



**NOM, PRÉNOM** MANO LIONEL  
 JEU  SITUATION  EXERCICE  
**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**  
**DIRECTIVE** : Répéter, corriger, donner les corrections

**PHASE DE JEU**  
 PRINCIPE DE JEU  
 MOYENS ASSOCIÉS

Transition OFF-DEF

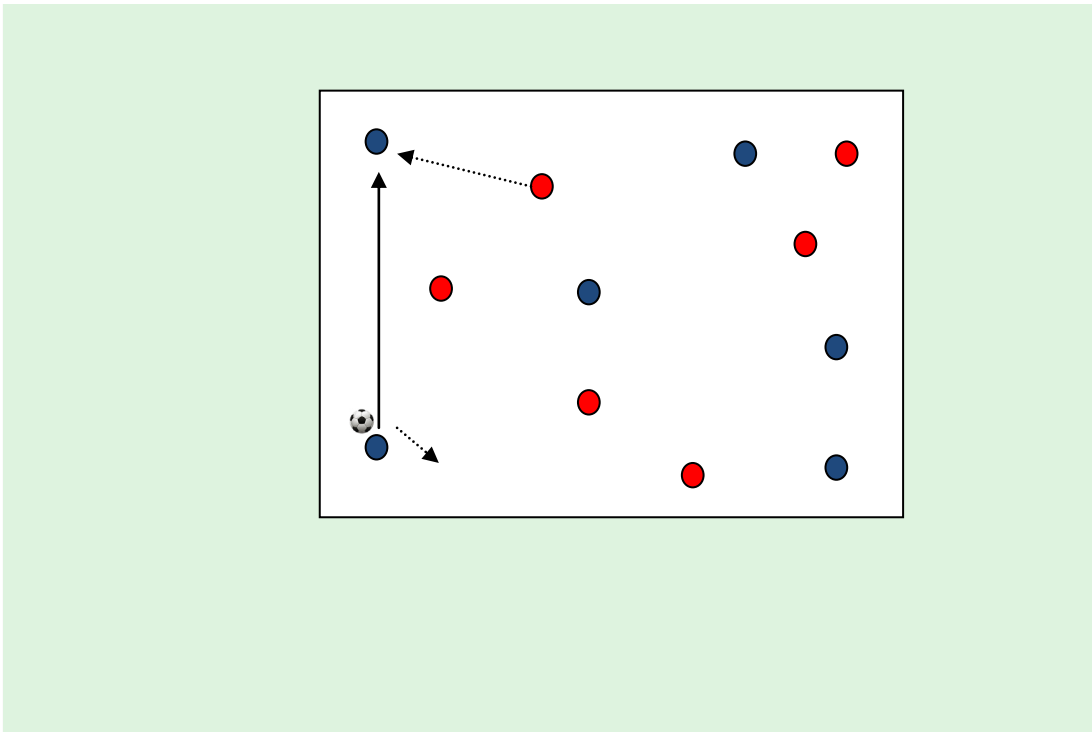
U17/U19/SENIOR

FACILE  
 BASE  
 DIFFICILE

IMPACT CHARGE MENTALE	-				+
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-				+

**ORGANISATION**

<b>OBJECTIF</b>	Travail de réaction
<b>BUT(S)</b>	Récupérer le ballon
<b>CONSIGNES</b>	Travail de passe et de prise de balle pour démarrer. 1 ballon par équipe, chaque équipe joue avec sa couleur. Je donne, je me déplace. Après ma passe, je me déplace en pas chassés, recul frein, je mets une accélération. Au bout de 5 minutes passer sur la variante.
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	



**SURFACE**  
 Long 25M  
 Larg 25M

**DURÉE TOTALE**  
 22

**SÉQUENCE**  
 8

**EFFECTIF**  
 Joueurs  
 ● 6 ●  
 ● 6 GB

**MATÉRIEL**

#####

###

↑

⚠

○

▲

⚽

→ déplacement

→ conduite

→ passe / tir

**COLLECTIFS (VEILLER À...)**

- Réagir rapidement après une simulation de perte de balle
- Ne pas faire de marquage individuel

