



GUIDE DE REPRISE

Catégories U10 à U13 (G/F)

Foot à 8

Saison 2021-2022



Comment organiser la reprise des entraînements ?

FOOT à 8

1

Communiquer auprès des parents sur le fonctionnement durant la saison : groupe « WhatsApp » - « Messenger ».

1 MOIS AVANT

2

Organiser l'aspect logistique et fonctionnel des entraînements.

15 JOURS AVANT LA REPRISE

3

Prendre des nouvelles des enfants avant la reprise des entraînements.

J-10

4

Réaliser un document à distribuer aux parents/enfants sur l'organisation générale de la catégorie.

LE JOUR DE LA REPRISE

5

Installer la séance avant l'arrivée des enfants, afin d'accueillir les familles.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Comment organiser la reprise des entraînements ?

FOOT à 8

ENTRE LES PROCÉDÉS

Echanger avec les enfants au maximum et insister sur la cohésion.

CONTENU

Privilégier le jeu et les formes jouées sur les premières séances (fin août et septembre)

ANIMATION

Assurer le bon déroulement de la séance. Valoriser les bons comportements individuels et collectifs (rester positif et constructif)

PENDANT LA SÉANCE

Comment organiser la reprise des entrainements ?

FOOT à 8

FIN DE SÉANCE

Responsabiliser les enfants sur le rangement du matériel pédagogique

DEPART DES PARENTS

- Prendre le temps d'échanger avec les parents (même quelques secondes) en portant un intérêt à leur enfant.
- S'assurer que les enfants soient partis en toute sécurité avant de quitter le stade

POST-SÉANCE

Ne pas hésiter à communiquer via le groupe « WhatsApp » - « Messenger », sur le rendu collectif de la séance et les échéances à venir. (sous 24H)

APRÈS LA SEANCE

RÉUNION PARENTS

- Présenter le fonctionnement de la catégorie, du club...
- Présenter le cadre de vie sportif et social.

MOMENT DE COHÉSION

Créer du lien, un partage avec les nouveaux parents et/ou renforcer les liens avec les anciens parents.
(sur les 15 premiers jours de la reprise)

DISPONIBILITÉ

Être disponible à la fin des entrainements ou matches, pour répondre à un parent dans le besoin.

Si le sujet est conflictuel, alors il faut se rendre disponible au plus tôt, pour répondre rapidement à la demande des parents.

Quelques conseils pour les contenus pédagogiques...

FOOT à 8

Privilégier une organisation (coupelles) permettant d'utiliser la zone avec efficacité pour plusieurs procédés

Responsabiliser les enfants à tour de rôle pour la mise en route (échauffement)

Organiser les sources de balle afin de réguler le rythme mais aussi de pouvoir intervenir avec plus de facilité

Rester positif et constructif lors des premières séances (bienveillance)





GUIDE DE REPRISE

Catégorie U8-U9 (G/F)

Foot à 5

Saison 2021-2022

Les procédés d'entraînement

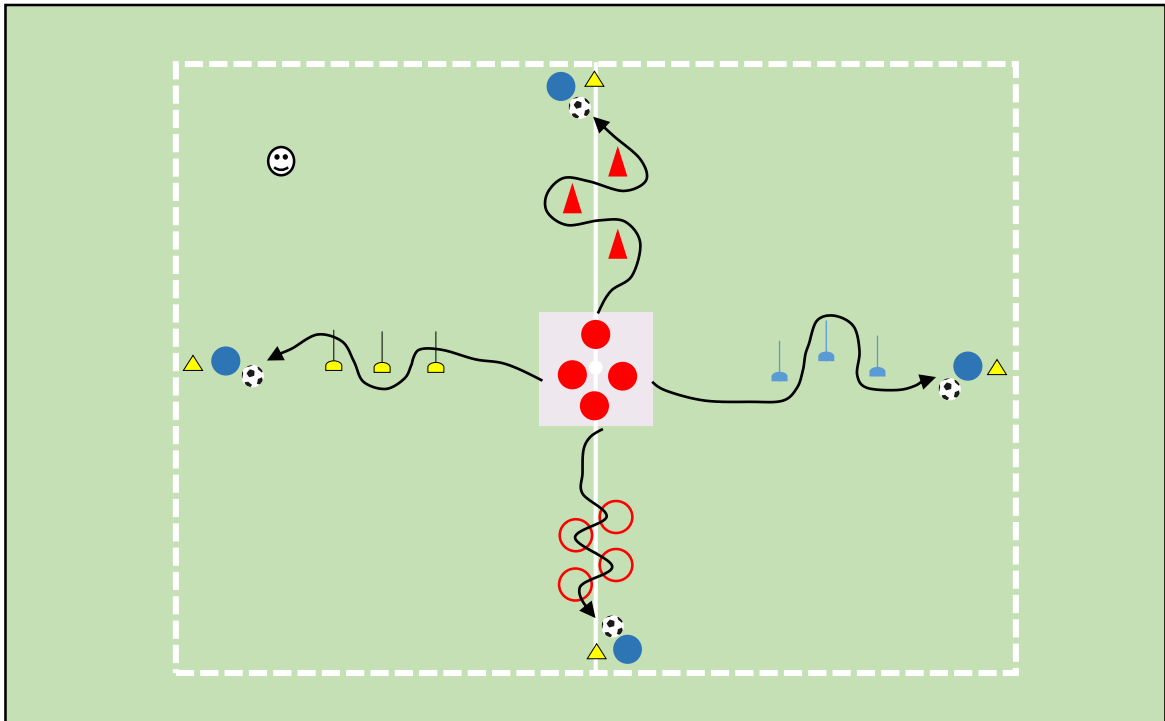


PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT	Séance type
MISE EN TRAIN (Cord./Motricité)	

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON : Conserver – Progresser
PRINCIPE DE JEU	Créer et utiliser des espaces

CATÉGORIE	U11
------------------	-----

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer l'agilité, la réactivité et la maîtrise des déplacements.
BUT	1 point si la remise touche le plot rouge.
RÈGLES ET CONSIGNES	<p>Sur 2 ateliers.</p> <p>Chaque joueur de l'équipe rouge doit réaliser les 4 parcours en repassant au milieu à chaque fois. Ils tournent dans le sens des aiguilles d'une montre durant 1'.</p> <p>A chaque fin de parcours, ils doivent réaliser un appui remise avec le joueur bleu. La remise doit toucher le plot rouge en une touche pour marquer un 1 point. On compte le joueur qui aura marqué le plus de points en 1'.</p>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<p>Appuis dynamiques.</p> <p>Lever la tête.</p>



Surface	Longueur	
	Largeur	

Durée	Totale	15' à 20'
	Séquence	5 répétitions

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	
●			

VARIABLES	
- Appui – Remise = pied/main	
- Appui – Remise = main/tête	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
Se concentrer sur la fluidité et la précision des mouvements et de la gestuelle	

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

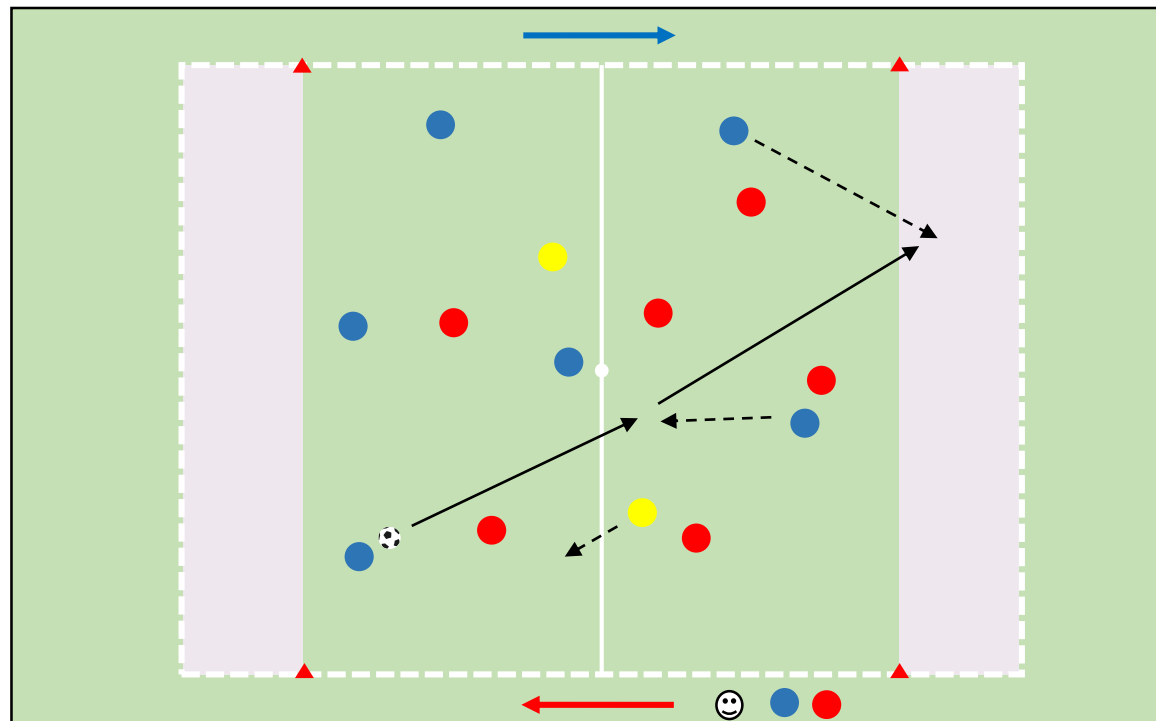


PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT	Séance type
JEU	

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON : Conserver – Progresser
PRINCIPE DE JEU	Créer et utiliser des espaces

