

Catégorie :

U15

Jeu N° :

1

Espace :

40x20m

Effectif :

14

Durée :

6x3'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Agrandir l'espace de jeu effectif

Descriptif

OBJECTIF

Occuper l'espace (largeur et profondeur)

BUT

1 point quand l'équipe "touche" les 2 appuis sans perdre le ballon.

CONSIGNES

Equipes organisées en 2-1-2
Jeu au sol
Les appuis ont 2 touches maximum
Changer les appuis toutes les 3'

VARIABLES

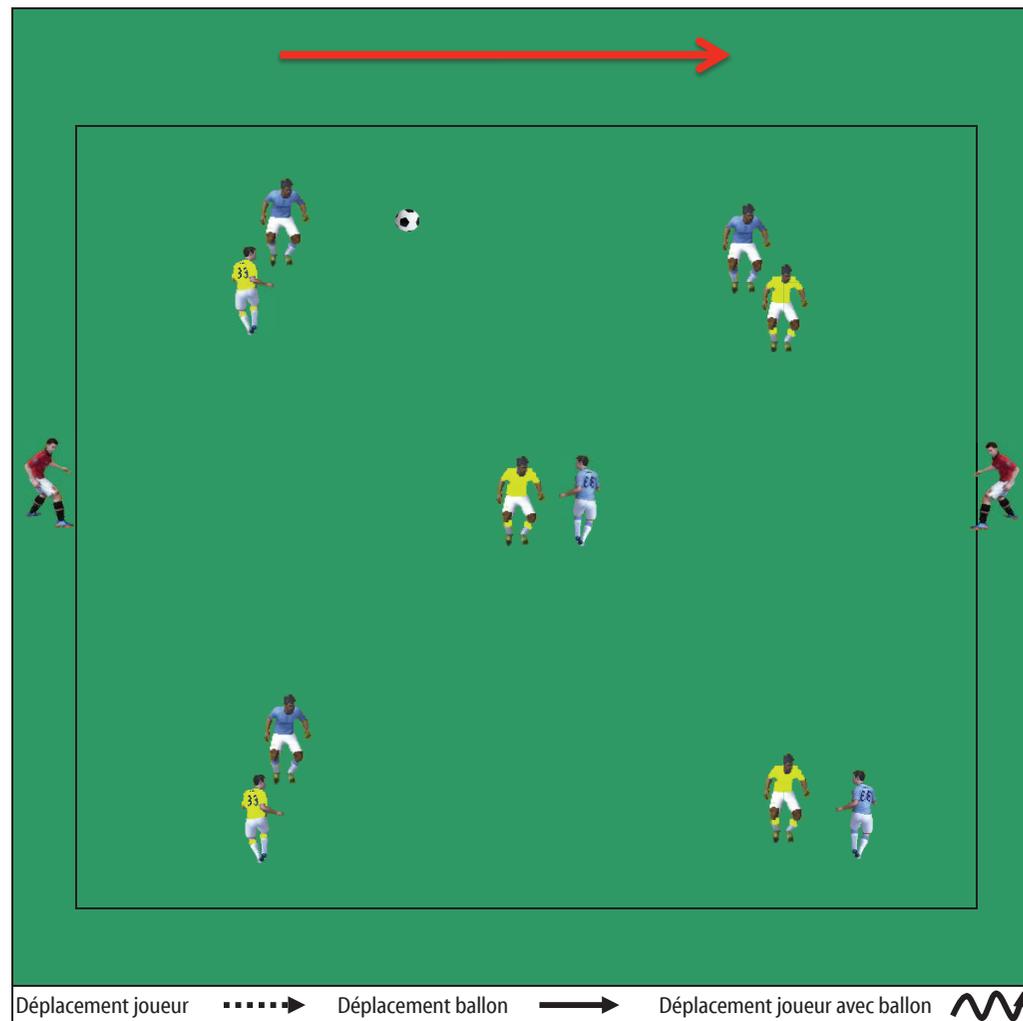
Agrandir ou réduire l'espace.
Limiter le nombre de touches de balle.
Récupération du ballon quand l'adversaire me touche avec la main si je suis porteur de balle, à partir de la deuxième touche.

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

VEILLER A :

Organiser son équipe en lignes (2 ou 3)
Compter les points
L'occupation du terrain large et profonde
Se rendre disponible en appui ou en soutien

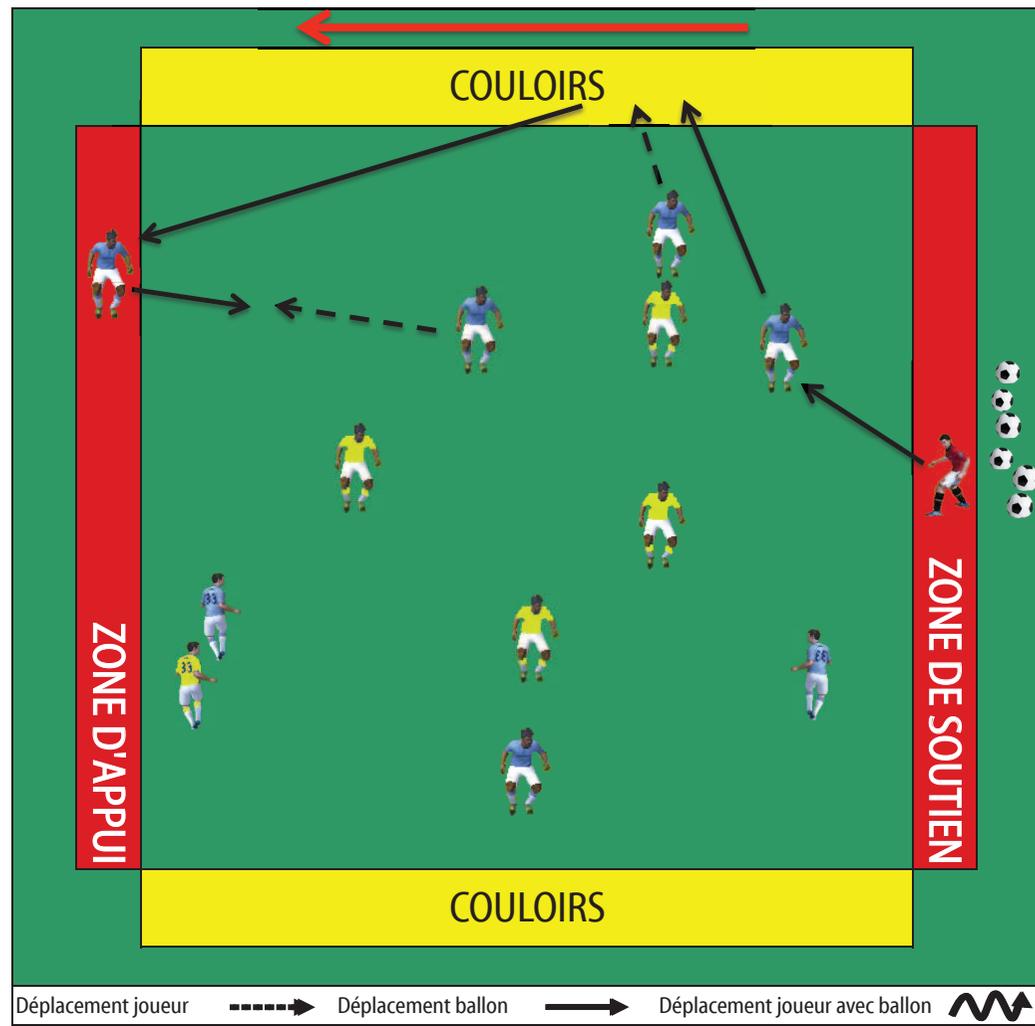


Catégorie : U15	Situation N° : 2	Espace : 30x20m₊₂ couloirs de 5m	Effectif : 12	Durée : Séquences de 1'	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	-----------------------------------	---	--------------------------------	--	--	--

Thème de la séance : Agrandir l'espace de jeu effectif

Descriptif

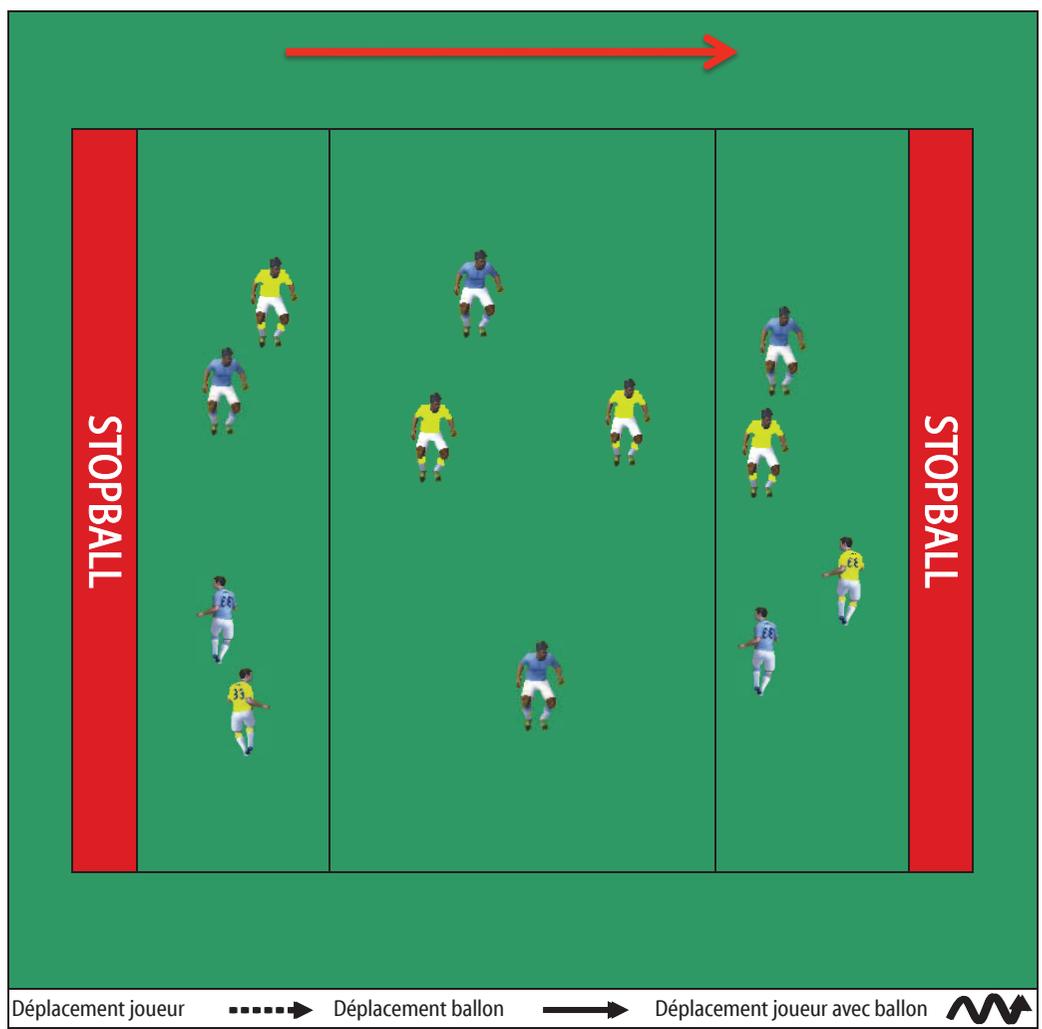
Tâches	OBJECTIF
	Occuper le terrain en largeur et profondeur
	BUT
Elementes pedagogiques	Bleus : qui remet à un joueur à l'intérieur du terrain = 1pt Jaunes : trouver un joueur dans la zone d'appui puis arrêter le ballon dans la zone de soutien=1pt
	CONSIGNES
	10 passages par équipe. L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain. Ballon donné par l'éducateur aux bleus. Jeu au sol obligatoire. Interdiction de stationner dans les couloirs ou les zones appui et soutien. Les jaunes : Interdiction de défendre dans les couloirs et zones appui et soutien. A la récupération, chercher à arrêter le ballon dans la zone de soutien.
Elementes pedagogiques	VARIABLES
	Limiter les touches pour les bleus. Autoriser un jaune à cadrer dans les couloirs et la zone de soutien. Le joueur cible ne peut pas stationner en zone d'appui. Modifier le rapport de force (7 c 6)
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
Compter les points - Valoriser le jeu sans ballon Occupation du terrain large et profonde - Corriger en questionnant le joueur sur son choix d'action, son démarquage, sa prise d'information ... Venir rapidement en soutien de l'appui pour marquer	



Catégorie : U15	Jeu N° : 3	Espace : 40x30m	Effectif : 12	Durée : 4x5'	On a le ballon <i>Conserver/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	On n'a pas le ballon <i>S'opposer à la progression</i> <i>S'opposer pour protéger son but</i>
---------------------------	----------------------	---------------------------	-------------------------	------------------------	---	---

Thème de la séance : Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement
	BUT
Tâches	1 point si arrêt dans la zone stop-ball
	CONSIGNES
	Jeu au sol obligatoire 3 touches de balle maximum Passer d'une zone à l'autre sur 1 passe ou en conduite de balle Tous les ballons donnés vers une zone inférieure doivent être joués en une touche
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Agrandir ou réduire l'espace Temps limite dans chaque zone Récupération du ballon quand l'adversaire me touche avec la main si je suis porteur de balle, à partir de la deuxième touche
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Compter les points Valoriser le jeu sans ballon Se rendre disponible en appui dans les intervalles ou en soutien et occuper l'espace de jeu

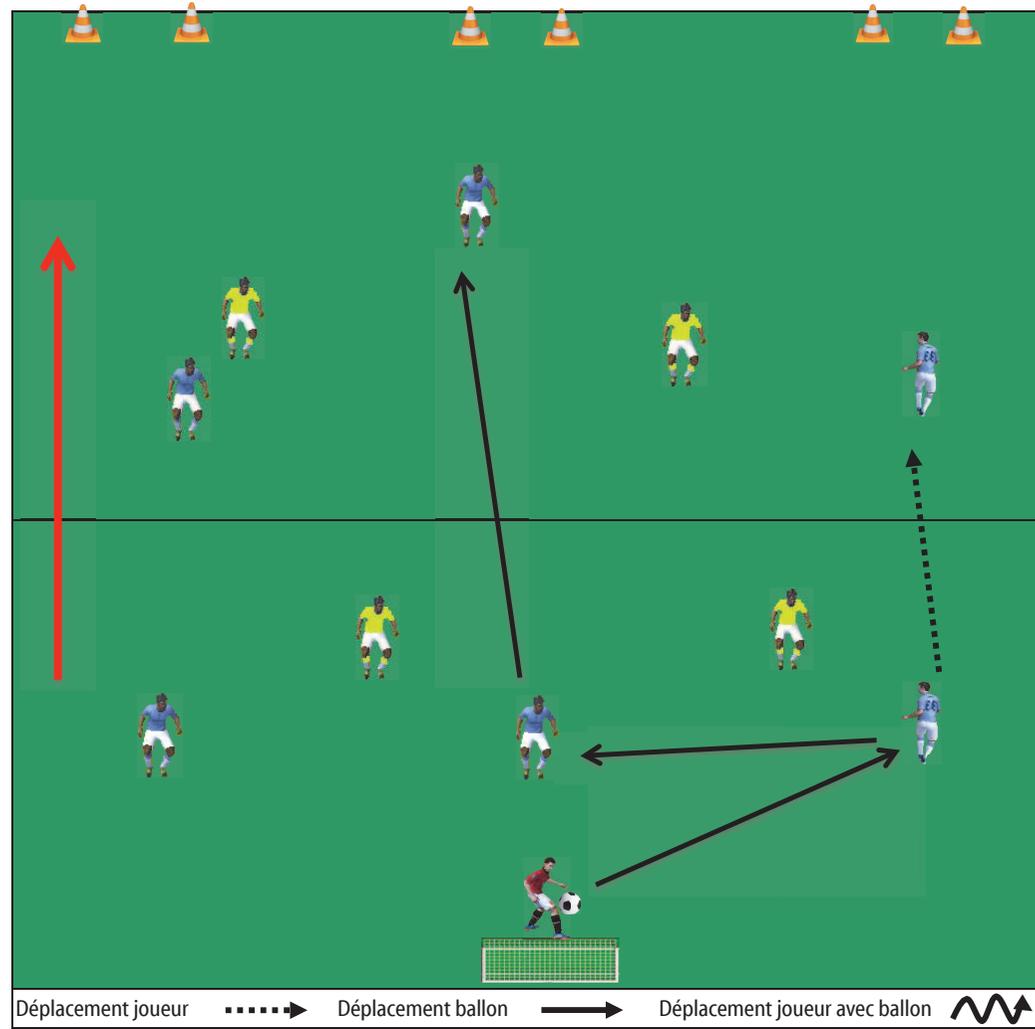


Catégorie : U15	Situation N° : 4	Espace : 40x30m	Effectif : 11	Durée : Séquences de 2 à 3'	On a le ballon <i>Conserver/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	On n'a pas le ballon <i>S'opposer à la progression</i> <i>S'opposer pour protéger son but</i>
---------------------------	----------------------------	---------------------------	-------------------------	--	---	---

Thème de la séance : Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement
	BUT
	Bleus : 1 pt si but dans une des 3 portes. Jaunes : 1 pt si but dans le grand but.
	CONSIGNES
	10 passages par équipe L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain. Jeu au sol - 3 touches de balle maximum, ballon part du GB. 3 bleus contre 2 jaunes dans chaque zone. Passage d'un bleu en zone off sur passe (celui qui fait la passe ou un autre joueur). A la récupération, les jaunes ont 5" pour marquer.
Elements pedagogiques	VARIABLES
	Réduire l'espace (en largeur notamment). Avoir un temps limite pour marquer. 1 jaune peut revenir défendre après passage du ballon. Les jaunes stoppent l'action si le porteur de balle est touché avec la main après la 2ème touche.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Encourager - Compter les points - Valoriser le jeu sans ballon Corriger en questionnant le joueur sur son choix d'action, son démarquage, sa prise d'information ... Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.

