ou 4 contre 8 si 12 joueurs)
- Au départ, les loups sont à l'extérieur du terrain
- Tout agneau touché par un loup est glacé, il s'accroupit et lève la main. Un autre agneau peut le délivrer d'une tape dans la main
- Tout agneau qui sort du terrain est glacé

### TEMPS DE JEU

12 minutes  
2 tours complets



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- L'agneau glacé écarte les jambes. Pour être délivré, un autre agneau doit passer entre ses jambes.
- Mettre les joueurs par 2 en se donnant la main

#### Simplifiantes

- Mettre une maison pour les agneaux (intouchables)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Se déplacer à droite, à gauche, vers l'avant et l'arrière
- S'arrêter, changer de direction, faire demi-tour
- Éviter les loups en développant la notion de contre pied
- Être sur l'avant du pied et non les talons



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## LA CORDE A SAUTER

### ESPACE

**Surface :**  
25x25m

### BUT DU JEU

- En douze minutes, aller le plus loin possible dans le contrat évolutif ci-joint

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /    ● /

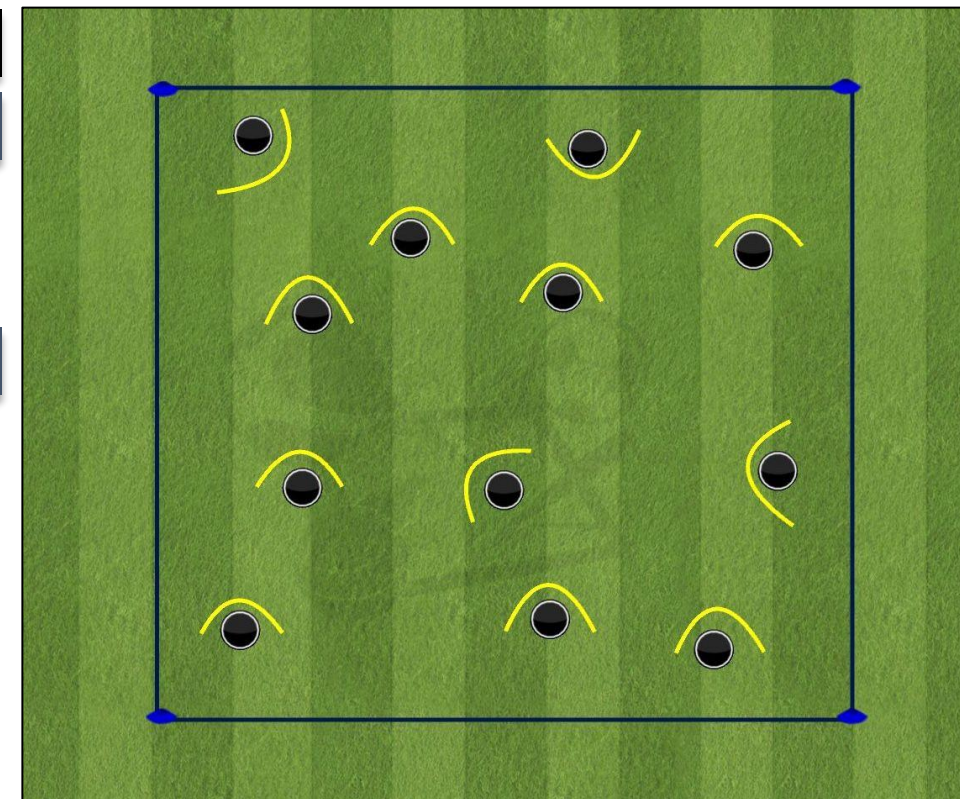
### REGLES

- Chaque joueur à sauter
- On passe une étape dès qu'on la réussit
- A chaque étape franchie, on vient lire sur le papier le prochain contrat à effectuer
- Attention aux joueurs qui trichent...

### TEMPS DE JEU

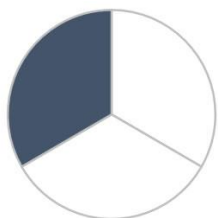


12 minutes temps effectif  
12 séquences d'1 minute



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

**Vous trouverez en fin de manuel notre boîte à outils avec un exemple de contrat évolutif par catégorie.**

Vous pourrez la mettre aux couleurs de votre club puis la modifier comme vous le souhaitez selon la qualité de votre groupe d'entraînement !

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être capable de coordonner le haut et le bas du corps
- Bondir avec l'avant du pied et non les talons
- Rester droit et ne pas « s'écraser »
- Regarder devant soi
- Rester le plus gainé possible



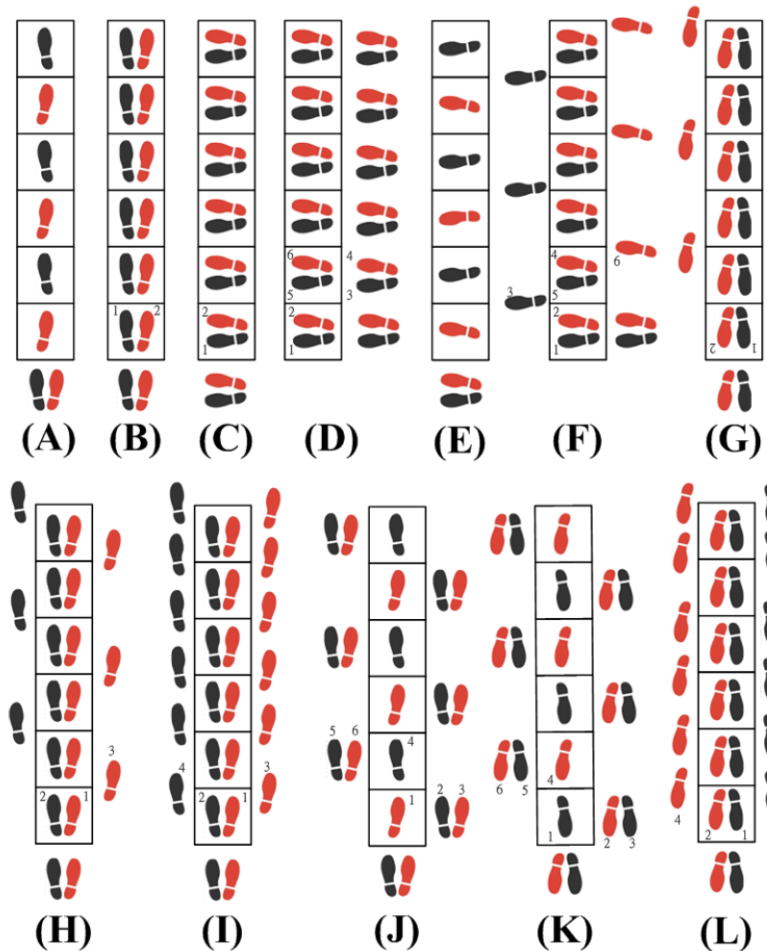


# L'ÉCHELLE DE RHYTME



L'échelle de rythme est un superbe outil pour travailler les appuis de vos joueuses et joueurs. En autonomie avant le début de séance, en échauffement ou partie intégrante d'un procédé, **l'échelle permet de travailler sous de nombreuses formes**. Nous vous proposons de nombreuses possibilités ci-dessous.

A vous de varier les demandes pour éviter la lassitude de votre groupe !



**A** : De face, un appui

**B** : De face, deux appuis

**C** : De côté, deux appuis

**D** : De côté, deux appuis dedans / deux dehors

**E** : De côté, un appui

**F** : De côté, appuis « montée/descente »

**G** : En arrière, deux appuis dedans un dehors

**H** : De face, deux appuis dedans un dehors

**I** : De face, Pieds joints, dedans dehors

**J** : De face, appuis ziz zag mélangés

**K** : En arrière, appuis ziz zag mélangés

**L** : En arrière, Pieds joints, dedans dehors





# **LE TRAVAIL DE VITESSE**

## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE – LE 1V1

### ESPACE

**Surface :**  
15m de longueur


### BUT DU JEU

- Aplatir dans le cerceau en premier = 1 point pour son équipe
- Marquer plus de buts que l'équipe adverse

### EFFECTIF

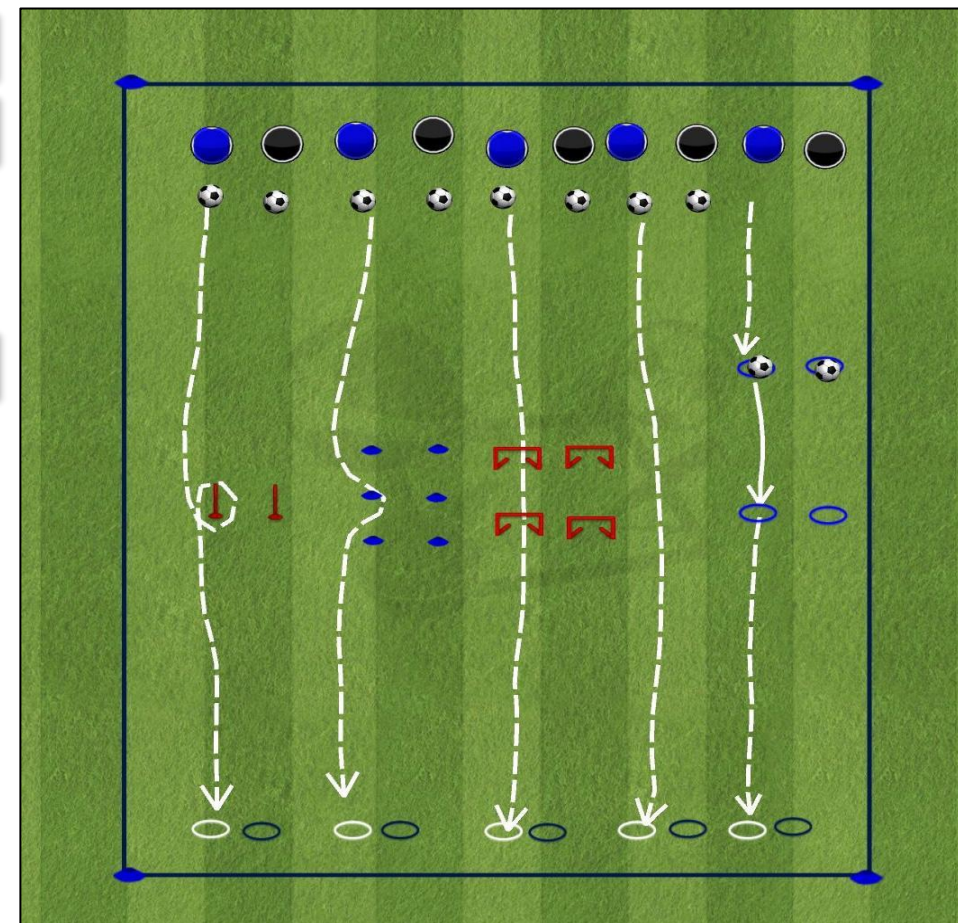
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

 12 minutes  
2 tours complets

### REGLES

- Chaque joueur a un ballon dans les mains (sauf atelier 5)
- Au top de l'éducateur, les joueurs exécutent le plus rapidement possible leur atelier (description ci-dessous).
- A la fin de chaque atelier, les « bleus » se déplacent vers l'atelier situé à leur gauche (du 1 au 5), alors que les « noirs » se déplacent vers l'atelier situé à leur droite (du 5 au 1).
- L'équipe victorieuse de la manche est celle qui aura marqué le plus de points suite aux passages de chaque joueur



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Si un joueur touche un obstacle, point à l'adversaire
- Changer les signaux de départ (visuel, auditif...)
- Changer les obstacles de séance en séance (haies...)
- Possibilité de faire des ateliers avec la balle au pied

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser les ateliers sans toucher le matériel
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE – COURSE ARRONDIE

### ESPACE

**Surface :**  
15m de longueur



### BUT DU JEU

- Être le joueur qui passe en premier la porte = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

