

# LIVRET PEDAGOGIQUE



**ORGANISATION**

**PHILOSOPHIE**

**CONTENUS**

**U10-U11**

**U12-U13**



# SOMMAIRE



## L'EDUCATEUR



**Organisation départementale U11**



**Lexique terminologique - Football**



**Programmation U11**



**Fiche séance – Vierge**



**Organisation départementale U13**



**Programmation U13**



**La formation des éducateurs**

## CONTENUS



**Ateliers moteurs**



**Ateliers tactiques**



**Ateliers techniques**



**Critères de réalisations**



## Organisation U11

### Contacts

---

Référent : Fabien FONTAINE - 06.32.60.14.18 - district@savoie.fff.fr

Membre : Jérôme SPADA - 06.76.04.25.57 - district@savoie.fff.fr

CTD 73 : Edouard FROGER - 06.10.56.18.18 - edouard.froger@savoie.fff.fr

Tous les desideratas doivent être obligatoirement envoyés sur l'adresse mail officielle du District de Savoie de Football :

- A l'attention de la Commission U11 : district@savoie.fff.fr
- Avec copie à : edouard.froger@savoie.fff.fr

### Accueil

---

Pour les critères à 2 équipes (matchs secs) et à 4 équipes :

Accueil des équipes à 10H00 - Début des rencontres à 10H30

Pour les critères à 3 équipes :

Accueil des équipes à 9H30 - Début de la première rencontre à 10H00

Remplir la feuille de critérium U11, avant le début des rencontres (fournie par le club « accueil »)

Transmettre la feuille d'effectif U11 (une par club représenté), au responsable du critérium

Renvoyer l'ensemble des documents au District, avant le mercredi suivant la date du critérium.

Tous les documents liés à l'organisation de la pratique U11 sont disponibles en téléchargement, sur le site du District de Savoie de Football : <https://savoie.fff.fr> (onglet « Jeunes »)

### Règlement

---

11 joueurs sur la feuille de match.

8 joueurs sur le terrain (7 + 1 GB)

Nombre de remplaçants de 0 à 3 (préconisation : 2)

Extrait Article 59 des Règlements généraux de la F.F.F. :

Pour pouvoir prendre part aux activités officielles organisées par la Fédération, les Ligues régionales, les Districts ou les clubs affiliés, tout joueur, dirigeant, éducateur doit être titulaire d'une licence "Fédérale" régulièrement établie au titre de la saison en cours.

Extrait Article 168 des Règlements généraux de la F.F.F. :

Une équipe « U10-U11 » ne peut compter plus de trois joueurs ou joueuses « U9 » surclassés.

## Temps de jeu

---

Le temps de jeu définit pour la catégorie U11 par la F.F.F : **50 minutes**

Critérium à 2 équipes : 1 rencontre de 2 x 25 minutes

Critérium à 3 équipes : 2 rencontres de 25 minutes

Critérium à 4 équipes : 2 rencontres de 25 minutes

## Ordre des rencontres

---

### Critérium à 2 équipes :

RDV à **10H00**. Temps de jeu : 2 x 25'

Match 1	<b>10H30</b>	A contre B
---------	--------------	------------

### Critérium à 3 équipes :

RDV à **9H30**. Temps de jeu : 2 x 25'

Match 1	<b>10H00</b>	A contre B
Match 2	10H30	B contre C
Match 3	11H00	A contre C

A : club accueil

B : club le plus éloigné

C : club voisin

### Critérium à 4 équipes :

RDV à **10H00**. Temps de jeu : 2 x 25'

Match 1	<b>10H30</b>	A contre B	C contre D
Match 2	11H00	Gagnant AB contre Gagnant CD	Perdant AB contre Perdant CD

En cas d'égalité sur le Match 1, le club le plus éloigné du site accueil est désigné gagnant.

## Arbitrage

---

Lois du jeu : Règlement de la pratique à 8 sur le territoire (règles F.F.F.).

Dans la mesure du possible, l'arbitrage doit être réalisé par des joueurs (U15, U17 ou U19). Il est nécessaire en amont d'organiser un briefing ou une réunion qui permettra de cadrer les lois du jeu spécifiques de la pratique à 8 des U10-U11.

Il est important de se rapprocher de l'arbitre référent du club pour mettre en place des actions de sensibilisation à l'arbitrage (lien avec le projet éducatif du club et le Programme Educatif Fédéral).

## Les lois du jeu - les points clés

---

### TERRAIN - BUTS - BALLON

Demi-terrain Football à 11.  
Buts : 6 m x 2,10 m avec filets.  
Ballon : taille 4.  
Surface de réparation : 26 m x 13 m.

### TEMPS DE JEU

Temps de jeu par joueur : minimum 50% - tendre vers 70%.  
Chaque joueur doit démarrer 1 période.

### HORS-JEU

Au niveau de la ligne des 13 mètres.

### COUP D'ENVOI

Interdit de marquer directement sur l'engagement.  
Adversaires à 6 mètres.

### PRISE DE BALLE À LA MAIN DU GARDIEN SUR PASSE EN RETRAIT D'UN PARTENAIRE

Interdit sinon coup-franc indirect (CFI) ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres.  
Mur autorisé à 6 mètres.

### RELANCE DU GARDIEN DE BUT

Pas de frappe de volée ou de 1/2 volée.  
Sinon coup-franc indirect (CFI), ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres.

### COUP DE PIED DE BUT

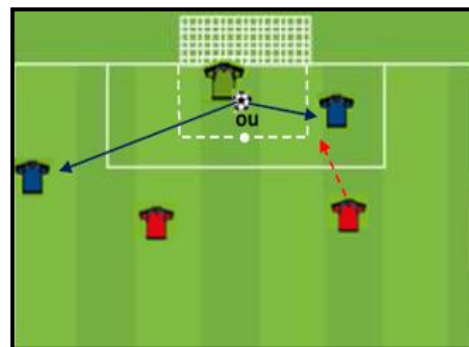
Tendre vers 100% de coup de pied de but, joués par les gardiens (apprentissage).

Le ballon est placé dans la zone virtuelle, délimitée par la largeur des montants et la ligne du point de pénalty (6 m x 9 m).

Comme pour la pratique à 11, les adversaires devront se trouver à l'extérieur de la surface de réparation, jusqu'au botté du ballon.

Les joueurs de l'équipe bénéficiant du coup de pied de but peuvent se trouver à n'importe quel endroit sur le terrain (à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface de réparation).

Après le botté du ballon, les adversaires peuvent pénétrer dans la surface de réparation, même si le ballon n'en est pas sorti.



### TOUCHE

À la main, les deux pieds ancrés dans le sol.

### COUPS FRANCS

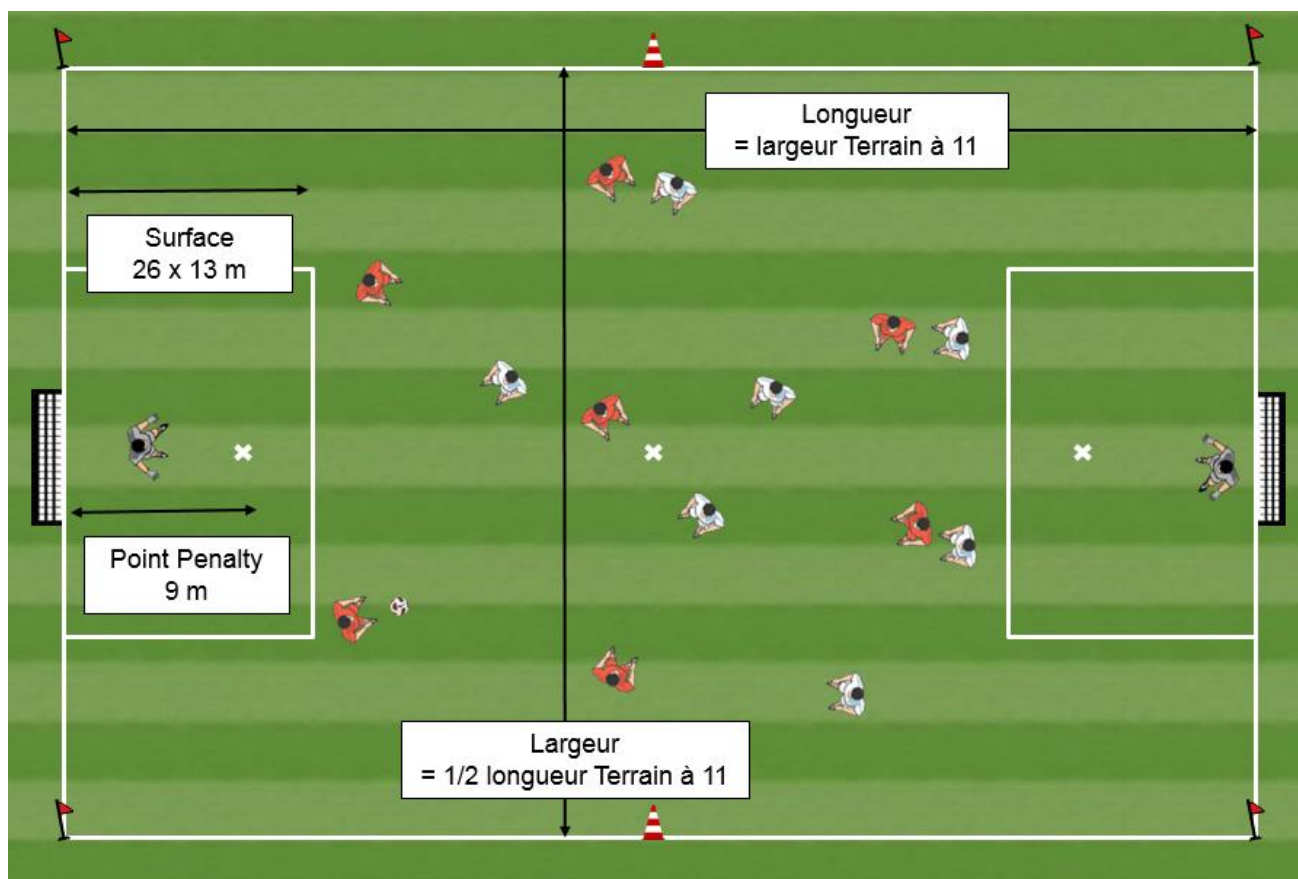
Directs ou indirects (règles du Football à 11) - mur à 6 mètres.

### COUP DE PIED DE RÉPARATION

À 9 mètres.



## Espace de jeu





## A

### Animation du jeu

Elle consiste à coordonner les déplacements défensifs et offensifs des joueurs. Elle s'appuie sur des principes fondamentaux de jeux défensifs et offensifs. Elle est dépendante des caractéristiques des joueurs

### Appel

Déplacement d'un joueur avec pour intention de recevoir le ballon (l'appel commande la passe) ou de créer un espace (appel profond, oblique, décrochage ...).

### Appui

Joueur situé en AVANT du porteur du ballon.

### Attaque placée

Progression collective face à un bloc défensif replacé.

### Attaque rapide

Action offensive, dans le sens de la profondeur, visant par sa rapidité à profiter d'un déséquilibre défensif adverse.

## B

### Bloc d'équipe

Toutes les lignes d'une même équipe (3 lignes compactes) engagées dans une action offensive (bloc offensif) ou défensive (bloc défensif).

# C

## Cadrer (le porteur de balle)

Limiter et fermer l'espace de jeu du porteur.

## Centre

Passe d'un côté vers l'axe dans la zone de finition.

## Conduite

Progression individuelle avec le ballon dans un espace libre.

## Contrôle

Action de maîtriser le ballon au sol.

## Créer un espace libre

Provoquer le déplacement d'un ou plusieurs joueurs d'une équipe adverse pour créer une zone libre.

# D

## Démarquage

Opération qui permet à un joueur de se libérer de la surveillance d'un ou de plusieurs adversaires. Se démarquer, c'est échapper aux possibilités d'intervention des adversaires, afin de se trouver libre pour agir, mais c'est aussi être accessible à l'autre pour participer à la conservation et à la progression du ballon ou à la réalisation d'un but.

Le démarquage se caractérise par : sa vitesse de course, son origine (direction, dos des défenseurs), sa soudaineté, l'utilisation de l'espace libre.

## Demi-volée

Frappe du ballon au moment où celui-ci rebondit (juste après le rebond).

## Déséquilibre partiel

Lorsqu'une ou deux lignes adverses sont orientées en direction de leur but à la poursuite d'un adversaire qui a maîtrisé le ballon.





## Déséquilibre total

Lorsqu'une équipe adverse est orientée en direction de son but à la poursuite d'un adversaire qui a maîtrisé le ballon.

## Déviation

Prolonger un ballon sans contrôle en modifiant sa trajectoire, pour un partenaire ou pour soi-même.

## Dribble

Éliminer, ballon au pied, au moins un adversaire, et enchaîner ...

# **E**

## Espace

Distance entre deux joueurs de lignes différentes (gardien de but - défenseurs - milieux - attaquants).

## Espaces de jeu

Nous pouvons distinguer 3 espaces de jeu fluctuant en fonction de la position du ballon et du porteur de balle :

l'espace de conservation.

l'espace de progression.

l'espace de déséquilibre.

## Espaces libres

Zones de terrain libres de tous les joueurs momentanément.

# **F**

## Feintes

Action de tromperie pour enchaîner ...

## Fixer la défense

Retenir et occuper un ou plusieurs joueurs adverses (ligne, bloc défensif) dans une zone de terrain.

# H

## Harcèlement

Action qui concerne le joueur le plus proche de l'endroit de la perte de balle. Le harcèlement du porteur de balle nécessite de se trouver à une distance adéquate pour empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant.

# I

## Intercepter

Récupérer, en anticipant, le ballon adressé par un adversaire à son partenaire.

## Intervalle

Distance entre deux joueurs d'une même ligne et entre un joueur et une ligne.

# M

## Marquage

Action de prendre en charge un adversaire dans le but de limiter sa marge de manœuvre.

## Moyens d'action

Ils permettent la réalisation de l'action en termes de ressources techniques, mentales et/ou athlétiques à mettre en oeuvre par le joueur pour rendre l'action efficace.

# O

## Organisation

Définit les principes de coopération pour la gestion simultanée de l'espace, du temps et de l'événement (zone, mixte, individuelle).

# P

## Passes

Transmission du ballon à un partenaire :

- courte : 1 à 25 mètres (différent selon la catégorie).
- longue : 25 mètres et plus (différent selon la catégorie).

## Phases de jeu

Elles traduisent la réversibilité, la dynamique du jeu, et la notion de rapport de force (quoi faire au plan défensif et/ou offensif).

## Plan de jeu

C'est l'ensemble des consignes transmises aux joueurs par l'entraîneur pour le match. Elles peuvent être un simple rappel de l'animation défensive et offensive habituelle de l'équipe, ou particulière à ce match. Un plan de jeu peut être identique ou différent d'un match à un autre.

## Pressing

Action défensive collective permettant de récupérer le ballon de manière coordonnée.

## Principes d'actions

Propriété invariable du jeu, ils guident les joueurs en dirigeant et orientant leur activité.

## Principes fondamentaux du jeu

Éléments visant à définir les comportements de l'équipe selon les différentes phases de jeu. Standards et adaptés aux caractéristiques de l'équipe.



## Prise de balle

Exécution, en mouvement, d'un geste technique qui permet de maîtriser le ballon au sol (contrôle) et/ou en l'air (amorti) pour une utilisation immédiate.

# R

## Règles d'action

Elles correspondent à des actions collectives et/ou individuelles permettant de rendre efficace l'action.

## Remise

Rendre le ballon à son partenaire, sans contrôle, dans le sens opposé à la première passe.

# S

## Soutien

Joueur situé en ARRIÈRE du porteur du ballon.

## Stratégie

Concerne les combinaisons sur les balles arrêtées (corners, coup-francs ...).

## Système de jeu

C'est la répartition schématique des joueurs sur le terrain qui correspond à une distribution théorique des postes, dont rend compte la composition d'équipe organisée en trois lignes de forces (défenseurs - milieux - attaquants) et qui est décrite par un sigle : 4-3-3, 4-4-2...

# T

## Tactique

Réponse spontanée d'un joueur ou d'un groupe de joueurs à un problème de jeu, tant sur le plan offensif que défensif. Orientations de jeu prises pendant l'action.

## Technique

Capacité à utiliser le ballon au service du jeu (rapport ballon/joueur). C'est l'art de maîtriser et d'utiliser le ballon. Maîtrise du ballon.

## Techniques aériennes

Tous les gestes techniques effectués lorsque le ballon est en l'air.

## Techniques défensives

Action de priver l'adversaire du ballon en le récupérant ou non (tacle, charge, contre).

## Tir

Frappe au but.

## Transversale

Exécution d'une passe longue aérienne, d'un côté du terrain vers l'autre côté.

# U

## Utiliser un espace libre

Exploiter une zone libre.

# V

## Volée

Frappe sans contrôle d'un ballon aérien.

# Z

## Zone-press

Espace sur le terrain qui a été défini comme étant la zone de récupération privilégiée de son équipe. Le but est d'orienter l'adversaire dans cette zone afin de déclencher un pressing.



## PROGRAMMATION U11



**SAISON 1**  
SÉANCES 1-36 SÉANCES 37-72



**SAISON 2**  
SÉANCES 73-108 SÉANCES 109-144



Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séance par semaine**.

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Phase de jeu	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but		Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir
Séance	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but		S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
Séance	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but	
Principe de jeu	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Jouer combiné pour créer un surnombre	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	
Séance	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Jouer combiné pour créer un surnombre	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)

# PROGRAMMATION U11



**SAISON 1**  
SÉANCES 1-36 SÉANCES 37-72



**SAISON 2**  
SÉANCES 73-108 SÉANCES 109-144



Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séance par semaine**.