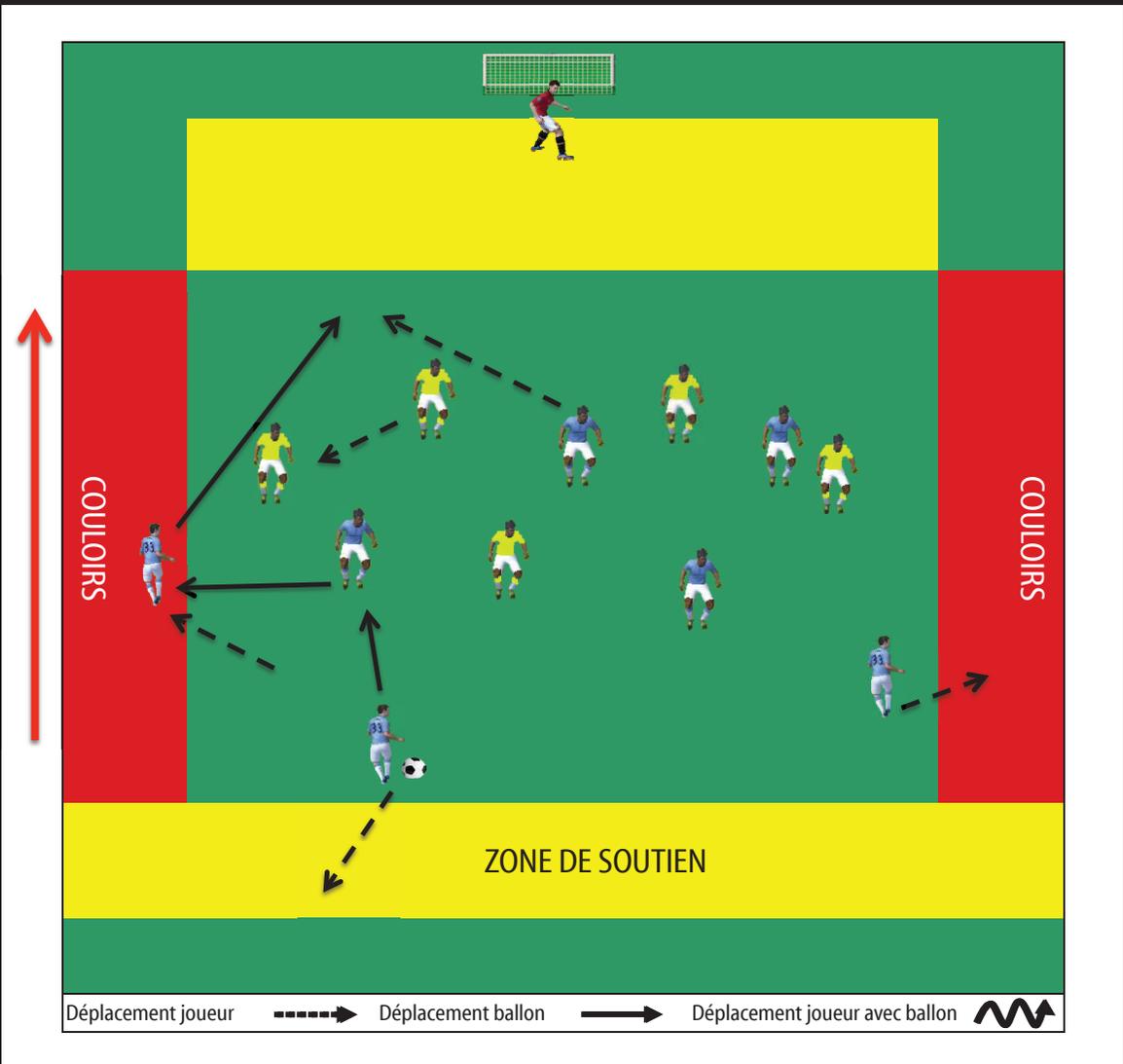


Catégorie : U15	Situation N° : 6	Espace : 40x30m + 2 couloirs et 1 zone de 5m	Effectif : 13	Durée : Séquences de 1'	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	-----------------------------------	---	--------------------------------	--	--	--

Thème de la séance : Sécuriser et maîtriser la possession

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Enchaîner, donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3)
	BUT
	Bleus : 1 pt = but pour les attaquants, 2pts = passage du ballon dans les 2 couloirs + but Jaunes : 1 pt = lorsque les défenseurs récupèrent le ballon et l'immobilisent dans la zone de soutien.
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	10 passages par équipe Les appuis ont 2 touches maximum pour rejouer à l'intérieur (interdiction de stationner dans ces zones). Jeu au sol obligatoire. L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain. Jaunes : Interdiction de défendre dans les zones de soutien et les couloirs
	VARIABLES
	Limiter les touches pour les bleus. Autoriser un jaune à cadrer dans les couloirs et la zone de soutien. Modifier le rapport de force (8 c 6) Appuis fixes dans les zones (5 c 5 à l'intérieur)
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Compter les points - Valoriser le jeu sans ballon Occupation du terrain large et profonde Corriger en questionnant le joueur sur son choix d'action, son démarquage, sa prise d'information ...



Catégorie : U15	Jeu N° : 7	Espace : 60x40m portes de 8m	Effectif : 14	Durée : 3x5'	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	-----------------------------	--	--------------------------------	-------------------------------	---	--

Thème de la séance : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre

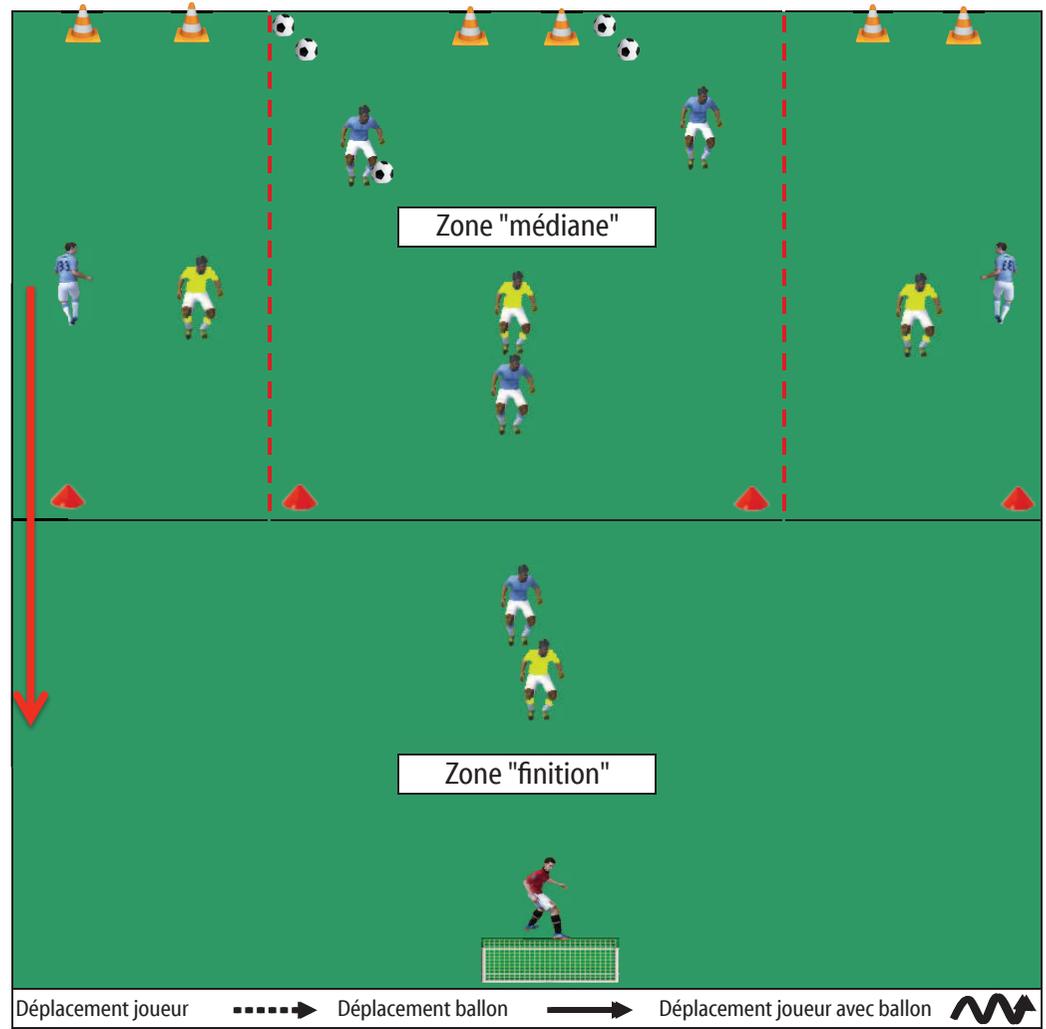
		Descriptif
Tâches	OBJECTIF	
	BUT	
	1 point si but et 3 points si but est précédé par passage dans la porte côté.	
Elements pédagogiques	CONSIGNES	
	Libre Interdiction de défendre dans un couloir si le ballon se situe dans le couloir opposé	
	VARIABLES	
Elements pédagogiques	3 touches, libre après le passage sur un côté.	
	METHODE PEDAGOGIQUE	
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner	
Elements pédagogiques	VEILLER A :	
	Compter les points	
	Encourager et valoriser le jeu sans ballon et l'engagement des joueurs. Sécuriser la relance - occupation en largeur du terrain.	

Catégorie : U15	Situation N° : 8	Espace : 60x40m portes de 8m	Effectif : 11	Durée : Séquences de 1'	On a le ballon Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
---------------------------	----------------------------	---	-------------------------	--------------------------------------	---	---

Thème de la séance : Fixer dans une zone pour jouer dans une autre

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Fixer l'équipe adverse sur un côté pour jouer de l'autre ou fixer dans l'axe pour jouer sur un côté
	BUT
	Bleus : 1 point si but et 3 points si but est précédé par passage dans une porte côté. - Jaunes : marquer dans 1 des 3 portes = 1 pt
Elementes pedagogiques	CONSIGNES
	10 passages par équipe - L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain. Zone médiane : 5 contre 3, zone de finition : 1 contre 1 - Jeu libre Bleus : démarrent avec le ballon, Possibilité de passer en zone de finition lorsque le ballon franchit la ligne de déséquilibre. Jaunes : 1 des 3 du milieu peut venir défendre dans la zone défensive Les 4 milieux ne peuvent pas défendre dans la zone qui se situe dans le couloir opposé au ballon.
	VARIABLES
	Bleus : 3 touches en zone médiane sauf pour le joueur qui décide de franchir la porte côté en conduite. Possibilité de passer dans une porte côté soit en conduite soit sur un appel après avoir transmis le ballon à l'attaquant Jaunes : Possibilité de revenir en zone défensive lorsque le ballon franchit la ligne de déséquilibre. Déplacer la ligne de déséquilibre
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Compter les points - Valoriser le jeu sans ballon - Corriger en questionnant le joueur sur son choix d'action son démarquage, sa prise d'information ... Fixer et donner ou dribbler. Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.

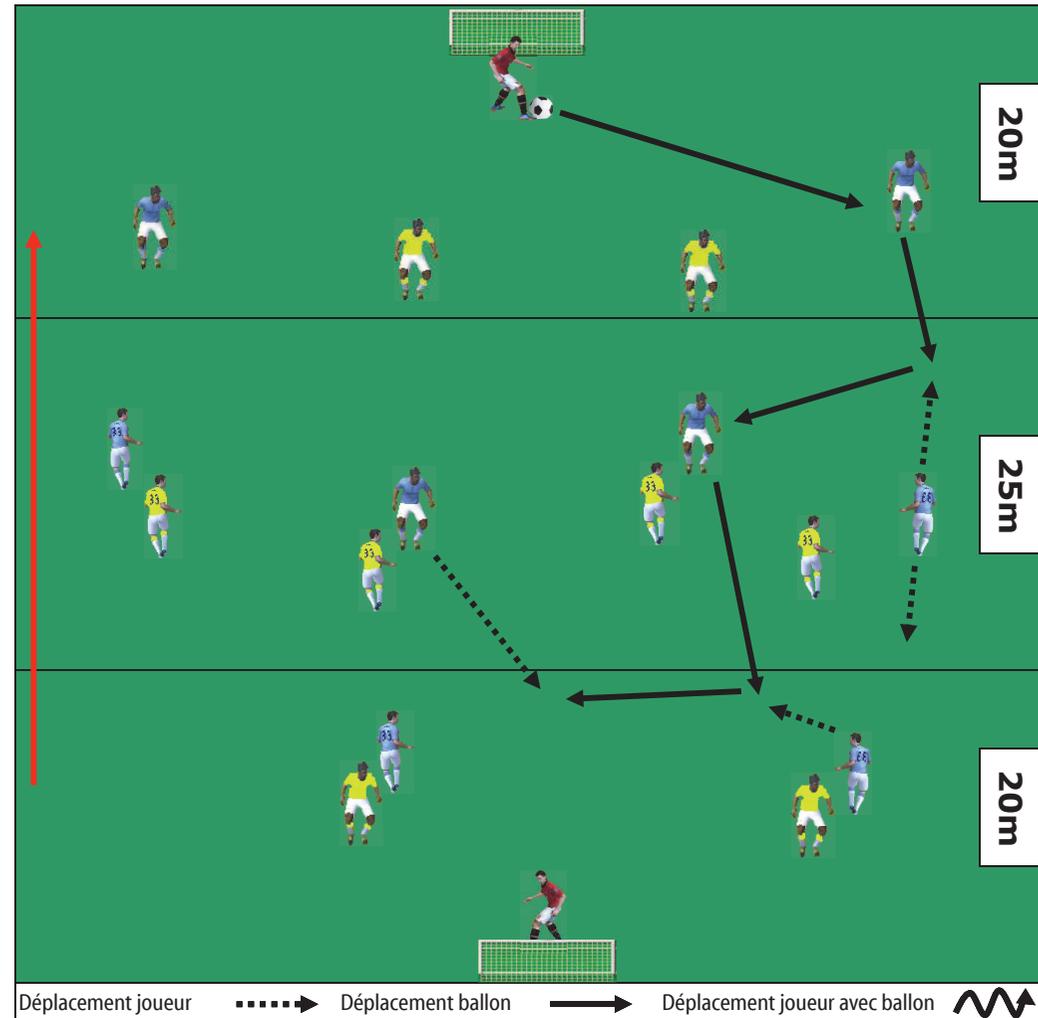


Catégorie : U15	Jeu N° : 9	Espace : 65x40m	Effectif : 18	Durée : Séquences de 6'	On a le ballon Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
---------------------------	----------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------------------	---	---

Thème de la séance : Changer de rythme de jeu

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le changement de rythme
	BUT
	Tir cadré = 1 pt But marqué = 3 pts
	CONSIGNES
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Réduire la largeur. Faire respecter le hors-jeu en zone offensive. Obliger l'attaquant à solliciter sur un côté. En zone médiane, si un joueur est touché en possession du ballon (2ème touche), le ballon passe à l'adversaire.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Valoriser l'engagement vers le but et la prise de risque; Compter les points Combiner les déplacements (appui/soutien/appe)l



Catégorie :

U15

Situation N° :

10

Espace :

45x40m

Effectif :

17

Durée :

Séquences de **1**
à **2'**

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Changer de rythme de jeu

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer le changement de rythme

BUT

1 pt pour Att jaune si but

1 pt pour Déf bleu si relance dans une des 2 portes à un partenaire en attente

CONSIGNES

10 passages par équipe - L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain. Zone médiane coupée en 2. Alternier départ à droite/départ à gauche. Le PB jaune donne et rentre dans le jeu. A 3 contre 1, trouver l'attaquant sur une passe pour entrer en zone offensive. Jeu libre au sol. 10 secondes pour tirer au but une fois entré dans la zone offensive.

VARIABLES

Réduire la largeur.

Permettre le retour d'un ou des 2 milieux pour défendre.

Possibilité de transmettre le ballon dans le carré d'à côté en phase de préparation.

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

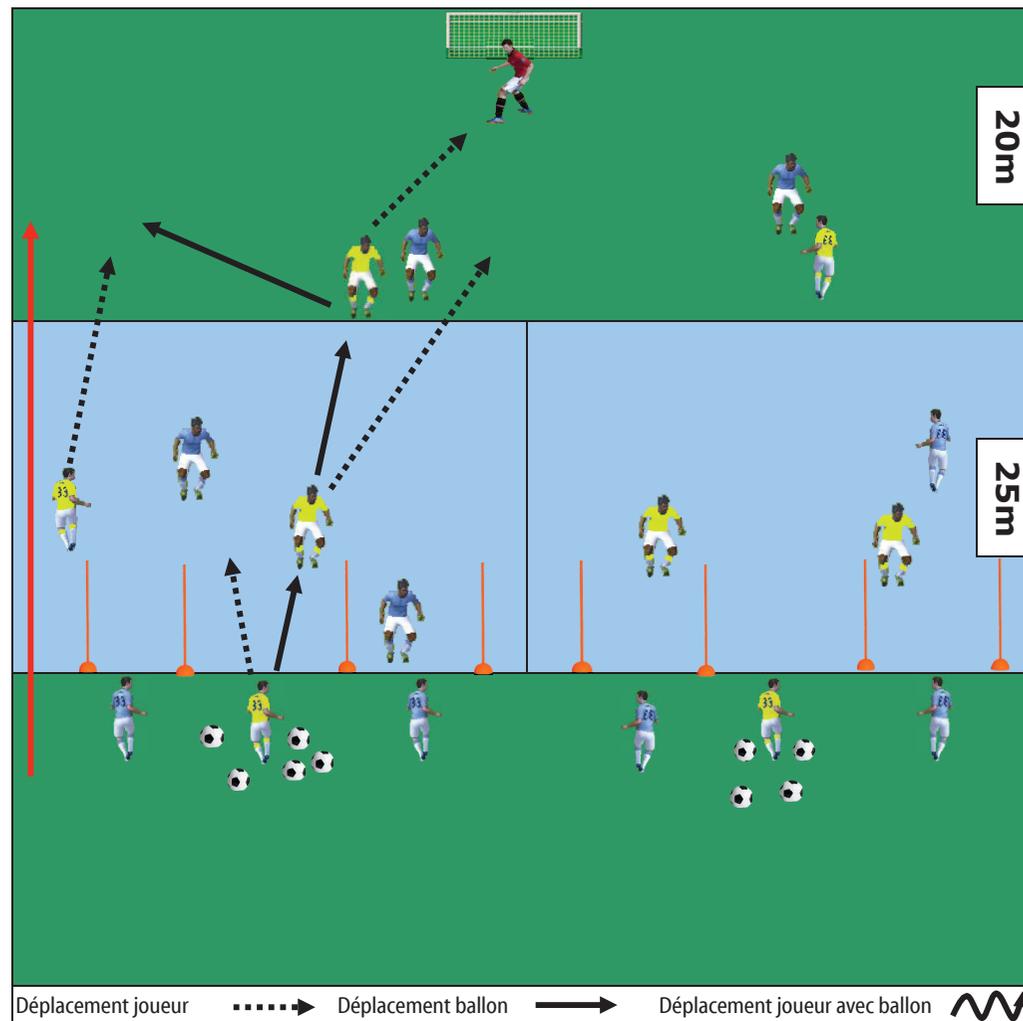
VEILLER A :

Compter les points - Valoriser le jeu sans ballon - Corriger en questionnant le joueur sur son choix d'action son démarquage, sa prise d'information ...