CATÉGORIE	U11
------------------	-----

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer l'occupation de l'espace.
BUT	Stopper la balle dans la zone d'en-but sur la passe d'un partenaire = point.
RÈGLES ET CONSIGNES	<p>6 contre 6 + 2 jokers offensifs. Les jokers sont limités à 2 touches de balles et ne peuvent pas marquer.</p> <p>Veiller à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - équilibrer et structurer les équipes. - compter les points et valoriser les réussites
CRITÈRES DE RÉALISATION	<p>Passes appuyées, prises de balle orientées. Donner et se déplacer.</p>



Surface	Longueur	42m
	Largeur	Terrain à 8

Durée	Totale	15' à 20'
	Séquence	3 x 5'

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	7
		●	7
		●	2
	●		

VARIABLES	
<ul style="list-style-type: none"> - Les jokers peuvent marquer et sont dans les touches de balle - Joueur en égalité numérique (8 contre 8) 	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
<p>Porteur de balle : jouer sur un partenaire démarqué (ayant du temps et de l'espace pour enchaîner).</p> <p>Non porteur de balle : prendre de la distance avec le porteur de balle, mes autres partenaires et mes adversaires directs.</p>	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passes/tir	

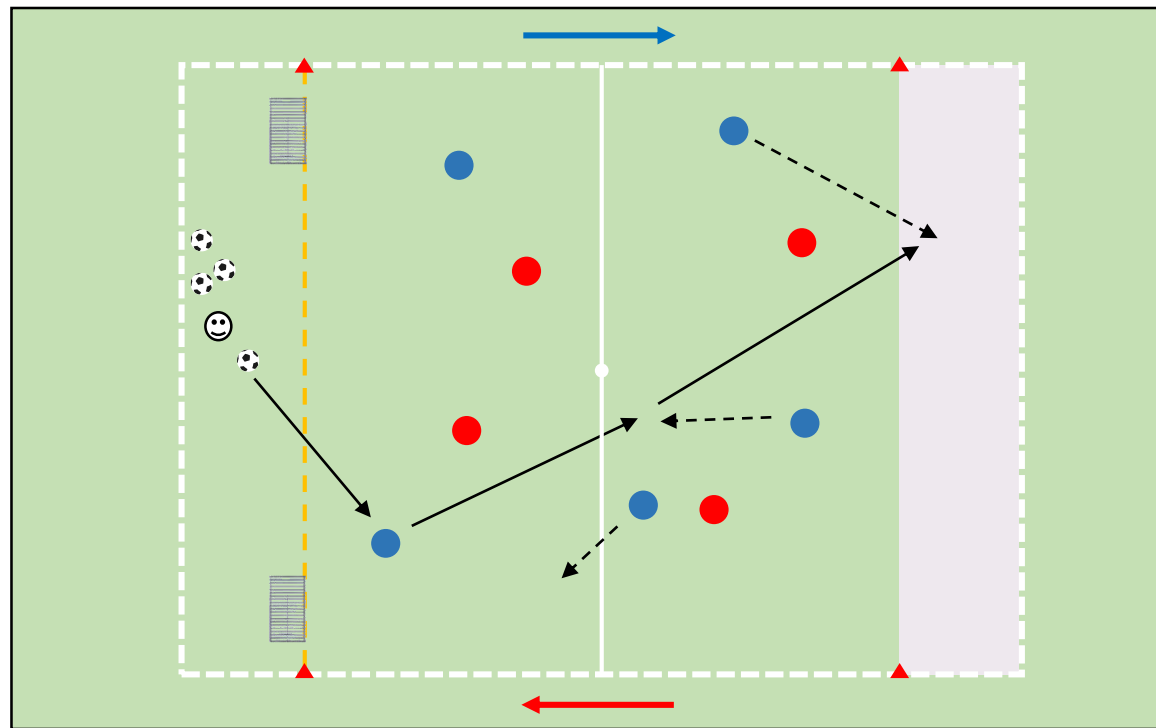


PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT	Séance type
SITUATION	

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON : Conserver – Progresser
PRINCIPE DE JEU	Créer et utiliser des espaces

CATÉGORIE	U11
-----------	-----

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer l'occupation de l'espace
BUT	Bleus : stopper le ballon dans la zone d'en-but (en bleu) sur une passe d'un partenaire = 1 point. Rouges : marquer dans un des deux buts en moins de 5".
	5 contre 4. Les joueurs en attente rentrent sur le terrain après la première séquence (passage par vague) ou changent sur un temps donné (2min)
RÈGLES ET CONSIGNES	Veiller à : <ul style="list-style-type: none"> - compter les points et valoriser les réussites - organiser les rotations des défenseurs et des attaquants
CRITÈRES DE RÉALISATION	Passes appuyées, prises de balle orientées. Donner et se déplacer.



Surface	Longueur	35m
	Largeur	Terrain à 8

Durée	Totale	15' à 20'
	Séquence	

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	
●			

VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Fixer les défenseurs dans les zones (2 par ½ terrain) - Obliger de franchir la médiane par une passe.

COMPORTEMENTS ATTENDUS
COLLECTIFS (Veiller à...)
Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)
INDIVIDUELS (Veiller à...)
Porteur de balle : jouer sur un partenaire démarqué (ayant du temps et de l'espace pour enchaîner). Non porteur de balle : prendre de la distance avec le porteur de balle, mes autres partenaires et mes adversaires directs.

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passes/tirs	

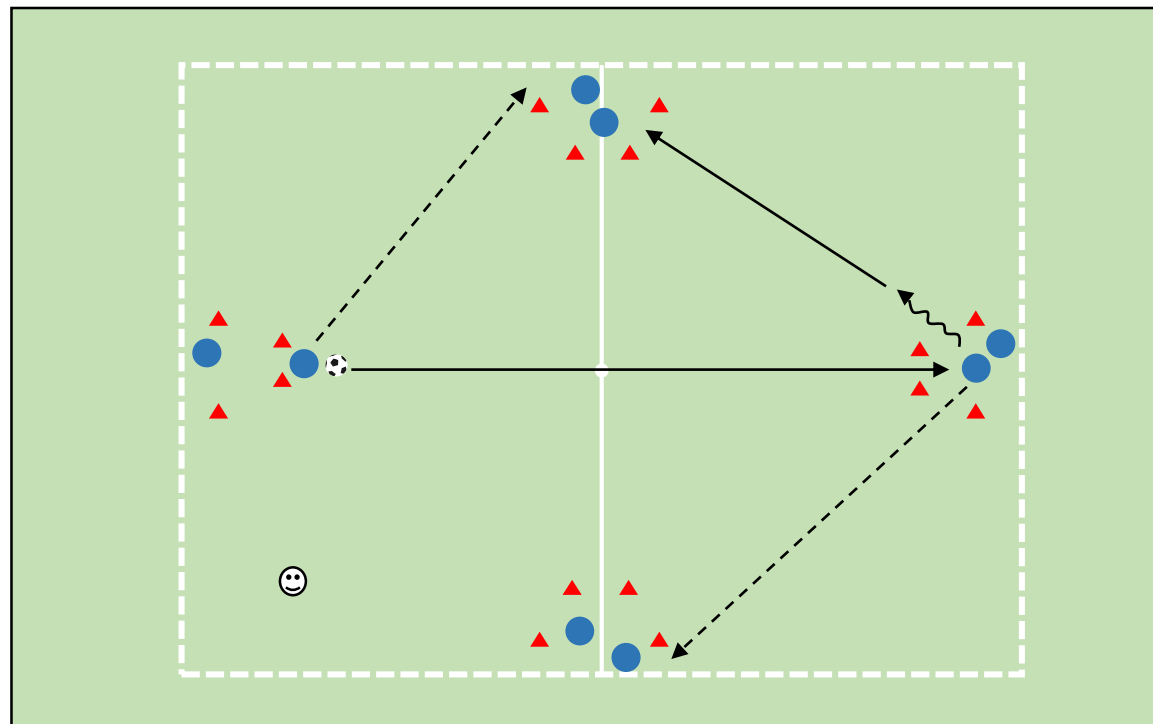


PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT	Séance type
EXERCICE	

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON : Conserver – Progresser
PRINCIPE DE JEU	Créer et utiliser des espaces