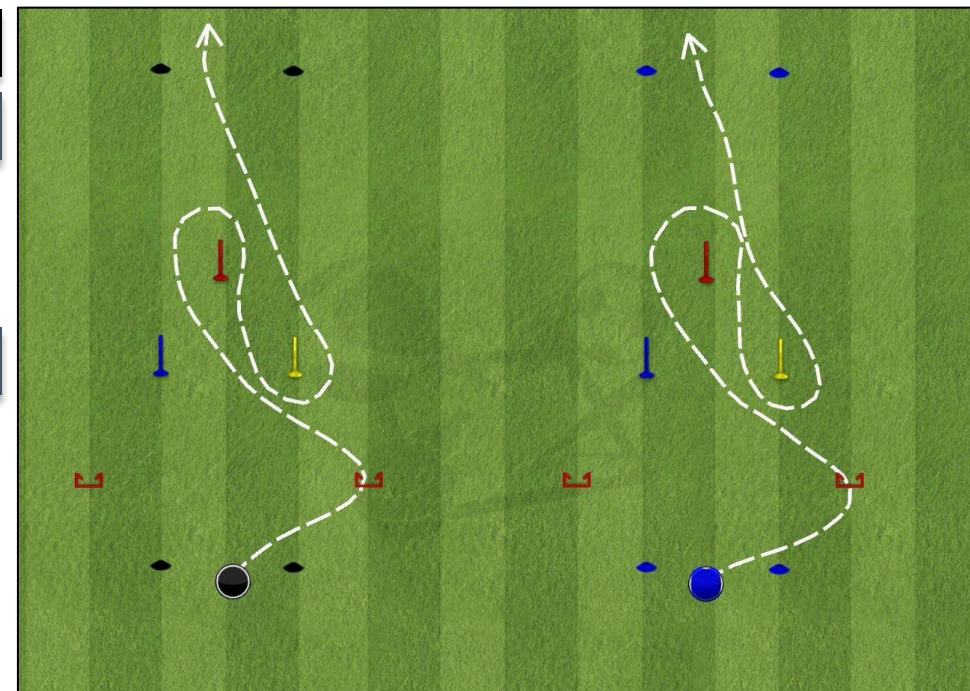
### REGLES

- Duel de vitesse 1v1
- L'educateur annonce une des deux couleurs
- Le joueur doit faire le tour du cône puis arrondir sa course pour franchir la porte