Insister sur le "starter" du changement de rythme (temps de passe à l'attaquant)

Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes.

Eléments pédagogiques



Catégorie :

U15

Jeu N° :

11

Espace :

70x40m

Effectif :

16

Durée :
Séquences de
5'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Garder le temps d'avance

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer le jeu vers l'avant

BUT

Marquer le but = 1 pt

CONSIGNES

Jeu libre au sol - Entrer en conduite ou sur passe à un joueur lancé dans la zone offensive (hors-jeu appliqué). Les autres peuvent entrer en zone offensive dès que le ballon franchit la ligne de déséquilibre.

A la fin de l'action, obligation de se replacer dans la zone médiane pour défendre.

10 secondes pour marquer en zone offensive

Possibilité de venir en zone défensive pour relancer

VARIABLES

Agrandir la profondeur

Possibilité de jouer aérien pour trouver un joueur lancé

METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner

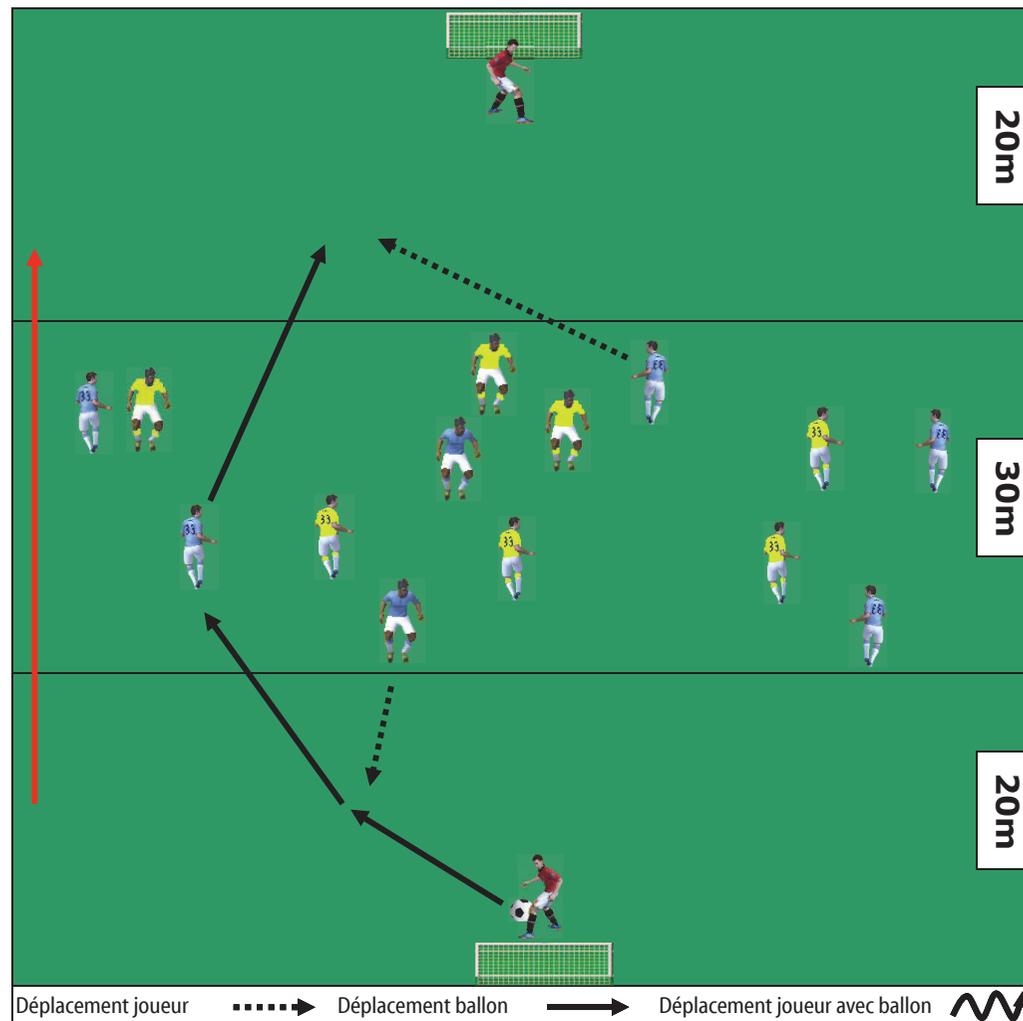
VEILLER A :

Encourager

Compter les points

Valoriser le jeu sans ballon et la prise de risque

Elements pedagogiques



Catégorie :

U15

Situation N° :

12

Espace :

40x40m

Effectif :

9

Durée :

Séquences de

1'

On a le ballon

Conservier/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Garder le temps d'avance

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer le jeu vers l'avant

BUT

Jaune : Tir cadré = 1 pt - but marqué = 3 pts

Bleu : Marquer dans une porte = 1 pt

CONSIGNES

10 passages par équipe - L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain. Zone médiane coupé en 2. Jeu libre. Alternier départ à droite / départ à gauche.

Les jaunes peuvent se déplacer partout avec possibilité de jouer avec le soutien. Déplacements libres. Passage en zone offensive sur passe ou conduite. Accompagner l'attaque. Règle du hors-jeu appliqué en zone rouge. Les bleus défendent chacun dans leur carré et ne peuvent défendre en zone rouge qu'après la passe ou conduite adverse

VARIABLES

Déplacer la ligne de déséquilibre. Limiter de temps ou de passes pour marquer. Autoriser les 2 défenseurs bleus à se déplacer sur les 2 carrés verts. Ajouter un bleu entre les 2 portes qui revient défendre en poursuite

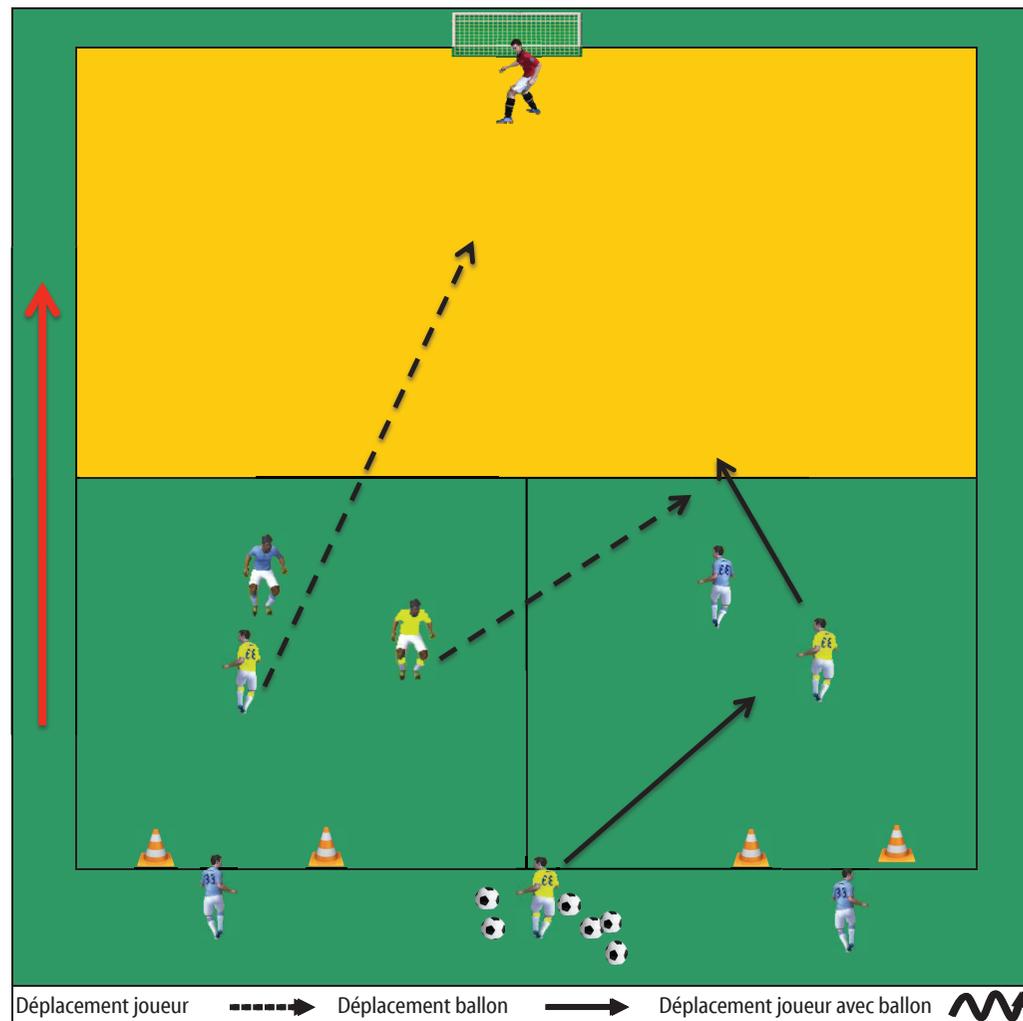
METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Encourager - Compter les points - Valoriser le jeu sans ballon
Corriger en questionnant le joueur sur son choix d'action, son démarquage, sa prise d'information.

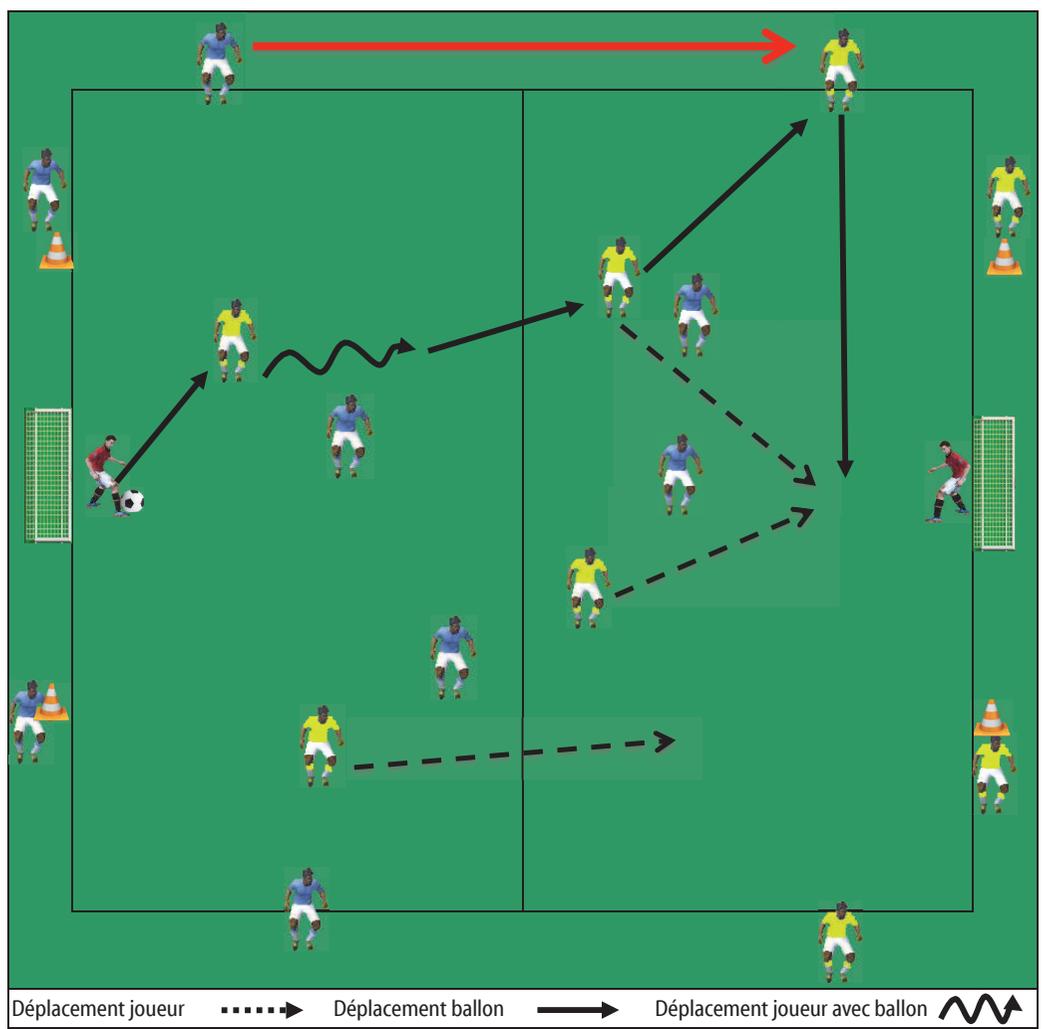
Faire tourner les joueurs aux différents rôles et postes



Catégorie : U15	Jeu N° : 13	Espace : 40x35m	Effectif : 18	Durée : 8x2'	On a le ballon <i>Conserver/Progresser</i> Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon <i>S'opposer à la progression</i> S'opposer pour protéger son but
---------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	------------------------	---	---

Thème de la séance : Marquer

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Se mettre en situation de tir
	BUT
Tâches	But sur centres = 2 pts But normal = 1 pt
	CONSIGNES
	Libre à l'intérieur Appuis ont 2 touches maximum Appuis sur la ligne du but servent uniquement à remiser sur les appuis excentrés Hors-jeu "flagrant" sanctionné
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Limiter le nombre de touches en zone offensive Valoriser le tir de loin (2 pts dans sa moitié déf) Celui qui donne à l'appui prend sa place et l'appui rentre avec le ballon
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
Couper les trajectoires sur centres - Prendre des risques dans le 1 contre 1 Chercher à cadrer les frappes - Jouer vite vers l'avant à la récupération du ballon - Enchaîner rapidement entre les séquences et changer les joueurs appuis.	



Catégorie :

U15

Jeu N° :

15

Espace :

70x40m

Effectif :

16

Durée :

3x6'

On a le ballon

Conservier/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

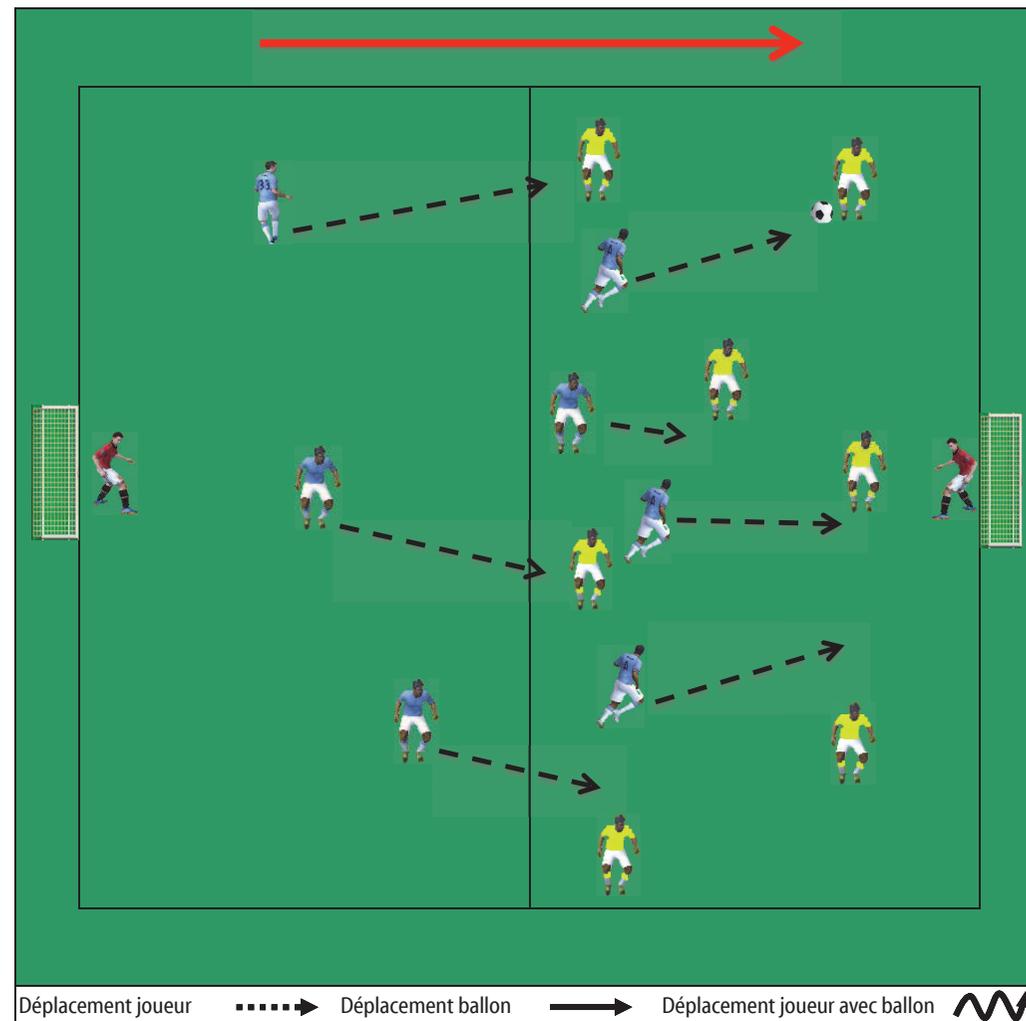
S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Réaction à la perte - Empêcher l'adversaire de s'organiser