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)
Séance	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)
Séance	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	S'opposer à la progression	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but	
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	
Séance	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	S'opposer à la progression	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon

# PROGRAMMATION U11

SAISON 1  
SÉANCES 1-36 SÉANCES 37-72

SAISON 2  
SÉANCES 73-108 SÉANCES 109-144



Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séance par semaine**.

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	73	74	75	76	77	78	79	80	81
Phase de jeu	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but		S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser
Principe de jeu	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes
Séance	82	83	84	85	86	87	88	89	90
Phase de jeu	S'opposer à la progression	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)
Séance	91	92	93	94	95	96	97	98	99
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	S'opposer à la progression	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
Séance	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	S'opposer à la progression	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser	
Principe de jeu	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Créer et utiliser des espaces	



Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **1 séance par semaine**.

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	109	110	111	112	113	114	115	116	117
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but		S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	S'opposer à la progression	Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement
Séance	118	119	120	121	122	123	124	125	126
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but		S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	S'organiser en déséquilibre	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Jouer combiné pour créer un surnombre
Séance	127	128	129	130	131	132	133	134	135
Phase de jeu	Conserver - Progresser	S'opposer à la progression	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		Déséquilibrer - Finir		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Créer et utiliser des espaces		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
Séance	136	137	138	139	140	141	142	143	144
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	S'opposer à la progression	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser	
Principe de jeu	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Créer et utiliser des espaces	

## PROGRAMMATION U13

SAISON 1  
SÉANCES 1-36

SÉANCES 37-72

SAISON 2

SÉANCES 73-108 SÉANCES 109-144



Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séances par semaine**.

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Phase de jeu	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre
Séance	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Créer et utiliser des espaces	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements
Séance	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Phase de jeu	S'opposer à la progression	Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but	
Principe de jeu	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	
Séance	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

# PROGRAMMATION U13



**SAISON 1**  
SÉANCES 1-36 SÉANCES 37-72



**SAISON 2**  
SÉANCES 73-108 SÉANCES 109-144



Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séances par semaine**.

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Phase de jeu	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre
Séance	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but	
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Créer et utiliser des espaces	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	
Séance	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement
Séance	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression	
Principe de jeu	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	



# PROGRAMMATION U13

SAISON 1  
SÉANCES 1-36 SÉANCES 37-72

SAISON 2  
SÉANCES 73-108 SÉANCES 109-144



Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séances par semaine**.

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	73	74	75	76	77	78	79	80	81
Phase de jeu	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir
Principe de jeu	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre
Séance	82	83	84	85	86	87	88	89	90
Phase de jeu	Déséquilibrer - Finir	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Créer et utiliser des espaces		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)
Séance	91	92	93	94	95	96	97	98	99
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir		S'opposer à la progression		Déséquilibrer - Finir		Conserver - Progresser	
Principe de jeu	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces	
Séance	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Phase de jeu	S'organiser pour protéger son but	Déséquilibrer - Finir	S'organiser pour protéger son but	Conserver - Progresser		S'organiser pour protéger son but		Déséquilibrer - Finir	
Principe de jeu	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir	

# PROGRAMMATION U13

SAISON 1  
SÉANCES 1-36 SÉANCES 37-72

SAISON 2  
SÉANCES 73-108 SÉANCES 109-144



Les phases et les principes de jeu sont **distribués** sur l'ensemble des **deux saisons**.

Le principe de **répétition** par **espacement croissant** a été retenu afin de permettre un meilleur apprentissage.

La fréquence est fixée à **2 séances par semaine**.

Pour chaque principe de jeu sont **associés** un ou deux moyens techniques, physiques ou psychologiques.

Principes de **continuité**, de **variété** et de **progressivité**.

Séance	109	110	111	112	113	114	115	116	117
Phase de jeu	<b>S'opposer à la progression</b>		<b>Déséquilibrer - Finir</b>		<b>Conserver - Progresser</b>		<b>S'organiser pour protéger son but</b>		<b>Déséquilibrer - Finir</b>
Principe de jeu	Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement
Séance	118	119	120	121	122	123	124	125	126
Phase de jeu	<b>S'organiser pour protéger son but</b>	<b>Conserver - Progresser</b>		<b>S'organiser pour protéger son but</b>		<b>Déséquilibrer - Finir</b>		<b>S'opposer à la progression</b>	
Principe de jeu	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements	
Séance	127	128	129	130	131	132	133	134	135
Phase de jeu	<b>Déséquilibrer - Finir</b>		<b>Conserver - Progresser</b>		<b>S'organiser pour protéger son but</b>		<b>Déséquilibrer - Finir</b>	<b>S'organiser pour protéger son but</b>	<b>Conserver - Progresser</b>
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre		Créer et utiliser des espaces		Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	S'organiser en déséquilibre	Jouer dans les intervalles et entre les lignes
Séance	136	137	138	139	140	141	142	143	144
Phase de jeu	<b>Conserver - Progresser</b>	<b>S'organiser pour protéger son but</b>		<b>Déséquilibrer - Finir</b>		<b>S'opposer à la progression</b>		<b>Déséquilibrer - Finir</b>	
Principe de jeu	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Densifier et être actif dans le CJD (axe ballon-but)		Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		Jouer combiné pour créer un surnombre	

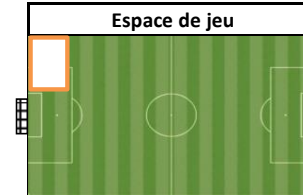
# FICHE SEANCE VIERGE



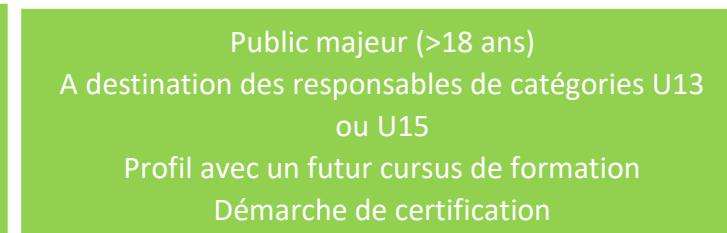
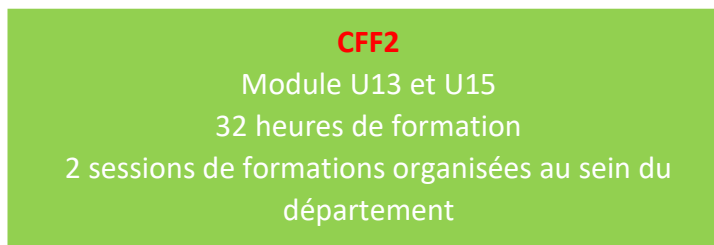
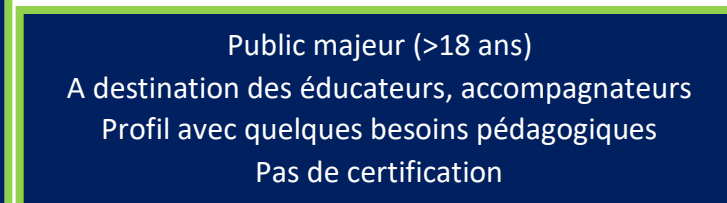
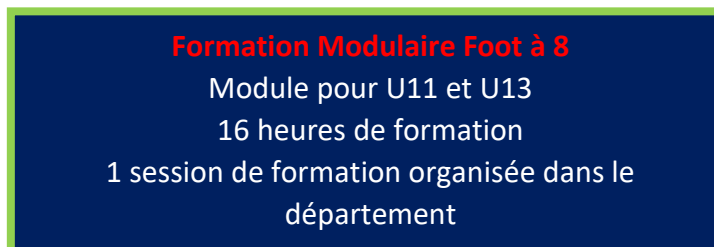
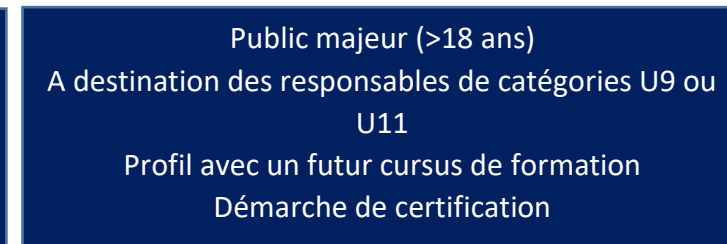
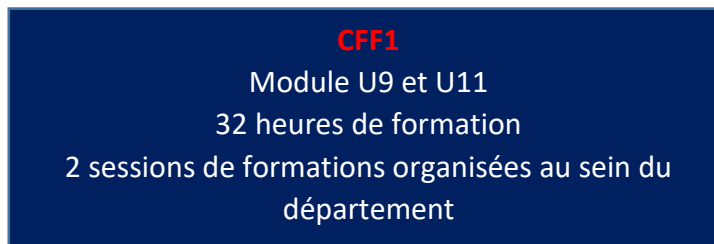
Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

<b>Objectif de la séance</b>	
<i>Temps de jeu</i>	

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée :	SCHEMA	Nbre de Joueurs :	Eléments pédagogiques
<b>Objectif de l'atelier :</b>  <b>But du jeu :</b>  <b>Consignes :</b>  <b>Organisation :</b>				Variables
				L'éducateur doit veiller à :
				Enseignements



*Calendrier « Formation » disponible sur le site du district ([savoie.fff.fr](http://savoie.fff.fr))*

# CONTENUS

# FOOT A 8



# RECAPITULATIF DES CONTENUS



TECHNIQUE	PROCEDES		
	EXERCICE	SITUATION	JEU
La passe	p.40-42-45	p.44-46	p.41-43
La conduite de balle	p.47	p.46-49	
Le dribble		p.48-49	
Le tir	p.52-53-54-55-56	p.50-51	p.57

MOTRICITE	PROCEDES		
	PSYCHOMOTRICITE		
Lecture de trajectoire	p.28-29-30		
Vivacité/Vitesse	p.37-38		
La prise d'information	p.34-35-36-38		
La jonglerie	p.30-31-32-33		
Diversification des déplacements	p.29-30-31-35-36-37		

TACTIQUE OFFENSIVE	PROCEDES		
	EXERCICE	SITUATION	JEU
<b>CONSERVER-PROGRESSER</b>			
Créer et utiliser des espaces		p.59-60-61-62-62-63-64	p.65-66-67-68-69
Jouer dans les Intervalles entre les lignes		p.70-71-72-73	p.74-75
<b>DESEQUILIBRER-FINIR</b>			
Jouer combiné pour créer un surnombre		p.76-77-78	p.79-80
Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		p.81-82-83	p.84-85-86

TACTIQUE DEFENSIVE	PROCEDES		
	EXERCICE	SITUATION	JEU
<b>S'opposer à la progression</b>			
Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements		p.87-88	p.89-90
<b>S'organiser pour protéger son but</b>			
Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct		p.91-92	p.93-94-95
Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon		p.96-97	p.98-99



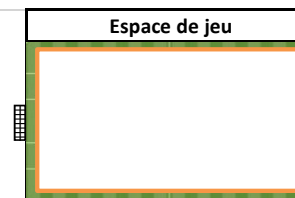
# ATELIERS MOTEURS FOOT A 8



# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Lecture de trajectoire</b>	
Jeu		<i>PSYCHOMOTRICITE</i>		
Situation				
Exercice Analytique	<b>X</b>	<b>Actions</b>		
Exercice Adaptatif		.....→	————→	~~~~~→
Psychomotricié		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



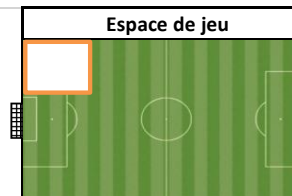
Tâches	Durée : 15 à 20 min	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Lecture de trajectoire</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Réussir l'atelier en moins d'essai que l'adversaire = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Atelier 1 :</b> En 2 passes, le ballon doit arriver dans la zone d'enbut sans sortir des limites du terrain</p> <p><b>Atelier 2 :</b> En 5 ballons, les joueurs doivent faire tomber les 3 cônes</p> <p><b>Atelier 3 :</b> Le joueur doit effectuer le slalom en faisant des passes et toucher le jalon sur la dernière. Si le ballon sort des limites du terrain il repart du début.</p> <p><b>Atelier 4 :</b> Le ballon ne doit pas rebondir avant la zone et ne doit pas en sortir</p> <p><b>Atelier 5 :</b> Un joueur effectue une passe dans la zone, l'autre frappe en une touche de balle pour marquer. Il doit réussir également avec le ballon qui vient de l'autre côté pour valider.</p> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un joueur de chaque équipe par atelier</li> <li>- Compétitions entre deux équipes</li> <li>- Séquence de 6 minutes maximum</li> </ul>	<p><i>Durée : 15 à 20 min</i></p>		<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Changer les binômes</li> <li>- Mettre un temps par atelier</li> <li>- Sur l'atelier 4, au sol ou main-pied si échec</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire le point sur les scores à la fin de la séquence</li> <li>- Mettre des binômes avec un rapport de force équilibré</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p>Visualiser la distance pour doser son ballon dans la zone identifiée          Adapter la surface de contact en fonction du type de passe          S'équilibrer avec les bras</p>	

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Lecture de trajectoire	
<i>PSYCHOMOTRICITE</i>		
<b>Actions</b>		
.....→	————→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



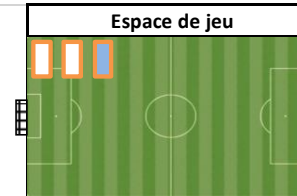
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Lecture de la trajectoire Diversification des déplacements</p> <p><b>But du jeu :</b> Faire franchir le ballon en dehors des lignes adverses = 1 pt Faute de l'adversaire = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b> Une touche de balle pour envoyer le ballon dans le camp adverse. Autrement 2 touches de balles (Reception, passe au partenaire) Le ballon doit passer dans la zone du milieu uniquement. Interdiction de se trouver dans la rivière Jeu au sol 2 passes max dans son camp</p> <p><b>Organisation :</b> 1,30 - 2 min par séquence Formule "montée - descente" 2 contre 2 ou 3 contre 3 possibles en adaptant l'espace</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <p>Pas de ballon arrêté Augmenter ou réduire les distances en fonction du niveau de jeu Couper chaque camp en deux zones, si je marque de la zone basse (Près du filet) = 1pt, si je marque dans zone haute = 3pts</p> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Séquencer le temps Avoir une source de balle conséquente</p> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p>S'orienter face à la cible Passe claquée de l'intérieur du pied Cheville verrouillée Ballon qui commence et finit au sol Lecture de trajectoire pour intercepter Avoir des passes à angles</p>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	X

Objectif de la séance	Lecture de trajectoire / Jonglerie	
	<i>PSYCHOMOTRICITE</i>	
Actions		
.....→	————→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Développer la lecture des trajectoires et le dosage de la passe</p> <p><b>But du jeu :</b> Renvoyer le ballon dans le camp adverse, sans que le ballon ne sorte du terrain ou ne rentre dans la rivière ou le filet = 1 pt Si 2 rebonds dans le camps adverse : 2 pts</p> <p><b>Consignes :</b> Règles adaptées du tennis -ballon (futnet) Jeu main - pied pour développer la coordination générale. Pour attraper le ballon, le joueur doit laisser un rebond et s'emparer du ballon avec les mains.</p> <p><b>Organisation :</b> Opposition 2 contre 2 ou 1 contre 1 Format montante - descendante Le gagnant de chaque manche "monte" vers le terrain (T1), le perdant "descend" vers le terrain (T2 ou T3)</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoriser ou non un rebond pour le receveur</li> <li>• Après le rebond, contrôler le ballon du pied</li> <li>• Autoriser un échange entre les partenaires</li> <li>• Le même joueur ne peut pas recevoir deux fois de suite le ballon</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire respecter les règles</li> <li>• Séquencer le jeu (période de 3' à 4')</li> <li>• Adapter les espaces de jeu en fonction du niveau de pratique</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baisser le centre de gravité</li> <li>• Avoir des appuis brefs, courts et efficaces au sol (griffer le sol)</li> <li>• Adapter son déplacement à la lecture de trajectoire</li> <li>• Se servir des bras pour être équilibré et latéralisé</li> <li>• Etre réactif au sol</li> <li>• Identifier les espaces libres</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b> Jeu Situation Exercice Analytique <b>X</b> Exercice Adaptatif Psychomotricité	<b>Objectif de la séance</b>	<b>Jonglerie + déplacements</b>	
	PSYCHOMOTRICITE		
	<b>Actions</b>		
	.....→	→	~~~~~→
	Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

**Espace de jeu**

Tâches	Durée : 15 à 20 min	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b>                      Jonglerie                      Lecture de trajectoire                      Déplacements</p> <p><b>But du jeu :</b>                      Effectuer le maximum d'échanges                      1 échange = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un rebond obligatoire</li> <li>• Le joueur annonce de manière auditive le nombre de touches de balles que son partenaire doit effectuer (entre 1 et 3)</li> <li>• A chaque erreur les joueurs recommencent à zéro mais gardent leur record</li> </ul>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebonds possibles</li> <li>• Utilisation uniquement du pied (interdiction genou)</li> <li>• Pas d'annonce, mais le joueur a 3 touches maximum pour envoyer le</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A la réussite ou non de l'atelier (simplifier ou complexifier)</li> <li>• Faire le point sur les scores à la fin de la séquence</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p><u>Au moment de la passe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se donner du temps avec des trajectoires hautes (utilisation de l'intérieur du pied)</li> </ul> <p><u>Jonglerie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frapper le ballon du coup de bien (os en haut des lacets), pointe de pied tendue et cheville verrouillée.</li> <li>• Fixer le ballon du regard.</li> <li>• Frapper le ballon au pilieu et par en-dessous (du bas vers le haut).</li> <li>• Avoir la jambe alternativement semi-flechie puis tendue au moment de la frappe.</li> <li>• Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général.</li> <li>• Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.</li> </ul> <p><u>Déplacements :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lire la trajectoire pour se positionner face au ballon</li> <li>• Se déplacer avec beaucoup de fréquence</li> </ul>
<p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire X terrains en fonction du nombre de joueurs</li> <li>• Compétition entre les équipes</li> <li>• Séquences de 2min</li> <li>• Espace : demi-terrain = 3x3m</li> </ul>				