### TEMPS DE JEU



12 minutes  
6 à 8 séquences



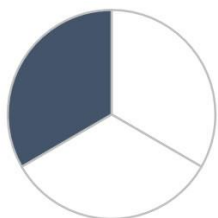
— — — — —  
Déplacement  
joueur

—————  
Déplacement  
ballon

~~~~~  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

- Varier les départs :
  - Aller à l'opposé de la couleur donnée
  - Nombre pair = couleur jaune / impair = rouge
  - Donner le nom d'un club. Les joueurs partent sur la couleur du maillot domicile du club (exemple, FC Nantes -> départ jaune)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### TRAVAIL DE LA COURSE ARRONDIE

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réduire ses appuis à l'approche du cône pour avoir la trajectoire la plus tendue possible
- Réaccélérer pour la deuxième partie du sprint





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE – CHANGEMENT DE DIRECTION

### ESPACE

**Surface :**  
15m de longueur

### BUT DU JEU

- Être le joueur qui passe en premier la porte = 1 point
- Être l'équipe qui marque le plus de points


### EFFECTIF

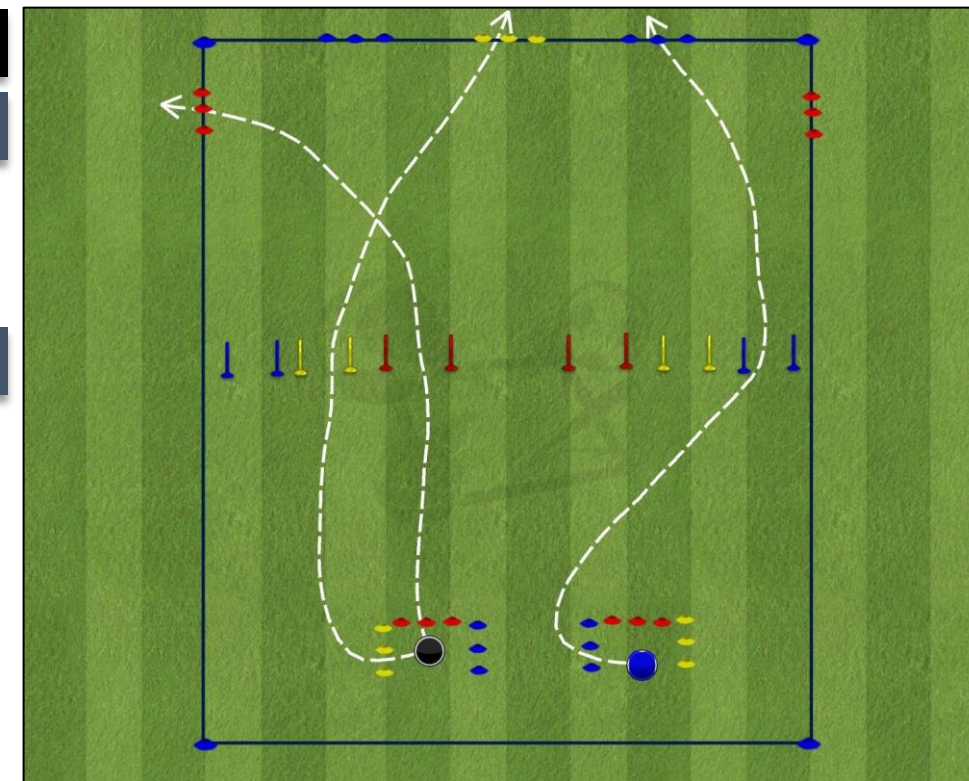
- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### REGLES

- Duel de vitesse 1v1
- L'éducateur annonce une des trois couleurs
- Le joueur doit passer la porte puis franchir la ligne de la couleur annoncée

### TEMPS DE JEU

 12 minutes  
6 à 8 séquences



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

- Varier les départs :
  - Changer la couleur de fin de course pendant la course pour amener de l'incertitude
  - Donner le nom d'un club. Les joueurs partent sur la couleur du maillot domicile du club (exemple, FC Nantes -> départ jaune)
- Terminer par une frappe sur un minibus = 1 point de plus

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### TRAVAIL DE LA COURSE AVEC CHANGEMENT DE DIRECTION

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réduire ses appuis à l'approche du cône pour avoir la trajectoire la plus tendue possible
- Réaccélérer pour la deuxième partie du sprint



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE – LE MORPION

### ESPACE

**Surface :**  
12m de longueur



### BUT DU JEU

- Être l'équipe qui remporte le morpion = 1 point
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

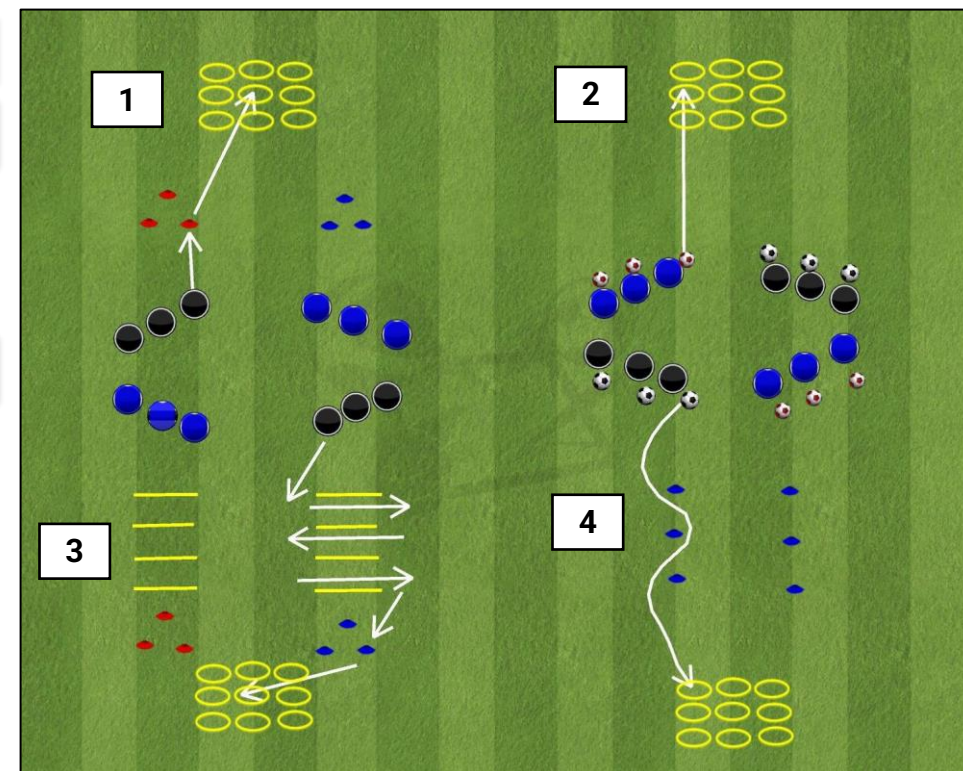
### TEMPS DE JEU



12 minutes  
6 à 8 séquences

### REGLES

- 2 ateliers avec 3 joueurs de chaque équipe
- Chaque joueur va chercher une coupelle puis la pose dans un cerceau
- Dès que toutes les coupelles sont prises, les joueurs prennent une coupelle dans le cerceau et la déplace
- Il va ensuite taper dans la main du coéquipier qui peut partir
- Victoire pour l'équipe qui fait une ligne de trois horizontale, verticale ou diagonale
- Séquence 1 : sans obstacles
- Séquence 2 : le faire avec un ballon
- Séquence 3 : appuis latéraux avant le morpion
- Séquence 4 : slalom ballon avant le morpion



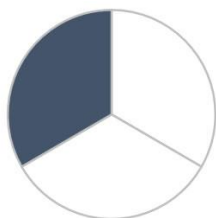
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

Complexifiantes :

- Rajouter des obstacles (slalom, échelle ...)
- Rajouter un ballon dans les pieds
- Varier les formes de départ

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Identifier le cerceau le plus approprié
- Repartir vite pour faire partir le coéquipier





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE – L'ÉPERVIER

### ESPACE

**Surface :**  
15m de longueur



### BUT DU JEU

- Pour les chasseurs, toucher un joueur = 1pt
- Pour les éperviers, arriver dans la zone d'embut
- Être le binôme qui gagne le plus de points

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /    ● /

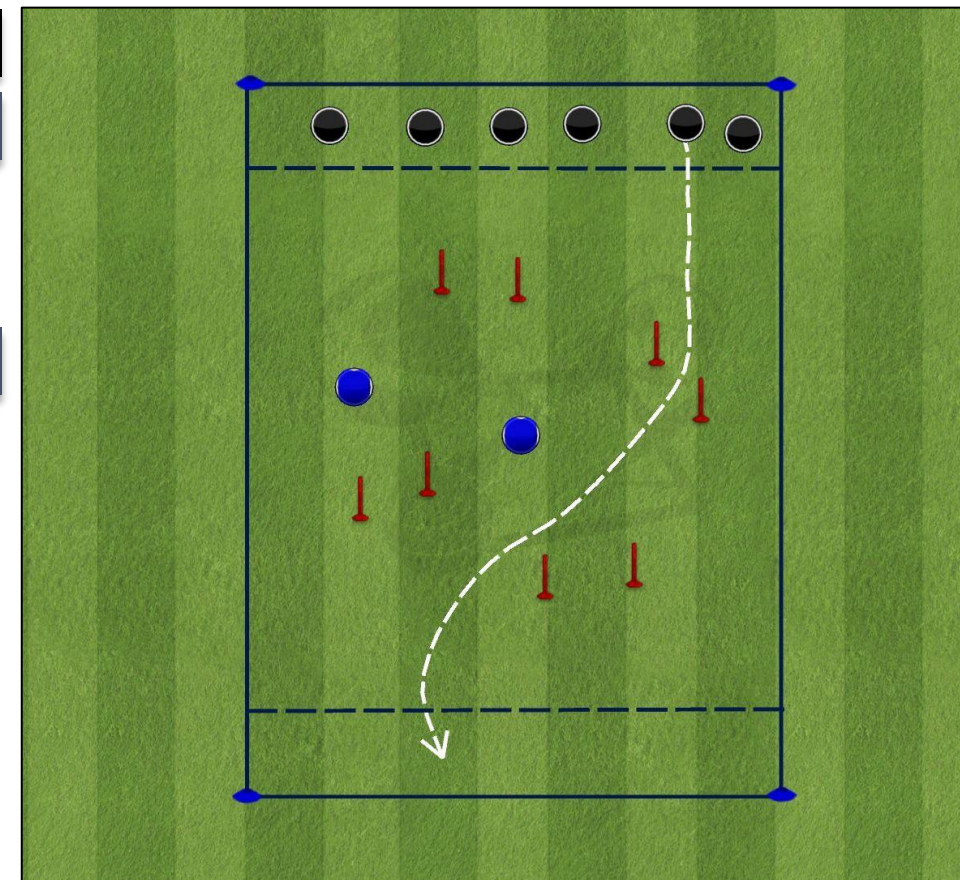
### TEMPS DE JEU



12 minutes  
6 à 8 séquences

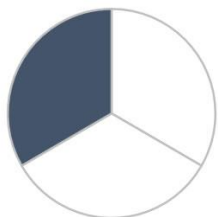
### REGLES

- Constituer plusieurs binômes
- Au signal de l'éducateur, les éperviers doivent se rendre dans la zone d'en face sans se faire toucher
- On fait trois passages
- A chaque début de passe, les chasseurs se positionnent dans la moitié basse du terrain
- On change de binôme après les trois passages



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- Rétrécir l'espace de jeu
- Obligation de franchir une porte avant d'aller en face
- Faire le jeu avec un ballon (les chasseurs doivent sortir le ballon)
- Le binôme doit être main dans la main du début à la fin

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Identifier la position des chasseurs
- Feinter le chasseur s'il est ciblé sur moi
- Aller le plus vite possible en face si le chasseur est ciblé sur quelqu'un d'autre





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE + FINITION

### ESPACE

Surface :  
25x20m

### EFFECTIF

● 6 joueurs    ● /  
● 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

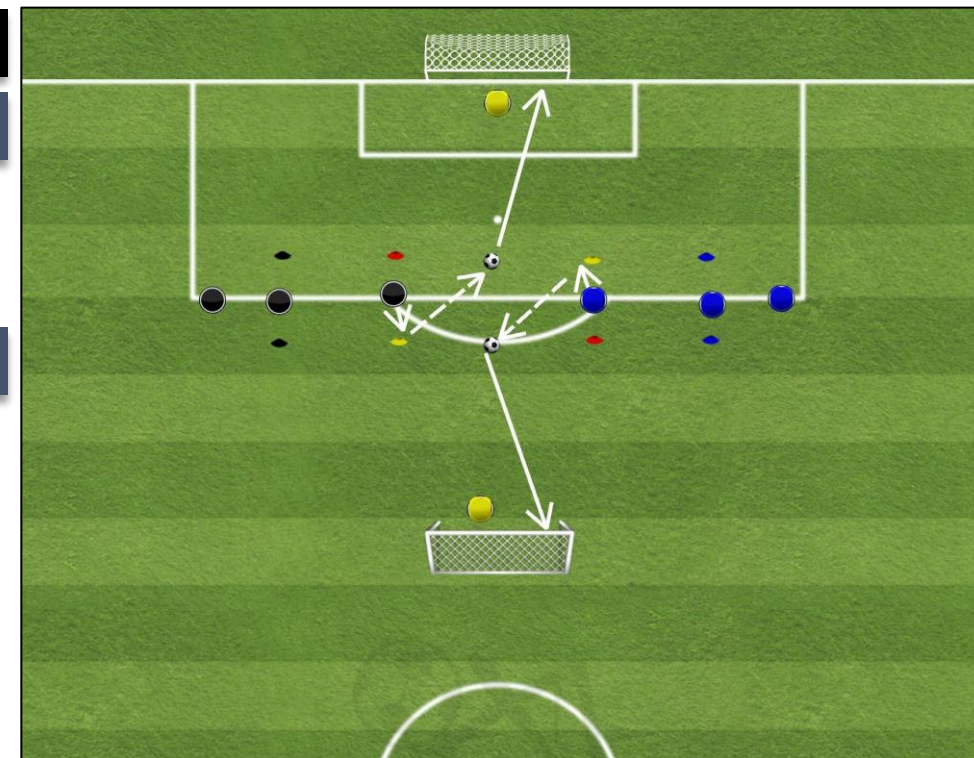
12 minutes  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Marquer = 1 point
- Marquer en premier sur le duel = 1 point de plus
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### REGLES

- Duel 1v1 vitesse + finition
- Chaque joueur a en face de soi un cône jaune et un rouge
- L'éducateur donne une des couleurs à voix haute
- Le joueur doit alors aller toucher le cône de la couleur donnée puis repartir pour aller tirer dans le ballon à l'opposé
- Avoir une grosse source de ballons pour remettre les ballons en place à chaque fois



→  
Déplacement  
joueur

→  
Déplacement  
ballon

→  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