Descriptif

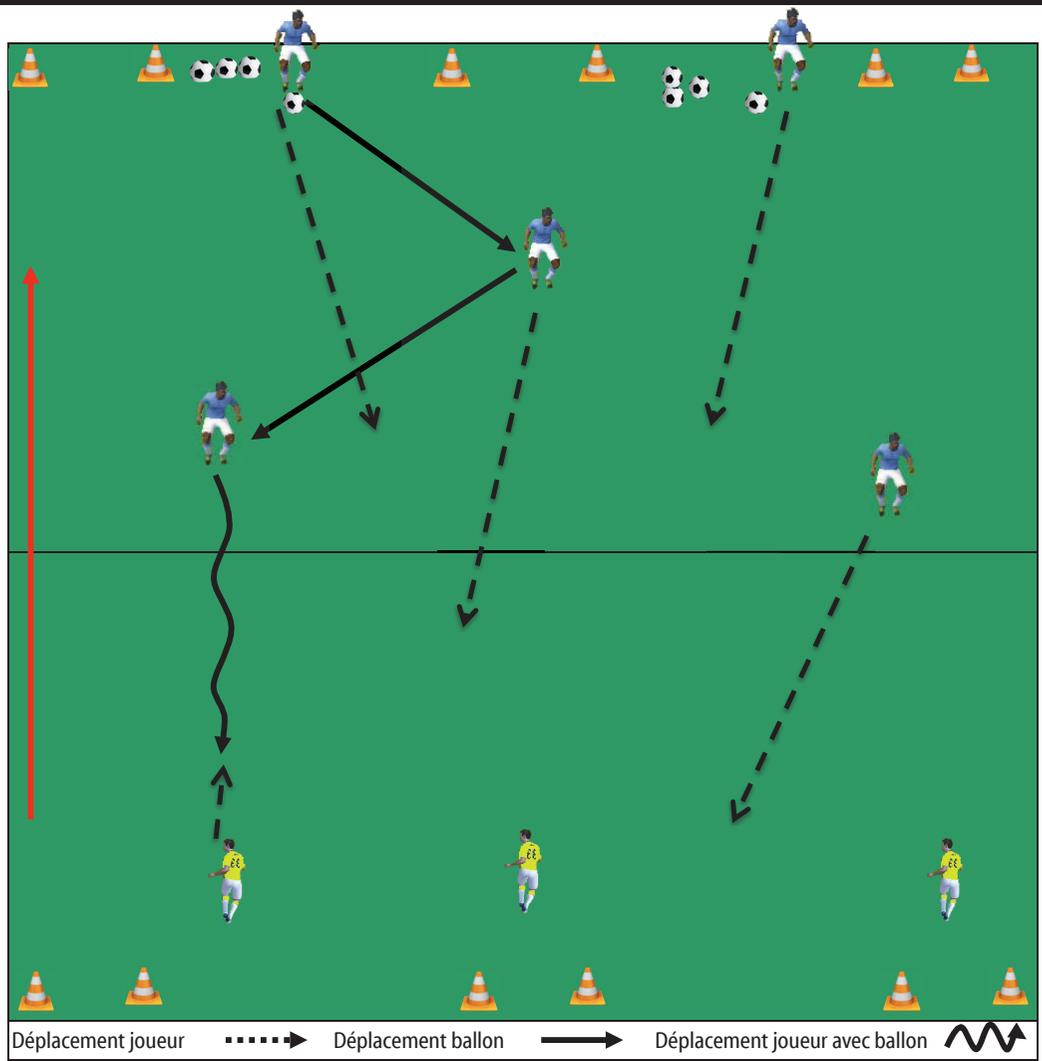
Tâches	OBJECTIF
	Presser haut à la perte du ballon
	BUT
	Marquer = 1 pt A la perte si récupération en moitié offensive = 1pt + 2 pts si but
	CONSIGNES
Elements pédagogiques	Organisation en 3-1-3 Terrain divisé en 2 - Libre en moitié défensive 2 touches maximum en zone offensive Règle du hors-jeu appliquée à la médiane Relance du gardien dans sa moitié défensive
	VARIABLES
	Si récupération haute, jeu libre dans la moitié offensive Si récupération dans les 5 secondes qui suivent la perte, 1 point accordé
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
VEILLER A :	
Cadrer pour interdire la prise de vitesse ou le jeu long et réduire la prise d'information Se replacer rapidement vers l'intérieur du terrain Contrôler les appels des receveurs et être à distance d'intervention	



Catégorie : U15	Situation N° : 16	Espace : 20x25m	Effectif : 8	Durée : 15'	On a le ballon Conservier/Progresser Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
---------------------------	-----------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------	--	---

Thème de la séance : Réaction à la perte - Empêcher l'adversaire de s'organiser

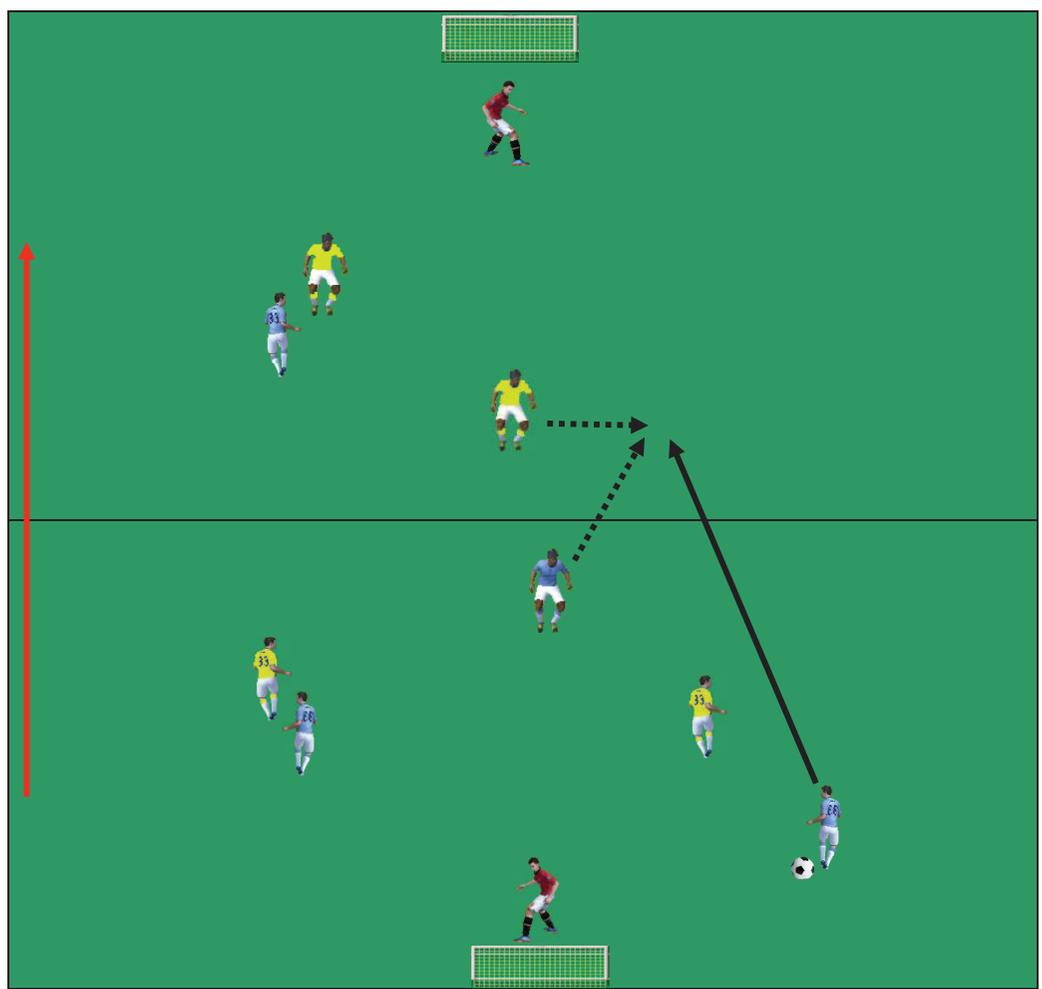
Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Réagir à la perte du ballon
	BUT
	Bleu : Marquer sur passe dans une porte ou récupérer en moitié offensive = 1 point - Jaune : Marquer sur passe ou conduite=1pt
Tâches	CONSIGNES
	Ballon part des soutiens bleus 3 portes à attaquer et 3 portes à défendre Bleus : Obligation de franchir la ligne médiane pour marquer. 1 touche maximum en zone offensive. A la perte, les 2 soutiens entrent pour défendre
	VARIABLES
	1/ Augmenter l'espace 2/ Changer le rapport de force (5X4, 6X4...) 3/ Le nombre de joueurs (2 lignes)
Elements pédagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
	Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information. Couvrir son partenaire et fermer les angles de passes. Faire tourner les soutiens.



Catégorie : U15	Jeu N° : 17	Espace : 33x40m	Effectif : 10	Durée : 4x3'	<u>On a le ballon</u> <i>Conserver/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression <i>S'opposer pour protéger son but</i>
---------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	------------------------	--	--

Thème de la séance : Se replacer sur l'axe ballon/but

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Défendre l'axe ballon-but
	BUT
	Empêcher le tir et récupérer pour aller marquer - But marqué = 1 pt
Consignes	CONSIGNES
	Jeu libre Règle du hors-jeu appliquée Interdiction de défendre en poursuite
	VARIABLES
	Lorsque le ballon franchit la ligne médiane sur passe ou conduite, les adversaires restés en zone offensive ne peuvent plus défendre.
Eléments pédagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
	VEILLER A :
	Se replacer rapidement entre l'adversaire et le but à la perte du ballon. Rester sur ses appuis sans se jeter. Orienter le porteur de balle sur les côtés. Défendre en permanence le couloir de jeu direct



Déplacement joueur Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon

Catégorie :

U15

Situation N° :

18

Espace :

33x20m

Effectif :

6

Durée :

15'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Se replacer sur l'axe ballon/but

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Défendre l'axe ballon-but

BUT

Empêcher le tir et récupérer pour aller marquer
But marqué = 1 pt

CONSIGNES

10 passages par équipe - L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain.
Déf : si ballon récupéré, aller marquer
Att: si duel perdu, revenir défendre son but
Règle du hors-jeu appliquée
Durée de la séquence limitée à 20"

VARIABLES

Changer la position de départ des attaquants (attaquant dos au but). Varier le départ du ballon (droite, gauche). Changer la position de départ des défenseurs.

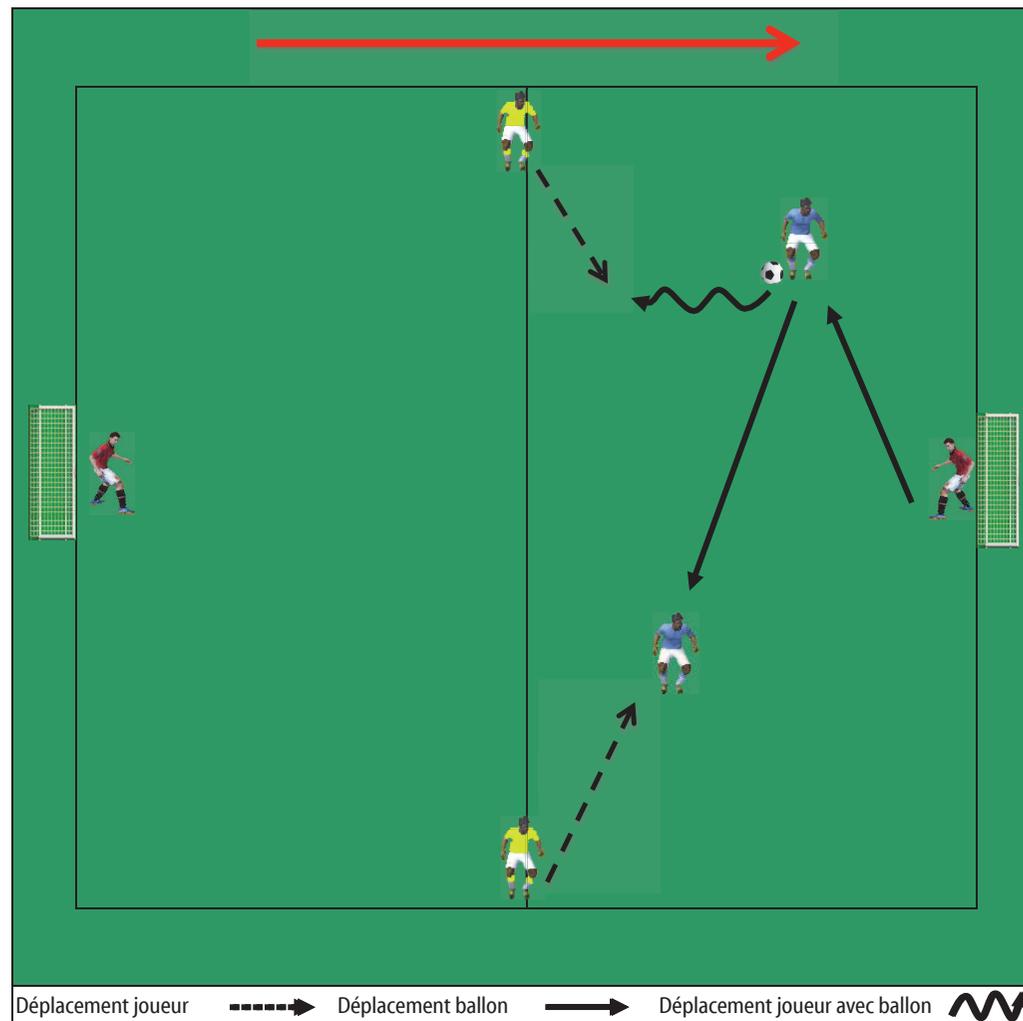
METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Rester sur ses appuis sans se jeter
Empêcher la prise de vitesse du porteur
Orienter le porteur de balle sur les côtés
Faire tourner les joueurs aux différents postes.

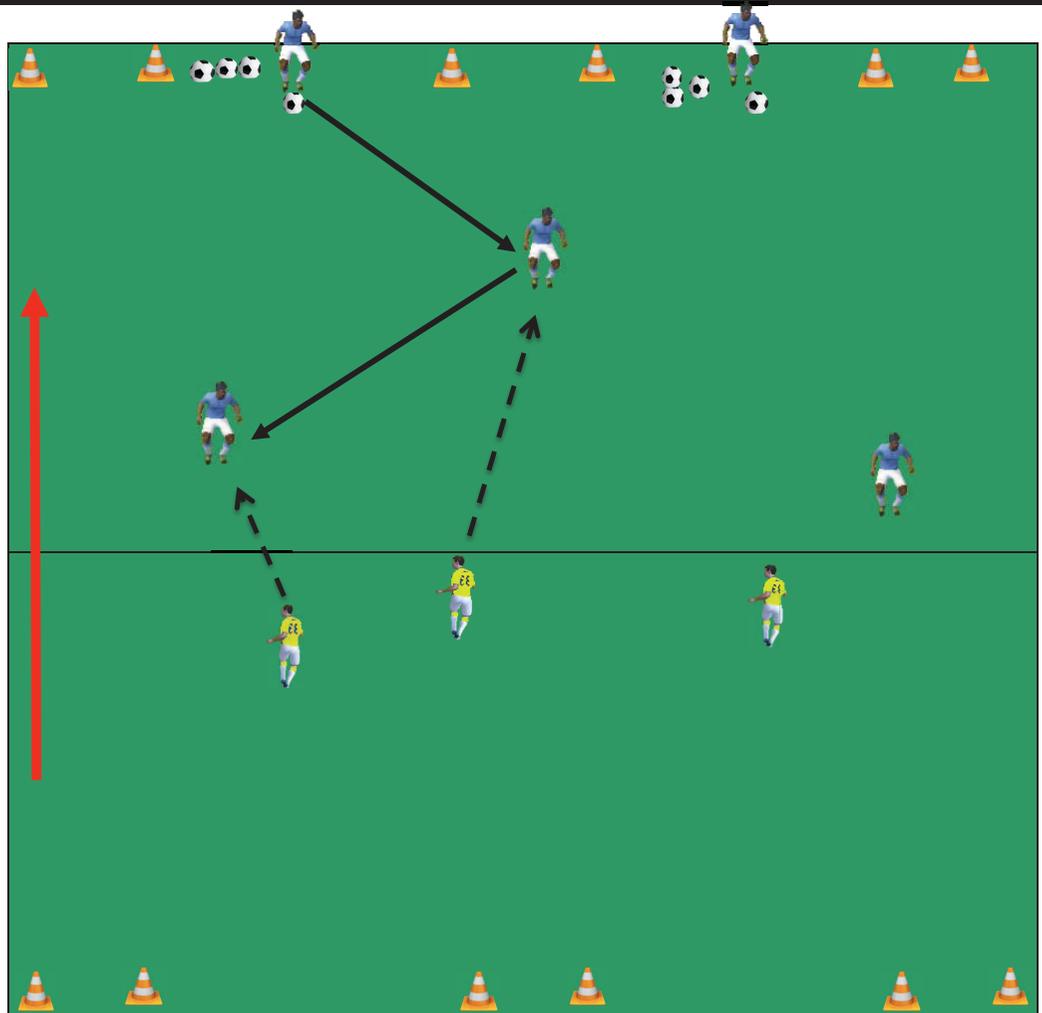
Elements pédagogiques



Catégorie : U15	Situation N° : 20	Espace : 20x25m	Effectif : 11	Durée : 15'	<u>On a le ballon</u> <i>Conserver/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	<u>On n'a pas le ballon</u> <i>S'opposer à la progression</i> S'opposer pour protéger son but
---------------------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	--	--

Thème de la séance : Reformer le bloc équipe

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le remplacement défensif
	BUT
Tâches	Marquer sur passe dans une porte = 1 pt
	CONSIGNES
	Ballon part des soutiens bleus 3 portes à attaquer et 3 portes à défendre Obligation de franchir la ligne médiane pour marquer Le hors-jeu n'est pas appliqué
Elements pédagogiques	VARIABLES
	1/ Le hors-jeu est appliqué 2/ Augmenter l'espace, le nombre de joueurs (2 lignes) 3/ Marquer de n'importe quel endroit du terrain 4/ Marquer sur conduite de balle
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information. Couvrir son partenaire et fermer les angles de passes. Faire tourner les soutiens.	