# CONTENU FOOT A 8

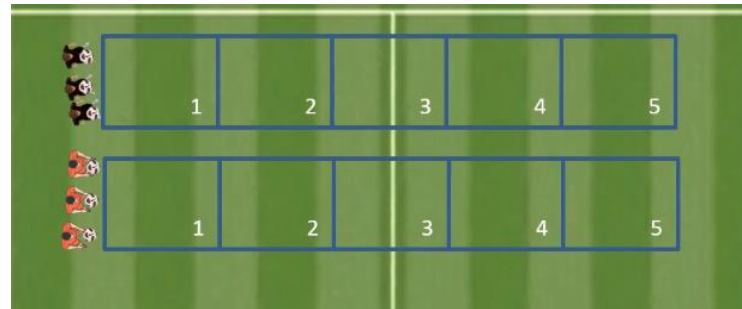


Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	X
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance		Jonglerie	
<i>PSYCHOMOTRICITE</i>			
Actions			
.....→	→	~~~~~→	
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	



Tâches	Durée : 15 à 20 min	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Jonglerie Coopération</p> <p><b>But du jeu :</b> Arriver en zone 5 en 3 min maximum</p> <p><b>Consignes :</b> Un ballon par joueur Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser le contrat 2 fois Une surface de rattrapage autorisée Tous les joueurs de l'équipe doivent réussir pour accéder au niveau suivant</p> <p>Contrat 1 : faire 2 jongles sans rebond Contrat 2 : faire 4 jongles Contrat 3 : faire 6 jongles Contrat 4 : faire 8 jongles Contrat 5 : faire 10 jongles</p> <p><b>Organisation :</b> Faire X terrains en fonction du nombre de joueurs Compétition entre les équipes Séquences de 3min Espace : carrés de 3x3m ou 5x5m</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <p>Interdiction aux surfaces de rattrapages</p> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la réussite ou non de l'atelier (simplifier ou complexifier)</li> <li>- Faire le point sur les scores à la fin de la séquence</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p>Frapper le ballon du coup de bien (os en haut des lacets), pointe de pied tendue et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard. Frapper le ballon au pilieu et par en-dessous (du bas vers le haut). Avoir la jambe alternativement semi-flechie puis tendue au moment de la frappe. Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.</p>



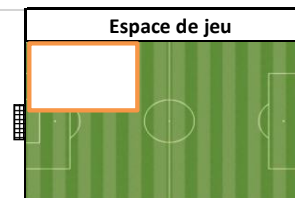


# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	X
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance		Jonglerie	
<i>PSYCHOMOTRICITE</i>			
Actions			
.....→	→	~~~~~→	
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	



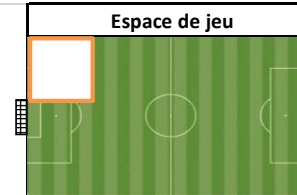
Tâches	Durée : 15 à 20 min		SCHEMA			Nbre de Joueurs : 8 à 12			Eléments pédagogiques
			CONTRAT BRONZE	CONTRAT ARGENT	CONTRAT OR				Variables
<b>Objectif de l'atelier :</b> Jonglerie			Niveau 1	Niveau 1	Niveau 1				- Interdiction aux surfaces de rattrapages - Mettre un temps pour réaliser les 20 niveaux  <b>L'éducateur doit veiller à :</b> - Concentration des joueurs (travail individuel, en silence) - Avoir un nombre de fiches suffisant  <b>Enseignements</b> Frapper le ballon du coup de bien (os en haut des lacets), pointe de pied tendue et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard. Frapper le ballon au pilieu et par en-dessous (du bas vers le haut). Avoir la jambe alternativement semi-flechie puis tendue au moment de la frappe. Avoir le pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Se servir des bras pour renforcer l'équilibre.
			Niveau 2	Niveau 2	Niveau 2				
			Niveau 3	Niveau 3	Niveau 3				
<b>But du jeu :</b>			Niveau 4	Niveau 4	Niveau 4				
Réaliser le contrat bronze, argent ou or			Niveau 5	Niveau 5	Niveau 5				
Sur la prochaine séance, repartir d'où je me suis arrêté			Niveau 6	Niveau 6	Niveau 6				
			Niveau 7	Niveau 7	Niveau 7				
			Niveau 8	Niveau 8	Niveau 8				
<b>Consignes :</b>			Niveau 9	Niveau 9	Niveau 9				
Départ ballon à la main			Niveau 10	Niveau 10	Niveau 10				
Surface de rattrapage possible mais qui ne compte pas			Niveau 11	Niveau 11	Niveau 11				
Si je réussis les 20 niveaux, je passe aux 20 niveaux d'après			Niveau 12	Niveau 12	Niveau 12				
			Niveau 13	Niveau 13	Niveau 13				
			Niveau 14	Niveau 14	Niveau 14				
			Niveau 15	Niveau 15	Niveau 15				
<b>Organisation :</b>			Niveau 16	Niveau 16	Niveau 16				
Matérialiser un carré (3x3 ou 5x5) par joueur			Niveau 17	Niveau 17	Niveau 17				
Imprimer plusieurs fiches pour que les joueurs puissent visualiser l'étape suivante			Niveau 18	Niveau 18	Niveau 18				
			Niveau 19	Niveau 19	Niveau 19				
			Niveau 20	Niveau 20	Niveau 20				

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	X
Psychomotricité	

Objectif de la séance	PRISE D'INFORMATION / PERCEPTION	
	PSYCHOMOTRICITE	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



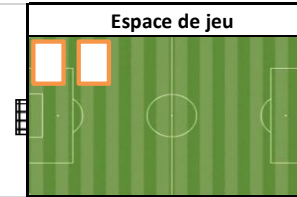
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Perception</p> <p><b>But du jeu :</b> Tirer avant le partenaire = 1pt Marquer = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b> Au signal de l'éducateur, les joueurs "sources" donnent le ballon à son coéquipier du milieu. Pendant le temps de passe, l'éducateur annonce la couleur. Les joueurs du milieu enchainent 3 à 5 ballons avant rotation Jeu au sol</p> <p><b>Organisation :</b> 4 joueurs par atelier Doublé l'atelier en fonction du nombre Prévoir une source de balle importante Si possibilité, privilégier des petites cages aux portes pour que les ballons restent à proximité</p>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signal visuel en lien avec des coupelles</li> <li>- Si 2 joueurs "sources" par équipe, installer une couleur différentes pour ces joueurs. L'éducateur annonce la couleur du joueur source.</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La quantité de travail</li> <li>- Diversifier les couleurs</li> <li>- Modifier l'emplacement des couleurs au</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'orienter dès le départ pour pouvoir avoir un accès "facile" à un maximum de portes</li> <li>- Qualité de la première touche pour enchaîner rapidement sur la bonne porte</li> <li>- Passe claquée et appuyée dans la porte</li> <li>- Si signal visuel, prendre l'information rapidement pendant le temps de passe</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	X

Objectif de la séance	Diversification des déplacements	
	<i>PSYCHOMOTRICITE</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	————→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

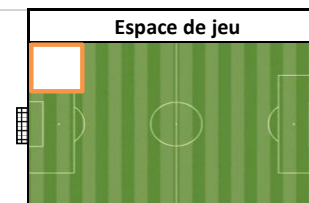


Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Jeu des Prénoms : Développer la prise d'informations et la diversité des déplacements</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Rentrer dans l'une des deux portes en possession "virtuelle" du ballon (course sans ballon)</p> <p><b>Consignes :</b></p> <p>Pour donner le ballon, appeler son partenaire en le désignant de façon très audible (ce dernier doit lever le bras) Pour récupérer le ballon, toucher l'adversaire, quand il est en possession virtuelle du ballon</p> <p><b>Organisation :</b></p> <p>Opposition 3 contre 3 idéalement Opposition 4 contre 4 possible mais il faut zoner le terrain avec des couloirs de jeu pour une occupation rationnelle du terrain</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoriser ou non les défenseurs à intervenir en zone de finition</li> <li>• Seules les passes "cohérentes" sont autorisées (en lien avec l'activité)</li> <li>• Autoriser un joueur à se situer en zone de soutien (inattaquable)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter les temps de travail et les temps de repos</li> <li>• Séquencer le jeu (période de 2'30 max)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baisser le centre de gravité</li> <li>• Avoir des appuis brefs, courts et efficaces au sol (griffer le sol)</li> <li>• Utiliser l'avant du pied (ne pas poser le talon)</li> <li>• Se servir des bras pour être équilibré et latéralisé</li> <li>• Se déplacer loin de l'adversaire</li> <li>• Identifier les bons choix de jeu</li> </ul>



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	X
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Diversification des déplacements	
	<i>PSYCHOMOTRICITE</i>	
Actions		
.....→	————→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



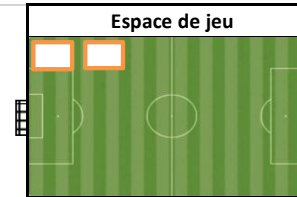
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Éléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Perception Prise de balle enchaînement passe Diversification des déplacements</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Capital de 5 pts : Pour chaque erreur sur la séquence = -1pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <p>Séquence de 45 sec - 1min pour chaque joueur Le joueur "source" annonce, pendant le temps de passe, visuellement (avec une main) le nombre de touches de balle que le partenaire doit réaliser avant de lui remettre (Entre 2 et 4 touches) Après le ballon joué, le joueur se déplace de l'autre côté pour réaliser la même action avec l'autre partenaire Passe au sol</p> <p><b>Organisation :</b></p> <p>3 joueurs par atelier Si nombre paire, il est possible de mettre deux joueurs qui travaillent de manière "croisés" (Un à gauche et l'autre à droite puis inversement)</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remettre le ballon au partenaire d'à côté (Passe croisée). La prise d'information du nombre de touches est réalisé par le futur porteur</li> <li>- Augmenter ou réduire les touches possibles</li> <li>- Indiquer le nombre de touches oralement.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Gestion du temps pour garantir l'intensité Les rotations Compétition entre les équipes.</p> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p><b>Perception + Passe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre l'information pendant le temps de passe</li> <li>- Qualité de la prise de balle pour enchaîner</li> <li>- Verrouiller la cheville à l'impact du ballon</li> <li>- Epaulée orientée vers le futur porteur et équilibre avec les bras</li> <li>- Fléchir légèrement les genoux</li> <li>- Ajuster le pied d'appui proche du ballon</li> </ul> <p><b>Déplacements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fréquence au niveau des pieds</li> <li>- Utilisation du pas chassé et de la marche arrière pour être face au porteur</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	X

Objectif de la séance	Diversification des déplacements	
	<i>PSYCHOMOTRICITE</i>	
	<b>Actions</b>	
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Développer la fréquence et le rythme des appuis au sol Développer la vitesse de réaction</p> <p><b>But du jeu :</b> Compétition entre 2 joueurs Réaliser correctement et efficacement l'atelier. Le 1er qui termine l'atelier = 1 pt pour son équipe</p> <p><b>Consignes :</b> Au signal (visuel, sonore, kinesthésique), réaliser correctement l'atelier et se stabiliser (s'arrêter) dans la zone de fin Quand l'atelier n'est pas respecté ou mal réalisé = 1 pt pour l'adversaire</p> <p><b>Organisation :</b> Opposition par équipe Duels 1 contre 1 Les points sont comptabilisés par équipe Pas de circuit ou de relais</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les signaux</li> <li>• Varier les positions de départ (face à l'atelier, dos à l'atelier, position latérale, etc ...)</li> <li>• Intégrer des contraintes (ballon tenu dans les mains, matériel pédagogique, échelle de rythme)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter les temps de travail et les temps de repos</li> <li>• Privilégier la qualité à la quantité</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baisser le centre de gravité</li> <li>• Avoir des appuis brefs, courts et efficaces au sol (griffer le sol)</li> <li>• Utiliser l'avant du pied (ne pas poser le talon)</li> <li>• Se servir des bras pour être équilibré et latéralisé</li> <li>• Etre réactif au sol</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Vivacité / Vitesse</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu		<i>PSYCHOMOTRICITE</i>			
Situation					
<b>Exercice Analytique</b>		<b>Actions</b>			
Exercice Adaptatif		.....▶	————▶	~~~~~▶	
Psychomotricité	<b>X</b>	Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<b>Objectif de l'atelier :</b> Développer la vitesse de réaction et la vivacité				<b>Variables</b>
<b>But du jeu :</b> Franchir en premier la ligne d'arrivée ou Se stabiliser le premier dans la zone d'arrivée = 1 pt pour l'équipe				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les signaux</li> <li>• Varier les positions de départ (face à l'atelier, dos à l'atelier, position latérale, etc ...)</li> <li>• Intégrer des contraintes (ballon tenu dans les mains, matériel pédagogique, échelle de rythme)</li> </ul>
<b>Consignes :</b> Au signal de l'éducateur, réagir rapidement au code couleur annoncé et aller le plus rapidement possible à la zone ou ligne d'arrivée Si l'atelier est mal réalisé, pas de point attribué				<b>L'éducateur doit veiller à :</b>
<b>Organisation :</b> Opposition par équipe Duels 1 contre 1 Les points sont comptabilisés par équipe Pas de circuit ou de relais				<b>Enseignements</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baisser le centre de gravité</li> <li>• Avoir des appuis brefs, courts et efficaces au sol (griffer le sol)</li> <li>• Utiliser l'avant du pied (ne pas poser le talon)</li> <li>• Se servir des bras pour être équilibré et latéralisé</li> <li>• Etre réactif au sol</li> </ul>



# ATELIERS TECHNIQUE FOOT A 8

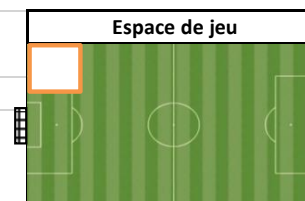


# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	X
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Prise de balle enchainement passe	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver/Progresser</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>La prise de balle La passe courte La perception</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Capital de 5 pts : Pour chaque erreur sur la séquence = -1pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <p>Séquence de 45 sec - 1min pour chaque joueur Le joueur "source" annonce, pendant le temps de passe, visuellement (avec une main) le nombre de touches de balle que le partenaire doit réaliser avant de lui remettre (Entre 2 et 4 touches) Après le ballon joué, le joueur se déplace de l'autre coté pour réaliser la meme action avec l'autre partenaire Passe au sol</p> <p><b>Organisation :</b></p> <p>3 joueurs par atelier Si nombre paire, il est possible de mettre deux joueurs qui travaillent de manière "croisés" (Un à gauche et l'autre à droite puis inversement)</p>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remettre le ballon au partenaire d'à coté (Passe croisée). La prise d'information du nombre de touches est réalisé par le futur porteur</li> <li>- Augmenter ou réduire les touches possibles</li> <li>- Indiquer le nombre de touches oralement.</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestion du temps pour garantir l'intensité</li> <li>Les rotations</li> <li>Compétition entre les équipes.</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Perception + Passe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre l'information pendant le temps de passe</li> <li>- Qualité de la prise de balle pour enchaîner</li> <li>- Verrouiller la cheville à l'impact du ballon</li> <li>- Epaule orientée vers le futur porteur et équilibre avec les bras</li> <li>- Fléchir légèrement les genoux</li> <li>- Ajuster le pied d'appui proche du ballon</li> </ul> <p><b>Déplacements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fréquence au niveau des pieds</li> <li>- Utilisation du pas chassé et de la marche arrière pour être face au porteur</li> </ul>

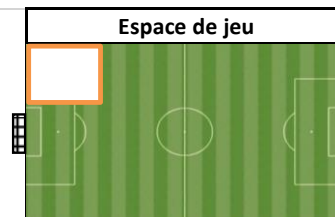


# CONTENU Foot à 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	La passe	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



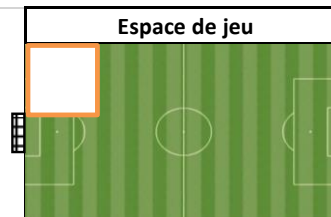
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> La passe courte</p> <p><b>But du jeu :</b> Faire franchir le ballon en dehors des lignes adverses = 1 pt Faute de l'adversaire = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b> Une touche de balle pour envoyer le ballon dans le camp adverse. Autrement 2 touches de balles (Reception, passe au partenaire) Le ballon doit passer dans la zone du milieu uniquement. Interdiction de se trouver dans la rivière Jeu au sol 2 passes max dans son camp</p> <p><b>Organisation :</b> 1,30 - 2 min par séquence Formule "montée - descente" 2 contre 2 ou 3 contre 3 possibles en adaptant l'espace</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <p>Pas de ballon arrêté Augmenter ou réduire les distances en fonction du niveau de jeu Couper chaque camp en deux zones, si je marque de la zone basse (Près du filet) = 1pt, si je marque dans zone haute = 3pts</p> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Séquencer le temps Avoir une source de balle conséquente</p> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p>S'orienter face à la cible S'équilibrer avec les bras Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui Passe claquée de l'intérieur du pied Cheville verrouillée Ballon qui commence et finit au sol Lecture de trajectoire pour intercepter Avoir des passes à angles</p>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	X
Psychomotricité	