CATÉGORIE	U11
------------------	-----

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer les conduites + enchaînements et les contrôles + enchaînements.
BUT	Réussir le défi proposé par l'éducateur. (exemple : moins de 3 erreurs en 1')
RÈGLES ET CONSIGNES	Jeu au sol. 3 touches de balle maximum. Ballon toujours en mouvement. «Je donne le ballon dans la colonne où le passeur est allé, et je me déplace dans une autre. Interdiction de suivre son ballon». Veiller à : - vérifier le rythme et l'activité de tous les joueurs. - compter les points et valoriser les réussites. - organiser la rotation sur les différents postes. - démultiplier les ateliers.
CRITÈRES DE RÉALISATION	Passes appuyées, prises de balle orientées. Donner et se déplacer.



Surface	Longueur	25m
	Largeur	25m

Durée	Totale	
	Séquence	

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	
●			

VARIABLES
- Libre dans le nombre de touches de balle. Autoriser un temps de conduite avant la passe.
- 3 touches de balle obligatoire pour chaque joueur. Jouer en 2 touches - varier les contacts – modifier la compétition - varier les distances.

COMPORTEMENTS ATTENDUS
INDIVIDUELS (Veiller à...)
Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maîtrise. Lever la tête pour prendre les informations. S'équilibrer avec les bras. Utiliser différentes surfaces de contact (intérieur, extérieur, semelle) pour changer de rythme et de direction à tout moment. 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. Être sur des appuis dynamiques.

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

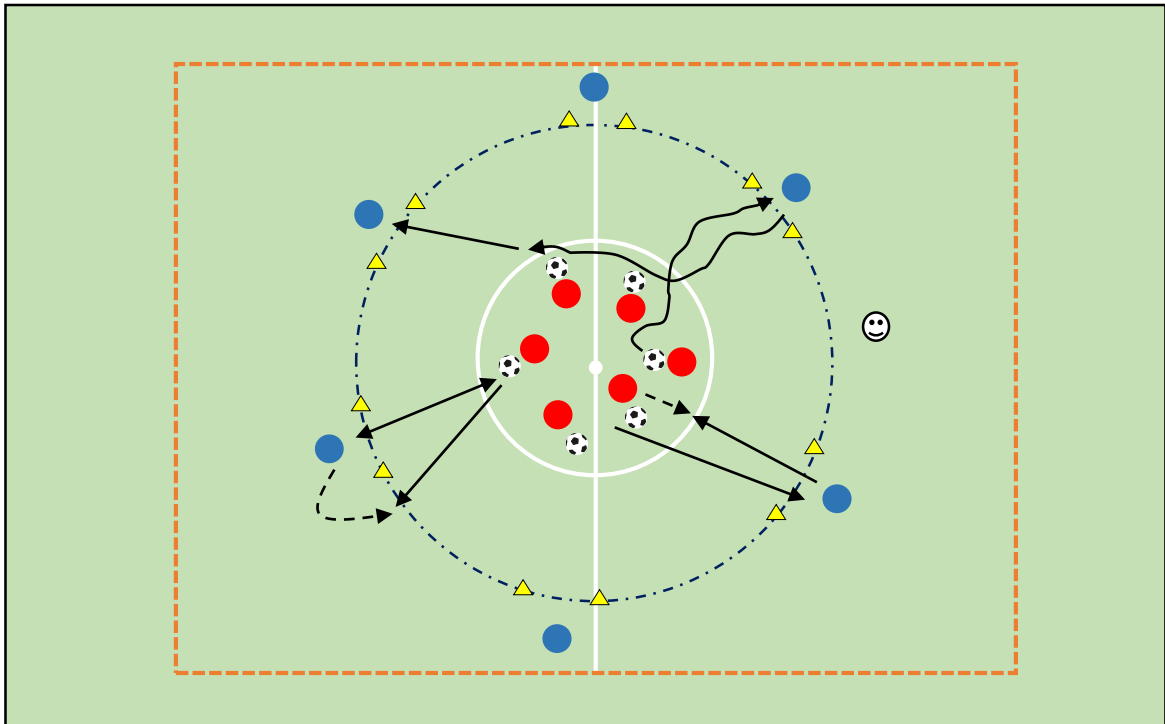


PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT	Séance type
MISE EN TRAIN	

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON : Déséquilibrer - Finir
PRINCIPE DE JEU	Déséquilibrer pour exploiter la supériorité numérique

CATÉGORIE	U13
------------------	-----

ORGANISATION	
OBJECTIF	Etre capable de conduire et enchaîner
BUT	
RÈGLES ET CONSIGNES	Le porteur de balle sort du rond central et va en conduite de balle vers un joueur libre pour lui donner le ballon.
CRITÈRES DE RÉALISATION	Garder le ballon au sol. Lever la tête. Garder le contact du ballon lors de la conduite et à la prise de balle.



Surface	Longueur	Rond central
	Largeur	

Durée	Totale	15'
	Séquence	

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	
●			

VARIABLES	
<ul style="list-style-type: none"> - Appui entrant entre les plots. - Appui demande le ballon à droite ou à gauche des plots après la remise. 	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
<ul style="list-style-type: none"> - Faire des petites foulées. - Multiplier les contacts avec le ballon. - Prendre les informations sur les partenaires. 	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

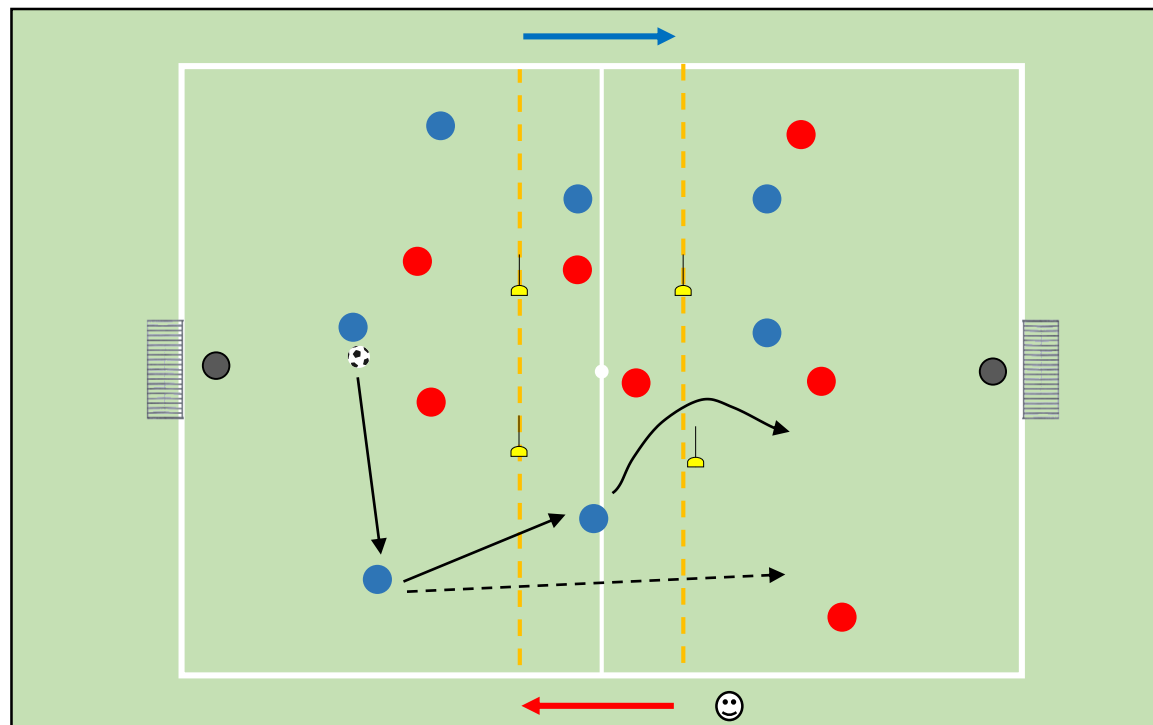


PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT	Séance type
JEU	

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON : Déséquilibrer - Finir
PRINCIPE DE JEU	Déséquilibrer pour exploiter la supériorité numérique

CATÉGORIE	U13
-----------	-----

ORGANISATION	
OBJECTIF	Etre capable de déséquilibrer en profitant de la supériorité numérique
BUT	But marqué = 1 point
RÈGLES ET CONSIGNES	<p>Seul le porteur de balle, ou passeur <u>ET</u> l'appui peuvent intégrer la zone de finition pour apporter le 4X3.</p> <p>A la perte de balle l'appui et le défenseur doivent se replacer.</p> <p>Appuis dans la zone neutre sont inattaquables et ne défendent ni sur l'un ni sur l'autre.</p>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Passes appuyées, prises de balle orientées.