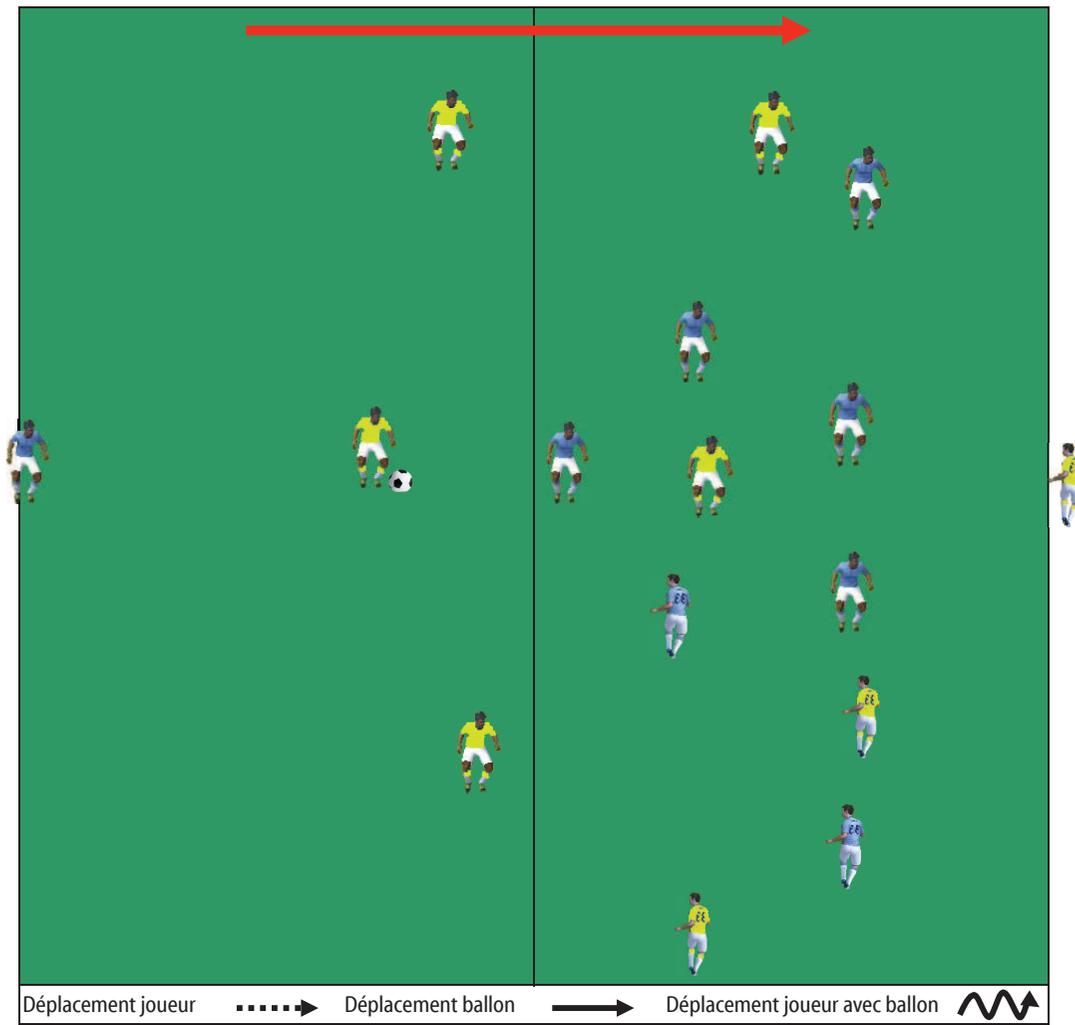
Déplacement joueur → Déplacement ballon ———→ Déplacement joueur avec ballon ~~~~~

Catégorie : U15	Jeu N° : 21	Espace : 50x40m	Effectif : 16	Durée : 3x6'	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--	---

Thème de la séance : Récupérer le ballon en bloc

Descriptif

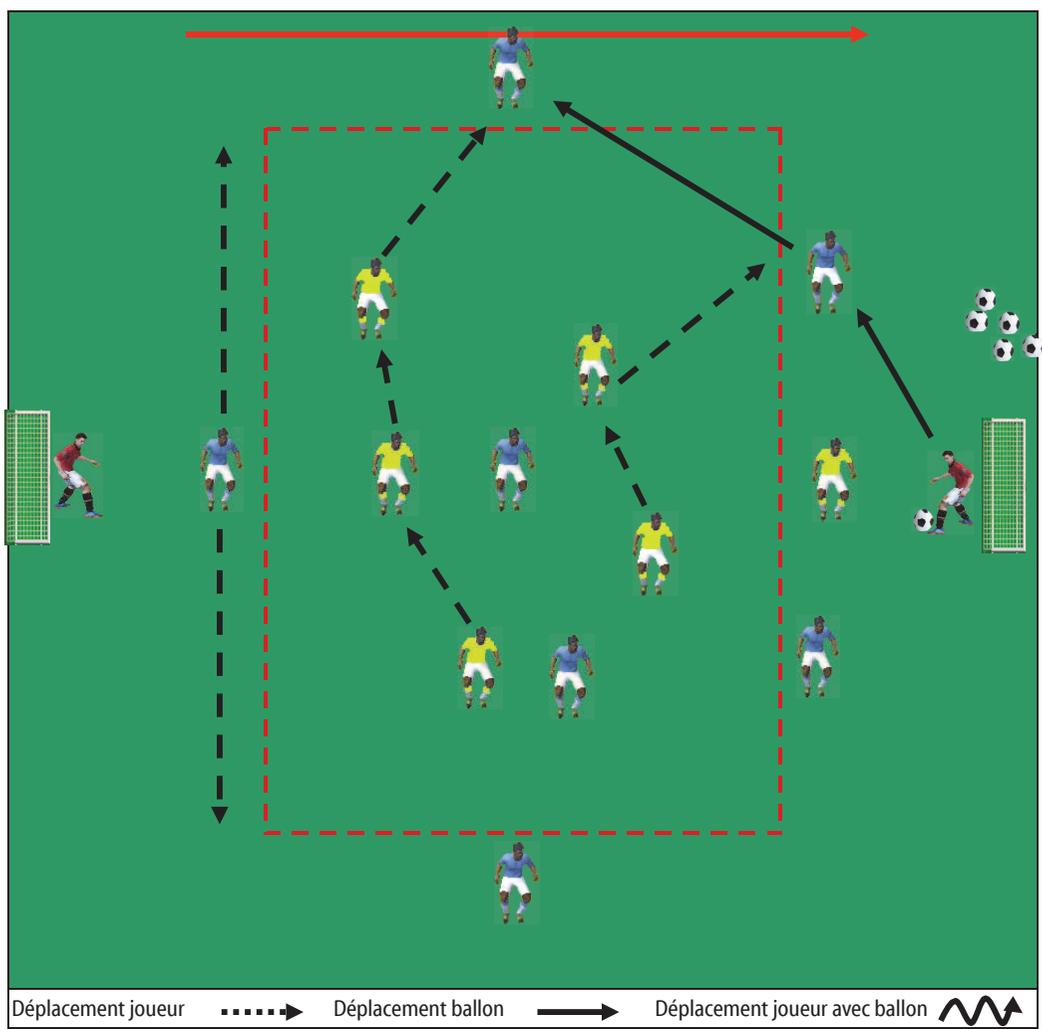
Tâches	OBJECTIF
	Réduire les espaces entre les lignes et les intervalles
	BUT
	Toucher le joueur cible = 1 pt
Eléments pédagogiques	CONSIGNES
	2 touches de balle obligatoire en moitié défensive Libre en zone offensive Règle du hors-jeu appliquée Jeu au sol obligatoire
	VARIABLES
	Jeu libre. Possibilité de trouver le joueur cible de sa moitié défensive sur jeu long aérien. Equipe qui marque garde la possession du ballon
	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Laisser jouer, observer et questionner
VEILLER A :	
Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information. Couvrir son partenaire pour fermer les angles de passes.	



Catégorie : U15	Situation N° : 22	Espace : 50x40m zone 20x35	Effectif : 15	Durée : 15'	On a le ballon <i>Conservier/Progresser</i> <i>Déséquilibrer/Finir</i>	On n'a pas le ballon <i>S'opposer à la progression</i> <i>S'opposer pour protéger son but</i>
----------------------------------	------------------------------------	---	-------------------------	-----------------------	--	---

Thème de la séance : Récupérer le ballon en bloc

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Réduire les espaces et les intervalles
	BUT
	Bleus : trouver le joueur cible pour marquer = 1pt Jaunes : récupérer et donner à l'attaquant pour marquer=1pt
Elements pédagogiques	CONSIGNES
	10 passages par équipe - L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain. Jaunes : organisés en 3-2 + 1 attaquant, 1 joueur peut sortir de la zone pour cadrer le porteur. Si défenseurs récupèrent donner à l'attaquant. Bleus : 2 dans la zone + 4 autour + 1 joueur cible. Libre dans le rectangle - 2 touches maxi autour - Joueur cible se déplace sur la largeur de la zone - 3 touches pour marquer
	VARIABLES
	1 bleu autour peut rentrer dans la zone avec le ballon A la perte, les 2 bleus excentrés peuvent rentrer dans la zone pour défendre Réduire la largeur de déplacement du joueur cible
Elements pédagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE
	ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter
	VEILLER A :
Sortir sur le temps de passe et cadrer le porteur pour réduire la prise d'infos. Couvrir son partenaire pour fermer les angles de passes. Communiquer pour favoriser la récupération du ballon.	



Catégorie :

U15

Situation N° :

24

Espace :

30x15m

Effectif :

6

Durée :
Séquences de
20" MAX

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Protéger son but en déséquilibre

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Défendre en infériorité 1 c 2

BUT

Déf : Empêcher le tir et récupérer pour passer à son partenaire qui va jouer le 1c1 avec le GB - but marqué = 1pt
Att : marquer le but = 1 pt

CONSIGNES

10 passages par équipe - L'action se termine lorsqu'une des 2 équipes marque ou que le ballon sort du terrain. Alternier départ à droite / départ à gauche
Att : obligation de jouer au sol
Règle du hors-jeu appliquée

VARIABLES

Changer la position de départ des attaquants
Temps limite pour les attaquants pour tirer au but
1c2 avec retour en retard du milieu défensif
Passer à 2 c 3

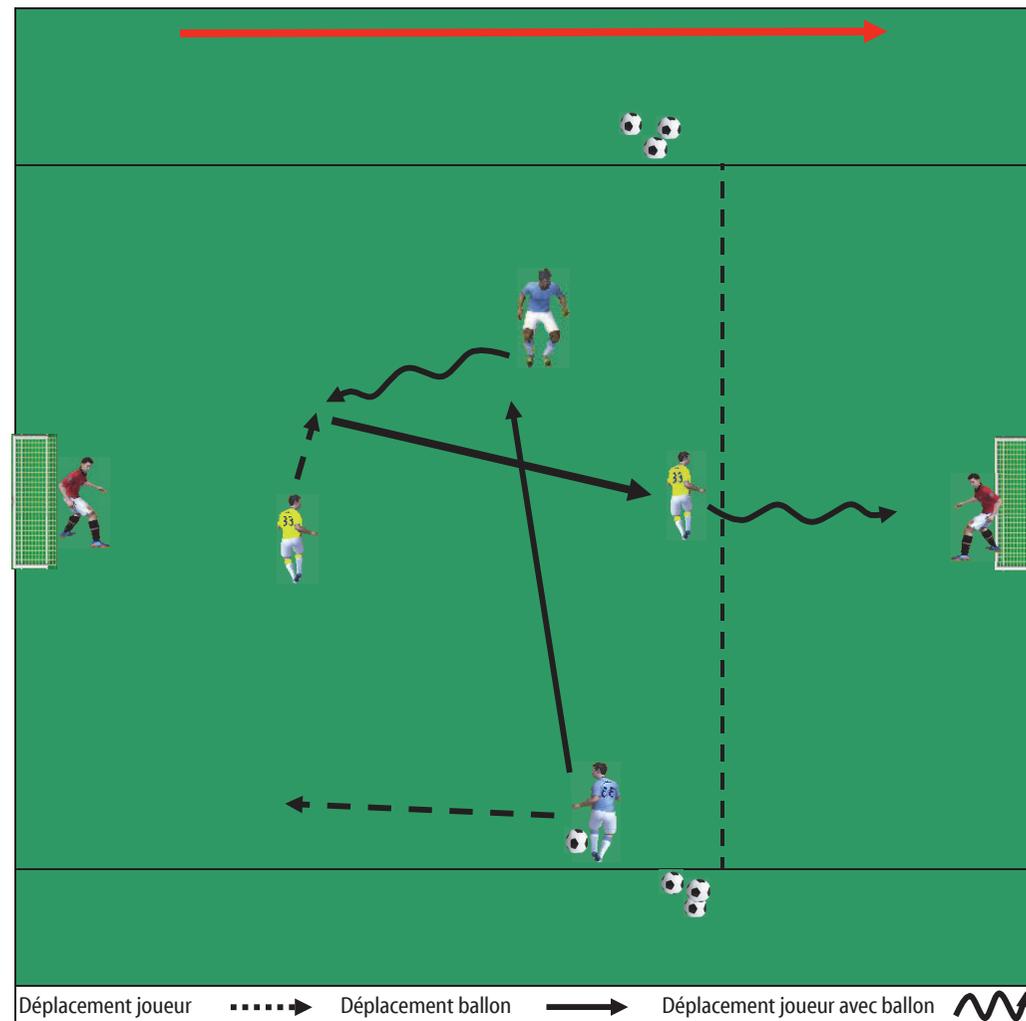
METHODE PEDAGOGIQUE

ACTIVE - Faire répéter, questionner et orienter

VEILLER A :

Rester sur ses appuis et ne pas se jeter
Empêcher la prise de vitesse du porteur et orienter ses choix, recul frein.
Faire tourner les joueurs aux différents postes.

Elements pédagogiques



Catégorie :
U15

Exercice N° :
25

Espace :
40x20m

Effectif :
8

Durée :
15'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Prises de balle et enchaînements

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF Améliorer les prises de balle et enchaînements
	BUT 1 tour complet sans erreur = 1pt
	CONSIGNES Le joueur se déplace au poste suivant après une passe ou une conduite de balle. Garder le ballon au sol. Déterminer les pieds et surfaces de contact utilisés. Faire partir 2 ballons en même temps (1 et 4)
Eléments pédagogiques	VARIABLES Ajouter des obstacles pour améliorer la conduite du ballon. Imposer un temps limite. Varier les contacts au ballon (inter/extér- droit/gauche). Varier les positions et les distances.
	METHODE PEDAGOGIQUE DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A : Avoir le regard haut sur la conduite - Claquer la passe de l'intérieur du pied - Orienter ses appuis pour enchaîner rapidement - Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice - Valoriser l'application gestuelle et les réussites - Encourager les efforts d'attention et de concentration

Catégorie :

U15

Exercice N° :

26

Espace :

30x20m

Effectif :

6

Durée :

15 à 20'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Prise de balle et enchaînements

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements

BUT

Faire un maximum d'aller-retour sans erreur , pendant 1 min.

CONSIGNES

Ballon au sol, 2 touches minimum. Ballon change de zone sur chaque passe - 1 joueur par zone. Au bout du circuit, contournement du piquet et passe dans la porte au joueur de l'autre couloir.

VARIABLES

Changer de couloir de jeu sur chaque passe.
Mettre 2 ballons en jeu. Faire un appel-contre-appel avant de recevoir.
Solliciter le ballon une fois dans les pieds, une fois dans la course. Mettre 2 groupes de 6 joueurs dans le même espace.