- Forcer une prise de balle avant de tirer
- Varier les départs :
  - Aller à l'opposé de la couleur donnée
  - Nombre pair = couleur jaune / impair = rouge
  - Donner le nom d'un club. Les joueurs partent sur la couleur du maillot domicile du club (exemple, FC Nantes -> départ jaune)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Être capable de réduire des appuis pour toucher le cône
- Puis repartir fort pour aller marquer
- Se servir des bras pour s'équilibrer et aller plus vite



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## VITESSE + FINITION

### ESPACE

Surface :  
20x12m



### BUT DU JEU

- Marquer = 1 point pour l'équipe attaquante
- Si le défenseur touche l'attaquant = 1 point pour les défenseurs
- Être l'équipe qui marque le plus de points

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

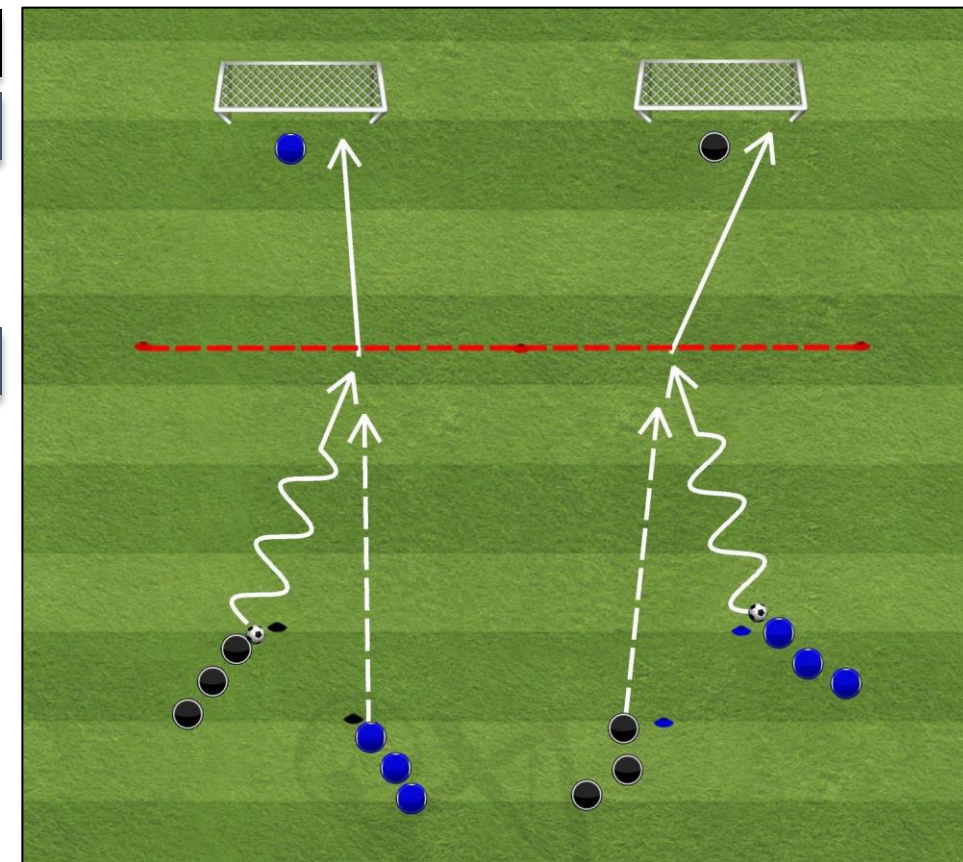
### REGLES

- 2 ateliers (3 joueurs de chaque équipe par atelier)
- Au top, le joueur attaquant part en conduite de balle pour aller marquer
- Au moment de la première touche, le défenseur part en poursuite
- L'attaquant doit franchir la ligne pour tirer
- On change les rôles au bout de 2 minutes

### TEMPS DE JEU



12 minutes  
6 séquences de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

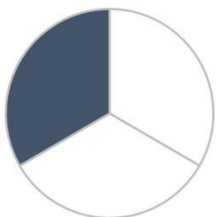
### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Réguler la distance de retard du défenseur
- Réguler la distance de la ligne de frappe
- Démarrer le duel par un ballon en profondeur plutôt qu'une conduite de balle
- Enlever la règle de « touche » et laisser le duel se jouer
- Changer les angles de départ

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Pour l'attaquant, aller vite tout en gardant la maîtrise du ballon
- Pour le défenseur, avoir la course droite la plus rapide possible
- Une fois la règle de touche enlevée, l'attaquant devra également être en mesure de mettre son corps en opposition du défenseur pour protéger son ballon





# **LE CALCUL DES TRAJECTOIRES**



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## JONGLAGE – LE CONTRAT EVOLUTIF

### ESPACE

**Surface :**  
25x25m

### BUT DU JEU

- En douze minutes, aller le plus loin possible dans le contrat évolutif

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /                ● /

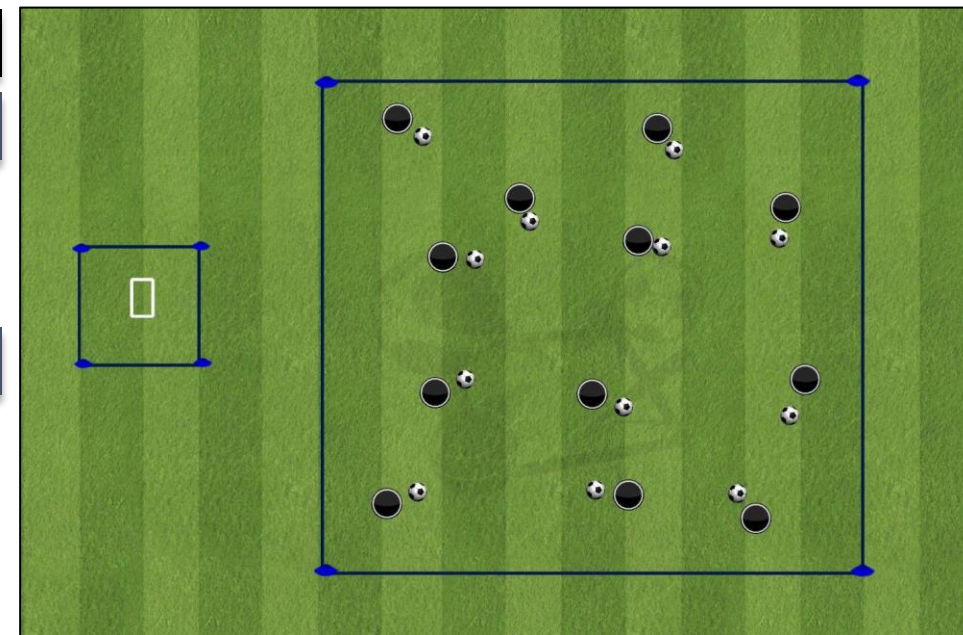
### REGLES

- Chaque joueur a son ballon
- On passe une étape dès qu'on la réussit à deux reprises
- A chaque étape franchie, on vient lire sur le papier le prochain contrat à effectuer
- Attention aux joueurs qui trichent...

### TEMPS DE JEU

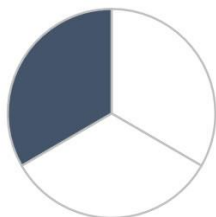


12 minutes temps effectif  
12 séquences d'1 minute



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

**Vous trouverez en fin de manuel notre boîte à outils avec un exemple de contrat évolutif par catégorie.**

Vous pourrez la mettre aux couleurs de votre club puis la modifier comme vous le souhaitez selon la qualité de votre groupe d'entraînement !

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire



# MOTRICITÉ

# EXERCICE

# CALCUL DES TRAJECTOIRES – JONGLAGE 1V1

## ESPACE



**Surface :**  
6 carrés de 4x4m

## BUT DU JEU

- En une minute, faire plus de contacts que son adversaire direct
- Terminer le plus haut possible

## EFFECTIF

● 12 joueurs   ● /  
● /   ● /

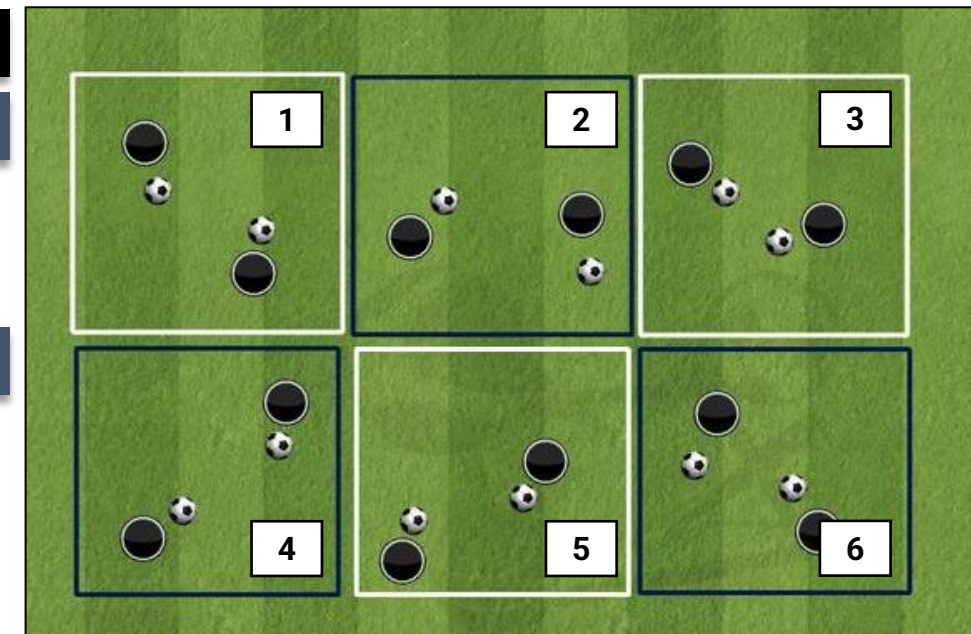
## TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
12 séquences d'1 minute

## REGLES

- Terrains allant de 1 à 6 :  
1 : Coupe du monde  
2 : Ligue des Champions  
3 : Europa Ligue  
4 : Ligue 1  
5 : Ligue 2  
6 : National
- Chaque contact = 1 point
- Le vainqueur au terme de la séquence monte d'un terrain
- Le perdant descend d'un terrain

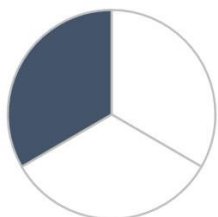


--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## DIFFICULTÉ



## VARIABLES

### Séquences :

- Pied fort
- Jongles alternés
- Pied faible
- Tête
- Cuisse
- Etc ...

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## CALCUL DES TRAJECTOIRES – JONGLAGE A DEUX

### ESPACE

**Surface :**  
6 carrés de 4x4m



### BUT DU JEU

- En une minute, être le binôme qui fait le plus d'échanges = 1 point
- Marquer le plus de points possibles

### EFFECTIF

- 2 joueurs    ● 2 joueurs
- 2 joueurs    ● 2 joueurs

### REGLES

- Au signal de l'éducateur, deux joueurs par carré s'échangent le ballon selon les consignes
- 1 point par échange
- Selon le niveau du groupe, autoriser des rebonds entre les passes ou entre les jongles d'un même joueur

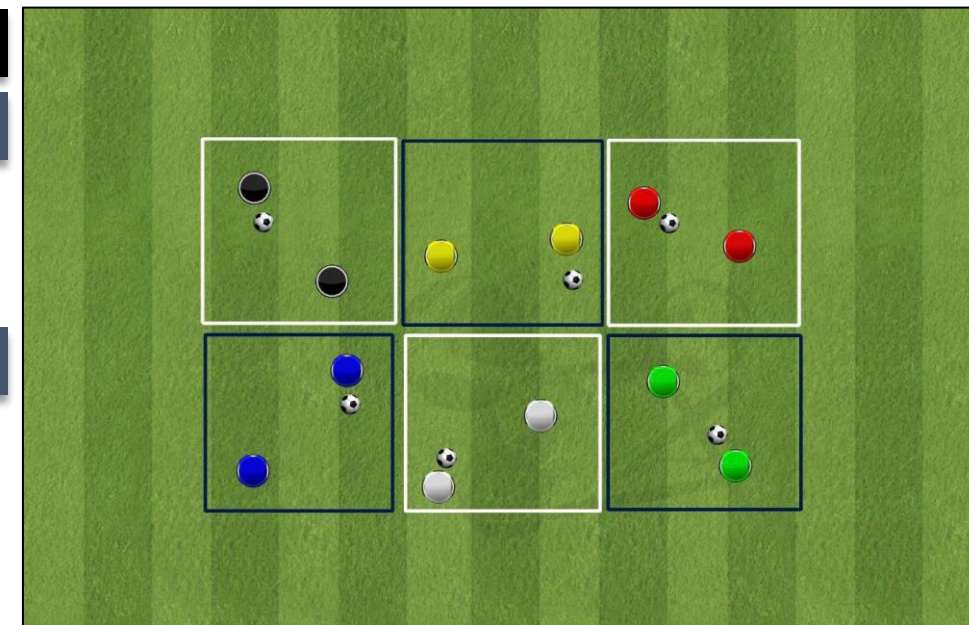
#### Consignes :

- Echanges libres
- Echanges 3 touches de balle
- Echanges 2 touches de balle
- Obligation de transmettre pied faible
- Echanges de la tête
- ETC...

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
12 séquences d'1 minute



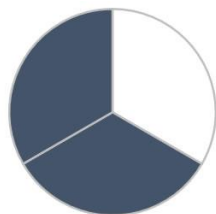
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- Changer de partenaire à chaque séquence et faire un classement individuel

#### Simplifiantes :

- Autoriser un rebond à chaque échange
- Autoriser un rebond à chaque joueur pour jongler

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## CALCUL DES TRAJECTOIRES – TENNIS BALLON

### ESPACE



**Surface :**  
12x8m  
par terrain

### BUT DU JEU

- L'équipe marque 1 point quand:
- - Le ballon rebondit 2 fois dans le camp adverse
- OU sort des limites du terrain