Surface	Longueur	Terrain à 8
	Largeur	

Durée	Totale	18'
	Séquence	4 x 4'

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	2
	Joueurs/ Joueuses	●	7
		●	7
		●	
	●		

VARIABLES	
-	1 point si ballon passe (en conduite ou en passe) par les portes extérieures, 3 points si cela passe par l'axe
-	Oter l'appui et finir avec l'égalité numérique en zone de finition

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
	Bien occuper l'espace en largeur
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
-	Enchaîner vers l'avant : prise de balle, conduite de balle...
-	Se rendre disponible, donner et se déplacer.

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

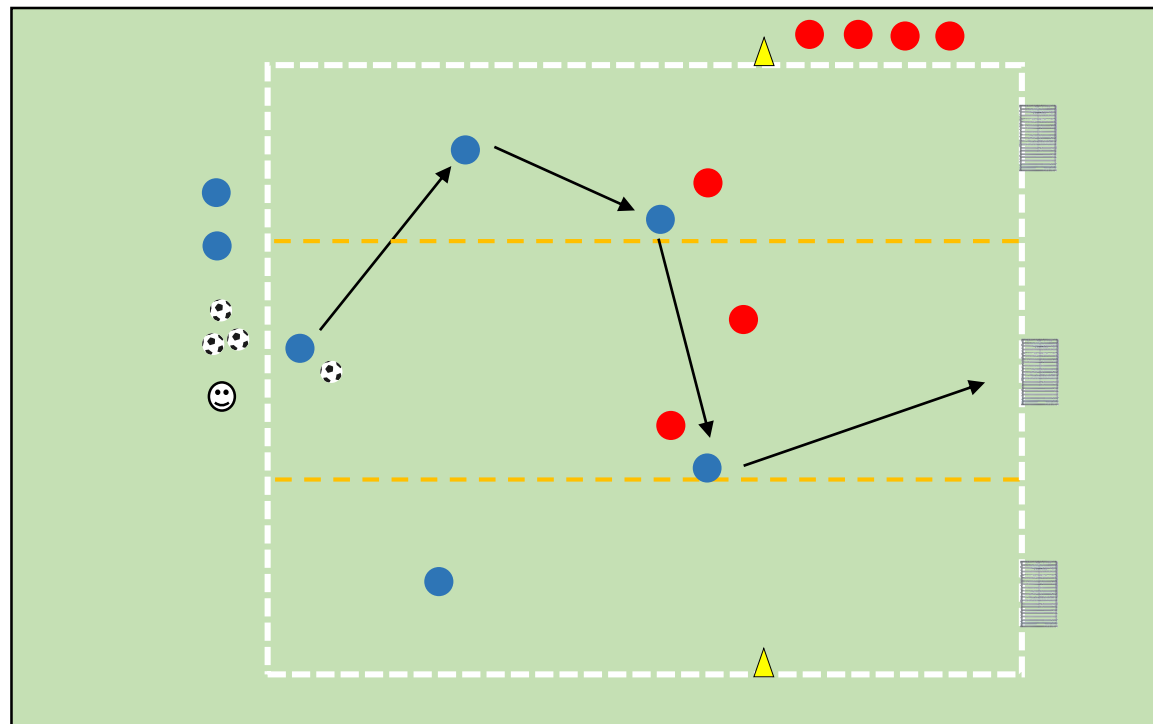


PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT		Séance type
SITUATION		

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON : Déséquilibrer - Finir
PRINCIPE DE JEU	Déséquilibrer pour exploiter la supériorité numérique

CATÉGORIE	U13
-----------	-----

ORGANISATION	
OBJECTIF	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
BUT	Bleus : Marquer dans 1 des trois buts. 3 pts lorsque but marqué sans changement de couloir. 2 pts si 1 changement. 1 point si 2 changements. Jaunes : 1 pt si 2 passes après récupération.
RÈGLES ET CONSIGNES	2 joueurs jaunes obligatoirement dans la zone du ballon. (Penser à changer l'équipe qui attaque tous les 10 passages)
CRITÈRES DE RÉALISATION	Passes appuyées, prises de balle orientées. Donner et se déplacer.



Surface	Longueur	30m
	Largeur	20m

Durée	Totale	18'
	Séquence	4 x 4'

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	2
	Joueurs/ Joueuses	●	7
		●	7
		●	
	●		

VARIABLES	
<ul style="list-style-type: none"> - Défenseurs fixes dans un couloir - Ajouter un défenseur libre et instaurer le hors-jeu - Défenseurs coulissent côté ballon 	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
Bien occuper l'espace du terrain.	
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
<ul style="list-style-type: none"> - Porteur de Balle : donner au bon moment, choisir entre conduire ou passer - Non Porteur de Balle : S'écarter du défenseur, se déplacer dans un espace libre 	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

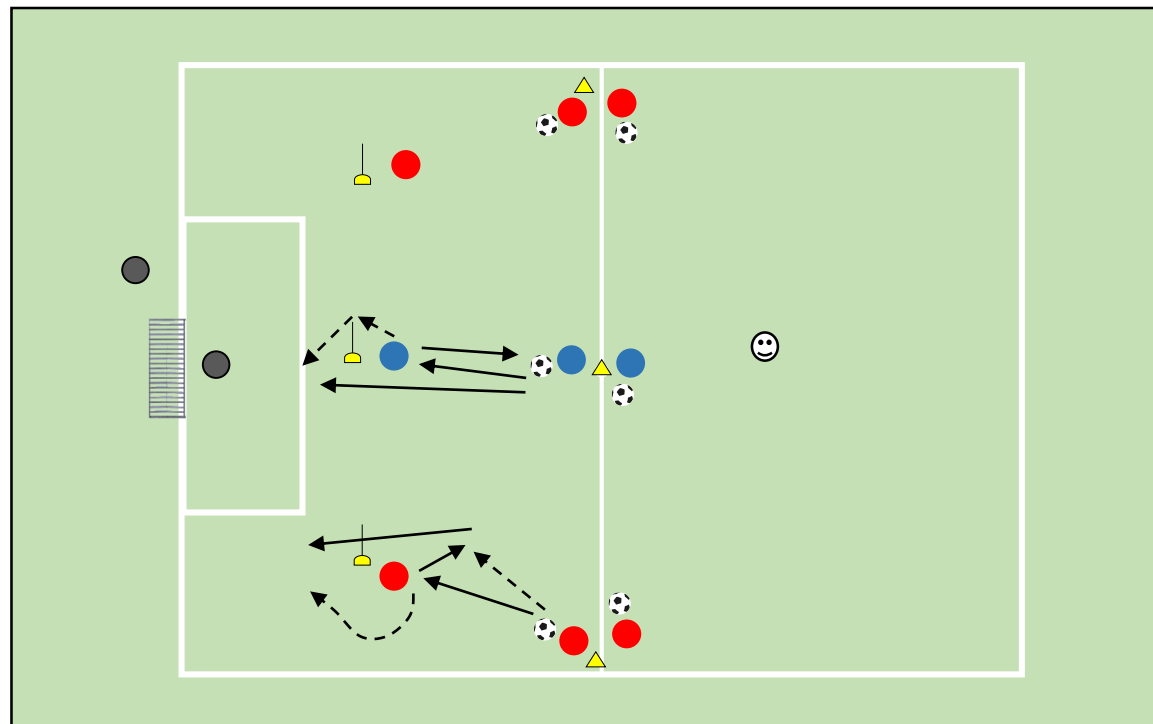


PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT	Séance type
EXERCICE ANALYTIQUE	

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON : Déséquilibrer - Finir
PRINCIPE DE JEU	Déséquilibrer pour exploiter la supériorité numérique

CATÉGORIE	U13
------------------	-----

ORGANISATION	
OBJECTIF	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
BUT	Bleus : Marquer dans 1 des trois buts. 3 pts lorsque but marqué sans changement de couloir. 2 pts si 1 changement. 1 point si 2 changements. Jaunes : 1 pt si 2 passes après récupération.
RÈGLES ET CONSIGNES	2 joueurs jaunes obligatoirement dans la zone du ballon. (Penser à changer l'équipe qui attaque tous les 10 passages)
CRITÈRES DE RÉALISATION	Passes appuyées, prises de balle orientées.