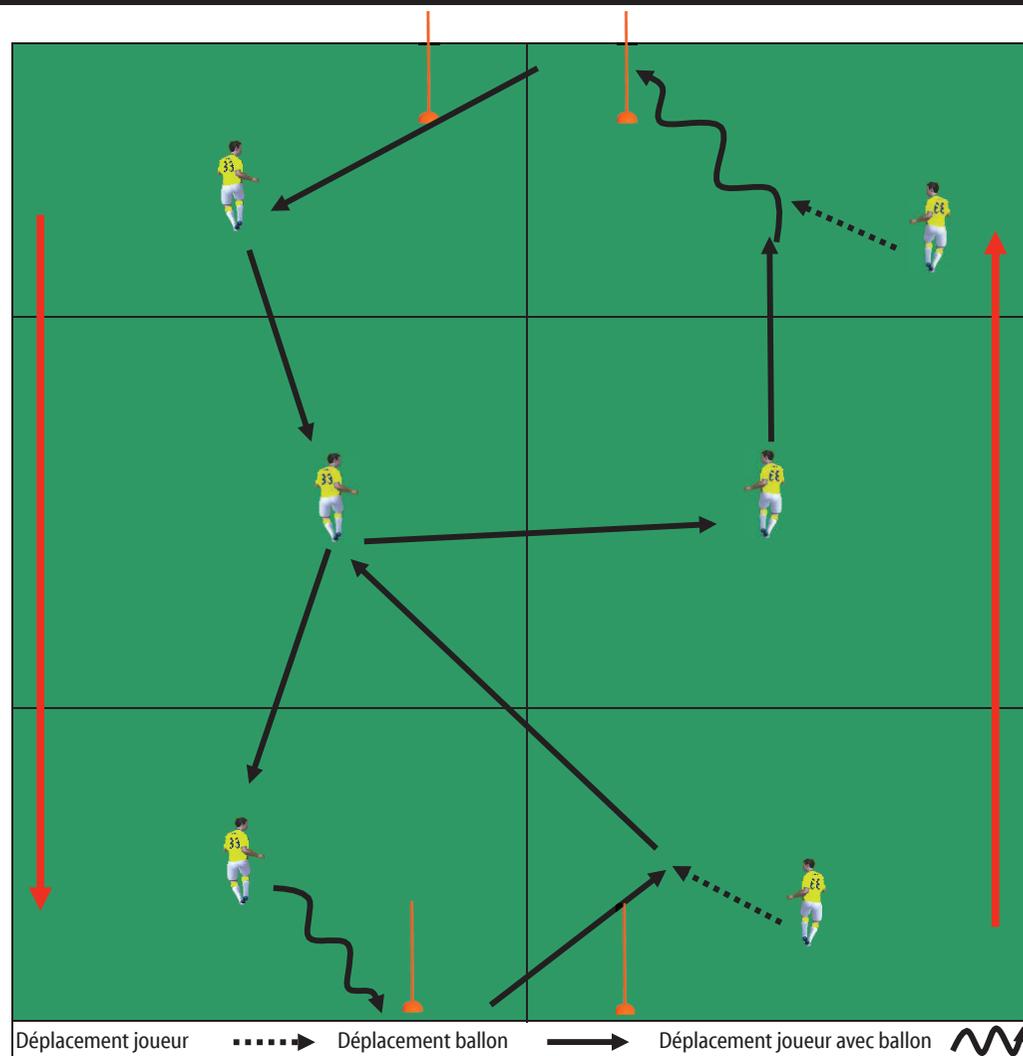
Elements pedagogiques

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Avoir le regard haut sur la conduite. Orienter son contrôle vers le partenaire suivant. Claquer la passe de l'intérieur du pied. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice. Valoriser l'application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration



Catégorie :
U15

Exercice N° :
27

Espace :
2/3
du terrain

Effectif :
7

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Passes courtes et ou longues

		Descriptif	
Tâches	OBJECTIF		
	Améliorer les passes courtes et /ou longues.		
	BUT		
1 pt si le parcours est réalisé correctement			
CONSIGNES	Placer les joueurs à leur poste Les joueurs restent à leur poste Le ballon doit rentrer par un côté du carré et sortir d'un autre Imposer le type de cheminement.		
	VARIABLES		
	Réduire le nombre de touches par joueurs Déterminer un temps limite pour finir l'action Alterner les départs à droite et à gauche		
Elements pédagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE		
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes		
	VEILLER A :		
Utiliser la bonne surface de contact (cou de pied ou Intérieur) selon la passe Etre dynamique sur ses appuis avant de recevoir le ballon Valoriser les réussites et l'application gestuelle Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice			

Déplacement joueur ➔ Déplacement ballon ➔ Déplacement joueur avec ballon ~~~~~

Catégorie :

U15

Exercice N° :

29

Espace :

30x20m

Effectif :

8

Durée :

15'

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Remises et déviations

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les remises et déviations

BUT

1 pt si réalisation de l'exercice sans erreur

CONSIGNES

Alternance de remises et de déviations

Porteur de balle : 2 touches

Appuis restent fixes : 1 touche

Ballon au sol

Changer les appuis tous les 4 passages

VARIABLES

Changer de sens de progression - Imposer un temps limite

Varier les positions et distances des appuis

Varier les contacts au ballon (inter/extér- droit/gauche) lors des remises ou déviations - Possibilité de terminer sur un tir (ajouter un but et un gardien)

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

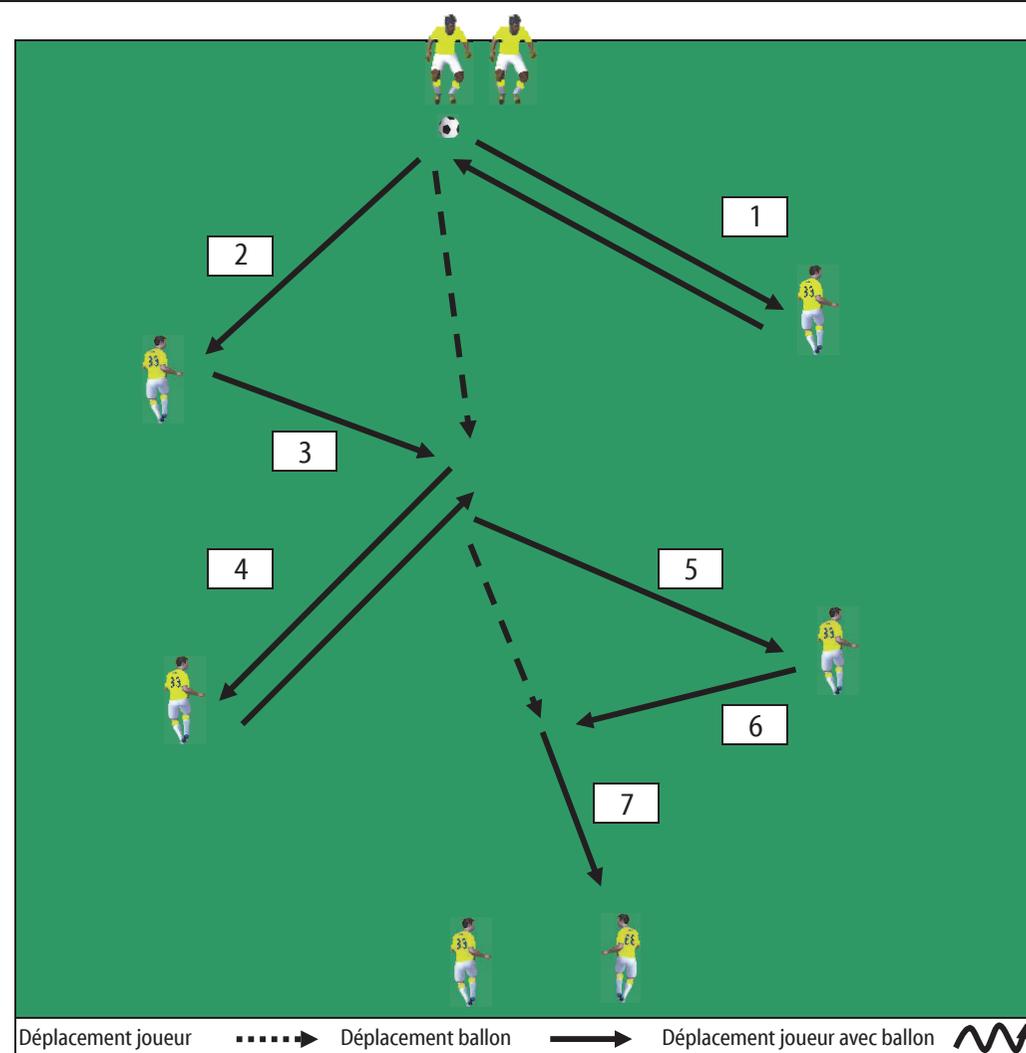
Avoir le pied + ou - souple lors de la remise ou de la déviation

Orienter ses appuis vers le partenaire et attaquer son ballon

Valoriser l'application gestuelle et les réussites

Encourager les efforts d'attention et de concentration

Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice



Catégorie :

U15

Exercice N° :

31

Espace :

15x10m

Effectif :

3

Durée :
Séquences de
30 à 45"

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Utilisation du corps pour protéger le ballon

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer la protection du ballon en vue de ne pas le perdre et/ou de progresser.

BUT

Passage dans une porte en conduite = 1 pt

CONSIGNES

2 portes à attaquer et 2 portes à défendre
Ballon transmis à l'attaquant dos au jeu :
- Si défenseur récupère il va marquer
- Si ballon sort des limites, arrêt de l'action

VARIABLES

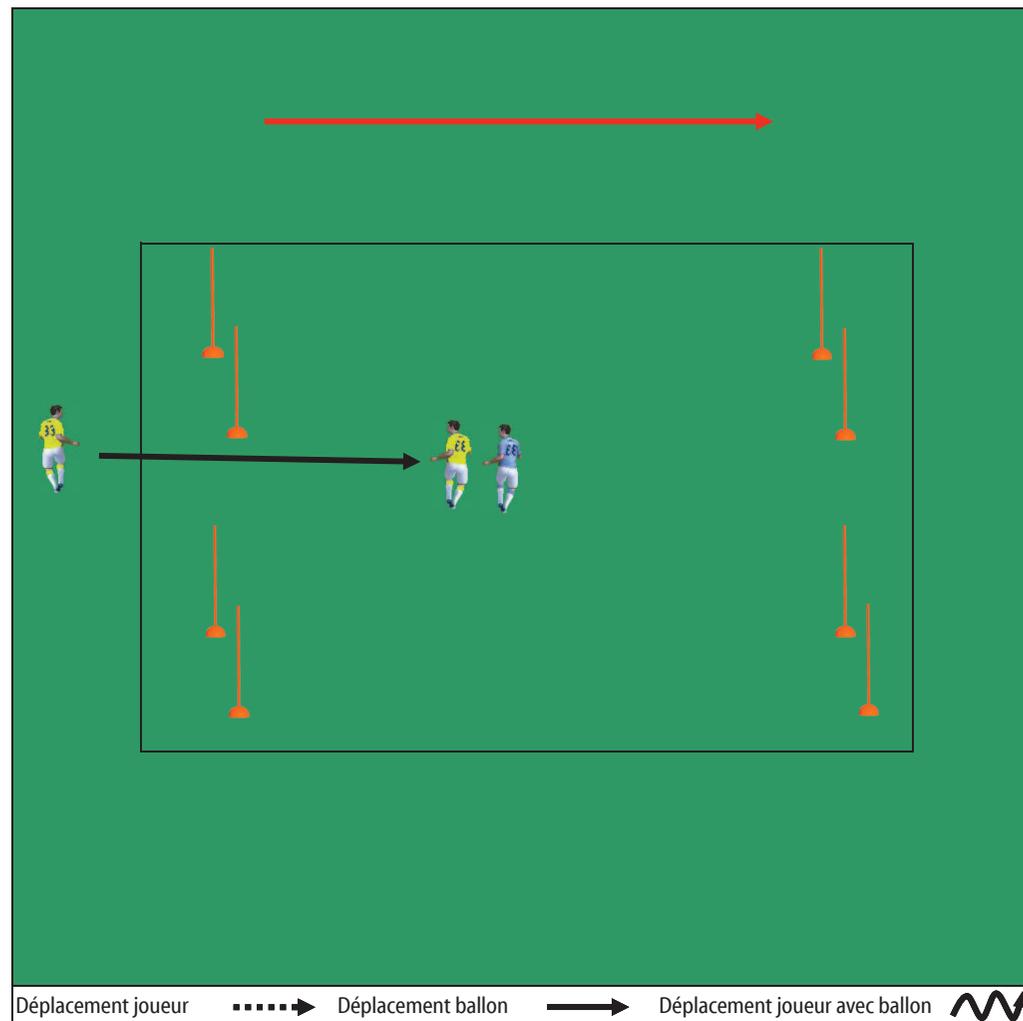
Réduire au augmenter le temps de conservation
Varier les angles de départ
Réduire ou augmenter l'espace

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Utiliser le corps et les bras pour protéger le ballon
Etre fléchi et solide sur ses appuis pour éloigner le défenseur
Valoriser la réussite
Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U15

Exercice N° :
33

Espace :
40 derniers
mètres

Effectif :
6

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Prise de balle et enchaînements

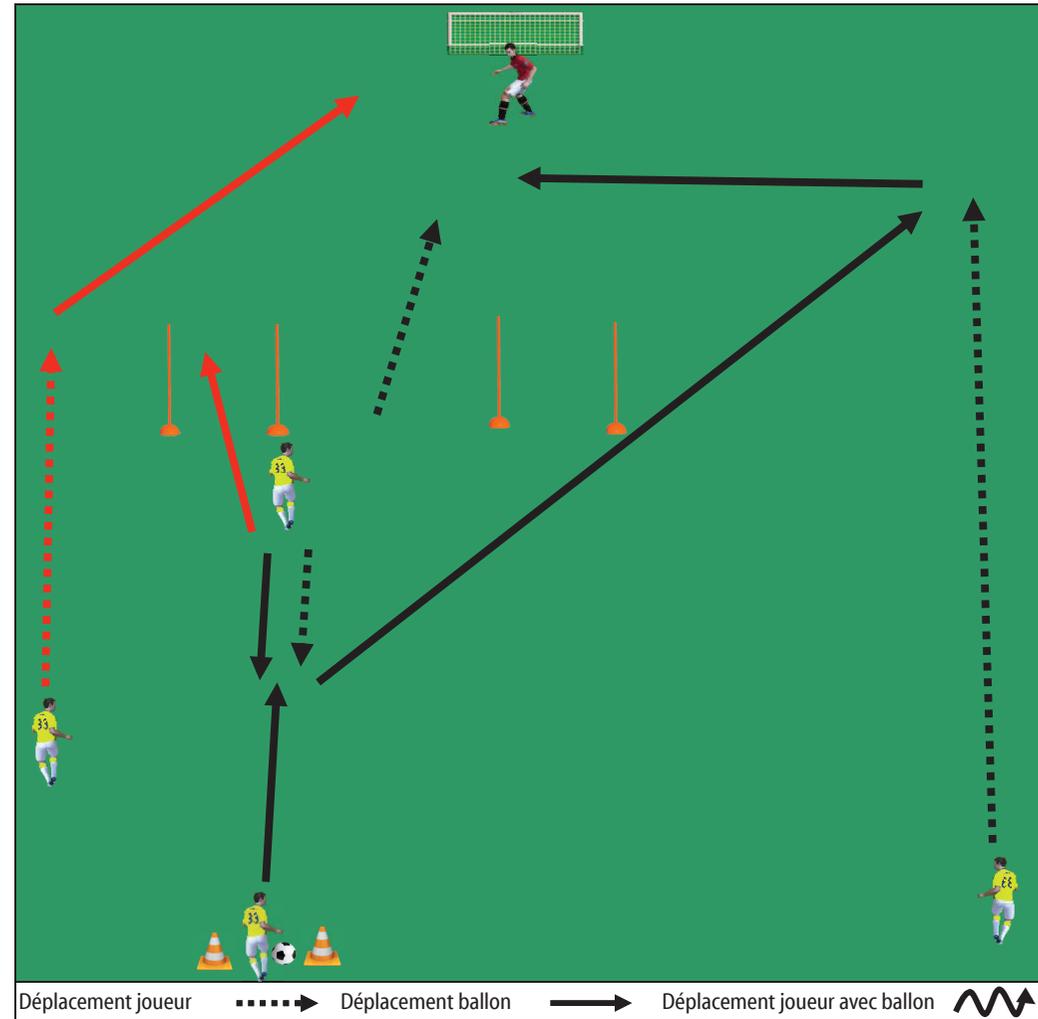
		Descriptif	
Tâches	OBJECTIF		
	Améliorer les prises de balle et enchaînements		
	BUT		
	But marqué = 1 pt		
Elements pedagogiques	CONSIGNES		
	Garder le ballon au sol, 2 touches minimum Départ : Milieu donne à l'Attaquant qui maîtrise et remet à un milieu qui recherche un joueur lancé derrière la ligne rouge pour finir devant le but		
	VARIABLES		
	Varier le traject du ballon - Mettre un temps limite Autoriser le jeu long sur la passe de déséquilibre		
Elements pedagogiques	METHODE PEDAGOGIQUE		
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes		
	VEILLER A :		
Garder sa vitesse au moment de la prise balle. Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.			

Catégorie : U15	Exercice N° : 35	Espace : 1/2 terrain	Effectif : 5	Durée : 15'	On a le ballon Conservier/Progresser Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
---------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------	-----------------------	---	---

Thème de la séance : Passes courtes ou longues de déséquilibre et finition

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer les passes de déséquilibre
	BUT
Tâches	But marqué = 1 pt
	CONSIGNES
	PB conduit entre 2 plots, décrochage de l'attaquant, appui remise et passe vers un des 2 joueurs "côté" au choix du passeur. Centre pour attaquant et le 2ème joueur "côté" Piquets matérialisent la ligne défensive.
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Allonger les distances de passes.
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Eléments pédagogiques	Doser la passe au partenaire pour enchaîner rapidement. Valoriser l'application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.

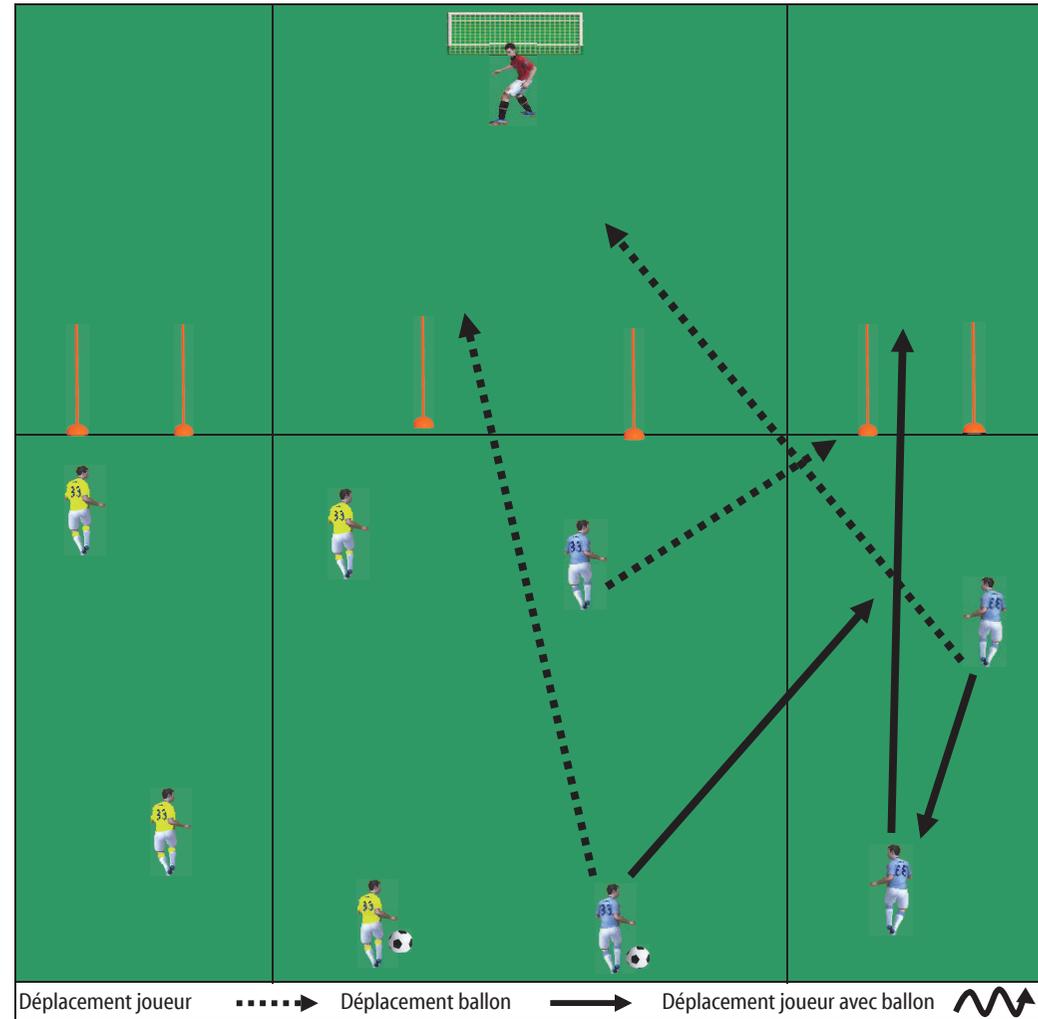


Catégorie : U15	Exercice N° : 37	Espace : 30 derniers mètres	Effectif : 9	Durée : 20'	<u>On a le ballon</u> Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	<u>On n'a pas le ballon</u> S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------	-----------------------	---	--

Thème de la séance : Remises et déviations

Descriptif

Tâches	OBJECTIF
	Améliorer les remises et déviations.
	BUT
But marqué = 1 pt	
CONSIGNES	3 joueurs doivent toucher le ballon avant de trouver une passe de déséquilibre sur un joueur lancé.
	Tous les ballons donnés en remise ou déviation sont joués en 1 touche de balle.
Elements pédagogiques	VARIABLES
	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice Travailler à droite et à gauche Agrandir les distances Démarrer une action dans un couloir et interdire de finir du même côté
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Attaquer son ballon, corps au-dessus sur remise ou déviation. Valoriser l'application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.	