### EFFECTIF

- 2 joueurs    ● 2 joueurs
- 2 joueurs    ● 2 joueurs

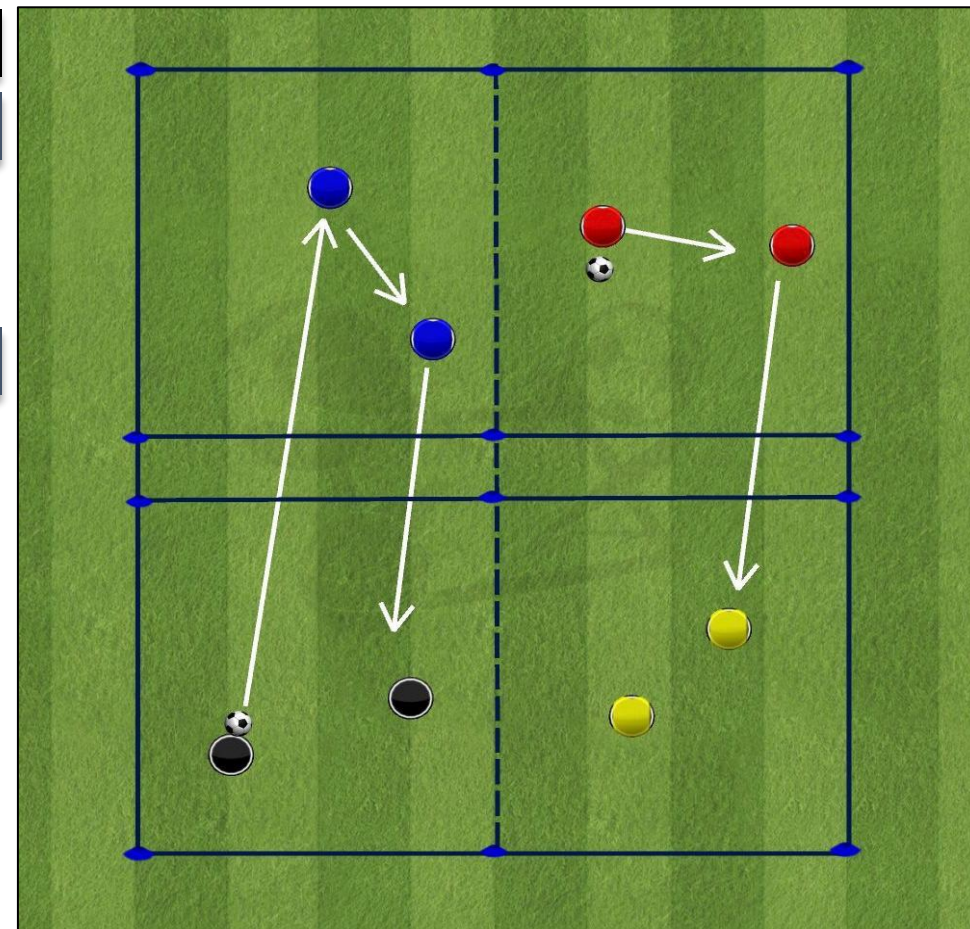
### REGLES

- 2 touches de balle maximum par joueur
- Le service se fait derrière la ligne de fond par un main-pied, la trajectoire doit être « facile »
- Interdiction de renvoyer le ballon directement après le service et dans le jeu (il faut au moins 1 échange)

### TEMPS DE JEU

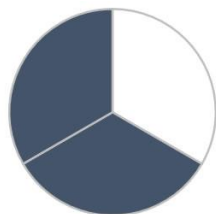


12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- 1 touche de balle par joueur
- Interdiction de jouer de la tête

#### Simplifiantes :

- Nombre de touches de balle libre

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Avoir une bonne lecture de trajectoire
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Se déplacer dans le bon espace pour être une solution de passe





# **LA PRISE D'INFORMATIONS**

## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## PRISE D'INFORMATIONS – LE JEU DES PRENOMS

### ESPACE

**Surface :**  
30x20m

### EFFECTIF

● 5 joueurs    ● /

● 5 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



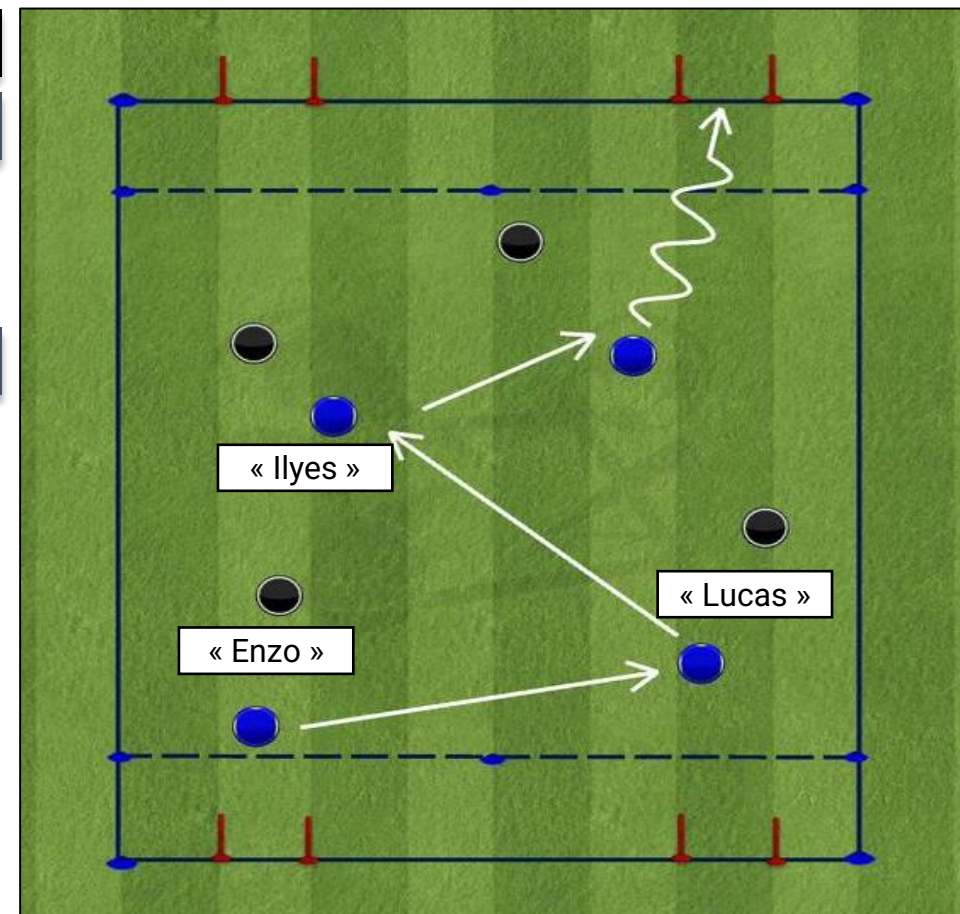
12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes

### BUT DU JEU

- Marquer un but en franchissant une porte avec le ballon = 1 pt
- Marquer plus de buts que l'équipe adverse

### REGLES

- Le jeu se déroule avec un ballon « virtuel ».
- Lever la main au-dessus de la tête quand le joueur est en possession du ballon « virtuel » sans quoi balle à l'adversaire
- Annoncer d'une voix forte le prénom de son partenaire pour lui transmettre le ballon « virtuel ».
- Interdiction d'être dans la zone devant les buts tant que le joueur n'a pas le ballon.
- Toucher le porteur de balle pour récupérer la possession



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- Interdire les passes « impossibles » (qui passe au dessus de plusieurs adversaires)
- Réduire les distances du terrain

#### Simplifiantes :

- Augmenter les distances du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à se déplacer tout en prenant les informations extérieures (cible, adversaires, partenaires, zone du terrain)
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner
- Être capable de feinter son adversaire sur une course ou des appuis pour l'éliminer





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## PRISE D'INFORMATIONS

### ESPACE

**Surface :**  
12x12m



### BUT DU JEU

- Réussir l'enchaînement demandé = 1 point
- Marquer plus de points que les autres joueurs

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /                ● /

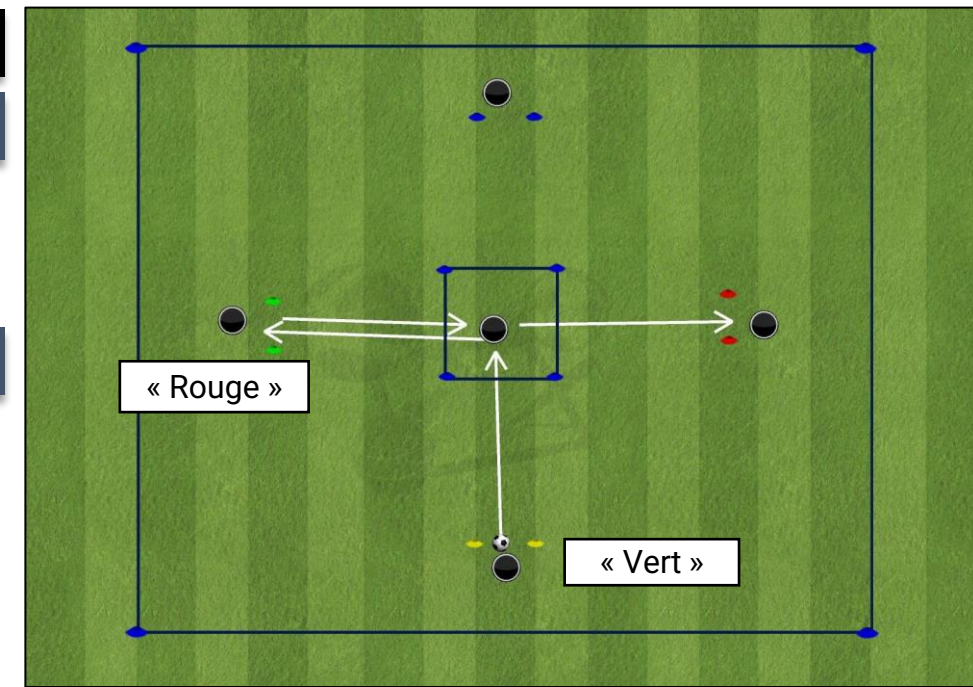
### REGLES

- Un joueur au centre du carré
- 4 portes de couleur sur les côtés avec un joueur dans chaque
- Le premier joueur de côté transmet le ballon au joueur central et lui annonce une couleur pendant le temps de passe
- Le joueur du milieu doit orienter sa prise de balle et transmettre au joueur de la couleur concernée
- Et ainsi de suite pendant une minute

### TEMPS DE JEU

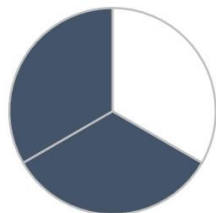


12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- Imposer deux touches de balle
- Demander des passes fortes pour réduire le temps du joueur central

#### Simplifiantes :

- Augmenter les distances pour avoir plus de temps

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à scanner le terrain et percevoir les portes
- Orienter sa prise de balle dans la direction souhaitée
- Faire l'enchaînement le plus rapide possible



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## PRISE D'INFORMATIONS

### ESPACE

Surface :  
20x20m

### BUT DU JEU

- Marquer un but = 1 pt
- Marquer plus de points que les autres joueurs

### EFFECTIF

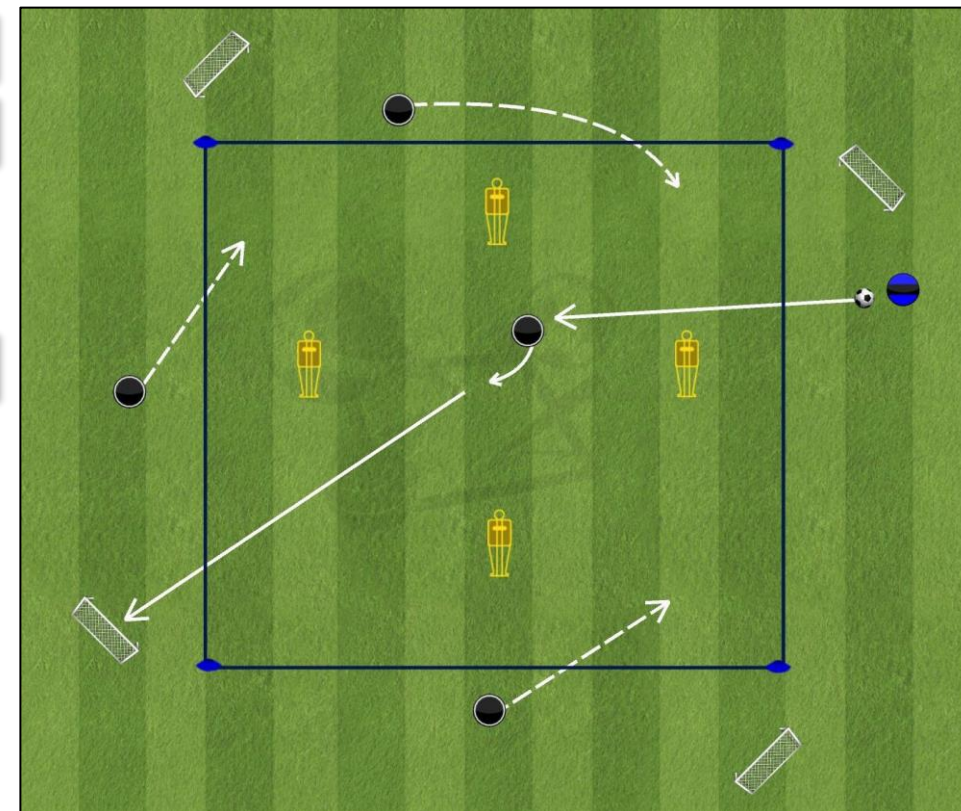
● X joueurs    ● /  
● /    ● /

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 à 8 séquences

### REGLES

- Deux ateliers avec 4 mannequins, 4 petits buts et 3 « adversaires ».
- Le joueur qui travaille est au centre du carré
- Pendant que le coach effectue une passe en direction du joueur au centre, les 3 autres joueurs se placent en même temps devant une cage (dans la « ligne de passe » entre le joueur venant de réaliser sa prise de balle et un mini-but).
- Le joueur au centre doit effectuer un contrôle orienté en direction du but libre et marquer.
- Puis il se replace rapidement au centre du carré pour jouer un autre ballon
- Au bout de 5 ballons, c'est un autre joueur qui passe au milieu



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

Complexifiantes :

- Imposer un temps pour marquer
- Imposer un nombre de touches pour forcer l'orientation de la prise de balle et donc une bonne prise d'informations
- Plus le joueur sera à l'aise, plus la passe peut être forte pour lui laisser moins de temps pour scanner

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à scanner le terrain et percevoir l'espace libre
- Orienter sa prise de balle dans le sens souhaité
- Faire l'enchaînement le plus rapide possible





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## PRISE D'INFORMATIONS

### ESPACE

Surface :  
15x15m

### BUT DU JEU

- L'ensemble du groupe a 10 points
- Garder son capital de 10 points le plus longtemps possible
- Compétition avec l'éducateur, le perdant a un gage

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /    ● /

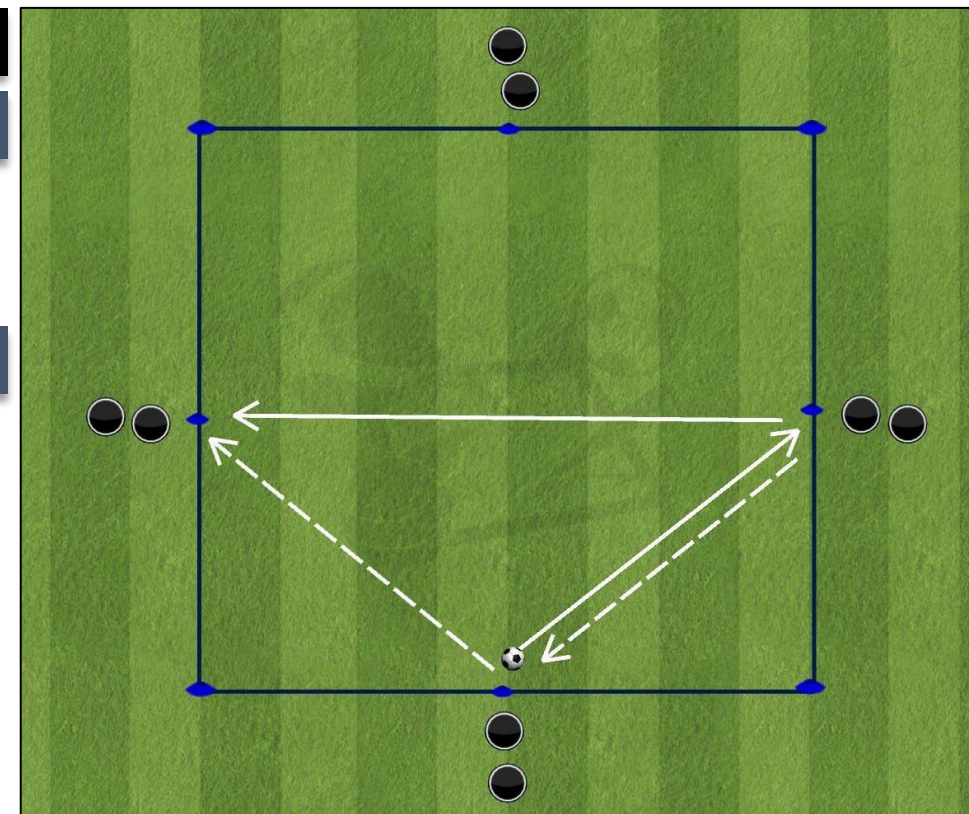
### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- On joue en trois touches de balle maximum
- Le passeur donne son ballon puis se déplace à une autre coupelle
- Il ne doit jamais y avoir un coin où il n'y a personne (faculté à prendre l'information pour percevoir quelle colonne remplir)

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



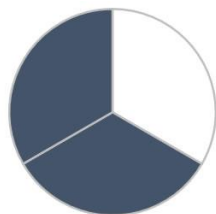
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- EVOLUTION 1 : Le receveur n'a pas le droit de jouer dans la colonne d'où vient le ballon (2 solutions)
- EVOLUTION 2 : Le receveur n'a pas le droit de jouer dans la colonne d'où vient le ballon ni où le passeur est parti (1 seule solution disponible)
- 2 touches de balle obligatoire

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à prendre les informations extérieures pendant les temps de passes (colonne d'où vient le ballon, course du partenaire...)
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner
- Être capable d'orienter sa prise de balle pour gagner du temps sur un potentiel adversaire
- Qualité technique malgré la grosse contrainte d'attention demandée





## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## PRISE D'INFORMATIONS


### ESPACE

**Surface :**  
27x27m  
9 carrés

### EFFECTIF

● 4 joueurs    ● /  
● 4 joueurs    ● 4 joueurs

### TEMPS DE JEU

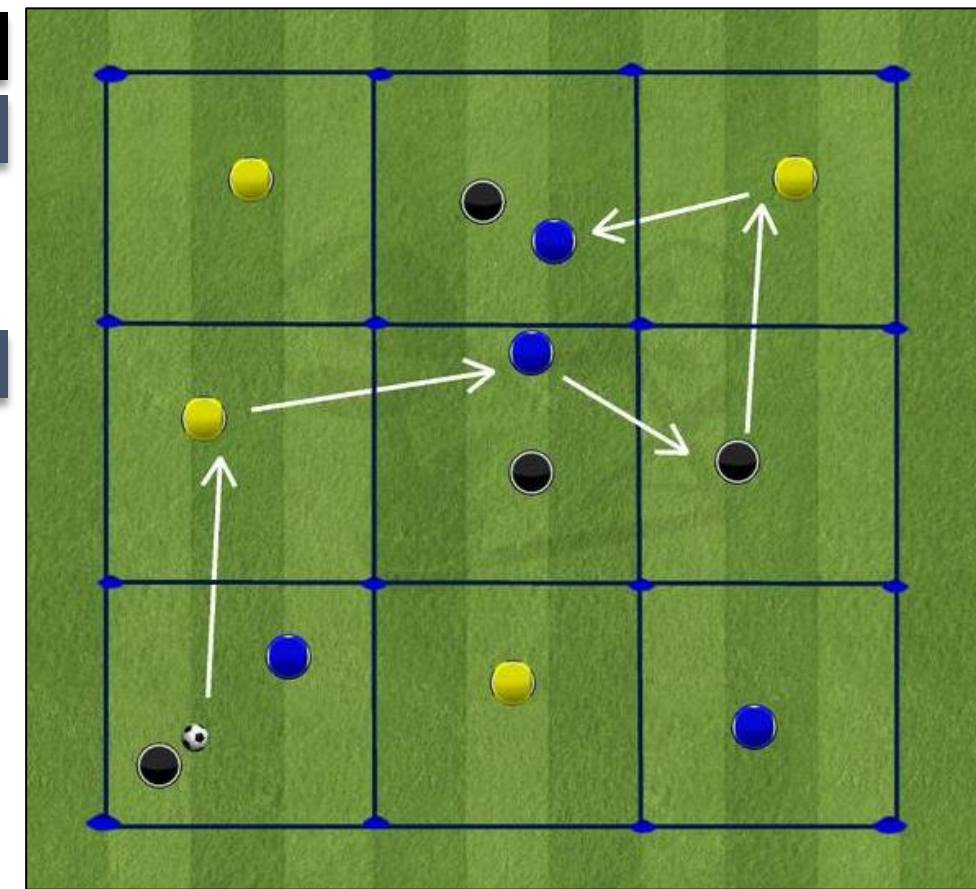
 12 minutes  
4 séquences de 3 minutes

### BUT DU JEU

- Garder son capital de 10 points (- 1 point par erreur)

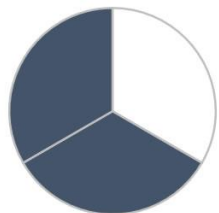
### REGLES

- Jeu à la main
- Interdiction de marcher
- Imposer un ordre de passes : les noirs passent aux jaunes, les jaunes aux bleus, les bleus aux noirs
- Interdiction de bouger avec la balle en main
- Le joueur doit changer de carré après avoir fait la passe
- 3 secondes maximum pour faire la passe



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Passer très vite jeu au pied
- Modifier l'ordre des passes
- Interdiction de redonner au joueur qui me l'a donné
- Avant de recevoir le ballon, pendant la trajectoire de passe, donner le prénom du joueur à qui l'on va donner le ballon.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à prendre les informations extérieures pendant les temps de passes (joueurs de son équipe, autres équipes, carrés...)
- Scanner le terrain avant de recevoir le ballon
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner



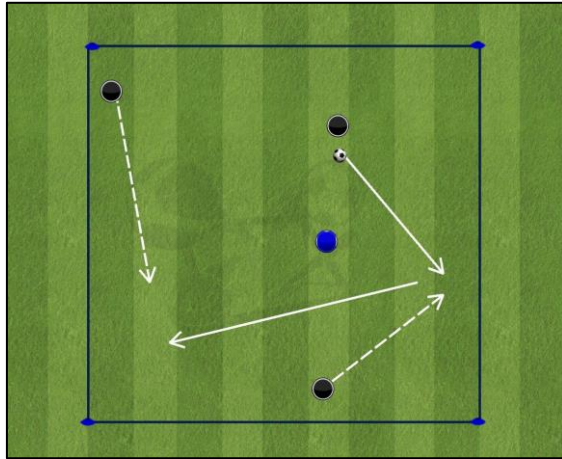


# UNE SAISON U11/U13 LES PROCÉDÉS **DIVERS**

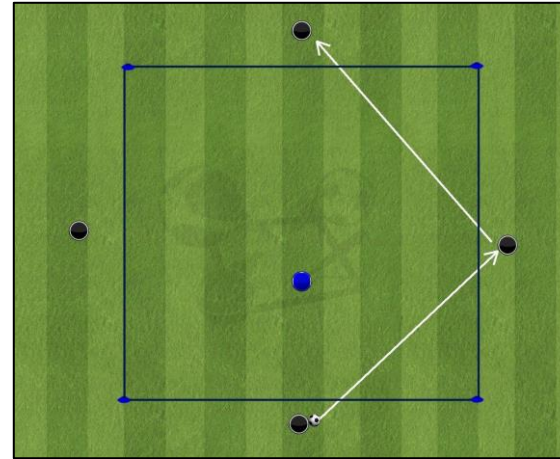


# LE TORO/RONDO

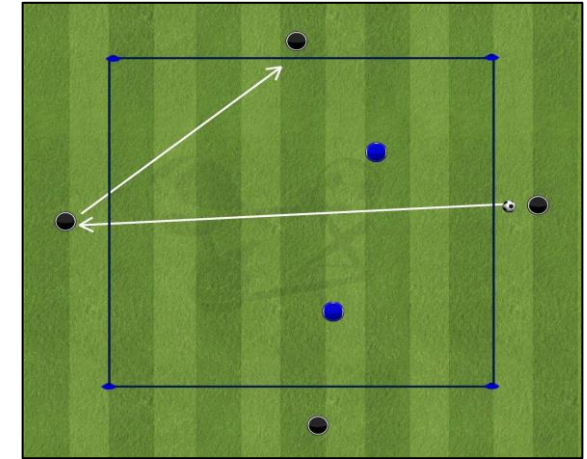
Forme de jeu ultra ludique, base du jeu de position, le toro ou rondo pourra être proposé en début de séance ou sur des procédés à part entière. Voici quelques formes de toro plus ou moins difficiles selon le niveau de votre groupe. **Les distances et le rapport numérique devront être adaptés aux compétences de vos joueuses et joueurs.**



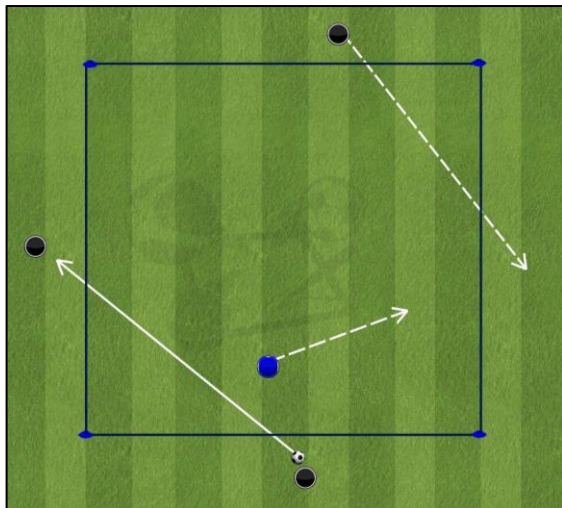
3v1 « Intérieur »



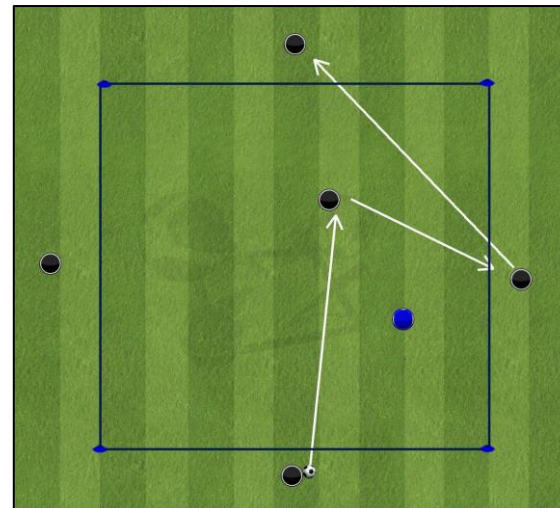
4v1 « Extérieur »



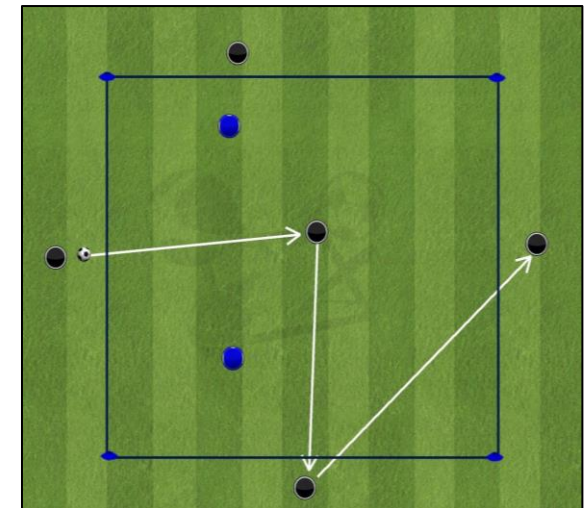
4v2 « Extérieur »



3v1 « Extérieur »



4v1 « Extérieur » + 1 joueur Intérieur



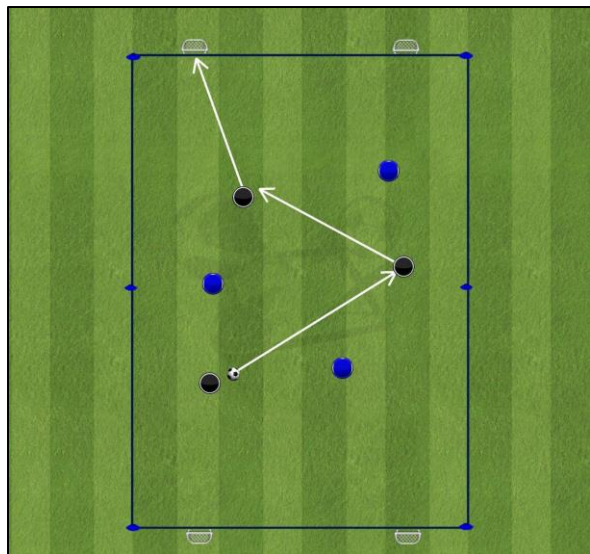
4v2 « Extérieur » + 1 joueur Intérieur



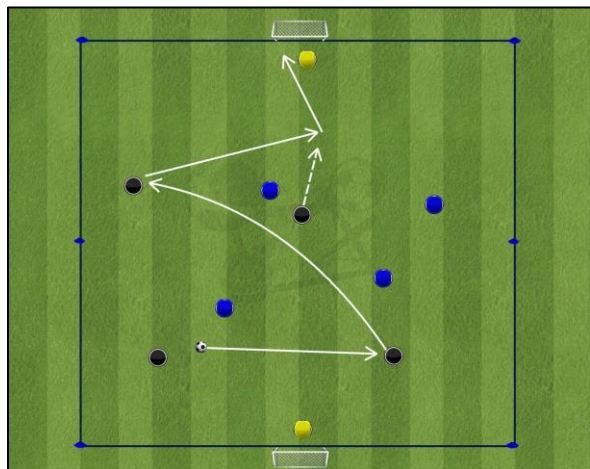
# LES JEUX RÉDUITS

Adorés des joueurs, les jeux réduits ne ciblent pas une thématique précise de travail mais représentent l'essence même du jeu ! Ils sont donc un allié précieux dans le développement du joueur et dans l'aspect ludique voulu par l'entraîneur.

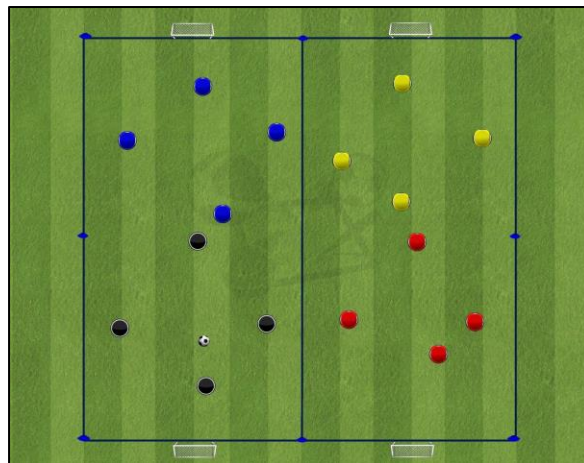
**Du 1v1 au 5v5, l'éducateur pourra varier les formes selon l'objectif recherché. Voici quelques idées :**



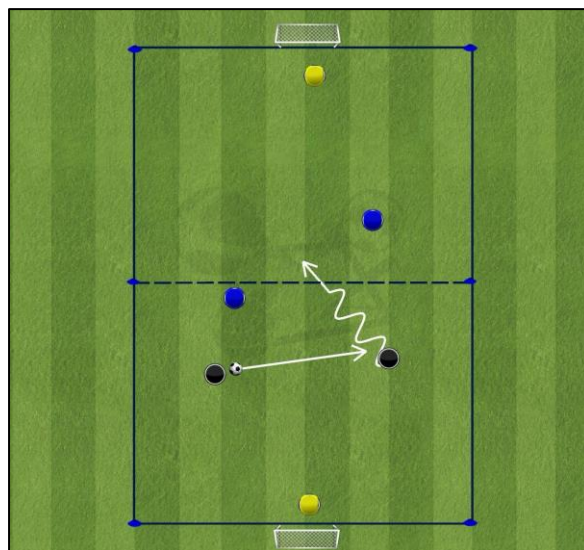
3v3 double but



Jeu « Banide » 4v4 avec ou sans appuis



Tournoi 4 équipes de 4



Jeu « Banide » 2v2 avec ou sans appuis

TABLEAU DES DIMENSIONS POUR JEU REDUIT

| Effectif | Dimensions du terrain |        |        |
|----------|-----------------------|--------|--------|
|          | Petit                 | Moyen  | Grand  |
| 1v1      | 5x10m                 | 10x15m | 15x20m |
| 2v2      | 10x15m                | 15x20m | 20x25m |
| 3v3      | 15x20m                | 20x25m | 25x30m |
| 4v4      | 20x25m                | 25x30m | 30x35m |
| 5v5      | 25x30m                | 30x35m | 35x40m |
| 6v6      | 30x40m                | 35x45m | 40x50m |
| 7v7      | 35x50m                | 40x55m | 45x60m |
| 8v8      | 35x55m                | 40x60m | 45x65m |

Les distances données sont générales.  
L'éducateur devra ensuite les adapter à l'âge, au niveau de son groupe et à l'objectif de travail recherché.



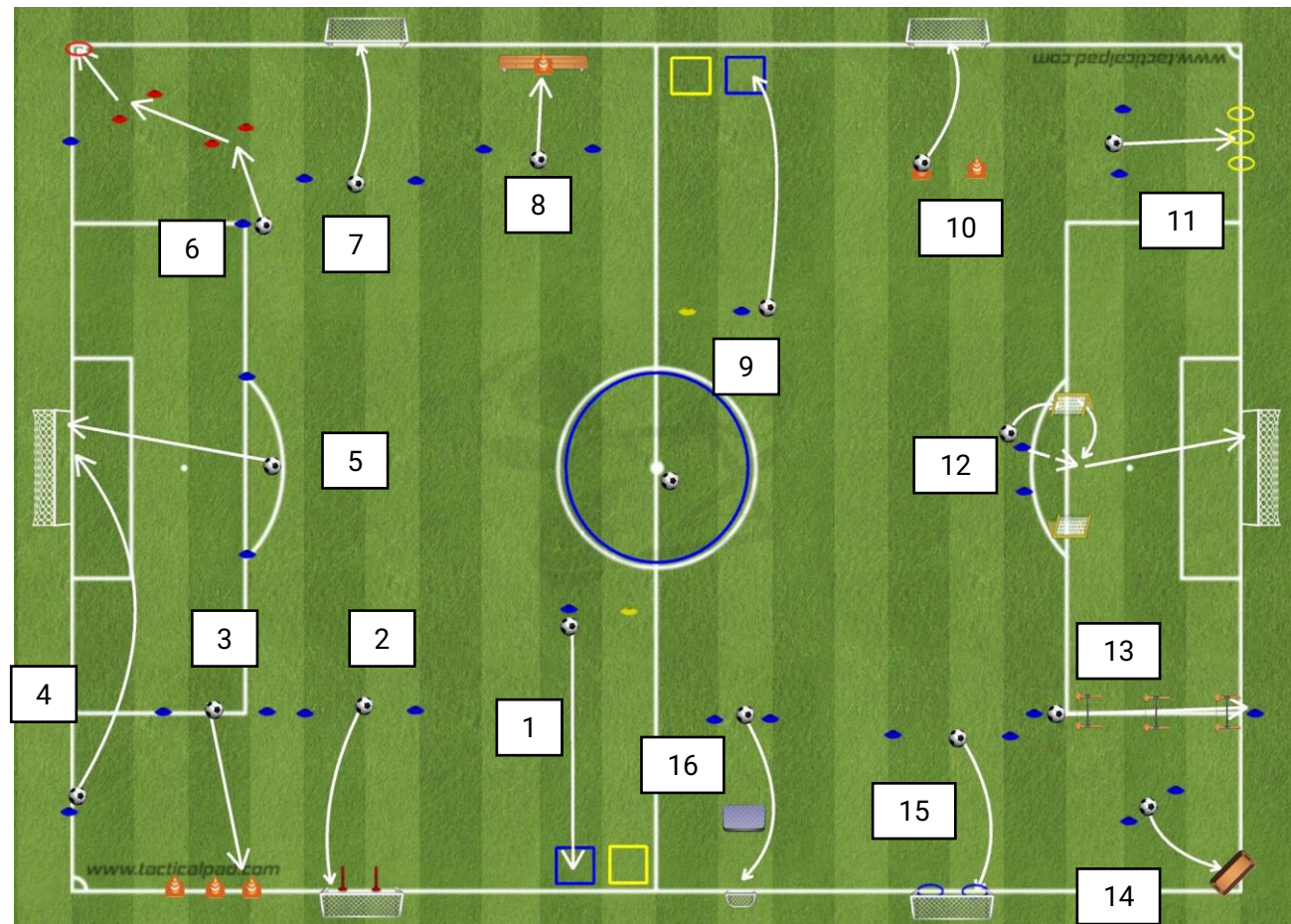
**BONTAZ ACADEMY**  
**COACHING**



# LE GOLF FOOT

Idéal pour créer de la cohésion et travailler techniquement, le golf foot est un jeu très apprécié des joueurs et joueuses. Il peut se jouer seul, à deux ou par équipes. Voici ci-dessous une proposition d'organisation sur un terrain entier.

**A vous de varier les ateliers et les formes de compétition !**



1. Arrêter le ballon dans le carré
2. Marquer entre le jalon et le poteau
3. Renverser une quille
4. Corner rentrant

5. Marquer dans le but sans rebond
6. En 3 contacts arrêter le ballon dans l'arc
7. Toucher la barre
8. Renverser un cône