Surface	Longueur	Terrain à 8
	Largeur	

Durée	Totale	15'
	Séquence	

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	2
	Joueurs/ Joueuses	●	7
		●	7
		●	
	●		

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

VARIABLES
<ul style="list-style-type: none"> - Jouer en une touche - Passe dans l'intervalle intérieur - Appui décalé à D ou à G du piquet

COMPORTEMENTS ATTENDUS
COLLECTIFS (Veiller à...)
INDIVIDUELS (Veiller à...)
<ul style="list-style-type: none"> - Conserver la prise d'info sur le but ET le passeur - Donner et se déplacer.

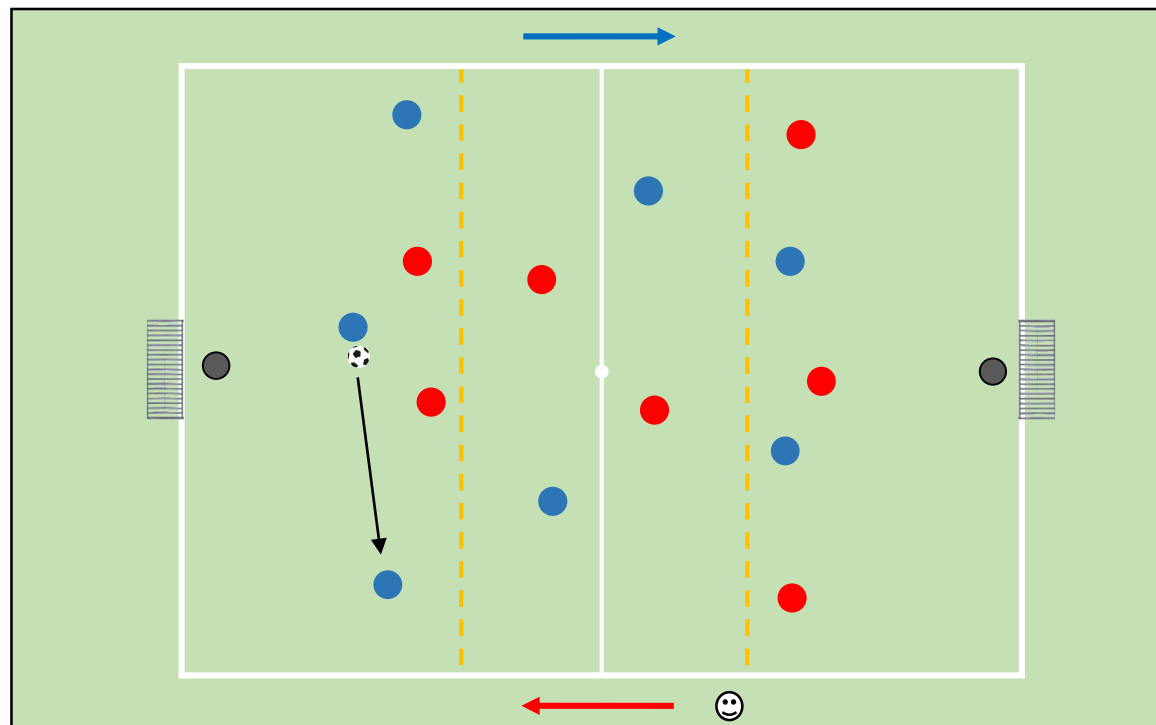


PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT	Séance type
JEU	

PHASE DE JEU	ON A LE BALLON : Déséquilibrer - Finir
PRINCIPE DE JEU	Déséquilibrer pour exploiter la supériorité numérique

CATÉGORIE	U13
------------------	-----

ORGANISATION	
OBJECTIF	Déséquilibrer pour profiter de la supériorité numérique
BUT	But marqué = 1 point
RÈGLES ET CONSIGNES	<p>Seul le porteur de balle, ou passeur peut intégrer la zone supérieure.</p> <p>Ballon en sortie de but, les joueurs reprennent leur place</p>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<p>Passes appuyées, prises de balle orientées.</p> <p>Donner et se déplacer.</p>



Surface	Longueur	Terrain à 8
	Largeur	

Durée	Totale	18'
	Séquence	4 x 4'

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	2
	Joueurs/ Joueuses	●	7
		●	7
		●	
	●		

VARIABLES	
-	Partenaire du passeur qui entre dans la zone
-	3 points si passe directe de la zone défensive en zone de finition lors de la phase d'attaque
-	Jeu libre

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
	Bien occuper l'espace en largeur et profondeur
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
-	Enchaîner vers l'avant : prise de balle, conduite de balle...
-	Se rendre disponible, donner et se déplacer.

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

EXERCICE ANALYTIQUE

Niveau



CATÉGORIE

U11

Surface

A moduler
+ grand = + facile
+ petit = + difficile

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la passe et la prise de balle

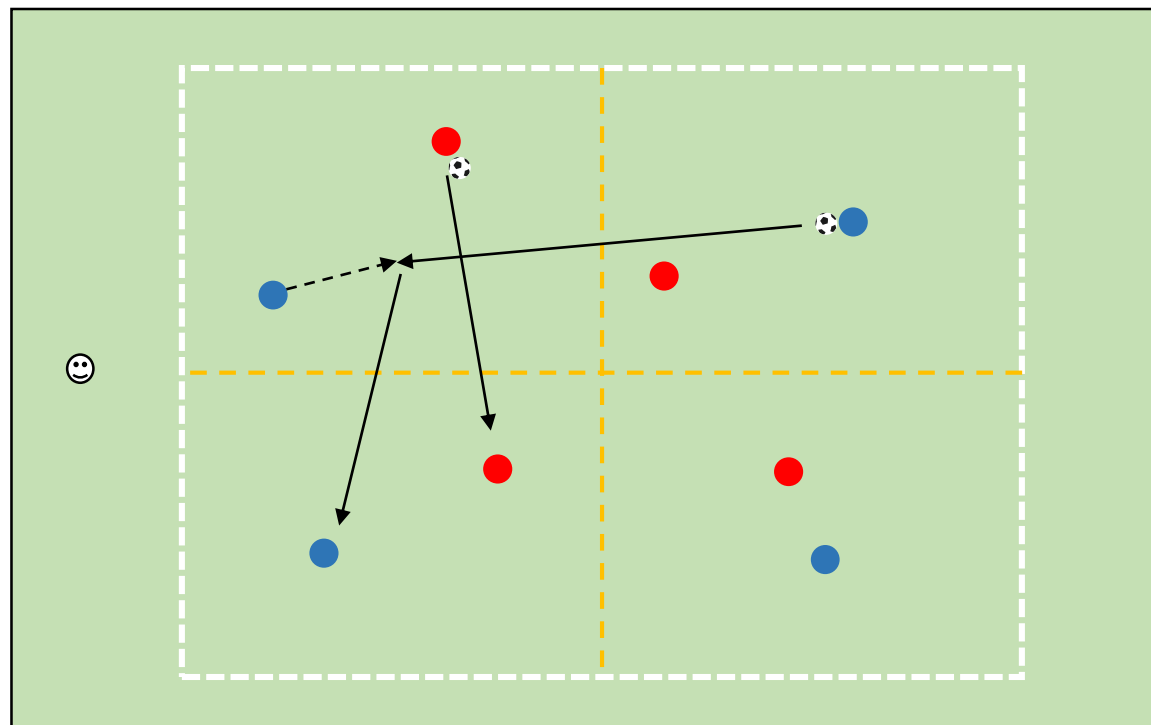
BUT

Sur 2 ateliers.

RÈGLES ET CONSIGNES Dans le sens des aiguilles d'une montre transmettre le ballon au joueur qui suit.