Objectif de la séance	PRISE DE BALLE ENCHAÎNEMENT PASSE	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer / Finir</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

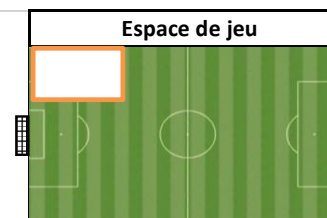


Tâches	Durée : 12 à 15 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Prise de balle et enchaînement passe Perception</p> <p><b>But du jeu :</b> Tirer avant le partenaire = 1pt Marquer = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b> Au signal de l'éducateur, les joueurs "sources" donnent le ballon à son coéquipier du milieu. Pendant le temps de passe, l'éducateur annonce la couleur. Les joueurs du milieu enchaînent 3 à 5 ballons avant rotation Jeu au sol</p> <p><b>Organisation :</b> 4 joueurs par atelier Doublé l'atelier en fonction du nombre Prévoir une source de balle importante Si possibilité, privilégier des petites cages aux portes pour que les ballons restent à proximité</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signal visuel en lien avec des coupelles</li> <li>- Si 2 joueurs "sources" par équipe, installer une couleur différentes pour ces joueurs. L'éducateur annonce la couleur du joueur source.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La quantité de travail</li> <li>- Diversifier les couleurs</li> <li>- Modifier l'emplacement des couleurs au</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'orienter dès le départ pour pouvoir avoir un accès "facile" à un maximum de portes</li> <li>- Qualité de la première touche pour enchaîner rapidement sur la bonne porte</li> <li>- Passe claquée et appuyée dans la porte</li> <li>- Si signal visuel, prendre l'information rapidement pendant le temps de passe</li> </ul>



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	La passe	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver/Progresser</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	————→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

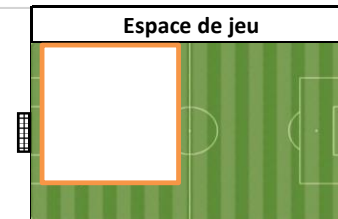


Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Passe courte</p> <p><b>But du jeu :</b> Trouver les joueurs cibles dans le sens de la longueur, un aller = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b> Jeu au sol Possibilité de jouer avec les appuis 2 touches de balle maximum pour les joueurs appuis Pas de ballon arrêté Appuis inattaquables Interdiction de rentrer dans les zones pleines</p> <p><b>Organisation :</b> 4 contre 4 avec 4 appuis Changer les appuis toutes les 3-4 minutes</p>				<p><b>Variables</b></p> <p>Limiter le nombre de touches de balle Augmenter ou réduire les distances Interdiction de redoubler la passe avec le même appui</p> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Changer les appuis Compter les points Quantité de travail (sources de balles)</p> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre l'information pendant le temps de passe</li> <li>- Qualité de la prise de balle pour enchaîner</li> <li>- Verrouiller la cheville à l'impact du ballon</li> <li>- Epaule orientée vers le futur porteur et équilibre avec les bras</li> <li>- Fléchir légèrement les genoux</li> <li>- Ajuster le pied d'appui proche du ballon</li> <li>- Jouer loin de l'adversaire</li> <li>- Identifier espaces libres ou fermés</li> </ul>



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	La passe	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver/Progresser</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Passe courte</p> <p><b>But du jeu :</b> Offensif : faire 6 passes = 1pt Defensif : Marquer dans l'une des deux cages = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b> Jeu au sol Pour les défenseurs, à la récupération, 6 sec pour aller marquer Hors jeu à la dernière face du carré (la plus proche du but) Possibilité de jouer avec le carré d'à côté, soit pour marquer soit pour conserver (6 passes)</p> <p><b>Organisation :</b> 4 contre 2 Jouer en alternance ou en simultané (pour garantir la quantité de travail) Modifier les deux défenseurs régulièrement (2 à 3 minutes)</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <p>Prise de balle obligatoire Alternance libre/une touche Redoublement de passe non comptabilisé Passe dans l'intervalle entre les deux défenseurs = x2 dans le comptage</p> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Changer les défenseurs Compter les points Quantité de travail (sources de balles)</p> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre l'information pendant le temps de passe</li> <li>- Qualité de la prise de balle pour enchaîner</li> <li>- Verrouiller la cheville à l'impact du ballon</li> <li>- Epaule orientée vers le futur porteur et équilibre avec les bras</li> <li>- Fléchir légèrement les genoux</li> <li>- Ajuster le pied d'appui proche du ballon</li> <li>- Jouer loin de l'adversaire</li> <li>- Identifier espaces libres ou fermés</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	X
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Prise de balle et enchaînement	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Progresser/Déséquilibrer/Finir</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Prise de balle et enchaînement</p> <p><b>But du jeu :</b> Réaliser le circuit parfaitement = 1 pt Marquer = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b> Jeu au sol Prise de balle obligatoire sauf sur la finition Arrêt de la séquence sur chaque mauvais geste technique ou ballon sorti Le centre doit se réaliser au sol et au premier poteau dans un premier temps.</p> <p><b>Organisation :</b> Travail en Sous-Système Prévoir la matérialisation pour le côté Gauche ET le côté Droit</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Centre aérien</li> <li>• Centre au deuxième poteau</li> <li>• Modifier le schéma préférentiel avec la possibilité de déséquilibrer coté droit avec le joueur qui était rentré dans la porte. L'autre joueur ferme au deuxième poteau.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoriser et corriger les bonnes postures</li> <li>• Expliquer ET démontrer les comportements attendus (Déplacements et orientations)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de balle d'un pied, passe de l'autre</li> <li>• Doser sa passe pour que le partenaire puisse la prendre dans sa course</li> <li>• Cheville verrouillée</li> <li>• Epaules orientées vers la cible</li> <li>• Se déplacer quand le partenaire prend l'information</li> </ul>

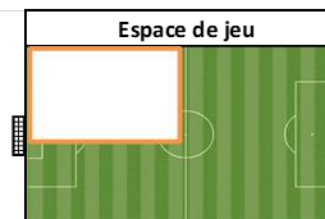


# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Conduite de balle + Passe	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver/Progresser</i>	
<b>Actions</b>		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



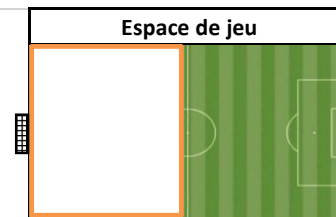
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Conduite de balle + passe</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Off : Conserver pendant 8 sec = 1pt / Stop ball = 1pt Def : 2 passes = 1pt / Stop ball = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <p>Les joueurs sont fixes dans leur zone 3 touches de balle minimum Possibilité de trouver un joueur dans l'autre zone par la passe Les joueurs offensifs peuvent aller aplatis dans une des deux zones de stop ball après avoir conservé pendant 8sec A la récupération, les défenseurs doivent faire 2 passes ou aplatis dans une zone des zones de stop ball situées sur les côtés</p> <p><b>Organisation :</b></p> <p>Nommer un capitaine par terrain pour compter les secondes à voix haute Séquences de 2min-2min30</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <p>Augmenter ou réduire le nombre de touches de balle minimum Augmenter ou réduire le temps de conservation Permettre à un seul joueur de venir dans l'autre zone pour faire un 3c1</p> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Quantité de travail (sources de balles) Compter les points Changer les attaquants/défenseurs</p> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p><b>Passe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre l'information pendant le temps de passe</li> <li>- Qualité de la prise de balle pour enchaîner</li> <li>- Verrouiller la cheville à l'impact du ballon</li> <li>- Epaule orientée vers le futur porteur et équilibre avec les bras</li> <li>- Fléchir légèrement les genoux</li> <li>- Ajuster le pied d'appui proche du ballon</li> </ul> <p><b>Conduite de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maîtrise</li> <li>- Utiliser différentes surfaces de contact (intérieur, extérieur, semelle, ...) pour changer de rythme et de direction à tout moment</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	X
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Prise de balle enchainement conduite	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver/Progresser</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

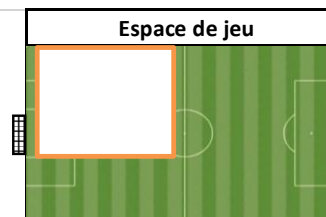


Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Prise de balle enchainement conduite</p> <p><b>But du jeu :</b> Tirer avant l'adversaire = 1pt Marquer = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b> Le ballon part du GB Lorsque le joueur effectue sa prise de balle, l'éducateur annonce une couleur Le joueur doit traverser la porte en conduite avant de transmettre à son coéquipier au sol</p> <p><b>Organisation :</b> Compétition entre les deux équipes Doublé les postes si besoin Le joueur joue au moins 3 ballons au même poste avant la rotation</p>				<p><b>Variables</b></p> <p>Signal visuel via des coupelles Sur signal visuel, lever la coupelle uniquement pendant le temps de passe. Sur la prise de balle, baisser la coupelle Le joueur qui donne le ballon annonce la couleur à son partenaire sur le temps de passe interdiction de franchir la meme couleur que le partenaire précédent</p> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Enchaîner rapidement les ballons Compter les points Faire tourner les joueurs au poste</p> <p><b>Enseignements</b></p> <p>Orientation du corps et du ballon vers la porte indiquée Toucher un maximum de fois le ballon sur la conduite Utilisation de toutes les surfaces du pied</p>



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Dribble et enchaînement	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	————→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Dribble enchaînement tir Dribble enchaînement centre</p> <p><b>But du jeu :</b> Offensif : Franchir le carré = 1pt / Marquer = 1pt Defensif : Marquer dans l'une des trois cages = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b> Le joueur a 4 secondes pour franchir le carré et 3 secondes pour finir l'action (frappe ou centre) Le défenseur ne peut plus poursuivre une fois que le joueur est sorti du carré A la récupération, le défenseur a 3s pour marquer dans l'un des 3 mini buts adverses Le dribbleur peut franchir les deux faces du carré les plus lointaines Sur le carré axial, finition sur le grand but Sur les carrés de côté, finition "type centre" dans mini buts ou portes</p> <p><b>Organisation :</b> Départs en alternance sur chaque ballon Rotation tous les 3 passages puis travail au poste Alterner défenseurs/attaquants à la moitié de la séquence</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <p>Autoriser le défenseur à poursuivre hors du carré</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Rapport de force entre les deux joueurs (off/def) Quantité de travail (sources de balles)</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p>Dissocier haut et bas du corps pour feinter l'adversaire Utiliser le changement de rythme dans la course ou le geste Changer de direction au moment du touché de balle Déclencher le dribble en dehors du périmètre d'intervention de l'adversaire (ni trop tôt ni trop tard) Garder le ballon proche du pied Prendre l'information sur la position du but</p>

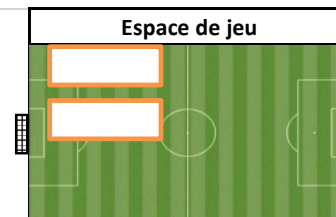


# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Conduite de balle dribble	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Conduite de balle Dribble</p> <p><b>But du jeu :</b> Offensif : Stop ball dans la zone de finition = 1pt Defensif : Stop ball dans l'une des zones sur les cotés = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b> 3 touches de balle minimum Interdiction d'effectuer une passe vers l'avant A la récupération, les défenseurs ont 4 secondes pour aplatir dans l'un des deux zones de stop ball situées sur les côtés</p> <p><b>Organisation :</b> 3 contre 2 <b>Espace :</b> 15x25m + 5m stop ball Stop ball défenseurs : 5x10m</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <p>Augmenter ou réduire le nombre de touches de balle Autoriser une seule passe vers l'avant pour chaque action</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Rapport de force entre les joueurs (off/def) Quantité de travail (sources de balles)</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p>Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maîtrise Utiliser différentes surfaces de contact (intérieur, extérieur, semelle, ...) pour changer de rythme et de direction à tout moment Lever la tête pour prendre l'information Progresser individuellement dans un espace libre avec le ballon Dissocier haut et bas du corps pour feinter l'adversaire Déclencher le dribble en dehors du périmètre d'intervention de l'adversaire</p>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Dribble enchainement tir	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>	
Actions		
.....→	————→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Dribble enchainement tir</p> <p><b>But du jeu :</b> Offensif : Cadrer = 1 pt / Marquer = 3pts Défensif : Marquer = 3 pts</p> <p><b>Consignes :</b> Action 1 : 2c1 dans les deux carrés axiaux Action 2 : 4c2 en partant d'un côté avec un 2c1 au départ. Les joueurs au centre sont les 3 joueurs de la première action. Action 3 : 6c3 en partant de l'autre côté avec un 2c1 au départ. Les joueurs au centre sont les 6 joueurs de la première action. Interdiction de défendre hors du carré pour le joueur directement concerné par le 2c1 A la récupération les défenseurs sont inattaquables et ont 5 secondes pour marquer dans la cage</p> <p><b>Organisation :</b> Carrés de 13x13m Départs en alternance sur chaque ballon Rotation tous les 3 passages Alterner défenseurs/attaquants</p>				<p><b>Variables</b></p> <p>Donner du temps aux attaquants pour sortir du carré (6s) et pour finir (3s) Faire 3 équipes de 3 (chaque équipe est 2 fois attaquant 1 fois défenseur)</p> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Rapport de force entre les joueurs (off/def) Quantité de travail (sources de balles) Compter les points</p> <p><b>Enseignements</b></p> <p>Orientation du corps (3/4) et du ballon sur la prise de balle Prise de balle loin de l'adversaire pour se donner du temps Perception entre la prise de balle et le tir de la position du but et du gardien Générer amplitude et vitesse dans l'armée de la jambe de frappe Adapter les surfaces de contact aux types de frappes (intérieur pour la précision, cou de pied pour la force...)</p>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Dribble enchainement tir
Temps de jeu	Déséquilibrer/Finir

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



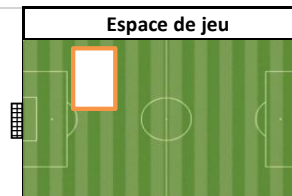
Tâches	Durée :	SCHEMA	Nbre de Joueurs :	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Dribble enchainement tir</p> <p><b>But du jeu :</b> Marquer = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le joueur a 5 secondes pour dribbler et 3 secondes pour finir dans l'une des deux cages adverses</li> <li>Le défenseur ne peut plus poursuivre une fois que le joueur est sorti du carré</li> <li>A la récupération, le défenseur a 3 secondes pour marquer dans l'une des deux cages adverses</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 GB</li> <li>Rotation tous les 3 passages</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser le défenseur à poursuivre hors du carré</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rapport de force entre les deux joueurs (off/def)</li> <li>Quantité de travail (sources de balles)</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dissocier haut et bas du corps pour feinter l'adversaire</li> <li>Utiliser le changement de rythme dans la course ou le geste</li> <li>Changer de direction au moment du toucher de balle</li> <li>Déclencher le dribble en dehors du périmètre d'intervention de l'adversaire (ni trop tôt ni trop tard)</li> <li>Garder le ballon proche du pied</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	X
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Amélioration du tir	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Finir</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



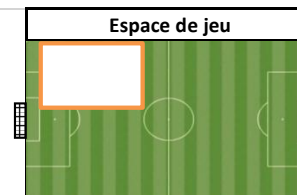
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Développer le tir sous différents angles</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Marquer en moins de 3 touches = 1 pt Marquer en 1er = 1 pt supplémentaire</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Chaque ballon part en même temps depuis les 2 sources de balle (les 2 GB)</li> <li>Une fois le ballon joué, l'attaquant a 3 touches de balle pour finir</li> <li>Le joueur (GB) situé à la source de balle a deux choix (à gauche ou à droite)</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Départ simultané en alternance vers la gauche ou vers la droite</li> <li>Le joueur qui a été sollicité est remplacé immédiatement après le tir</li> <li>Rotation des joueurs à chaque tir</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Limiter le temps pour finir l'action ou limiter le nombre de touches de balle</li> <li>Imposer un déplacement du futur receveur (appel de balle)</li> <li>Proposer une forme adaptative : le gardien des rouges fait un premier choix (à gauche ou à droite), le gardien des blancs s'adapte</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penser aux rotations des joueurs</li> <li>Adapter les distances au niveau des joueurs</li> <li>Modifier les droits d'action des joueurs</li> <li>Donner des critères de réussite</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence)</li> <li>Se mettre à distance du partenaire et de l'adversaire</li> <li>Se déplacer dans le bon tempo</li> <li>Orienter sa prise de balle</li> <li>Exécuter rapidement prise de balle - frappe</li> <li>Utiliser la bonne surface de frappe</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	X
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance		Prise de balle enchainement tir	
<i>Temps de jeu</i>		<i>Finir</i>	
<b>Actions</b>			
.....→	→	→	→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	