9. Faire atterrir le rebond dans le carré
10. Marquer de volée
11. Faire atterrir le ballon dans le cerceau
12. Marquer de volée avec le tchoukball

13. Jonglage en mouvement
14. Marquer dans le minibus
15. Marquer dans un minibus
16. Marquer par-dessus le minibus



# LE GAINAGE



La maîtrise du gainage articulaire est **un facteur majeur pour toutes les actions du footballeur**. Il permettra au joueur ou à la joueuse de démarrer et courir plus vite, sauter plus haut, frapper plus fort...  
Il permettra également aux futurs adolescents et adultes d'être moins exposés aux risques de blessure.

En U11, il n'est pas nécessaire d'en faire.

En U13, on pourra **initier** les enfants aux postures, sur des temps très courts (10 à 15 secondes maximum). L'idée n'est pas de faire un concours pour faire tenir les joueurs très longtemps, **mais d'aborder et surtout corriger les postures**.

Vous pourrez proposer 2 à 3 tours avec les trois postures ci-dessous :



1. Gainage ventral
2. Gainage latéral gauche et droite
3. Gainage dorsal

Merci à Lucas pour la démonstration des postures !



# LES ÉTIREMENTS

Les étirements chez les jeunes footballeurs sont importants pour plusieurs raisons :

- Prévention des blessures : Les étirements aident à préparer les muscles et les articulations à l'effort, réduisant ainsi le risque de blessures comme les déchirures musculaires ou les entorses.
- Amélioration de la flexibilité : Une bonne flexibilité permet d'effectuer des mouvements plus amples et fluides
- Récupération : Les étirements après l'exercice aident à relaxer les muscles, favorisant une meilleure récupération et réduisant les courbatures.
- Performance sportive : Des muscles bien étirés peuvent mieux fonctionner, ce qui peut améliorer la vitesse, l'agilité, et la précision des mouvements.
- Conscience corporelle : Les étirements aident les jeunes athlètes à développer une meilleure conscience de leur corps.

**Il est important que les étirements soient réalisés correctement et de manière adaptée à l'âge et au niveau de développement du jeune footballeur.**  
Merci à Lucas pour la démonstration des postures !



Quadriceps



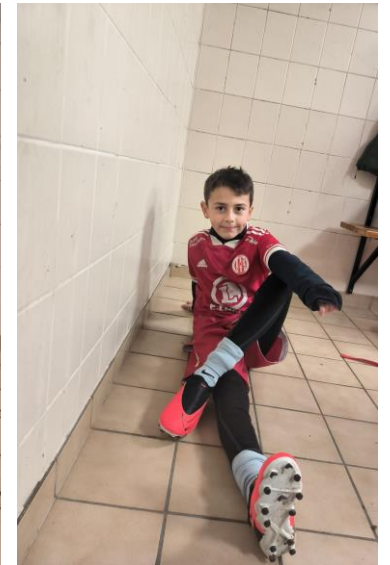
Adducteurs



Mollets



Psoas



Fessiers



# UNE SAISON U11/U13

## LES TESTS



# MESURER LA PROGRESSION DU GROUPE



Lors de la prise en main d'un groupe en phase de diagnostic, ou au cours de la saison pour évaluer la progression, les tests techniques et athlétiques peuvent être intéressants.

**Nous préconisons d'utiliser les tests techniques à deux ou trois reprises dans la saison.  
Il n'est pas prioritaire de le faire plus régulièrement.**

Nous vous proposons les tests suivants, édités par la FFF pour les concours de section sportive :

- Jonglage
- Conduite de balle
- Course droite
- Course brisée
- Détente horizontale
- Jeu réduit
- Jeu global



Vous retrouverez en fin de livre dans **notre boîte à outils** un fichier Excel vierge pour noter vos tests aux couleurs de votre club !



# LES TESTS TECHNIQUES

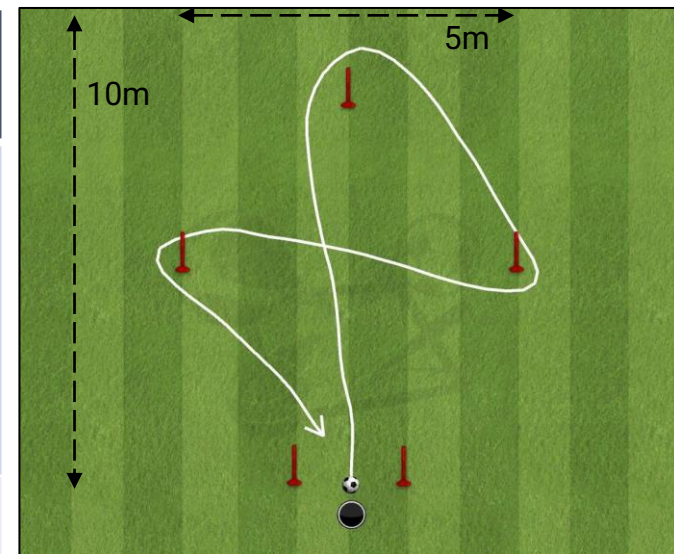


## Protocole du test de jonglage

- Mettre les joueurs par binôme
- Un joueur jongle, l'autre compte
- 2 essais pour chaque surface :
  - Pied droit
  - Pied gauche
  - Tête
  - Libre
- Possibilité de démarrer à la main
- Pas de surface de rattrapage
- Noter la meilleure des deux tentatives

## Protocole du test de conduite de balle

- Départ à 50cm derrière la porte « A » avec le ballon à l'arrêt.
- Conduire le ballon en contournant les jalons selon le parcours indiqué (jalon B à contourner en 1er).
- Revenir au point A en arrêtant le ballon derrière la porte.
- L'éducateur chronomètre l'essai
- 2 essais par joueurs, noter la meilleure des deux tentatives



# LES TESTS ATHLÉTIQUES

## Protocole du test de vitesse droite

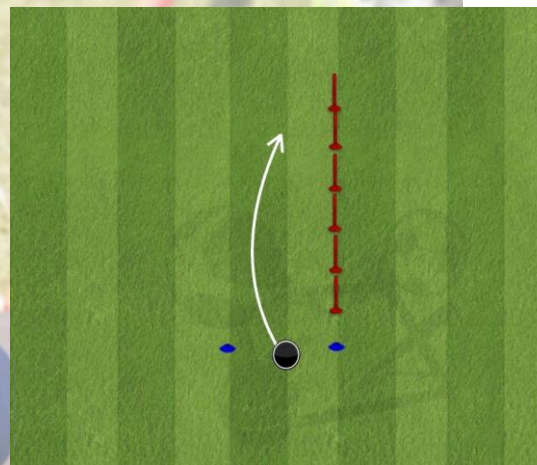
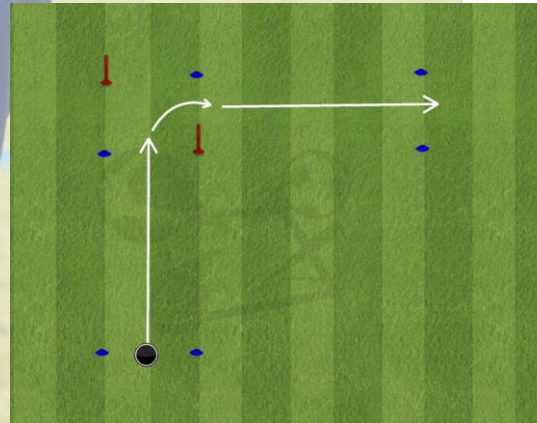
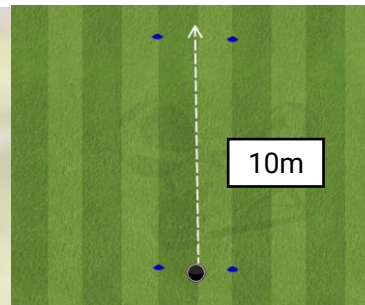
- Départ arrêté, sprint de 10m
- L'éducateur chronomètre l'essai / 2 essais chronométrés

## Protocole du test de course brisée

- Aller / Retour : Départ arrêté en A, virage à 90° à droite, blocage pied derrière la ligne B, virage à 90° à gauche, puis arrivée en A.
- Des plots sont positionnés aux sorties extérieures de virage
- L'éducateur chronomètre l'essai
- 2 essais chronométrés (un dans chaque sens : porte A, porte B).

## Protocole du test de détente horizontale

- Saut en longueur sans élan.
- Départ pieds joints.
- Réception pieds joints.
- La mesure se fera sur le pied arrière si décalage des pieds à la réception.
- 2 essais (retenir le meilleur des 2 essais).
- Pied à plat au départ

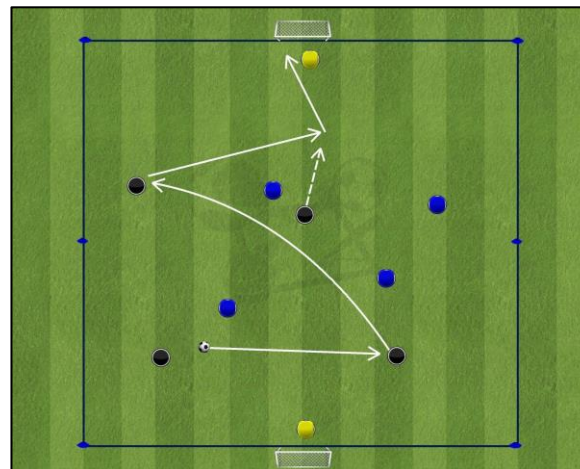




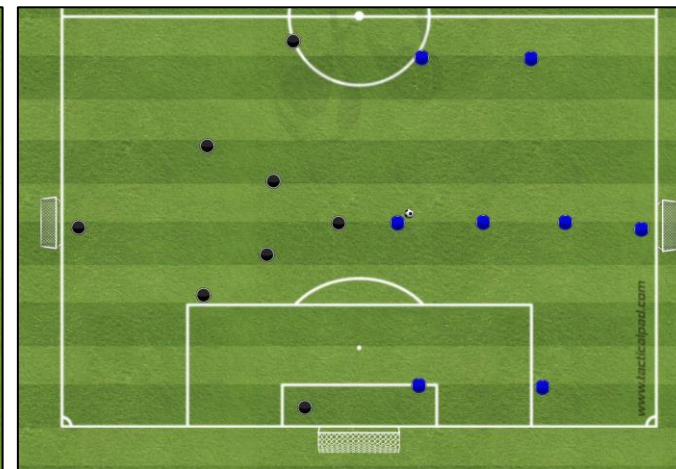
# LES TESTS TACTIQUES



Il sera important d'évaluer les joueurs sur **des matchs à effectif total, mais également à effectif réduit**. Certains joueurs auront en effet plus de facilité dans une forme ou une autre, ce qui permettra d'avoir le visu le plus précis possible sur son groupe et ses qualités. Il sera également primordial d'évaluer les joueurs au moins à deux postes.



**Test jeu réduit**  
(Avec ou sans gardien)



**Test jeu global**  
(Faire jouer à plusieurs postes)



Vous retrouverez en fin de livre dans **notre boîte à outils** une proposition de tableau pour évaluer vos joueurs dans le jeu.

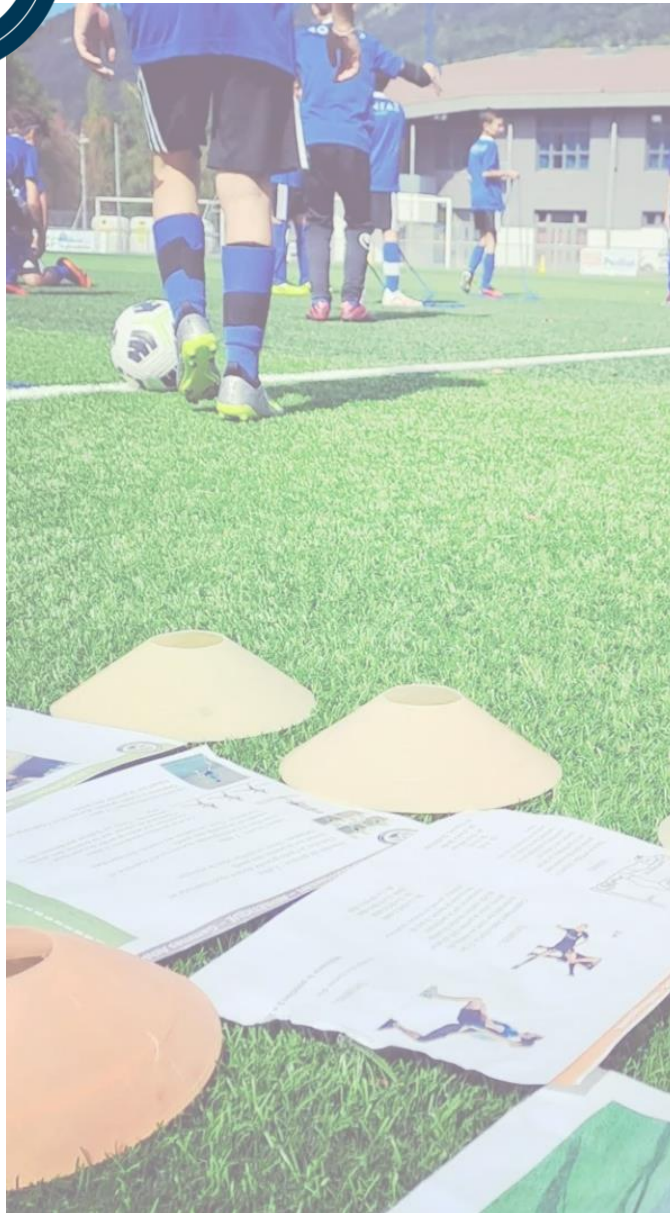