Le ballon doit rester au sol

CRITÈRES DE RÉALISATION Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée	Totale	16min
	Séquence	3 x 5min

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	
●			

VARIABLES

- Changer le sens de rotation
- Imposer le pieds pour la prise de balle et pour la passe
- Imposer un nombre de touche limite

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

- Bien occuper l'espace de jeu
- Etre à bonne distance de passe

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Joueur en mouvement
- Ballon en mouvement
- Se rendre disponible, donner et se déplacer

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

EXERCICE ADAPTATIF

Niveau



CATÉGORIE

U11

Surface

A moduler
+ grand = + facile
+ petit = + difficile

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer le déplacement du joueur pour recevoir le ballon – Améliorer la passe et la prise de balle

BUT

RÈGLES ET CONSIGNES

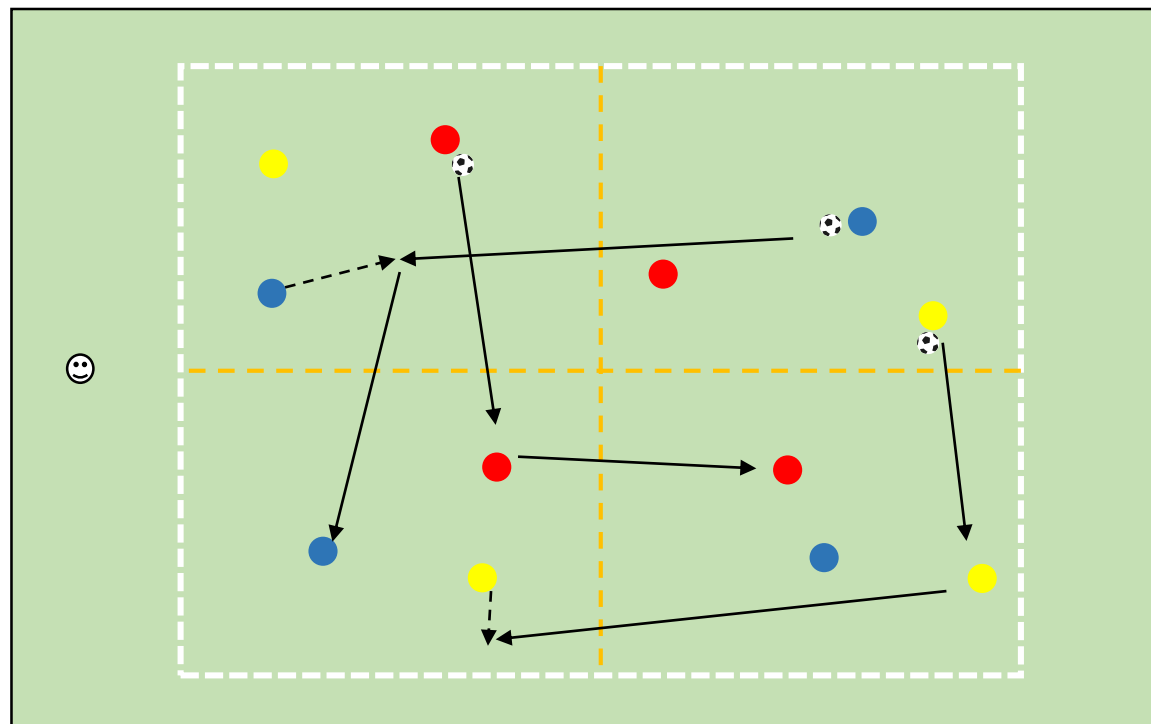
Dans le sens des aiguilles d'une montre transmettre le ballon au joueur qui suit.

Le ballon doit rester au sol

Pas de ballon à l'arrêt, ni de joueur

CRITÈRES DE RÉALISATION

Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée

Totale	16min
Séquence	3 x 5min

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	
	●		

VARIABLES

- Changer le sens de rotation
- Imposer le pieds pour la prise de balle et pour la passe
- Imposer un nombre de touche limite
- Déplacement pour recevoir le ballon entre deux joueurs de la même zone

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

- Bien occuper l'espace de jeu
- Etre à bonne distance de passe

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Joueur en mouvement
- Ballon en mouvement
- Se rendre disponible, donner et se déplacer

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

INCLASSABLE
(Exercice forme jouée)

Niveau



CATÉGORIE

U11

Surface

A moduler
+ grand = + facile
+ petit = + difficile

ORGANISATION

OBJECTIF

Est à déterminer en fonction de l'animation : passe – prise de balle – jeu sans ballon ...

BUT

Finir premier sur le circuit demandé (par exemple faire deux tours dans un même sens)

RÈGLES ET
CONSIGNES

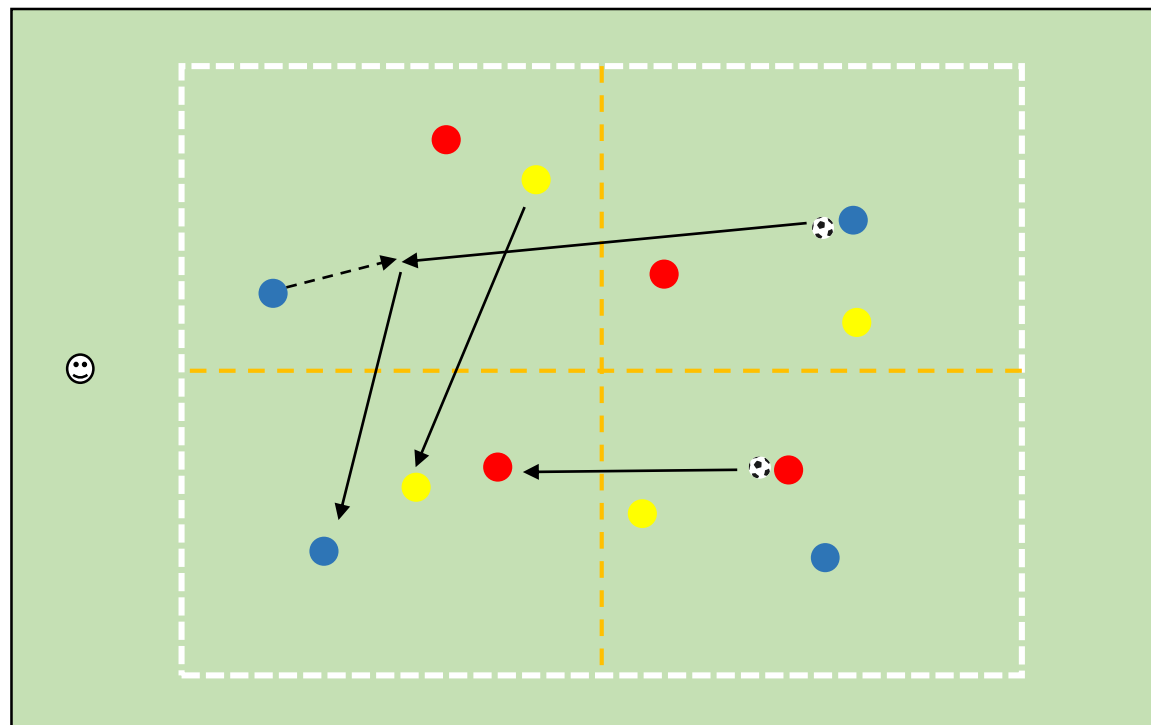
Dans le sens des aiguilles d'une montre transmettre le ballon au joueur qui suit. Identifier un joueur de départ qui sera le même pour l'arrivée

Le ballon doit rester au sol

Pas de ballon à l'arrêt, ni de joueur

CRITÈRES DE
RÉALISATION

Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée

Totale

16min

Séquence

3 x 5min

Effectifs

Educ.



1

GB



Joueurs/
Joueuses



8



8



VARIABLES

- Changer le sens de rotation
- Imposer le pieds pour la prise de balle et pour la passe
- Imposer un nombre de touche limite
- Déplacement pour recevoir le ballon entre deux joueurs de la même zone
- Sens des passes libre, une couleur défend dans sa zone sur 1'

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

- Bien occuper l'espace de jeu
- Etre à bonne distance de passe

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Joueur en mouvement
- Ballon en mouvement
- Se rendre disponible, donner et se déplacer

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

INCLASSABLE
(Forme jouée 2)

Niveau



CATÉGORIE

U11

Surface

A moduler
+ grand = + facile
+ petit = + difficile

ORGANISATION

OBJECTIF

Est à déterminer en fonction de l'animation : passe – prise de balle – jeu sans ballon ...

BUT

1 points par ballon récupéré en 1 minutes

RÈGLES ET CONSIGNES

Dans le sens des aiguilles d'une montre transmettre le ballon au joueur qui suit.