**VARIABLES**

- Une équipe garde la même consigne (je donne, je me déplace), la deuxième équipe (ex : les rouges sur le schéma) doit cadrer le porteur de balle sans prendre le ballon. Obligation de faire 3 touches minimum pour l'équipe qui a le ballon. Au bout de 1'30 échanger les rôles.
- Laisser le porteur de balle conduire son ballon afin de travailler ballon porté-ballon passé
- Terminer par une compétition sur 1'30, les joueurs ont le droit de récupérer le ballon

**INDIVIDUELS (VEILLER À...)**

- Cadrer rapidement
- Réagir vite
- Position recul frein
- Ne pas se jeter

**TRANSITIONS**

**À LA PERTE**

**À LA RÉCUPÉRATION**



NOM, PRÉNOM

JEU  SITUATION  EXERCICE

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Active : questionner, laisser pratiquer, observer

PHASE DE JEU

PRINCIPE DE JEU  
MOYENS ASSOCIÉS

S'opposer à la progression

Transition OFF-DEF

IMPACT CHARGE MENTALE

IMPACT CHARGE PHYSIQUE

<input type="checkbox"/>	<b>FACILE</b>
<input type="checkbox"/>	<b>BASE</b>
<input type="checkbox"/>	<b>DIFFICILE</b>

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de réaction à la perte de balle

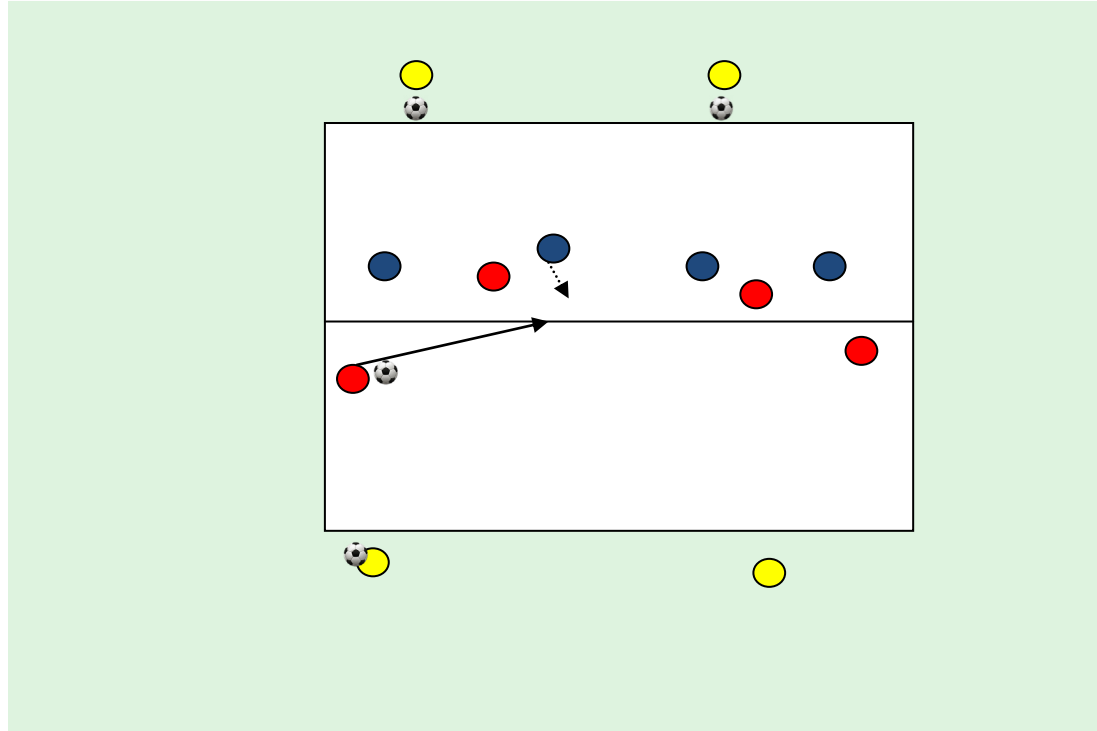
BUT(S)

Trouver les appuis jaunes

CONSIGNES

Trois équipes de 4. Pour marquer 1 point les rouges et les bleus doivent trouver les appuis jaunes face à eux.  
Match de deux minutes. Au bout de 2' les jaunes remplacent une équipe.  
Les bleus et les rouges en nombre de touche de balle sont libres dans leurs camps, par contre dans le camp adverse 2 touches par joueur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE



SURFACE

Long 30M

Larg 60

DURÉE TOTALE

25'