# LA BOÎTE À OUTILS



# LA BOÎTE À OUTILS



Nous avons souhaité dans la fin de ce livre vous transmettre des documents utiles tout au long de la saison **dans un format modifiable et adaptable à vos couleurs/logo !**  
Chaque document est hébergé sur notre site au format Powerpoint/Excel ou Word, profitez-en !

| LE CONTRAT EVOLUTIF<br>U10 / U11 |  |
|----------------------------------|--|
| VOTRE LOGO ICI                   |  |
| Niveau                           | Contrat à Réaliser                           |
| 1                                | 3 jonglages libres (A FAIRE 3 FOIS)          |
| 2                                | 5 jonglages libres (A FAIRE 2 FOIS)          |
| 3                                | 8 pied fort sans Surface de Rattrapage       |
| 4                                | 10 jongles libres                            |
| 5                                | 10 pied fort sans Surface de Rattrapage      |
| 6                                | 4 pied faible                                |
| 7                                | 3 têtes                                      |
| 8                                | 10 jongles alternés Pied droit / Pied gauche |
| 9                                | 15 pied fort sans Surface de Rattrapage      |
| 10                               | 20 jongles libres                            |
| 11                               | 5 cuisses                                    |
| 12                               | 8 pied faible                                |
| 13                               | 20 pied fort sans Surface de Rattrapage      |
| 14                               | 6 têtes                                      |
| 15                               | 20 jongles alternés Pied droit / Pied gauche |
| 16                               | 30 jongles libres                            |
| 17                               | 12 pied faible                               |
| 18                               | 10 têtes                                     |
| 19                               | 10 jongles alternés Pied fort / Genou        |
| 20                               | 6 jongles alternés Pied fort / Tête          |

| LE CONTRAT EVOLUTIF<br>U12 / U13 |  |
|----------------------------------|--|
| VOTRE LOGO ICI                   |  |
| Niveau                           | Contrat à Réaliser   |
| 1                                | 8 pied fort sans Surface de Rattrapage                                 |
| 2                                | 10 jongles libres  |
| 3                                | 12 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 4                                | 4 pied faible  |
| 5                                | 5 têtes  |
| 6                                | 15 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 7                                | 15 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 8                                | 20 jongles libres  |
| 9                                | 5 cuisses  |
| 10                               | 10 pied faible   |
| 11                               | 25 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 12                               | 10 têtes   |
| 13                               | 10 jongles alternés Pied fort / Genou                                  |
| 14                               | 25 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 15                               | 35 jongles libres  |
| 16                               | 50 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 17                               | 20 pied faible sans Surface de Rattrapage                              |
| 18                               | 20 tête  |
| 19                               | 30 pied faible   |
| 20                               | Tour du monde (Pied – Cuisse – Epaule – Tête – Epaule – Cuisse – Pied) |

**Le contrat évolutif par catégorie**  
**Idéal pour faire progresser les joueurs avant le début de séance !**

- Jonglage – Catégorie U11/U13 : [Télécharger le document](#)
- Corde à sauter – Catégorie U11/u13 : [Télécharger le document](#)



# LA BOÎTE À OUTILS

ATELIER PERP

PROCÉDÉ

THEME DE TRAVAIL

ESPACE

BUT DU JEU

EFFECTIF

REGLES

TEMPS DE JEU

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

VARIABLES

COMPORTEMENTS ATTENDUS

**La trame d'exercice**  
**Préparez vos séances avec notre trame !**

[Télécharger le document](#)

LES INDICATEURS : OBSERVATION DU JOUEUR

Niveau +

1 2 3 4

MENTAL

TACTIQUE

TECHNIQUE

ATHLETIQUE

**Les observables du jeu**  
**Pour vous accompagner dans l'évaluation !**

[Télécharger le document](#)

Le tableau des tests

**Le tableau des tests**  
**Pour rentrer les données de vos tests !**

[Télécharger le document](#)



**Les fiches de poste**  
**Pour cadrer les missions du staff !**

Télécharger le document : [Educateur U11](#)  
Télécharger le document : [Educateur U13](#)  
Télécharger le document : [Responsable U11](#)  
Télécharger le document : [Responsable U13](#)

COMPTE RENDU

PLATEAU U11 / MATCH U13

INFORMATION DU MATCH

BILAN INDIVIDUEL

BILAN DU MATCH

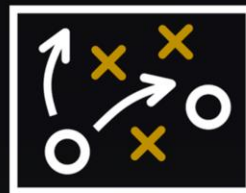
**Le compte-rendu de match**  
**Pour évaluer vos rencontres !**

[Télécharger le document](#)



BONTAZ ACADEMY COACHING

ROMAIN MUFFAT



# UNE SAISON U<sub>11</sub>/U<sub>13</sub>

## LE GUIDE COMPLET !