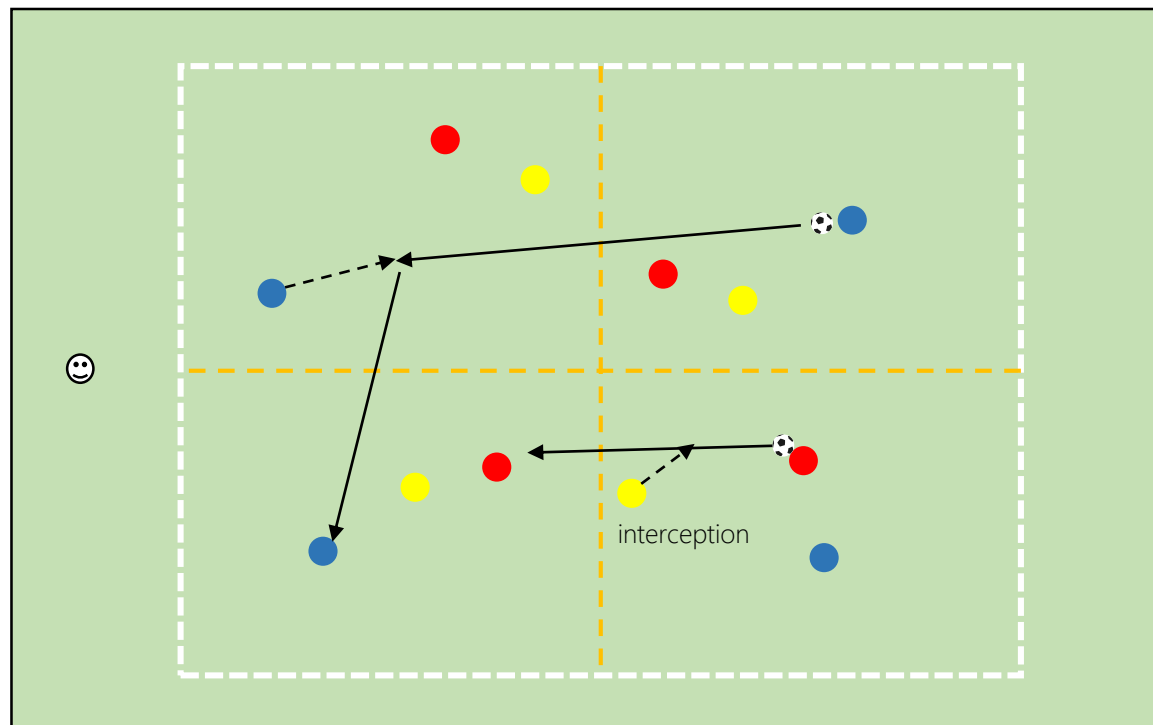
Le ballon doit rester au sol

Pas de ballon à l'arrêt, ni de joueur

Pas deux ballons dans une même zone

CRITÈRES DE RÉALISATION

Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée

Totale	16min
Séquence	3 x 5min

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	
	●		

VARIABLES

- Changer le sens de rotation
- Imposer le pieds pour la prise de balle et/ou la passe
- Imposer un nombre de touche limite
- Déplacement pour recevoir le ballon entre deux joueurs de la même zone
- Sens des passes libre, une couleur défend dans sa zone sur 1'

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

- Bien occuper l'espace de jeu, se sortir de l'adversaire
 - Communication « seul ! / ça vient ! »

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Joueur en mouvement
- Ballon en mouvement
- Se rendre disponible, donner et se déplacer

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



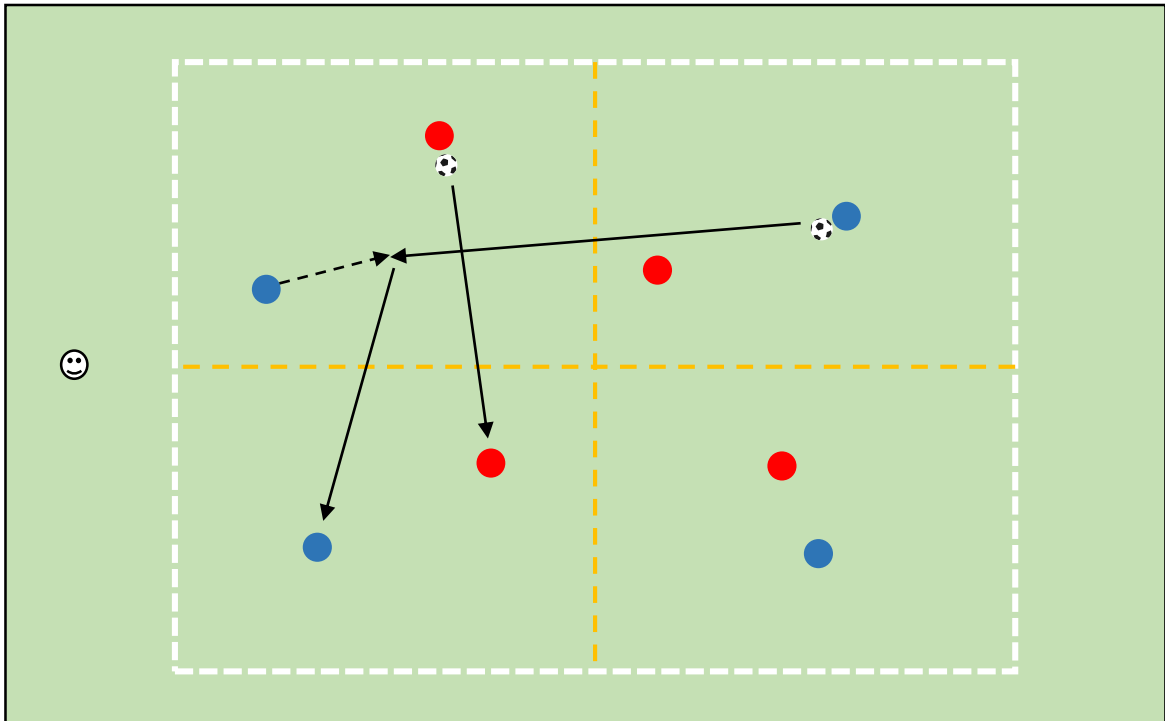
PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT	EXERCICE ANALYTIQUE
-------------------------------	----------------------------

Niveau
★

CATÉGORIE	U13
------------------	-----

Surface	A moduler + grand = + facile + petit = + difficile
----------------	--

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la passe et la prise de balle
BUT	
RÈGLES ET CONSIGNES	Dans le sens des aiguilles d'une montre transmettre le ballon au joueur qui suit. Le ballon doit rester au sol
CRITÈRES DE RÉALISATION	Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée	Totale	16min
	Séquence	3 x 5min

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	
	●		

VARIABLES	
Changer le sens de rotation	
Imposer le pieds pour la prise de balle et pour la passe	
Imposer un nombre de touche limite	
Insérer un second ballon par équipe	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (Veiller à...)	
	<ul style="list-style-type: none"> - Bien occuper l'espace de jeu - Etre à bonne distance de passe
INDIVIDUELS (Veiller à...)	
	<ul style="list-style-type: none"> - Joueur en mouvement - Ballon en mouvement - Se rendre disponible, donner et se déplacer

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

EXERCICE ADAPTATIF

Niveau



CATÉGORIE

U13

Surface

A moduler
+ grand = + facile
+ petit = + difficile

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer le déplacement du joueur pour recevoir le ballon – Améliorer la passe et la prise de balle

BUT

Dans le sens des aiguilles d'une montre transmettre le ballon au joueur qui suit.