SÉQUENCE

7-8

EFFECTIF

Joueurs

●	4	●	4
●	4	GB	

MATÉRIEL



déplacement

conduite

pas / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

- Réagir rapidement à la perte de balle
- Serrer côté ballon

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

- Le plus proche doit cadrer rapidement
- Ne pas se jeter
- Position recul frein
- Etre « agressif » sur le porteur de balle

VARIABLES

- Si deux buts d'écart : l'équipe qui perd sort avant les 2'
- Si l'équipe qui vient de récupérer le ballon trouve le capitaine en moins de 3 passes, l'équipe qui l'a perdu sort et se fait remplacer

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION



NOM, PRÉNOM

JEU

SITUATION

EXERCICE

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Active : Laisser jouer, questionner  
observer

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de réaction à la perte de balle

BUT(S)

Bleu : Marquer en stop-ball

Rouge : Marquer dans le but

CONSIGNES

6c6 sur le terrain. La situation débute toujours avec les ballons qui se situent à côté des buts. Les bleus récupèrent un ballon et lancent la situation. Les bleus marquent en stop-ball dans la zone bleue.  
En Z1 les touches de balle sont illimitées pour les bleus en Z2 les joueurs ont 2 touches maximum. Les rouges sont libres partout.

A la récupération, les rouges doivent aller marquer dans un des 3 mini-buts. Attention à ne pas laisser l'action des rouges trop perdurer.  
Après un point marqué, la situation repart du même endroit.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

PHASE DE JEU

S'opposer à la progression

PRINCIPE DE JEU

TRANSITION OFF-DEF

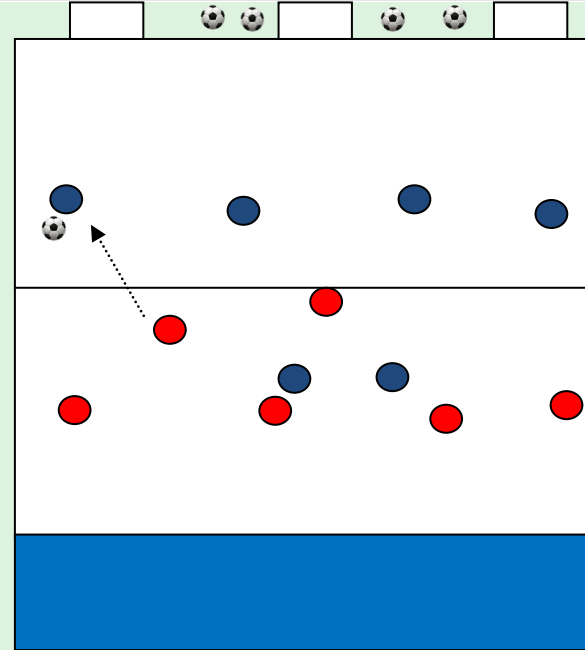
MOYENS ASSOCIÉS

IMPACT CHARGE MENTALE

IMPACT CHARGE PHYSIQUE

Z1

Z2



FACILE

BASE

DIFFICILE

SURFACE

Long 50M

Larg 60M

DURÉE TOTALE

25'

SÉQUENCE

7-8

EFFECTIF

Joueurs

6

6 GB

MATÉRIEL

#####

####

||

||

||

||

||

||

||

||

||

||

||

||

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À...)

- Réagir rapidement à la perte de balle
- Serrer côté ballon

INDIVIDUELS (VEILLER À...)

- Le plus proche doit cadrer rapidement
- Ne pas se jeter
- Position recul frein
- Etre « agressif » sur le porteur de balle
- Défendre en avançant

VARIABLES

Complexifier :

- Si les rouges marquent en moins de 5 secondes après la récupération du ballon, le but = 2