Catégorie :

U15

Exercice N° :

38

Espace :
30 derniers
mètres

Effectif :
3

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Le tir

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer le tir

BUT

But marqué = 1 pt

CONSIGNES

a - Porteur donne à attaquant qui demande, prise de balle et tir.

b - Porteur donne à attaquant qui demande, prise de balle et tir. Possibilité de tirer sans contrôle.

VARIABLES

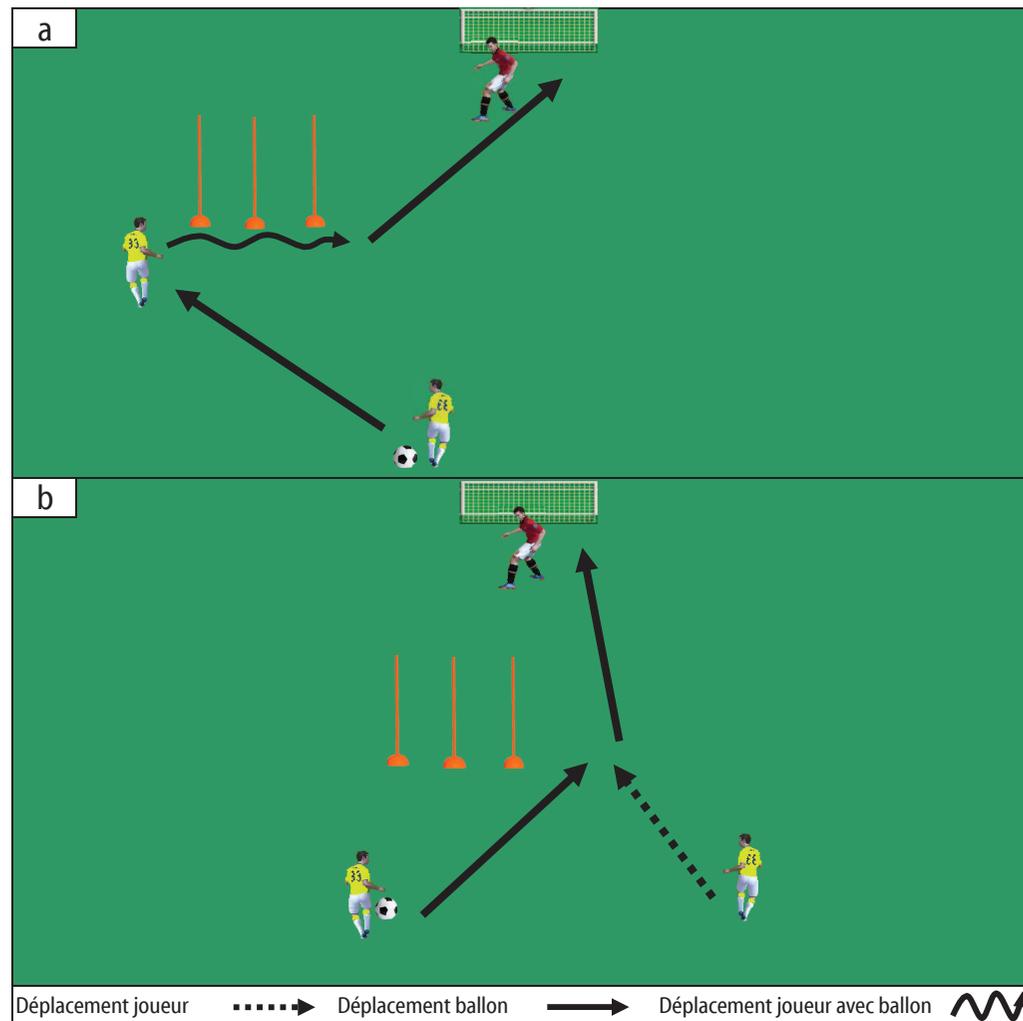
Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Travailler à droite et à gauche.
Varier les frappes (cou de pied, enroulé intérieur du pied).

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Poser pied d'appui à côté du ballon, corps penché vers l'avant.
Valoriser l'application gestuelle et les réussites.
Encourager les efforts d'attention et de concentration.
Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :

U15

Exercice N° :

39

Espace :
30 derniers
mètres

Effectif :
3

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Le Tir

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer le tir

BUT

But marqué = 1 pt

CONSIGNES

Appui remise entre l'attaquant et le milieu.
En fonction de l'appel de l'attaquant, le milieu fait soit une passe profonde, soit un tir ou un centre

VARIABLES

Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.
Travailler à droite et à gauche.

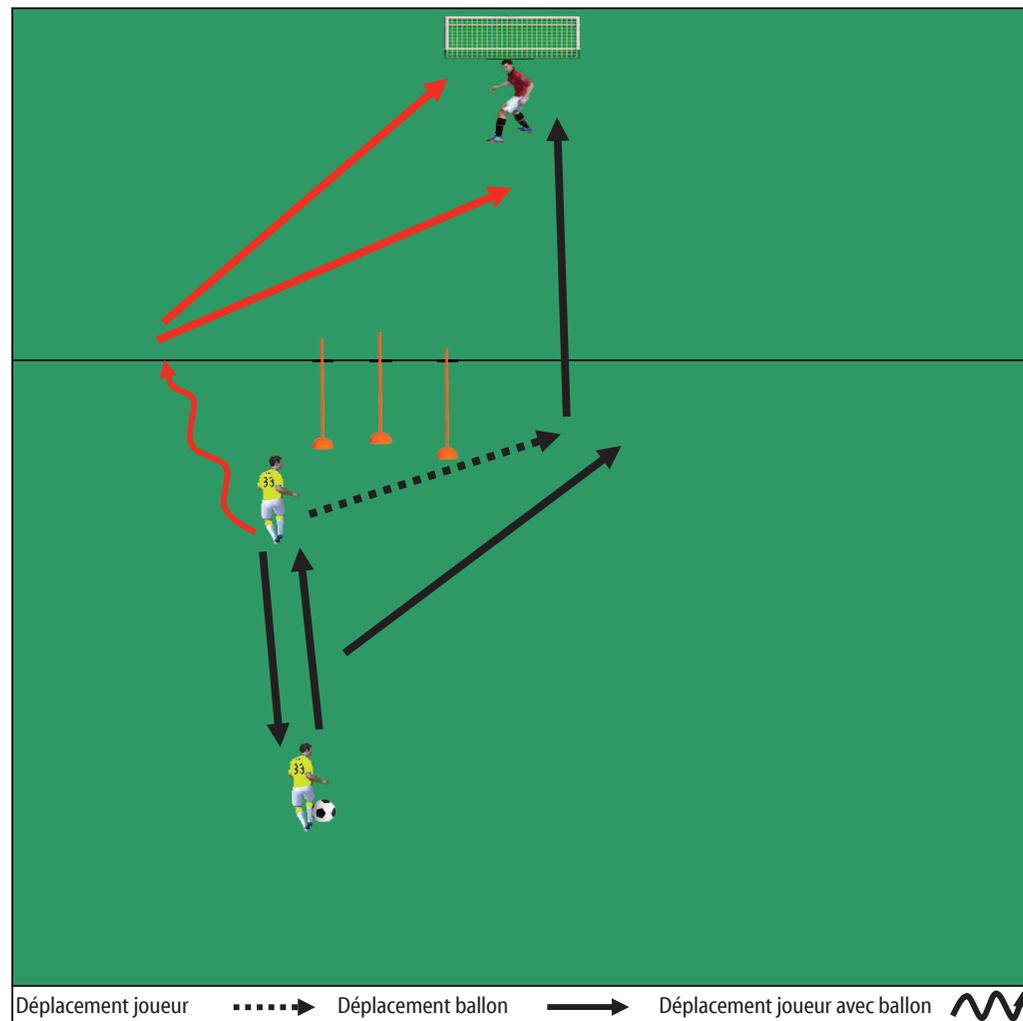
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Poser pied d'appui à côté du ballon, corps penché vers l'avant.
Valoriser l' application gestuelle et les réussites.
Encourager les efforts d'attention et de concentration.
Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.

Elements pedagogiques



Catégorie :

U15

Exercice N° :

40

Espace :
30 derniers
mètres

Effectif :
7

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jeu de volée

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer le jeu de volée.

BUT

But marqué = 1 pt

CONSIGNES

Centre aérien, pour un attaquant qui reprend de volée.
Rester au poste (10 à 15 passages)
Reception obligatoire dans le carré

VARIABLES

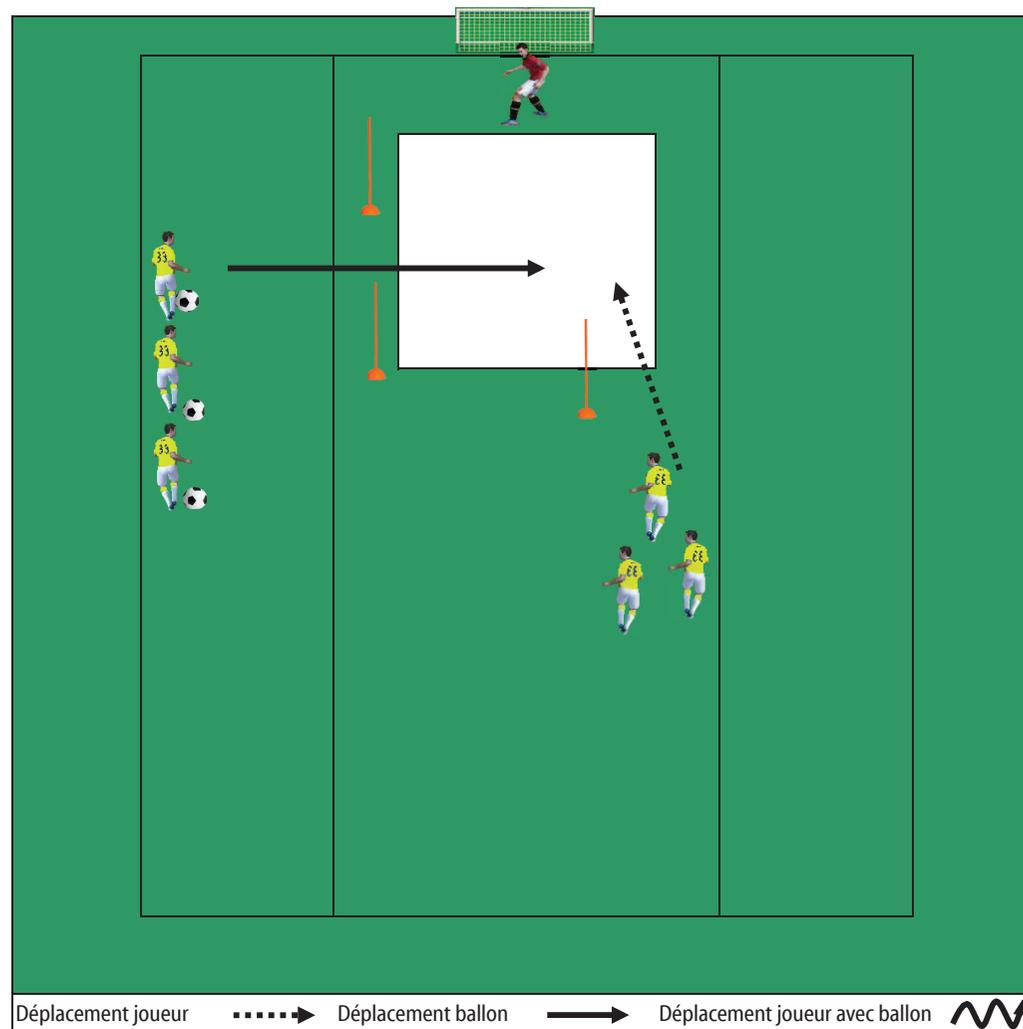
Travailler à droite et à gauche.
Agrandir les distances.
Varier les angles des centres et les trajectoires de course de l'attaquant

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Ne pas quitter le ballon des yeux, corps équilibré.
Valoriser l' application gestuelle et les réussites.
Encourager les efforts d'attention et de concentration.
Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :
U15

Exercice N° :
41

Espace :
30 derniers
mètres

Effectif :
10

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jeu de volée

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer le jeu de volée

BUT

But marqué = 1 pt

CONSIGNES

Centre aérien , pour un att qui attaque le ballon pour tirer de volée ou remettre de volée à un partenaire.
Rester au poste (10 à 15 passages)
Réception obligatoire dans le carré

VARIABLES

Travailler à droite et à gauche.
Agrandir les distances.
Varier les angles des centres et les trajectoires de course de l'attaquant.

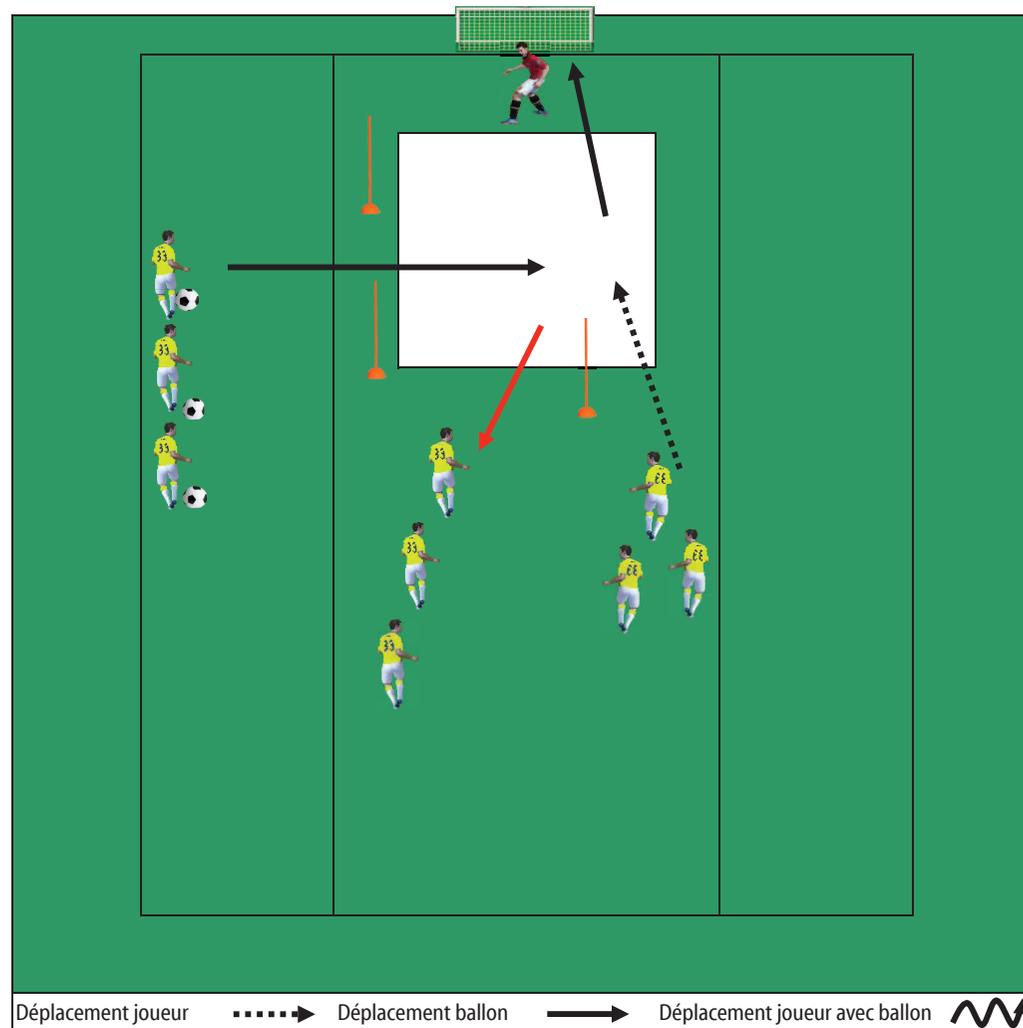
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Ne pas quitter le ballon des yeux, corps équilibré.
Valoriser l' application gestuelle et les réussites.
Encourager les efforts d'attention et de concentration.
Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.

Elements pédagogiques



Catégorie :

U15

Exercice N° :

42

Espace :
30 derniers
mètres

Effectif :
7

Durée :
20'

On a le ballon
Conserver/Progresser
Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon
S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jeu de tête

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer le jeu de tête.