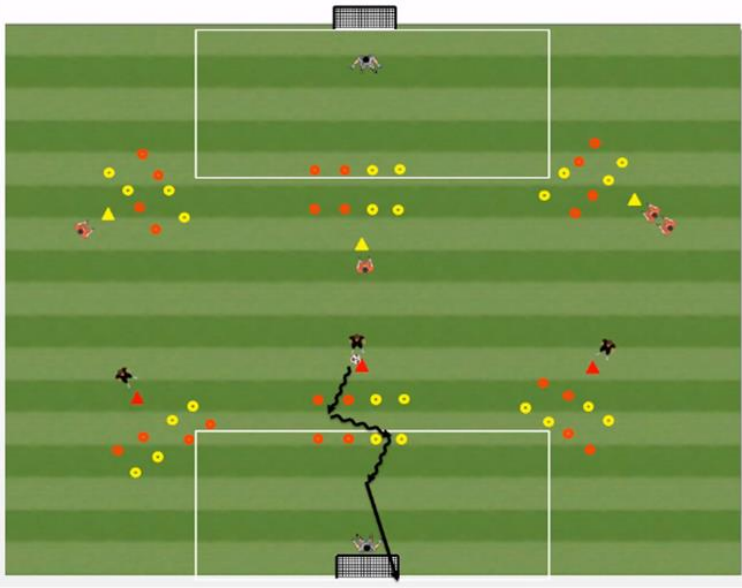
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<b>Objectif de l'atelier :</b> Prise de balle enchainement tir				<b>Variables</b> Tir cadré = 1 pt But = 2 points
<b>But du jeu :</b> Marquer = 1 pt				<b>L'éducateur doit veiller à :</b> Enchaîner rapidement les ballons Compter les points Faire tourner les joueurs au poste
<b>Consignes :</b> Le premier joueur "source" effectue un passe au sol dans les pieds du joueur qui travaille Celui-ci va vers le but avec sa prise de balle et finit Le défenseur peut intervenir au moment ou le joeur effectue sa prise de balle Le deuxième joueur "source" centre en retrait au sol Le troisième effectue un centre au sol devant la				<b>Enseignements</b> Orientation du corps (3/4) et du ballon sur la prise de balle Prise de balle loin de l'adversaire pour se donner du temps Perception entre la prise de balle et le tir de la position du but et du gardien Générer amplitude et vitesse dans l'armée de la jambe de frappe Adapter les surfaces de contact aux types de frappes (intérieur pour la précision, cou de pied pour la force...)
<b>Organisation :</b> Compétition entre les deux équipes Doublé les postes si besoin Le joueur joue au moins 3 ballons au même poste avant la rotation Double cage pour favoriser la quantité de travail				



# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Conduite de balle + tir</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu		<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>		
Situation		<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			
Exercice Adaptatif	<b>X</b>	Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	
Psychomotricité					

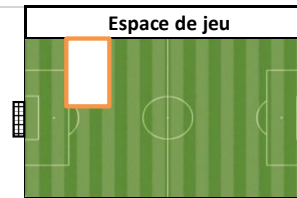
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Conduite de balle + tir</p> <p><b>But du jeu :</b> Tirer en premier = 1pt Marquer = 2 pts</p> <p><b>Consignes :</b> Le joueur part du cône en conduite L'éducateur annonce une couleur avant chaque porte (S'assurer de la prise de décision en mouvement) Le joueur doit passer dans la porte correspondante puis frapper</p> <p><b>Organisation :</b> Compétition entre les deux équipes Doublé les postes si besoin Le joueur joue au moins 3 ballons au même poste avant la rotation Travail sur deux cages pour favoriser la quantité de travail 5m entre chaque coupelle (soit 10m de conduite)</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <p>Signal visuel via des coupelles</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Enchaîner rapidement les ballons (Au moment de la frappe, faire partir le suivant) Compter les points Faire tourner les joueurs au poste Bonne distance de frappe par rapport au niveau de pratique</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p>Toucher un maximum de fois le ballon sur la conduite Se décentrer du ballon Utilisation de toutes les surfaces du pied Perception de la position du but et du gardien avant de tirer</p>
		<p><b>Si un seul éducateur, proposer les deux systèmes l'un à côté de l'autre avec deux cages et seulement deux départs</b></p>		

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	X
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Amélioration du tir	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Finir</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	————→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



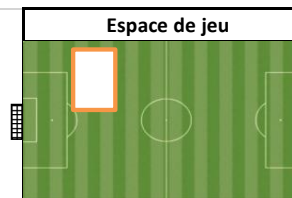
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Développer le tir sous différents angles</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p><b>Pour les 2 attaquants :</b> Marquer en moins de 3 touches = 1 pt</p> <p><b>Pour le défenseur :</b> A la récupération du ballon, se projeter en moins de 6 secondes pour marquer dans la cage adverse = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Chaque ballon part depuis la source de balle, le GB a deux choix (à gauche ou à droite)</li> <li>Le défenseur est situé devant le jalon jaune, il ne peut revenir défendre que quand l'attaquant a touché le ballon</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation du tireur (joueur trouvé par le gardien) à chaque passage</li> <li>Rotation du défenseur à chaque passage</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser ou non le défenseur à défendre en zone de finition (ZF)</li> <li>Autoriser ou non le défenseur à intercepter la première passe (= déplacement de l'attaquant)</li> <li>Limiter le temps pour finir l'action ou limiter le nombre de touches de balle</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penser aux rotations des joueurs</li> <li>Adapter les distances au niveau des joueurs</li> <li>Modifier les droits d'action des joueurs</li> <li>Donner des critères de réussite</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence)</li> <li>Se mettre à distance du partenaire et de l'adversaire</li> <li>Se déplacer dans le bon tempo</li> <li>Orienter sa prise de balle</li> <li>Exécuter rapidement prise de balle - frappe</li> <li>Utiliser la bonne surface de frappe</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	X
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Amélioration du tir	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Finir</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Développer le tir sous différents angles</p> <p><b>But du jeu :</b>                      Pour les 2 attaquants : Marquer en moins de 3 touches = 1 pt                      Pour le défenseur : A la récupération du ballon, se projeter en moins de 6 secondes pour marquer dans la cage adverse = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Chaque ballon part depuis la source de balle, le GB a deux choix (à gauche ou à droite)</li> <li>Le défenseur est situé devant le jalon jaune, il ne peut revenir défendre que quand l'attaquant a touché le ballon</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation du tireur (joueur trouvé par le gardien) à chaque passage</li> <li>Rotation du défenseur à chaque passage</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser ou non le défenseur à défendre en zone de finition (ZF)</li> <li>Autoriser ou non le défenseur à intercepter la première passe (= déplacement de l'attaquant)</li> <li>Limiter le temps pour finir l'action ou limiter le nombre de touches de balle</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penser aux rotations des joueurs</li> <li>Adapter les distances au niveau des joueurs</li> <li>Modifier les droits d'action des joueurs</li> <li>Donner des critères de réussite</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence)</li> <li>Se mettre à distance du partenaire et de l'adversaire</li> <li>Se déplacer dans le bon tempo</li> <li>Orienter sa prise de balle</li> <li>Exécuter rapidement prise de balle - frappe</li> <li>Utiliser la bonne surface de frappe</li> </ul>



# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement		Objectif de la séance	Le tir		Espace de jeu
Jeu	X	<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>		
Situation		<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	
Psychomotricité					

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 8 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Le tir</p> <p><b>But du jeu :</b> Marquer en une touche = 3pts Marquer en &gt; une touche = 1pt</p> <p><b>Consignes :</b> Interdiction de jouer avec les appuis offensifs</p> <p><b>Pour les joueurs appuis :</b> Fixes dans leur demi-terrain Pas de ballon arrêté 2 touches de balle Jouent avec l'équipe qui leur donne le ballon</p> <p><b>Organisation :</b> Sources de balles dans les cages, les GB relancent Séquences de 2 minutes Répartition des postes</p>				<p><b>Variables</b></p> <p>Les appuis peuvent rentrer à l'intérieur du jeu mais doivent réceptionner le ballon à l'extérieur Je prends un but je deviens appui Hors jeu à la ligne médiane (pour les appuis aussi)</p> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <p>Quantité de travail (sources de balles) Compter les points</p> <p><b>Enseignements</b></p> <p>Orientation du corps (3/4) et du ballon sur la prise de balle Prise de balle loin de l'adversaire pour se donner du temps Perception entre la prise de balle et le tir de la position du but et du gardien Générer amplitude et vitesse dans l'armée de la jambe de frappe Adapter les surfaces de contact aux types de frappes (intérieur pour la précision, cou de pied pour la force...)</p>

# ATELIERS TACTIQUE FOOT A 8



# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Agrandir l'espace de jeu en largeur</p> <p><b>But du jeu :</b>  <b>Pour les attaquants rouges :</b> Marquer dans l'une des trois portes = 1 pt  <b>Pour les défenseurs bleus :</b> Marquer dans la cage = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de passe en avant dans le même couloir</li> <li>• Jeu au sol</li> <li>• Chaque ballon repart du GB par une relance au sol au pied</li> <li>• Pas de double reversibilité</li> <li>• A la récupération, les défenseurs ont 6" pour finir l'action</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir un rapport numérique à +2</li> <li>• Mettre un système de jeu en lien avec le plateau</li> <li>• Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts</li> </ul>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le ballon passe par 3 couloirs de jeu avant de trouver la porte = 3 pts / 2 couloirs = 2 pts / 1 couloir = 1 pt.</li> <li>• Autoriser la passe en avant dans le même couloir si j'utilise la règle ci-dessus</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penser aux rotations des joueurs</li> <li>• Faire respecter le système de jeu établi</li> <li>• Modifier son espace en fonction du nombre de joueurs présents</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'orienter face au jeu</li> <li>• Donner de l'angle à ses passes</li> </ul> <p><b>Pour le non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer loin de l'adversaire</li> <li>• Se déplacer dans un autre couloir que son partenaire</li> <li>• Se situer sur des lignes de passes</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Agrandir l'espace de jeu en profondeur</p> <p><b>But du jeu :</b>  <b>Pour les attaquants rouges :</b> Marquer dans l'une des trois portes = 1 pt  <b>Pour les défenseurs bleus :</b> Marquer dans la cage = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b>  <b>Pour les attaquants rouges</b>                      • Pas de passe en avant dans la même zone                      • Obligation d'occuper au minimum 3 zones de jeu  <b>Pour les défenseurs bleus</b>                      • A la récupération, 6 secondes pour marquer dans la cage</p> <p><b>Organisation :</b>                      • Avoir un rapport numérique à +2                      • Mettre un système de jeu en lien avec le plateau                      • Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdire la passe en soutien dans la même zone</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penser aux rotations des joueurs</li> <li>• Faire respecter le système de jeu établi</li> <li>• Modifier son espace en fonction du nombre de joueurs présents</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prioriser le jeu vertical en prenant l'information pendant le temps de passe et en s'orientant face au jeu</li> <li>• Trouver le joueur le plus haut sur le terrain (Attaquant)</li> </ul> <p><b>Pour le non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer sur des distances de passe cohérente dans la profondeur (10-15m)</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



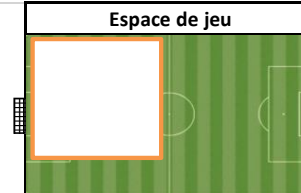
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Pour les attaquants rouges : Aplatir le ballon dans la zone de Stop-Ball = 1 pt                      Pour les défenseurs bleus : Marquer dans la cage = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Interdiction aux défenseurs de se situer sur les couloirs extérieurs tant que le ballon n'y est pas</li> <li>A la récupération, 6' pour finir l'action pour les défenseurs</li> <li>Jeu au sol</li> <li>Le ballon repart du GB à chaque début d'action</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positionner les joueurs avec des postes</li> <li>Utiliser un schéma de jeu en lien avec le week-end</li> <li>Avoir une supériorité à +1 minimum</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le ballon ne doit pas passer plus de 3" dans les couloirs extérieurs.</li> <li>Si j'utilise les deux couloirs et que le ballon est aplati dans la zone = 3 pts</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penser aux rotations des joueurs</li> <li>Faire respecter le système de jeu établi</li> <li>Modifier son espace en fonction du nombre de joueurs présents</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'orienter face au jeu</li> <li>Ordre de priorité : 1-Vertical / 2- Largeur / 3-Soutien</li> <li>Trouver des passes loin de l'adversaire</li> </ul> <p><b>Pour le non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sortir du champs d'action de l'adversaire par des déplacements sur la largeur et en profondeur</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon




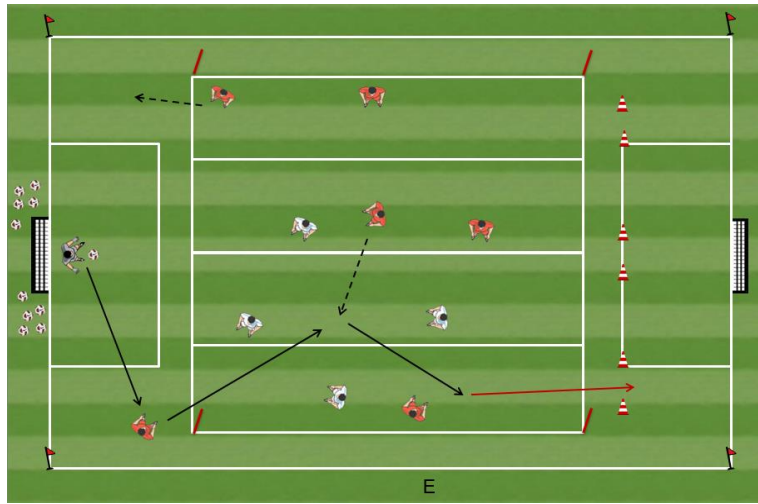
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Agrandir l'espace de jeu en profondeur et en largeur</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p><b>Pour les attaquants :</b> Marquer dans l'une des deux portes ou dans la zone de Stop-ball = 1 pt  <b>Pour les défenseurs :</b> Marquer dans la cage = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le ballon part du GB</li> <li>Pas de passe dans le rectangle</li> <li>Les attaquants sont inattaquables dans la zone de construction et ont deux touches max</li> <li>Jeu au sol</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre un système en lien avec le plateau</li> <li>Avoir une supériorité à +1 minimum</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts</li> </ul>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe dans le même rectangle = 1 touche pour le receveur</li> <li>• Valoriser le stop-ball = 3 pts</li> <li>• Jouer sur le rapport numérique (+1/+2/+3)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penser aux rotations des joueurs</li> <li>• Faire respecter le système de jeu établi</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'orienter face au jeu</li> <li>• Ordre de priorité : 1-Vertical / 2-Largeur / 3-Soutien</li> <li>• Trouver des passes loin de l'adversaire</li> </ul> <p><b>Pour le non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortir du champs d'action de l'adversaire par des déplacements sur la largeur et en profondeur</li> </ul>



# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Créer et utiliser des espaces</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu		<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>		
Situation	X	<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	~~~~~→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	
Psychomotricité					

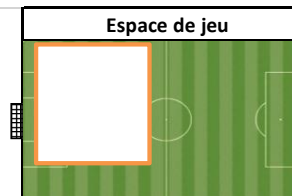
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Éléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Construire la relance du Gardien de But et progresser collectivement</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p><b>Pour les attaquants rouges :</b> Marquer dans l'une des trois portes = 1 pt  <b>Pour les défenseurs blancs :</b> Marquer dans la cage = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de passe en avant dans le même couloir</li> <li>Jeu au sol</li> <li>Chaque ballon repart du GB par une relance au sol au pied (le ballon doit sortir de la surface)</li> <li>A la récupération, les défenseurs ont 6" pour finir l'action</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir une supériorité numérique à +2</li> <li>Mettre un système de jeu en lien avec le plateau</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les défenseurs n'ont pas le droit de rentrer en zone de construction (facilitant) ou peuvent y entrer une fois que le joueur a touché le ballon</li> <li>Autoriser 1 ou 2 passes dans chaque couloir maximum (complexifiant)</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aux rotations des joueurs</li> <li>Faire respecter le système de jeu mis en place</li> <li>Modifier l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs présents</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'orienter face au jeu</li> <li>Donner de l'angle à ses passes</li> </ul> <p><b>Pour le non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer loin de l'adversaire</li> <li>Se déplacer dans un autre couloir que son partenaire</li> <li>Se situer sur des lignes de passes</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance		Créer et utiliser des espaces	
<i>Temps de jeu</i>		<i>Conserver / Progresser</i>	
Actions			
.....→	→	~~~~~→	
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Construire la progression collective en supériorité numérique</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p><b>Pour les attaquants blancs :</b> Marquer dans le but adverse = 1 pt</p> <p><b>Pour les défenseurs rouges :</b> Marquer dans l'une des 2 cages ou trouver le joueur cible =</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Chaque ballon repart depuis la zone basse</li> <li>A la récupération, les défenseurs ont 8" pour finir l'action</li> <li>Le joueur cible rouge est situé entre les 2 jalons</li> <li>Organisation des rouges : 2 en zone déf - 1 en zone off, possibilité de revenir défendre</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir une supériorité numérique à +2 ou +3</li> <li>Mettre un système de jeu en lien avec le plateau</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer un défenseur supplémentaire</li> <li>Autoriser le joueur cible à revenir défendre</li> <li>Rendre les joueurs de couloir excentrés attaquables</li> <li>Contraindre les joueurs de couloirs (temps ou nombre de touches)</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gérer les rotations des joueurs</li> <li>Faire respecter les systèmes de jeu mis en place</li> <li>Modifier l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs présents</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'orienter face au jeu</li> <li>Donner de l'angle à ses passes</li> </ul> <p><b>Pour le non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer loin de l'adversaire</li> <li>Se déplacer dans un autre couloir que son partenaire</li> <li>Se situer sur des lignes de passes</li> </ul>



# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Marquer un but en rentrant en zone de finition (ZF) par la passe ou la conduite de balle = 1 pt Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <p>Pas de passes à un partenaire dans le même carré Possibilité de trouver le Gardien de But en soutien (inattaquable)</p> <p><b>Organisation :</b></p> <p>Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3 Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1</p>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser une passe dans le même carré = 1 touche de balle pour le receveur</li> <li>Interdire les passes latérales (carré à gauche ou à droite) ou dans le même couloir (en appui ou en soutien)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 9 carrés)</li> <li>à séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Trouver le joueur le plus lointain</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible</li> <li>Se mettre à distance du partenaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Agrandir l'espace de jeu en largeur</p> <p><b>But du jeu :</b> Marquer un but en rentrant en zone de finition (ZF) par la passe ou la conduite de balle = 1 pt Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b> Pas de passes à un partenaire dans le même couloir de jeu</p> <p><b>Organisation :</b> Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3 Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1</p>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser une passe dans le même couloir de jeu = 1 touche de balle pour le receveur (complexifiant) ou 2 touches de balle maximum (simplifiant)</li> <li>Obliger l'équipe qui n'a pas le ballon à défendre sur 3 couloirs (libérer l'opposé)</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 3 couloirs)</li> <li>à séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Trouver le joueur le plus lointain</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible</li> <li>Se mettre à distance du partenaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8

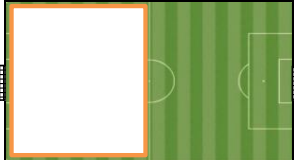


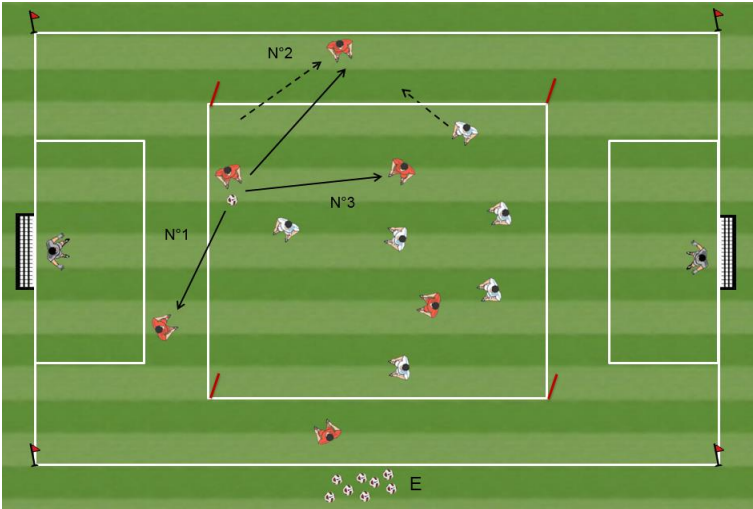
<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Créer et utiliser des espaces</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu	X	<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>		
Situation		<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	
Psychomotricité					

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 14	Eléments pédagogiques
<b>Objectif de l'atelier :</b> Agrandir l'espace de jeu en profondeur				<b>Variables</b>
<b>But du jeu :</b> Marquer un but = 1 pt Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoriser deux passes maximum dans la même zone = 1 touche de balle pour le receveur sur la deuxième passe</li> <li>• Valoriser la passe qui va "sauter" une zone (+ 1 pt dans le jeu)</li> <li>• Défenseur en soutien autorisé en ZF</li> </ul>
<b>Consignes :</b> Franchissement des zones par la passe Pas plus de deux passes dans chaque zone (ZF : Zone Finition ; ZI : Zone Intermédiaire ; ZC : Zone Centrale)				<b>L'éducateur doit veiller à :</b>
<b>Organisation :</b> Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3 Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1				
				<p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>• Trouver le joueur le plus lointain</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible</li> <li>• Se mettre à distance du partenaire</li> <li>• Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Créer et utiliser des espaces</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu	X	<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>		
Situation		<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Agrandir l'espace de jeu en largeur et profondeur</p>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le joueur qui reçoit le ballon en dehors du carré pédagogique est inattaquable (3 secondes pour libérer le ballon)</li> <li>Le joueur qui reçoit le ballon en dehors du carré pédagogique est attaqué après sa prise de balle</li> </ul>
<p><b>But du jeu :</b></p> <p>Marquer un but en sortant du carré pédagogique par la passe ou la conduite de balle = 1 pt</p> <p>Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt</p>			<p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (largeur profondeur)</li> <li>à séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')</li> </ul>	
<p><b>Consignes :</b></p> <p>Jeu au sol</p> <p>Possibilité de trouver le Gardien de But ou un partenaire en soutien</p> <p>Possibilité de trouver un partenaire latéralement : pas d'adversaire dans la zone tant que le ballon n'y est pas rentré</p>			<p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Trouver le joueur le plus lointain</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible</li> <li>Se mettre à distance du partenaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>	
<p><b>Organisation :</b></p> <p>Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3</p> <p>Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3</p> <p>Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1</p>				

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et utiliser des espaces	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



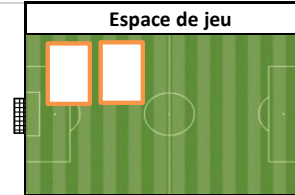
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Agrandir l'espace de jeu en largeur</p> <p><b>But du jeu :</b> Marquer un but en rentrant en zone de finition (ZF) par la passe ou la conduite de balle = 1 pt Réaliser 6 passes consécutives = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b> Pas plus de 2 passes dans le même couloir de jeu <b>Prise de balle obligatoire (pas de jeu en 1 touche de balle)</b></p> <p><b>Organisation :</b> Avec 10 joueurs : système 2 - 3 Avec 12 joueurs : système 2 - 3 - 1 Avec 14 joueurs : système 2 - 3 - 2 ou 2 - 4 - 1</p>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser une seule passe dans le même couloir de jeu = 2 touches de balle maximum pour le futur receveur</li> <li>Obliger l'équipe qui n'a pas le ballon à défendre sur 3 couloirs (libérer l'opposé)</li> <li>Autoriser ou non les défenseurs en ZF</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 3 couloirs)</li> <li>à séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Trouver le joueur le plus lointain</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible</li> <li>Se mettre à distance du partenaire et de l'adversaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Progresser quand l'espace est libre ou passer quand l'espace est fermé</p> <p><b>But du jeu :</b>  <b>Pour les 3 attaquants :</b> Marquer après avoir trouvé le joueur cible dans un autre couloir de jeu = 1 pt  <b>Pour le défenseur :</b> A la récupération du ballon, réaliser un stop ball = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Chaque ballon part depuis la zone de stop ball (rentrée sur passe ou en conduite de balle). Le 3<sup>ème</sup> joueur est fixe en zone 2. Pas de passage Z1 - Z2 en conduite de balle</li> <li>A la récupération, le défenseur a 8" pour finir l'action en stop ball (joueur inattaquable)</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite)</li> <li>Exemple : Sur 8 ballons joués, 5 ballons doivent être donnés au joueur cible</li> </ul>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser ou non les défenseurs à défendre en zone de finition (ZF)</li> <li>Autoriser les joueurs de la zone 1 à rentrer en zone 2, en conduite de balle</li> <li>Limiter le temps pour finir l'action</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penser aux rotations des joueurs</li> <li>Modifier l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs présents</li> <li>Modifier les droits d'action des joueurs</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Rechercher des joueurs libres</li> <li>Progresser quand l'espace est libre</li> <li>Donner quand l'espace est bloqué</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) loin de l'adversaire</li> <li>Se mettre à distance du partenaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>

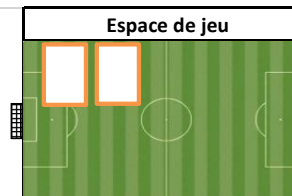


# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver / Progresser</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Progresser quand l'espace est libre ou passer quand l'espace est fermé</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p><b>Pour les 3 attaquants :</b> Marquer après avoir trouvé le joueur cible dans le meme couloir = 1pt Marquer après avoir trouvé le joueur cible dans l'autre couloir = 2pt</p> <p><b>Pour le défenseur :</b> Réaliser un stop ball = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Chaque ballon part depuis la zone de stop ball en faveur des attaquants (sur passe ou en conduite de balle). Le 3<sup>ème</sup> est fixe en zone supérieure</li> <li>A la récupération, le défenseur a 8" pour finir l'action en stop ball (joueur inattaquable)</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite)</li> <li>Exemple : Sur 8 ballons joués, 5 ballons doivent être donnés au joueur cible</li> </ul>				<p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser ou non les défenseurs à défendre en zone de finition (ZF)</li> <li>Les défenseurs peuvent entrer dans la zone de construction une fois que le joueur a touché le ballon (règle FFF de la relance protégée)</li> <li>Limiter le temps pour finir l'action</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penser aux rotations des joueurs</li> <li>Modifier l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs présents</li> <li>Modifier les droits d'action des joueurs</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Rechercher des joueurs libres</li> <li>Progresser quand l'espace est libre</li> <li>Donner quand l'espace est bloqué</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence loin de l'adversaire)</li> <li>Se mettre à distance du partenaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>

ZF : Zones de Finition

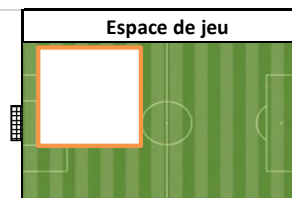


# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance		Jouer dans les intervalles et entre les lignes	
<i>Temps de jeu</i>		<i>Conserver / Progresser</i>	
Actions			
.....▶	————▶	~~~~~▶	
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Coordonner l'appui-soutien</p> <p><b>But du jeu :</b> Pour les attaquants : Marquer = 1pt Pour les défenseurs : Marquer dans l'un des deux mini-buts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>On passe de la zone basse à la zone haute par une passe</li> <li>L'appui réceptionne en 2 touches maximum la passe</li> <li>Le défenseur rentre dans le carré au moment l'appui touche le ballon</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre une supériorité numérique en zone basse pour améliorer la progression</li> <li>Mettre une supériorité (2 vs 1) ou égalité numérique (1 vs 1) en zone haute</li> <li>Zone de déséquilibre : 16 m de profond.</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Limiter le jouer en appui à une touche de balle</li> <li>Passe vers l'appui en une touche</li> <li>Après la passe en zone supérieure = 5 secondes pour finir l'action</li> <li>Le défenseur positionné en zone basse</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alterner entre les deux systèmes</li> <li>Faire travailler les joueurs aux différents postes</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour l'appui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer lorsque le porteur de balle prend l'information.</li> <li>Changer de rythme au moment du déplacement</li> <li>Sortir du champs d'action du défenseur</li> </ul> <p><b>Pour le soutien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier entre passe d'appui vers l'avant et passe de conservation avec le partenaire</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu		<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver/Progresser</i>		
Situation	X	<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	~~~~~→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	
Psychomotricité					

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 16	Eléments pédagogiques
<b>Objectif de l'atelier :</b> Jouer dans les intervalles				<b>Variables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilité de progresser en zone supérieure en conduite</li> </ul>
<b>But du jeu :</b> Off : Marquer = 1pt Def : Marquer dans les petites cages = 1pt				<b>L'éducateur doit veiller à :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> </ul>
<b>Consignes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Soutien inattaquable, 2 touches de balle maximum, pas de ballon arrêté.</li> <li>Possibilité de passer en zone supérieure uniquement par la passe.</li> <li>Les joueurs sont fixes dans les zones au départ, une fois qu'ils ont trouvé la zone B ils sont libres dans leurs déplacements.</li> <li>Hors-jeu sur la ligne entre la zone B et C.</li> <li>Obligation de sortir de la zone C pour pouvoir tirer.</li> <li>A la récupération, les défenseurs ont 5 secondes maximum pour marquer dans les petites cages.</li> </ul>			<b>Enseignements</b> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Rechercher des joueurs libres</li> <li>Progresser quand l'espace est libre</li> <li>Donner quand l'espace est bloqué</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) loin de l'adversaire</li> <li>Se mettre à distance du partenaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>	
<b>Organisation :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4c3 (2 sous-systèmes) + 1GB</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)</li> </ul>				

# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu	X	<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver/Progresser</i>		
Situation		<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	~~~~~→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	
Psychomotricité					

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 16	Eléments pédagogiques
<b>Objectif de l'atelier :</b> Jouer dans les intervalles				<b>Variables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 joueurs peuvent apporter le surnombre</li> <li>3 passes maximum dans la même zone</li> </ul>
<b>But du jeu :</b> Marquer = 1pt				<b>L'éducateur doit veiller à :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 4 zones)</li> <li>Séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')</li> </ul>
<b>Consignes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol.</li> <li>Les joueurs sont fixes dans leur zone.</li> <li>Les joueurs ne peuvent progresser dans une autre zone que par la passe.</li> <li>Un joueur peut venir apporter le surnombre lorsqu'un appui est trouvé en zone supérieure. Il reprend sa place lorsque la possession s'arrête.</li> <li>Hors-jeu à l'entrée de la zone de finition.</li> </ul>				<b>Enseignements</b> <b>Pour le porteur de balle :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Rechercher des joueurs libres</li> <li>Progresser quand l'espace est libre</li> <li>Donner quand l'espace est bloqué</li> </ul> <b>Pour le futur receveur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) loin de l'adversaire</li> <li>Se mettre à distance du partenaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>
<b>Organisation :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>8c8 : 2c1 dans les zones extérieures et 4c4 dans les zones intérieures</li> <li>Séquences de 6 min</li> <li>Source de ballons dans chaque but</li> </ul>				

# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Jouer dans les intervalles et entre les lignes</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu	X	<i>Temps de jeu</i>	<i>Conserver/Progresser</i>		
Situation		<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	~~~~~→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	
Psychomotricité					

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 16	Eléments pédagogiques
<b>Objectif de l'atelier :</b> Jouer dans les intervalles				<b>Variables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilité de progresser en zone supérieure en conduite</li> <li>3 passes maximum dans la même zone</li> </ul>
<b>But du jeu :</b> Marquer = 1pt				<b>L'éducateur doit veiller à :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (au moins 4 zones)</li> <li>Séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')</li> </ul>
<b>Consignes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Les joueurs sont libres dans leurs déplacements</li> <li>Les joueurs ne peuvent progresser dans une autre zone que par la passe</li> <li>Hors-jeu à la médiane</li> </ul>				<b>Enseignements</b> <b>Pour le porteur de balle :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Rechercher des joueurs libres</li> <li>Progresser quand l'espace est libre</li> <li>Donner quand l'espace est bloqué</li> </ul> <b>Pour le futur receveur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) loin de l'adversaire</li> <li>Se mettre à distance du partenaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>
<b>Organisation :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>8c8</li> <li>Séquences de 6 min</li> <li>Source de ballons dans chaque but</li> </ul>				

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 9 à 18	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Jouer combiné pour créer un surnombre</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p><b>Off :</b> Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts  <b>Def :</b> Marquer dans les petites cages = 3pts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Les défenseurs sont fixes dans les couloirs.</li> <li>Les attaquants sont libres dans leur déplacement.</li> <li>Possibilité de déséquilibrer par la passe ou en conduite</li> <li>8 secondes pour déséquilibrer</li> <li>4 secondes pour finir</li> <li>Lorsque les défenseurs récupèrent, ils ont 4 secondes pour marquer dans une des petites cages</li> <li>Interdiction de défendre dans la zone de déséquilibre tant que le ballon n'y est pas</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4c5 dont 1GB</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas plus de 3 joueurs offensifs par couloir</li> <li>Les défenseurs ont le droit de défendre dans 2 couloirs maximum</li> <li>Organisation : Possibilité de faire deux vagues en doublant les postes</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Collectif :</b> Augmenter le nombre de joueurs disponibles dans la zone de jeu</p> <p><b>Individuel:</b></p> <p><b>Porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fixer l'adevrasaire pour décaler un partenaire dans une zone libre</li> <li>Changer de rythme par la vitesse d'enchaînement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe</li> </ul> <p><b>Non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon (jeu à 2, à 3, dédoublements, une-deux, une-deux-trois)</li> <li>Utiliser les changements de de directions et de rythmes dans les demandes</li> <li>Permuter afin de perturber l'adversaire</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 14 à 16	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Jouer combiné pour créer un surnombre</p> <p><b>But du jeu :</b> <b>Off :</b> 5 passes consécutives dans un même couloir = 1pt / Marquer = 3pts <b>Def :</b> Stop ball = 3pts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hors-jeu à la médiane.</li> <li>Les attaquants peuvent déséquilibrer en conduite ou par la passe.</li> <li>Les défenseurs ne peuvent entrer dans la zone de déséquilibre qu'une fois que le ballon y est entré.</li> <li>A la récupération, les défenseurs ont 6 sec pour applatir dans la zone de stop ball</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7c7 dont 1GB</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'adversaire ne peut pas défendre dans le couloir opposé au ballon</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Collectif :</b> Augmenter le nombre de joueurs disponibles dans la zone de jeu</p> <p><b>Individuel:</b></p> <p><b>Porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fixer l'adversaire pour décaler un partenaire dans une zone libre</li> <li>Changer de rythme par la vitesse d'enchaînement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe</li> </ul> <p><b>Non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon (jeu à 2, à 3, dédoublements, une-deux, une-deux-trois)</li> <li>Utiliser les changements de directions et de rythmes dans les demandes</li> <li>Permuter afin de perturber l'adversaire</li> </ul>



# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 18	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Jouer combiné pour créer un surnombre</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p><b>Off :</b> Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts  <b>Def :</b> Marquer dans les petites cages = 3pts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les attaquants doivent déséquilibrer en passant par la porte située en face d'eux, en conduite ou par la passe.</li> <li>Un attaquant par zone peut ensuite proposer une solution dans l'axe.</li> <li>5 secondes maximum pour déséquilibrer.</li> <li>4 secondes maximum pour finir.</li> <li>Le défenseur éliminé peut poursuivre.</li> <li>Seul le défenseur de la zone située à droite de la zone de départ peut venir l'aider.</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2c1 puis 4c2 en zone de déséquilibre</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser le retour d'un défenseur supplémentaire</li> <li>Organisation : Possibilité de faire deux vagues en doublant les postes</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Individuel :</b></p> <p><b>Porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fixer l'adversaire pour décaler un partenaire dans une zone libre</li> <li>Changer de rythme par la vitesse d'enchaînement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe</li> </ul> <p><b>Non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu à 2, dédoublements, une-deux</li> <li>Utiliser les changements de directions et de rythmes dans les demandes</li> <li>Permuter afin de perturber l'adversaire</li> </ul>

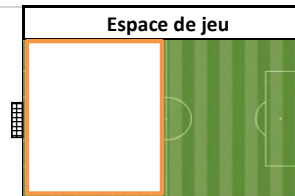


# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>	
<b>Actions</b>		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 18	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Jouer combiné pour créer un surnombre</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Les défenseurs sont fixes dans les couloirs.</li> <li>Les attaquants sont libres dans leur déplacement.</li> <li>Possibilité de déséquilibrer par la passe ou en conduite</li> <li>8 secondes pour déséquilibrer</li> <li>4 secondes pour finir</li> <li>Lorsque les défenseurs récupèrent, ils ont 4 secondes pour trouver un appui de l'autre côté</li> <li>Interdiction de défendre dans la zone de déséquilibre tant que le ballon n'y est pas</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9c9</li> <li>Séquences de 6 minutes</li> <li>Sources de ballons sur les côtés</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas plus de 3 joueurs offensifs par couloir</li> <li>Les défenseurs ont le droit de défendre dans 2 couloirs maximum</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Séquencer le jeu</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Collectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter le nombre de joueurs disponibles dans la zone de jeu</li> </ul> <p><b>Individuel :</b></p> <p><b>Porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fixer l'adevrasaire pour décaler un partenaire dans une zone libre</li> <li>Changer de rythme par la vitesse d'enchaînement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe</li> </ul> <p><b>Non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon (jeu à 2, à 3, dédoublements, une-deux, une-deux-trois)</li> <li>Utiliser les changements de de directions et de rythmes dans les demandes</li> <li>Permuter afin de perturber l'adversaire</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Jouer combiné pour créer un surnombre	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



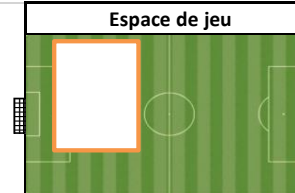
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 16	Eléments pédagogiques
<b>Objectif de l'atelier :</b> Jouer combiné pour créer un surnombre				<b>Variables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'adversaire ne peut pas défendre dans le couloir opposé au ballon</li> </ul>
<b>But du jeu :</b> 5 passes consécutives dans un même couloir = 1pt / Marquer = 3pts				<b>L'éducateur doit veiller à :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Séquencer le jeu</li> </ul>
<b>Consignes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hors-jeu à la médiane.</li> <li>Les joueurs peuvent déséquilibrer en conduite ou par la passe.</li> <li>Les joueurs ne peuvent défendre dans la zone de déséquilibre qu'une fois que le ballon y est entré.</li> <li>Les ballons repartent des gardiens.</li> </ul>				<b>Enseignements</b> <p><b>Collectif :</b> Augmenter le nombre de joueurs disponibles dans la zone de jeu</p> <p><b>Individuel :</b></p> <p><b>Porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fixer l'adversaire pour décaler un partenaire dans une zone libre</li> <li>Changer de rythme par la vitesse d'enchaînement (rythme et/ou nombre de touches de balle) la conduite rapide et la nature de la passe</li> </ul> <p><b>Non porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter le nombre de partenaires disponibles dans la zone du ballon (jeu à 2, à 3, dédoublements, une-deux, une-deux-trois)</li> <li>Utiliser les changements de directions et de rythmes dans les demandes</li> <li>Permuter afin de perturber l'adversaire</li> </ul>
<b>Organisation :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>8c8</li> <li>Séquences de 6 minutes</li> <li>Sources de balle dans les cages</li> </ul>				

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	


Objectif de la séance	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibre / Finir</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon

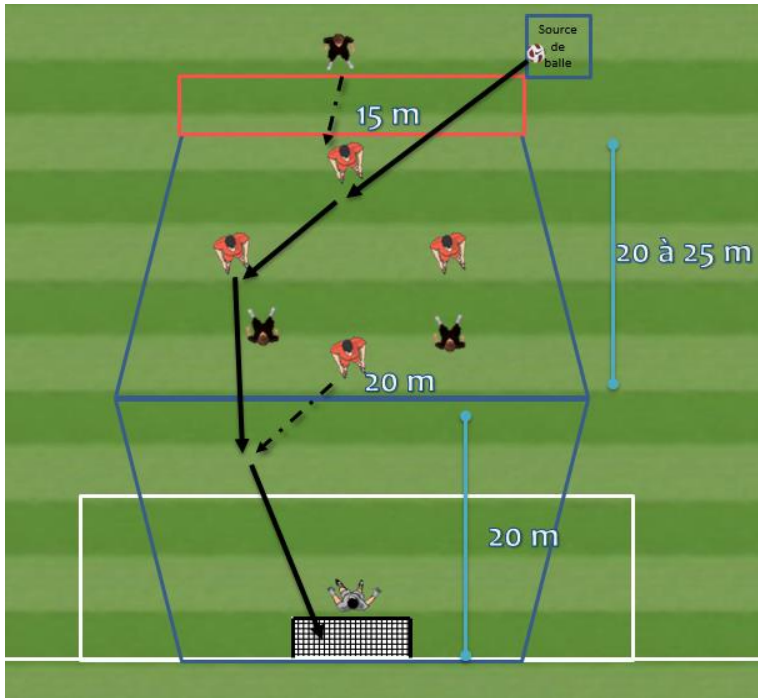


Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir</p> <p><b>But du jeu :</b> <b>Pour les attaquants :</b> Marquer dans le but <b>Pour les défenseurs :</b> Défendre le but et relancer dans l'une des deux portes</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situation en 3 vs 1 + 1 défenseur en retard de 5 mètres.</li> <li>Règle du hors-jeu dans les 13 mètres</li> <li>La séquence dure 8 secondes maximum</li> <li>Le défenseur "en retard" rentre dans le jeu quand le receveur en zone supérieure a touché le ballon</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas aligner les trois joueurs offensifs.</li> <li>Alterner les situations pour créer ou recréer des scénarii de match (positionnement du triangle)</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Varié la position des joueurs offensifs</li> <li>Varié la source de balle (axe, cotés...)</li> <li>Jouer sur la durée de l'action</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter les espaces de jeu en fonction du nombre de joueurs</li> <li>Gérer les rotations entre les attaquants et les défenseurs</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veiller à prendre de la vitesse, fixer-donner ou dribbler</li> <li>Veiller à privilégier le jeu vers l'avant- Maintenir la largeur</li> <li>Ne pas être hors-jeu - Masquer ses intentions</li> <li>Maintenir deux solutions au porteur de balle</li> <li>Essayer de jouer dans l'espace libre</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu		<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>		
Situation	X	<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 9 à 18	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Off : Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts Def : Stop ball = 3pts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les attaquants doivent déséquilibrer en conduite ou par la passe.</li> <li>Au bout de 3s un défenseur supplémentaire entre en jeu.</li> <li>6 secondes maximum pour déséquilibrer.</li> <li>4 secondes maximum pour finir.</li> <li>Les défenseurs ne peuvent défendre dans la zone de déséquilibre qu'une fois que le ballon y est entré.</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4c2 puis 4c3 + 1GB (sous systèmes possibles)</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter ou réduire le temps d'intervention du défenseur</li> <li>Obliger le déséquilibre par la passe OU par la conduite</li> <li>Organisation : Possibilité de faire deux vagues en doublant les postes</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Trouver le joueur le plus lointain</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible</li> <li>Se déplacer dans les espaces libres</li> <li>Coordonner les déplacements</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu		<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>		
Situation	X	<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....▶	————▶	~~~~~▶	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	
Psychomotricité					

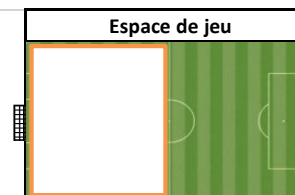
Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 18	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Off : Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts Def : Marquer dans la petite cage = 3pts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les attaquants doivent déséquilibrer en conduite ou par la passe, en passant par la face opposée au joueur "soutien".</li> <li>2 touches maximum pour les joueurs "soutien", pas de ballon arrêté</li> <li>6 secondes maximum pour déséquilibrer.</li> <li>Le défenseur ne peut pas poursuivre une fois déséquilibré.</li> <li>4 secondes maximum pour finir.</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1c1 + 1 joueur "soutien" (sous systèmes)</li> <li>Varié entre séquences alternées ou en simultané</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permettre à un soutien de pouvoir rentrer pour jouer un 2c1</li> <li>Autoriser le retour du défenseur</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veiller à prendre de la vitesse, fixer-donner ou dribbler</li> <li>Veiller à privilégier le jeu vers l'avant</li> <li>Ne pas être hors-jeu</li> <li>Masquer ses intentions</li> <li>Essayer de jouer dans l'espace libre</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Créer et garder le temps d'avance	
<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer / Finir</i>	
Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Trouver le joueur lancé</p> <p><b>But du jeu :</b> Sortir du carré pédagogique par la passe = 1 pt Marquer = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Possibilité de trouver le Gardien de But ou un partenaire en soutien en dehors de l'espace de jeu</li> <li>On ne peut défendre en zone de finition qu'une fois que le ballon y est rentré</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avec 10 joueurs : système 0 GB - 2 - 3</li> <li>Avec 12 joueurs : système 1 GB - 2 - 3</li> <li>Avec 14 joueurs : système 1 GB - 2 - 3 - 1</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trouver le déséquilibre en moins de 4 passes ou 8 secondes, après chaque récupération = 3 pts</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs (largeur profondeur)</li> <li>Séquencer le jeu (périodes de 6 à 8')</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Trouver le joueur le plus lointain</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible</li> <li>Se déplacer dans les espaces libres</li> <li>Coordonner les déplacements</li> </ul>



# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu	X	<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer</i>		
Situation		<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p>Réaliser un stop ball en rentrant en zone de finition (ZF) par la passe (= 2 pts) ou la conduite de balle (= 1 pt)</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Possibilité de trouver un partenaire en soutien (inattaquable)</li> <li>Pas plus de 2 joueurs dans chaque couloir de jeu (occupation rationnelle de l'espace)</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en place 2 ou 3 terrains</li> <li>Format Montante - Descendante</li> <li>Systèmes de jeu : 2 - 1 ou 1 - 2</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser l'adversaire à rentrer en zone protégée une fois que le joueur a touché le ballon</li> <li>Interdire le franchissement d'un couloir par la conduite de balle</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>à adapter l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs</li> <li>à séquencer le jeu (périodes de 2 à 3')</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <p><b>Pour le porteur de balle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>Rechercher des joueurs libres</li> </ul> <p><b>Pour le futur receveur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence) - Etre visible</li> <li>Se mettre à distance du partenaire</li> <li>Se situer dans des lignes de passes</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



<b>Procédé d'entraînement</b>		<b>Objectif de la séance</b>	<b>Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir</b>		<b>Espace de jeu</b> 
Jeu	X	<i>Temps de jeu</i>	<i>Déséquilibrer/Finir</i>		
Situation		<b>Actions</b>			
Exercice Analytique		.....→	→	→	
Exercice Adaptatif		Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon	

Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10	Eléments pédagogiques
<b>Objectif de l'atelier :</b>  Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir				<b>Variables</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 touches de balles pour les joueurs appuis</li> <li>• Les joueurs ne sont plus fixes ans lez zones</li> <li>• Si trop grand nombre de joueurs, faire un 2c2 dans les zones</li> </ul>
<b>But du jeu :</b>  Déséquilibrer = 1pt / Marquer = 2pts				<b>L'éducateur doit veiller à :</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>• Compter les points</li> <li>• Séquencer le jeu</li> </ul>
<b>Consignes :</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu au sol</li> <li>• Joueurs fixes dans les zones</li> <li>• Joueurs appuis inattaquables, une touche de balle</li> <li>• Hors-jeu à l'entrée de la zone de déséquilibre</li> <li>• Passe entre appuis de même couleur possible</li> </ul>				<b>Enseignements</b>  <b>Pour le porteur de balle :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir loin (prise d'informations avant de recevoir le ballon)</li> <li>• Trouver le joueur le plus lointain</li> </ul> <b>Pour le futur receveur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre orienté dans le sens du jeu (de préférence)</li> <li>• Etre visible</li> <li>• Se déplacer dans les espaces libres</li> <li>• Coordonner les déplacements</li> </ul>
<b>Organisation :</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2c2 + 4 joueurs appuis</li> <li>• Séquences de 2 minutes</li> <li>• Sources de balle dans les cages</li> </ul>				

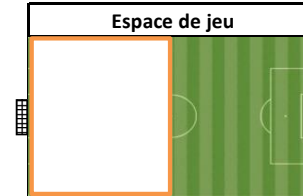
# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

<b>Objectif de la séance</b>	Freiner la progression, organiser et réorganiser les alignements
<i>Temps de jeu</i>	<i>S'opposer à la progression</i>

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 16	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements</p> <p><b>But du jeu :</b> Def : Pas de frappe de l'adversaire = 1 pt / Marquer = 3 pts Off : Marquer = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le ballon est mis en jeu par l'éducateur</li> <li>Jeu libre pour les attaquants</li> <li>Les 3 défenseurs en zone haute ne peuvent revenir que lorsqu'un attaquant entre dans la zone médiane en conduite</li> <li>A la récupération, les défenseurs ont 6 secondes pour aller marquer</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8c8 dont 2 GB</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter la distance ou jouer sur le temps de retard des 3 joueurs défensifs</li> <li>x2 points sur l'équipe qui défend n'est pas entièrement remplacée dans son camp</li> <li>Créer une supériorité numérique offensive</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Orienter l'adversaire sur les côtés</li> <li>Recul frein pour gagner du temps et permettre aux partenaires de se replacer</li> <li>Densifier l'axe du terrain pour rendre difficile l'accès à la cage</li> <li>Courses à haute intensité pour les joueurs qui doivent se replacer</li> </ul>

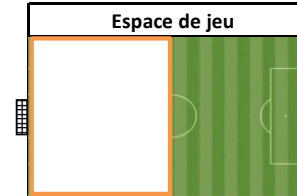
# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Freiner la progression, organiser et réorganiser les alignements
Temps de jeu	S'opposer à la progression

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 16	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements</p> <p><b>But du jeu :</b> Def : A chaque zone franchie en partie offensive = 1 pt Off : Marquer = 3 pts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le ballon est mis en jeu par l'éducateur</li> <li>2 touches de balle maximum pour l'équipe noire (objectif : provoquer la perte de balle)</li> <li>A la perte de balle, les rouges ont 8 secondes pour terminer l'action et sont libres dans les droits d'action</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8c8 dont 2 GB</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence de l'atelier)</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter ou réduire le nombre de touches de balle</li> <li>Créer une supériorité numérique offensive</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Orienter l'adversaire sur les côtés</li> <li>Recul frein pour gagner du temps et permettre aux partenaires de se replacer</li> <li>Densifier l'axe du terrain pour rendre difficile l'accès à la cage</li> <li>Courses à haute intensité pour les joueurs qui doivent se replacer</li> </ul>

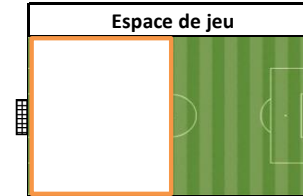
# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

<b>Objectif de la séance</b>	Freiner la progression, organiser et réorganiser les alignements
<i>Temps de jeu</i>	<i>S'opposer à la progression</i>

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 16	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements</p> <p><b>But du jeu :</b> Marquer = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu libre</li> <li>A la perte, les joueurs en zone haute ne peuvent pas revenir en zone médiane pendant 3 secondes lorsqu'un joueur adverse y est entré en conduite</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8c8 dont 2 GB</li> <li>Séquences de 6 minutes</li> <li>Sources de balle dans les cages</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter le temps de retard</li> <li>x2 points sur l'équipe qui défend n'est pas entièrement remplacée dans son camp</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>Compter les points</li> <li>Séquencer le jeu</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Orienter l'adversaire sur les côtés</li> <li>Recul frein pour gagner du temps et permettre aux partenaires de se replacer</li> <li>Densifier l'axe du terrain pour rendre difficile l'accès à la cage</li> <li>Courses à haute intensité pour les joueurs qui doivent se replacer</li> </ul>

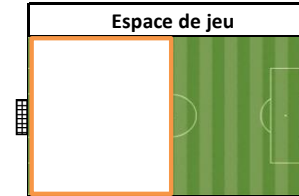
# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

<b>Objectif de la séance</b>	Freiner la progression, organiser et réorganiser les alignements
<i>Temps de jeu</i>	<i>S'opposer à la progression</i>

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 16	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Freiner la progression de l'adversaire, organiser et réorganiser les alignements</p> <p><b>But du jeu :</b> A chaque zone franchie en partie offensive = 1 pt / Marquer = 3 pts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 touches de balle maximum</li> <li>• A la récupération, les joueurs sont libres dans les droits d'action pendant 8 secondes</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8c8 dont 2 GB</li> <li>• Séquences de 6 minutes</li> <li>• Sources de balle dans les cages</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter ou réduire le nombre de touches de balle</li> </ul>
				<p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quantité de travail (sources de balle)</li> <li>• Compter les points</li> <li>• Séquencer le jeu</li> </ul>
				<p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter l'adversaire sur les côtés</li> <li>• Recul frein pour gagner du temps et permettre aux partenaires de se replacer</li> <li>• Densifier l'axe du terrain pour rendre difficile l'accès à la cage</li> <li>• Courses à haute intensité pour les joueurs qui doivent se replacer</li> </ul>



# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
Temps de jeu	S'organiser pour protéger son but

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Se déplacer/se replacer sur l'axe ballon-but</p> <p><b>But du jeu :</b>  <b>Défenseurs :</b> Marquer dans la cage adverse = 3 pts  <b>Attaquants :</b> Franchir la médiane dans le couloir axial (passe ou conduite) = 1 pt / Applatis dans une des zones de stop ball = 1 pt / Marquer dans la cage adverse = 3 pts</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu libre</li> <li>Hors-jeu à la médiane en U13 et aux 13 mètres en U11</li> <li>Les ballons partent du gardien de but</li> <li>A la récupération, les défenseurs ont 6 secondes pour aller marquer</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7c7 dont 2 GB</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence)</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tout franchissement de la médiane = 1 pt</li> <li>Enlever les zones de stop ball, si déséquilibre dans les couloirs latéraux + but = 1 pt</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Compter les points et valoriser les réussites</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cadrer le porteur et assurer une couverture</li> <li>Se replacer sur l'axe ballon but</li> <li>Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse</li> <li>Gérer le joueur lancé</li> <li>Orienter les attaquants dans des zones favorables à l'échec de l'action offensive</li> <li>Joueurs en fente pour gérer l'espace avant et l'espace arrière quand le porteur n'est pas cadré</li> </ul>

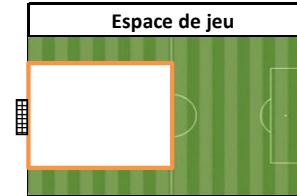
# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
Temps de jeu	S'organiser pour protéger son but

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <p>Cadrer le porteur de balle Couvrir son partenaire</p> <p><b>But du jeu :</b></p> <p><b>Def :</b> Marquer dans une des petites cages = 3 pts <b>Off :</b> Trouver un partenaire dans la zone d'en face = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>A la récupération, les défenseurs ont 3 secondes pour marquer</li> <li>Les défenseurs attaquent les cages du côté de la récupération</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 off - 4 def - 4 off</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence)</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas plus de 3 passes dans la même zone</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Compter les points et valoriser les réussites</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs (rotation à 3 équipes)</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cadrer le porteur et l'orienter (joueur le plus proche)</li> <li>Assurer la couverture en se déplaçant collectivement pour fermer les intervalles</li> <li>Baisser le centre de gravité et être tonique sur les appuis</li> </ul>

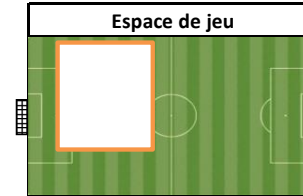
# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
Temps de jeu	S'organiser pour protéger son but

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Cadrer le porteur de balle Couvrir son partenaire</p> <p><b>But du jeu :</b> Marquer = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Un des deux attaquants peut décrocher en zone médiane pour avoir le ballon</li> <li>(pas le droit de stationner en zone centrale)</li> <li>Un défenseur peut défendre dans la zone centrale, une fois que l'attaquant a reçu le ballon</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 défenseurs et 2 attaquants dans chaque zone</li> <li>Intégrer un joker dans la zone centrale pour augmenter le surnombre</li> <li>Séquences de 6 minutes</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilité pour un défenseur d'apporter le surnombre depuis son camp quand il fait une passe à un attaquant</li> <li>6' pour marquer en zone de finition</li> <li>Variation des moyens d'action des défenseurs (défendre sur le temps de passe ou attendre que l'attaquant contrôle le ballon)</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valoriser et corriger les bons comportements défensifs</li> <li>Expliquer ET démontrer les comportements attendus</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cadrer le porteur et assurer une couverture</li> <li>Se replacer sur l'axe ballon but</li> <li>Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse</li> <li>Gérer le joueur lancé</li> <li>Orienter les attaquants dans des zones favorables à l'échec de l'action offensive</li> </ul>

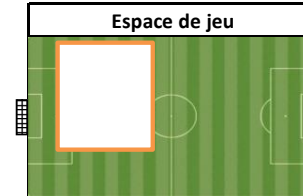
# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
Temps de jeu	S'organiser pour protéger son but

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 12	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Cadrer le porteur de balle Couvrir son partenaire</p> <p><b>But du jeu :</b> Passer par la porte centrale = 2 pts Passer par l'une des 2 portes latérales = 1pt Passer en conduite la ligne médiane = 1 pt Marquer = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu au sol</li> <li>Possibilité d'agrandir le jeu en zone de soutien, lorsqu'on a le ballon (joueurs inattaquables)</li> <li>Joueurs inattaquables en zone de finition (après avoir franchi l'une des 3 portes)</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 défenseurs - 2 attaquants</li> <li>2 défenseurs - 3 milieux - 1 attaquant</li> <li>Séquences de 6 minutes</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Joueurs attaquables lorsqu'ils sont en zone de soutien</li> <li>Intégrer un joker avec l'équipe qui a le ballon pour faciliter la maîtrise collective</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valoriser et corriger les bons comportements défensifs</li> <li>Expliquer ET démontrer les comportements attendus</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cadrer le porteur et assurer une couverture</li> <li>Se replacer sur l'axe ballon but</li> <li>Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse</li> <li>Gerer le joueur lancé</li> <li>Orienter les attaquants dans des zones favorables à l'echec de l'action offensive</li> </ul>

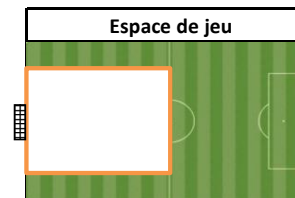
# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct
<i>Temps de jeu</i>	<i>S'organiser pour protéger son but</i>

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Se déplacer/se replacer sur l'axe ballon-but</p> <p><b>But du jeu :</b> Marquer dans la cage adverse = 3 pts Applatisr dans la zone de stop ball = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu libre</li> <li>Hors-jeu à la médiane</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7c7 dont 2 GB</li> <li>Séquences de 6 minutes</li> <li>Terrain : Toute la largeur et de surface à surface</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Agrandir la zone de stop ball en largeur</li> </ul>
				<p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valoriser et corriger les bons comportements défensifs</li> <li>Expliquer ET démontrer les comportements attendus</li> </ul>
				<p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cadrer le porteur et assurer une couverture</li> <li>Se replacer sur l'axe ballon but</li> <li>Ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse</li> <li>Gerer le joueur lancé</li> <li>Orienter les attaquants dans des zones favorables à l'echech de l'action offensive</li> </ul>

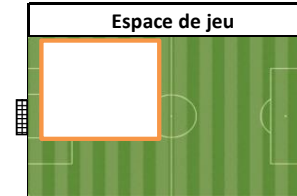
# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

<b>Objectif de la séance</b>	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
<i>Temps de jeu</i>	<i>S'organiser pour protéger son but</i>

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 9 à 18	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer</p> <p><b>But du jeu :</b> <b>Défenseurs :</b> trouver l'appui dans la zone rouge = 1 pt / empêcher les attaquants de tirer avant 8 sec = 1 pt <b>Attaquants :</b> marquer dans le but adverse = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les 3 défenseurs sont fixes tant que l'attaquant qui part avec le ballon n'a pas franchi la porte en conduite.</li> <li>Les attaquants ont 8 secondes pour tirer</li> <li>Hors-Jeu aux 13 mètres.</li> <li>Faire respecter les systèmes de jeu.</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4c3</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence)</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Approcher/éloigner la porte de la zone de finition</li> <li>Autoriser le retour de l'appui à 3 secondes (puis stop-ball ou trouver un autre appui dans la zone)</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Compter les points et valoriser les réussites</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> <li>Changer de côté</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prioriser la densité de l'axe du but</li> <li>Gagner du temps (recul-frein)</li> <li>Orienter l'adversaire dans des zones non favorables à la finition ou à la passe</li> <li>Etre en fente pour gérer l'espace avant ou arrière</li> <li>Défendre avec le haut du corps</li> </ul>



# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	
Situation	X
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
Temps de jeu	S'organiser pour protéger son but

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 10 à 16	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer</p> <p><b>But du jeu :</b>  <b>Défenseurs :</b> Marquer dans une des petites cages = 1 pt / empêcher les attaquants de tirer avant 8 sec = 1 pt  <b>Attaquants :</b> marquer dans le but adverse = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Au départ les joueurs sont fixes dans leur zone</li> <li>Départ sur le coté avec un 2c1</li> <li>Les joueurs ne peuvent sortir de leur zone qu'une fois que les attaquants ont déséquilibré (en passant la zone)</li> <li>Les attaquants ont 6 secondes pour tirer</li> <li>A la récupération, les défenseurs ont 6 secondes pour marquer dans une des petites cages</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5c4 + 1GB</li> <li>Jouer 8 à 10 ballons et changer les statuts (fixer des objectifs et des critères de réussite sur la dernière séquence)</li> </ul>		<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser la passe à un joueur dans la zone axiale pour déséquilibrer</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Compter les points et valoriser les réussites</li> <li>Changer les attaquants/défenseurs</li> <li>Changer de côté</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prioriser la densité de l'axe du but</li> <li>Gagner du temps (recul-frein)</li> <li>Orienter l'adversaire dans des zones non favorables à la finition ou à la passe</li> <li>Etre en fente pour gérer l'espace avant ou arrière</li> <li>Défendre avec le haut du corps</li> <li>Privilégier le marquage individuel dans la surface dans une situation de crise</li> </ul>		

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

Objectif de la séance	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
Temps de jeu	S'organiser pour protéger son but

Actions		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer</p> <p><b>But du jeu :</b> Marquer depuis 1/2 terrain défensif = 3 pts Marquer depuis 1/2 terrain offensif = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b> Joueurs appuis :  <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans 1/2 terrain défensif : inattaquables et 2 touches de balle maximum</li> <li>Dans 1/2 offensif : 3 touches de balle et droit de rentrer pour finir</li> <li>Hors-jeu aux 13 mètres</li> <li>4 attaquants maximum dans la surface de réparation</li> </ul> </p> <p><b>Organisation :</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>4c4 + 4 appuis</li> <li>Séquences de 3 minutes</li> <li>Sources de balle dans les cages</li> </ul> </p>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Figer les jokers dans les couloirs et les rendre inattaquables</li> <li>Autoriser 3 attaquants maximum en zone de finition</li> <li>Réduire le terrain en profondeur (20-25m)</li> </ul> <p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valoriser et corriger les bons comportements défensifs</li> <li>Equilibrer et structurer les équipes</li> <li>Changer les appuis (rotation à 3 équipes)</li> </ul> <p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prioriser la densité de l'axe du but</li> <li>Gagner du temps (recul-frein)</li> <li>Orienter l'adversaire dans des zones non favorables à la finition ou à la passe</li> <li>Etre en fente pour gérer l'espace avant ou arrière</li> <li>Défendre avec le haut du corps</li> <li>Cadrage sur les temps de passe</li> </ul>

# CONTENU FOOT A 8



Procédé d'entraînement	
Jeu	X
Situation	
Exercice Analytique	
Exercice Adaptatif	
Psychomotricité	

<b>Objectif de la séance</b>	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
<i>Temps de jeu</i>	<i>S'organiser pour protéger son but</i>

Actions		
.....→	→	~~~~~→
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement avec ballon



Tâches	Durée : 15 à 20 minutes	SCHEMA	Nbre de Joueurs : 14	Eléments pédagogiques
<p><b>Objectif de l'atelier :</b> Améliorer la capacité à empêcher l'adversaire d'être en situation favorable pour marquer</p> <p><b>But du jeu :</b> Marquer = 1 pt</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu libre</li> <li>• Hors-jeu aux 13 mètres</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8c8</li> <li>• Séquences de 6 minutes</li> <li>• Sources de balle dans les cages</li> </ul>				<p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• But sur centre = 3 pts</li> </ul>
				<p><b>L'éducateur doit veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoriser et corriger les bons comportements défensifs</li> <li>• Equilibrer et structurer les équipes</li> </ul>
				<p><b>Enseignements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prioriser la densité de l'axe du but</li> <li>• Gagner du temps (recul-frein)</li> <li>• Orienter l'adversaire dans des zones non favorables à la finition ou à la passe</li> <li>• Etre en fente pour gérer l'espace avant ou arrière</li> <li>• Défendre avec le haut du corps</li> <li>• Cadrage sur les temps de passe</li> </ul>

# LES CRITERES DE REALISATIONS





S'équilibrer avec les bras

Regarder le ballon au moment de l'impact

Verrouiller la cheville à l'impact du ballon («claquer la passe»)

Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui

Adapter la surface de contact en fonction du type de passe

Ajuster le pied d'appui proche du ballon

Progresser individuellement dans un espace libre avec le ballon



Lever la tête pour prendre les informations, sentir le ballon au bout des pieds

S'équilibrer avec les bras

Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maîtrise

Utiliser différentes surfaces de contacts (Intérieur, extérieur, semelle...) pour changer de rythme et de direction à tout moment

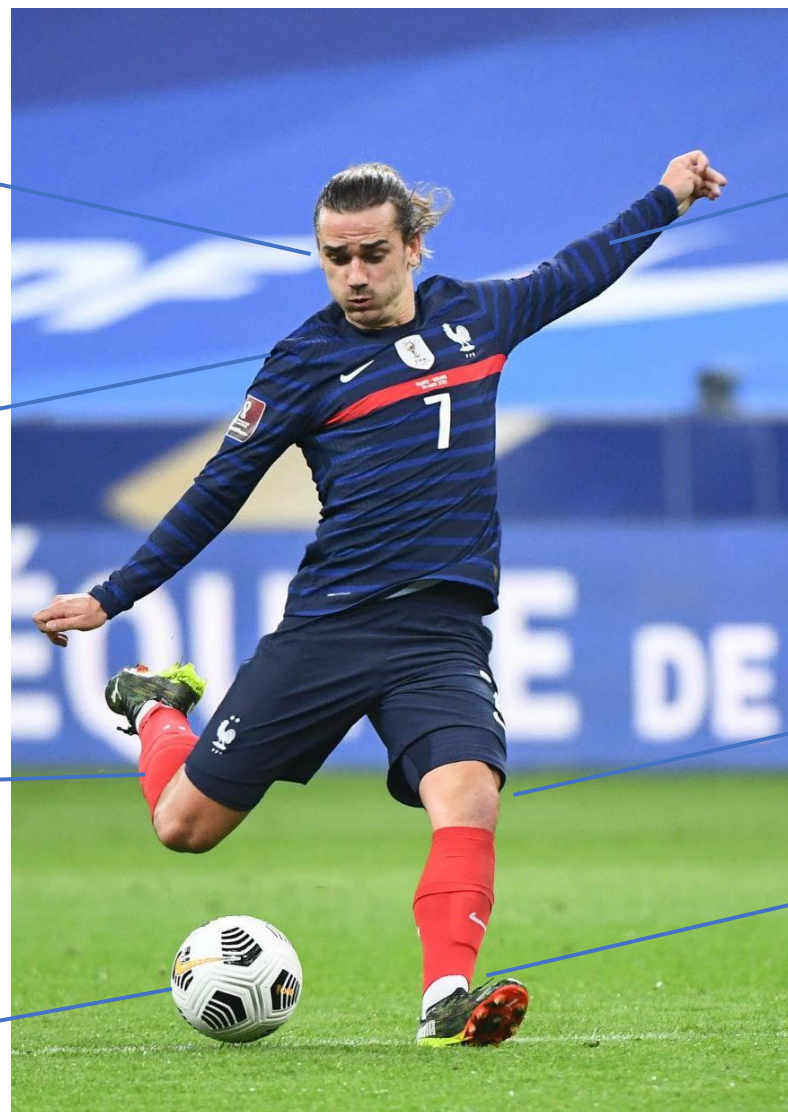


Regarder le ballon à l'impact

Orienter les épaules vers la cible  
en fin de geste

Générer amplitude et vitesse dans  
l'armée de la jambe de frappe

Verrouiller la cheville au moment  
de l'impact avec le ballon



S'équilibrer avec les bras

Fléchir légèrement le genou de la  
jambe d'appui

Ancrer le pied d'appui au sol  
proche du ballon

Adapter les surfaces de contact  
aux types de frappes (intérieur  
pour la précision, cou de pied pour  
la force...)

Regarder le ballon

Accélérer et orienter la prise de  
balle au sol, selon le sens ou les  
contraintes du jeu

Laisser le ballon en mouvement  
pour enchaîner rapidement

Accueillir le ballon au moment de  
l'impact



Adapter la position du corps et  
Utiliser une surface de contact  
large

Dissocier haut et bas du corps si  
l'adversaire est présent

Être sur des appuis dynamiques

Dissocier le haut et bas du corps pour feinter l'adversaire

Utiliser le changement de rythme dans la course ou le geste

Changer de direction au moment du toucher de balle



Déclencher le dribble en dehors du périmètre d'intervention de l'adversaire (ni trop tôt, ni trop tard)

Garder le ballon proche du pied



Cadrer et orienter le porteur de balle et fermer l'accès au but

Réguler sa vitesse de course, rester debout, ne pas se jeter

Baisser le centre de gravité et être tonique sur les appuis

Conserver le regard sur le ballon pour intervenir au bon moment avec le geste juste

Être actif et déterminé dans son intervention (engagement maîtrisé)