TRANSITIONS

À LA PERTE

À LA RÉCUPÉRATION

...▶ déplacement

~▶ conduite

→ passe / tir



NOM, PRÉNOM \_\_\_\_\_

JEU  SITUATION  EXERCICE

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE \_\_\_\_\_

Active : laisser jouer, observer, questionner

PHASE DE JEU \_\_\_\_\_

PRINCIPE DE JEU \_\_\_\_\_

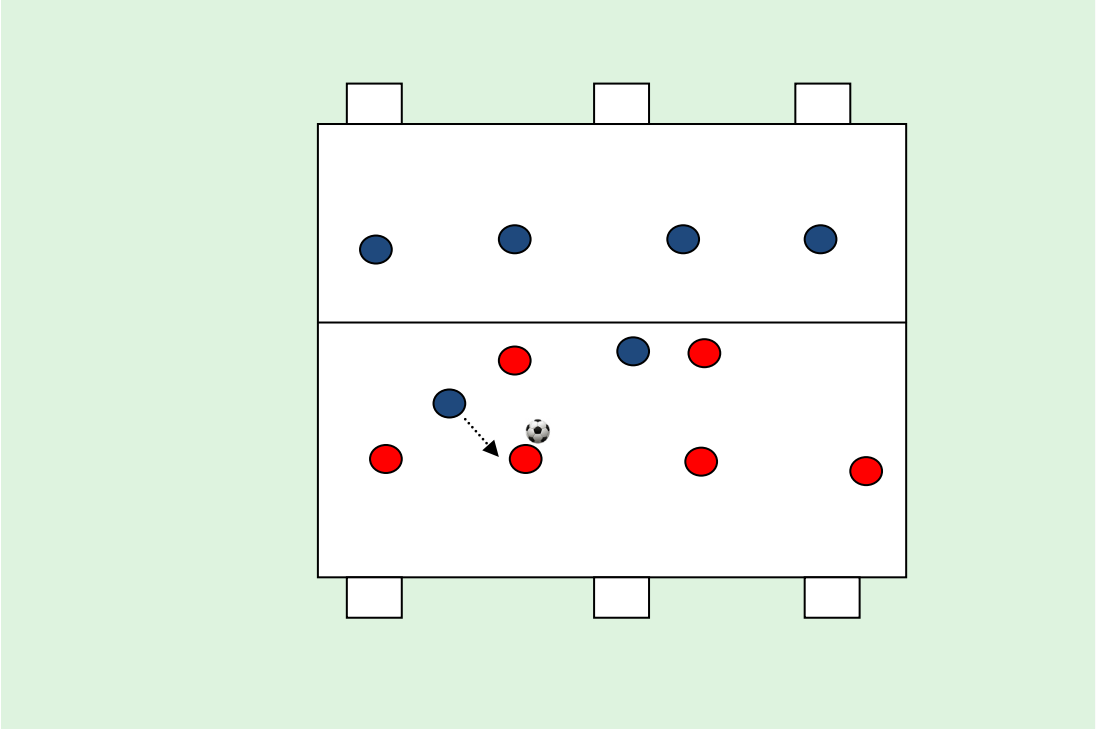
MOYENS ASSOCIÉS \_\_\_\_\_

S'opposer à la progression  
Transition OFF\*DEF

IMPACT CHARGE MENTALE	-				+
IMPACT CHARGE PHYSIQUE	-				+

<input type="checkbox"/>	FACILE
<input type="checkbox"/>	BASE
<input type="checkbox"/>	DIFFICILE

ORGANISATION	
OBJECTIF	Travail de réaction à la perte de balle
BUT(S)	Marquer dans un des 3 mini-buts.
CONSIGNES	Deux équipes de 6c6. Retrouver les comportements travaillés durant la séance. Possibilité de faire les équipes avec ses 4 milieux et ses deux attaquants, contre ses 4 défenseurs associés à deux milieux défensifs. Dans son camp le nombre de touche de balle est libre. Dans le camp adverse deux touches par joueur.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE

Long	40M
Larg	60M

DURÉE TOTALE

25'

SÉQUENCE

7-8

EFFECTIF

Joueurs

●	6	●	
●	6	GB	

MATÉRIEL

#####	
###	
⚠	
⓪	
▲	
⚽	
■	
⋯▶	déplacement
~▶	conduite
→	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (VEILLER À...)	
-	Réagir rapidement à la perte de balle
-	Serrer côté ballon
INDIVIDUELS (VEILLER À...)	
-	Le plus proche doit cadrer rapidement
-	Ne pas se jeter
-	Position recul frein
-	Etre « agressif » sur le porteur de balle

VARIABLES
-Après la perte de balle si l'équipe récupère le ballon dans les 5 secondes elle marque 1 point
-Si l'on marque en moins de 5 secondes après la récupération le but vaut 2

TRANSITIONS
À LA PERTE
À LA RÉCUPÉRATION