BUT

But marqué = 1 pt - 1 pt par but

CONSIGNES

Centre aérien sur un attaquant qui attaque le ballon pour frapper de la tête.
Rester au poste (10 à 15 passages).
Réceptionner le ballon dans le carré.

VARIABLES

Travailler à droite et à gauche.
Agrandir les distances.
Varier les angles des centres et les trajectoires de course de l'att.

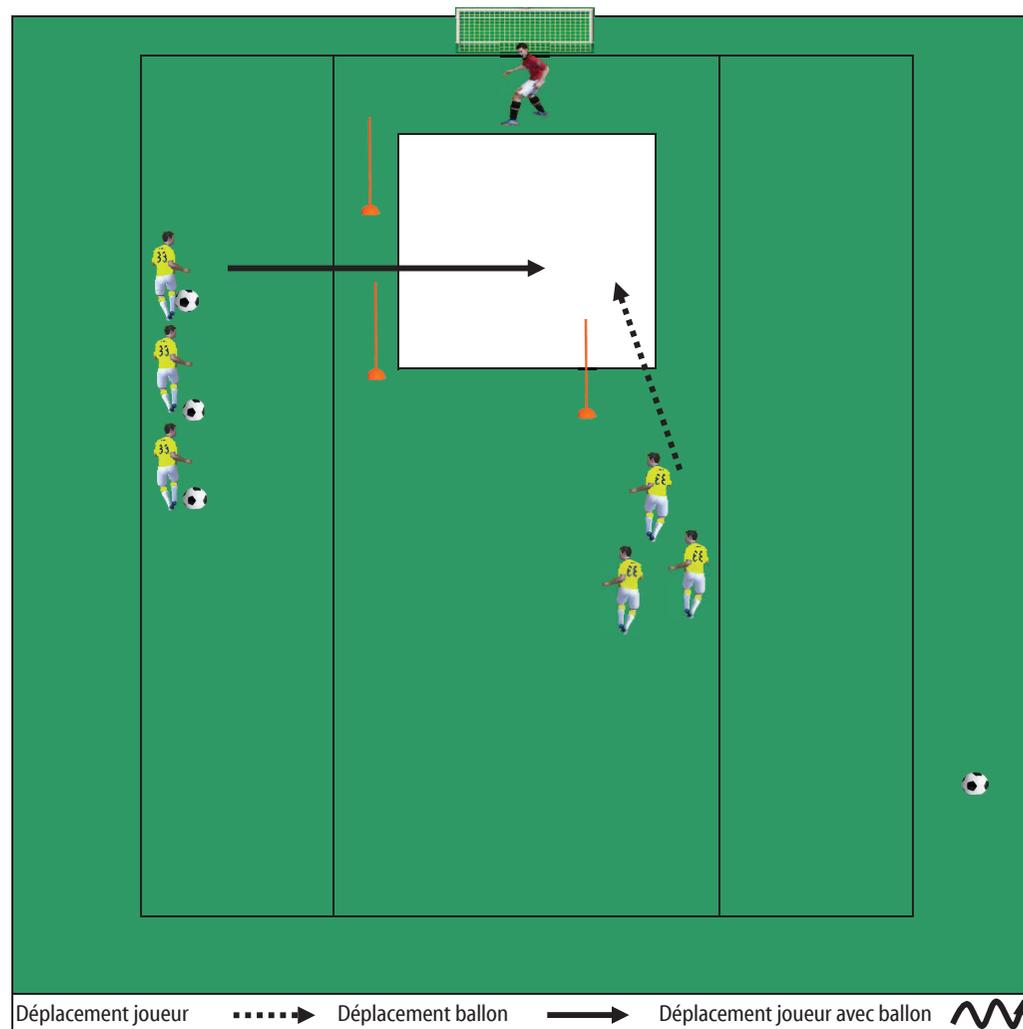
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Ne pas quitter le ballon des yeux, frapper avec le front.
Valoriser l'application gestuelle et les réussites.
Encourager les efforts d'attention et de concentration.
Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.

Elements pédagogiques



Catégorie :

U15

Exercice N° :

43

Espace :

30 derniers mètres

Effectif :

10

Durée :

20'

On a le ballon

Conservier/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Jeu de Tête

Descriptif

Tâches

OBJECTIF

Améliorer le jeu de tête.

BUT

But marqué = 1 pt - 1 pt par but

CONSIGNES

Centre aérien sur un attaquant qui attaque le ballon pour frapper de la tête ou remiser sur un 2ème attaquant qui tire au but. Rester au poste (10 à 15 passages). Réceptionner le ballon dans le carré

VARIABLES

Travailler à droite et à gauche.
Agrandir les distances.
Varier les angles des centres et les trajectoires de course de l'att.

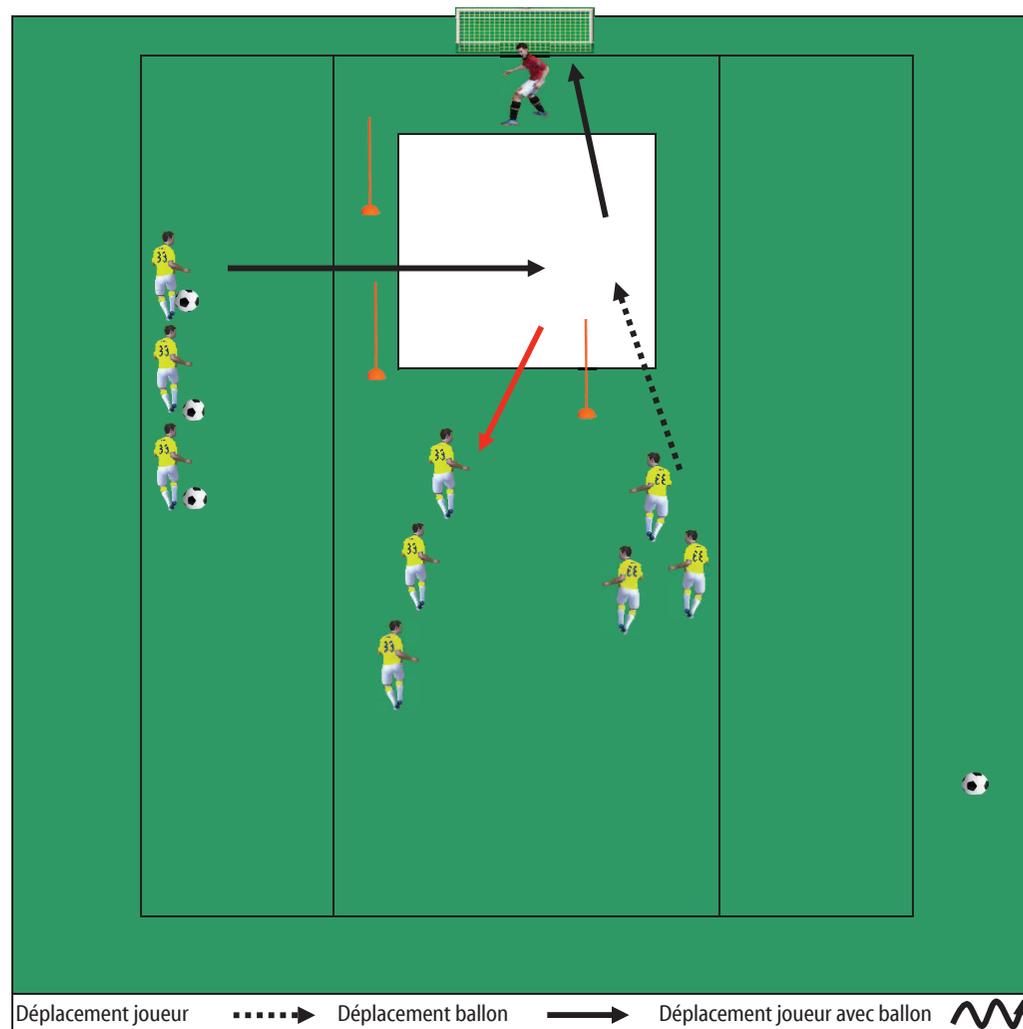
METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Ne pas quitter le ballon des yeux, frapper avec le front.
Valoriser l' application gestuelle et les réussites.
Encourager les efforts d'attention et de concentration.
Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.

Elements pedagogiques



Catégorie :

U15

Exercice N° :

44

Espace :

15x10m

Effectif :

5

Durée :
Séquences de
30 à 45"

On a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Dribbles et enchaînements

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer les dribbles et enchaînements (conduite - frappe - passe)

BUT

Jaunes : but marqué = 1 pt

Bleus : ballon stoppé derrière la ligne = 1 pt

CONSIGNES

Les attaquants ont 7" pour finir l'action

Interdit de se faire des passes en avant entre les attaquants.

VARIABLES

Réduire ou augmenter le temps pour finir l'action

Varié les angles de départ

Réduire ou augmenter l'espace

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

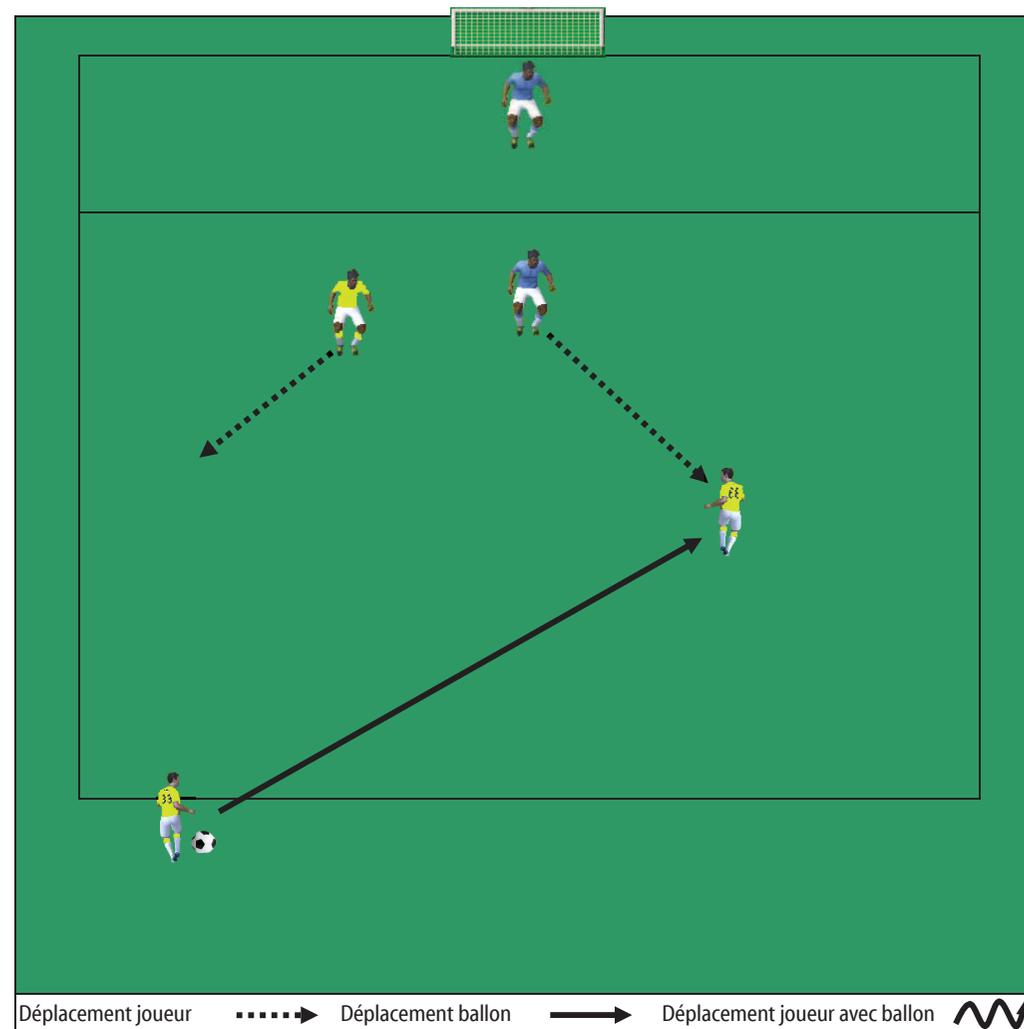
VEILLER A :

Fixer, feinter et changer de rythme sur le dribble.

Valoriser l'application gestuelle et les réussites.

Encourager les efforts d'attention et de concentration.

Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.



Catégorie :

U15

Exercice N° :

45

Espace :

40x60m

Effectif :

2

Durée :

15'

On a le ballon

Conservet/Progresser

Déséquilibrer/Finir

On n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Thème de la séance : Les Duels (1x1)

Descriptif

OBJECTIF

Améliorer le tackle de côté et de face

BUT

Déf : récupérer le ballon sur tackle ou sortir le ballon des limites du terrain

CONSIGNES

Dans les 2 zones excentrées la source donne le ballon dans la profondeur à l'attaquant. Si déf récupère le ballon, relance à la source. Si attaquant échappe au tackle, il centre au sol 1er poteau. Situation axiale : attaquant en conduite de balle. Alternance passage axe/passage côté.

VARIABLES

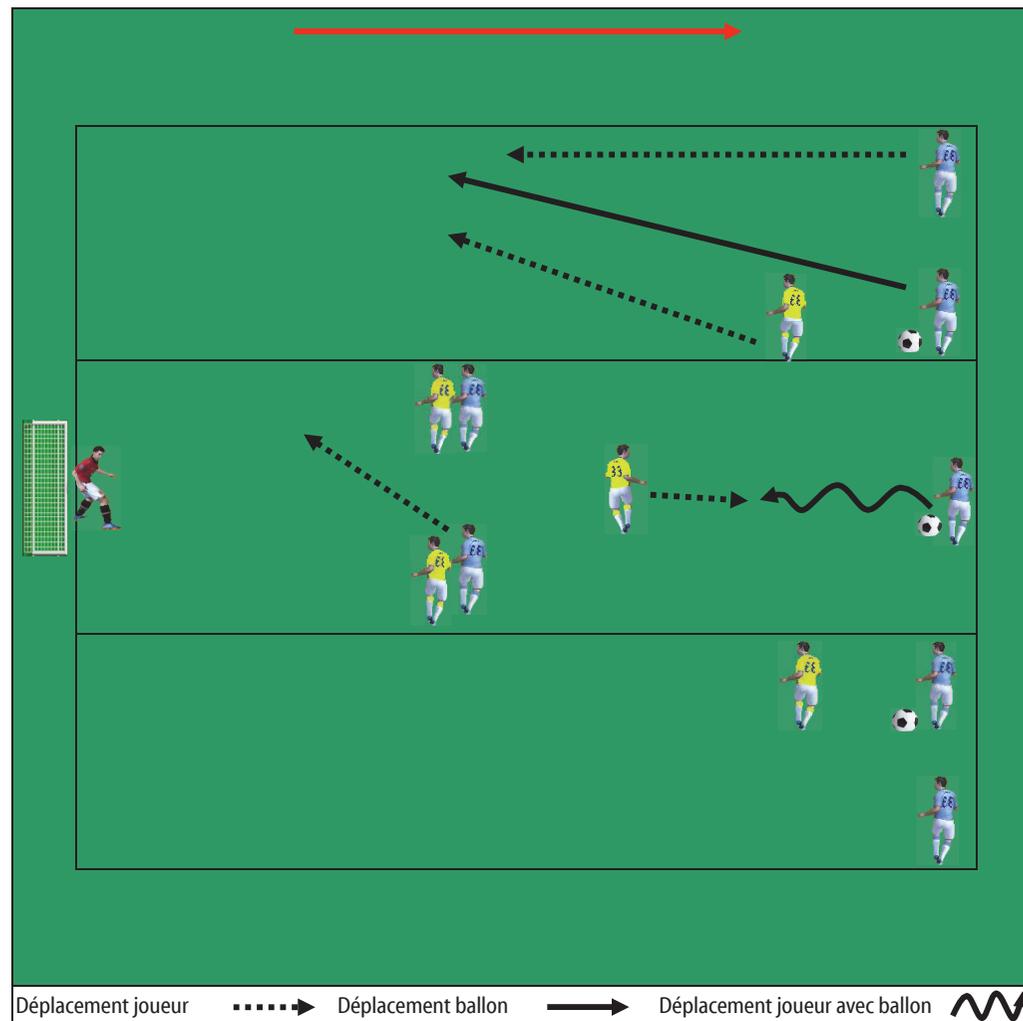
Situation côté : Départ de l'attaquant en conduite de balle
 Situation axiale : passe à l'attaquant dans la profondeur
 Varier les positions de départ des défenseurs.

METHODE PEDAGOGIQUE

DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes

VEILLER A :

Réduire ses foulées à l'approche de l'attaquant
 Intervenir au bon moment en fonction de la conduite de balle de l'attaquant



Catégorie : U15	Exercice N° : 46	Espace : 60x50m	Effectif : 15	Durée : 15'	On a le ballon Conserver/Progresser Déséquilibrer/Finir	On n'a pas le ballon S'opposer à la progression S'opposer pour protéger son but
---------------------------	----------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	---	---

Thème de la séance : Le jeu de tête défensif

Descriptif	
Tâches	OBJECTIF
	Améliorer le jeu de tête défensif
	BUT
Tâches	Déf : Renvoyer le ballon sur les milieux de terrain Att : marquer
	CONSIGNES
	2 contre 2 dans l'axe - 1 contre 1 sur côté Att : Si ballon passe côté, finir par centre. Si ballon passe dans l'axe, finir par tir. Déf : flotter côté ballon au départ sur ballon à l'opposé
Eléments pédagogiques	VARIABLES
	Varier les trajectoires Varier la position des défenseurs : + haute pour travailler le recul + renvoi de la tête ou passe de la tête au GB
	METHODE PEDAGOGIQUE
	DIRECTIVE - Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
	VEILLER A :
Réduire ses foulées au moment de l'impulsion Timing de l'impulsion par rapport à la trajectoire Ne pas quitter le ballon des yeux et l'attaquer Armer sa frappe (flexion du tronc) Frapper le ballon avec le front	

Déplacement joueur ➔ Déplacement ballon ———➔ Déplacement joueur avec ballon ~~~~~➔