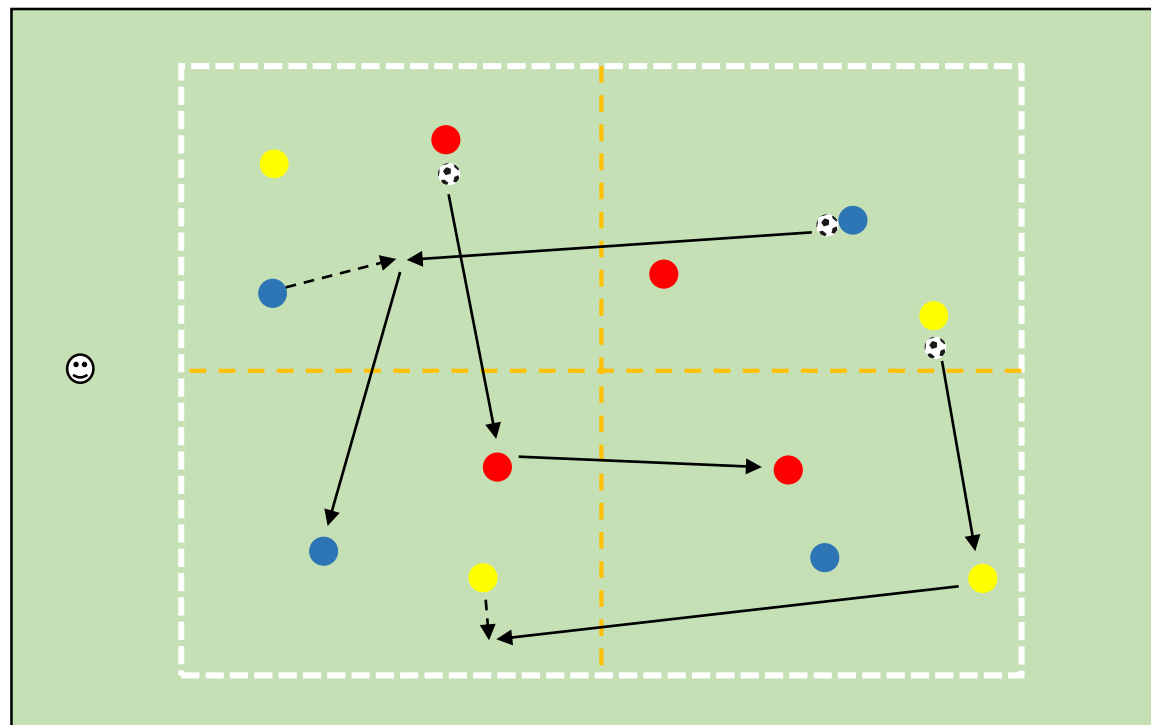
RÈGLES ET CONSIGNES

Le ballon doit rester au sol

Pas de ballon à l'arrêt, ni de joueur

CRITÈRES DE RÉALISATION

Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée

Totale	16min
Séquence	3 x 5min

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	
	●		

VARIABLES

- Changer le sens de rotation
- Imposer le pieds pour la prise de balle et pour la passe
- Imposer un nombre de touche limite
- Déplacement pour recevoir le ballon entre deux joueurs de la même zone
- Insérer un second ballon par équipe

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

- Bien occuper l'espace de jeu
- Etre à bonne distance de passe

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Joueur en mouvement
- Ballon en mouvement
- Se rendre disponible, donner et se déplacer

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

INCLASSABLE
(Exercice adaptatif)

Niveau



CATÉGORIE

U13

Surface

A moduler
+ grand = + facile
+ petit = + difficile

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer le jeu à deux à trois – Améliorer le jeu dans l'intervalle,

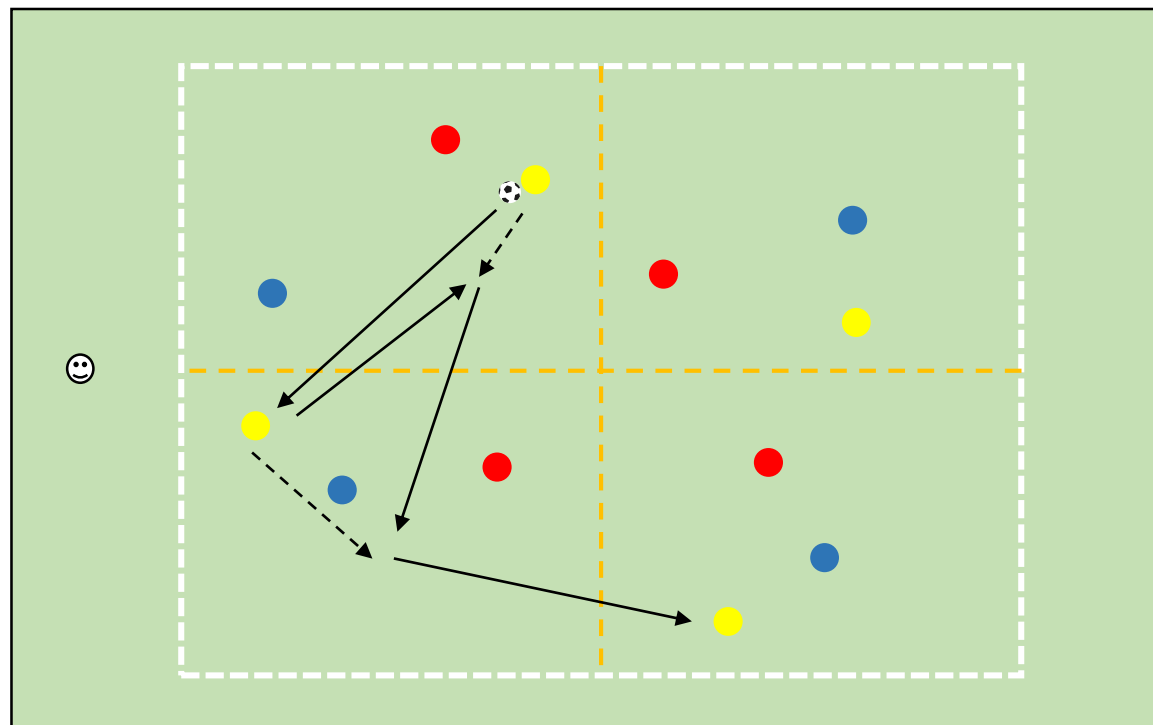
BUT

RÈGLES ET
CONSIGNES

Le ballon doit rester au sol,
Pas de ballon à l'arrêt, ni de joueur,
Choix de passe libre en fonction de la situation.

CRITÈRES DE
RÉALISATION

Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée

Totale	16min
Séquence	3 x 5min

Effectifs

Educ.	😊	1
GB	●	
Joueurs/ Joueuses	●	8
	●	8
	●	
	●	

VARIABLES

- Imposer le pieds pour la prise de balle et pour la passe
- Imposer un nombre de touche limite
- Imposer un redoublement et un déplacement dans l'intervalle avant de jouer dans l'autre zone (voir illustration)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

- Bien occuper l'espace de jeu
- Etre à bonne distance de passe

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Joueur en mouvement
- Ballon en mouvement
- Se rendre disponible, donner et se déplacer

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



PROCÉDÉ D'ENTRAINEMENT

INCLASSABLE
(Forme jouée 1)

Niveau



CATÉGORIE

U13

Surface

A moduler
+ grand = + facile
+ petit = + difficile

ORGANISATION

OBJECTIF

Est à déterminer en fonction de l'animation : passe – prise de balle – jeu sans ballon ...

BUT

1 points par ballon récupéré en 2 minutes

RÈGLES ET CONSIGNES

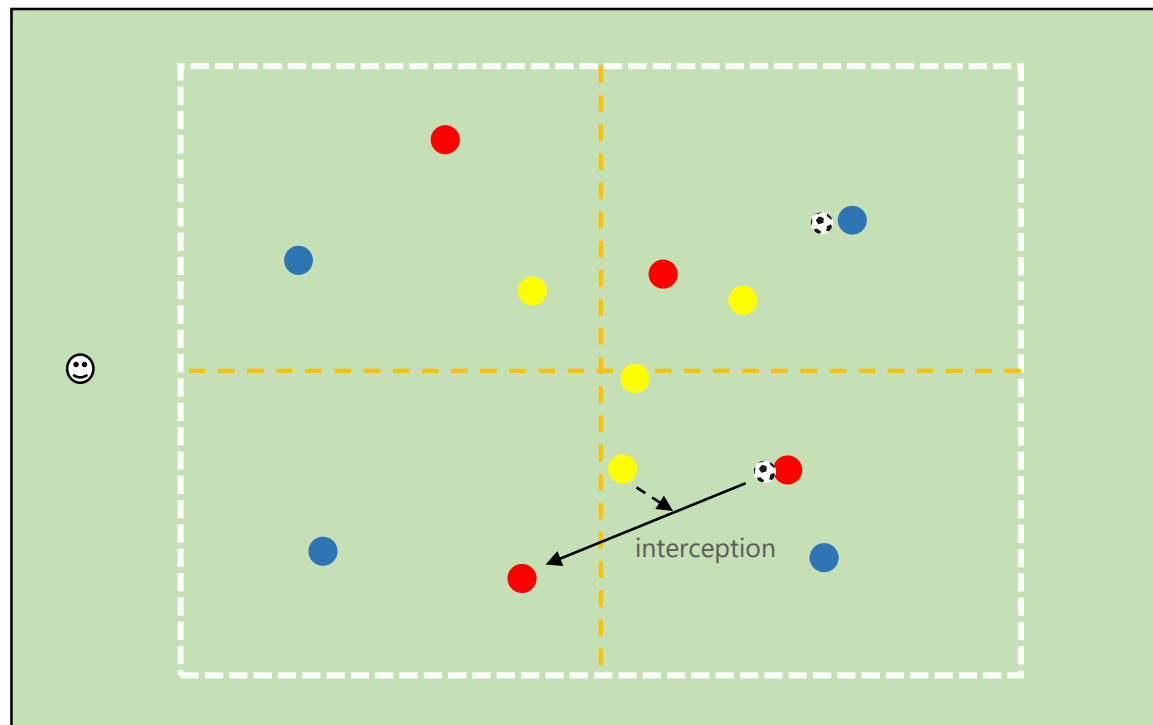
Conservation sur des temps de jeu de 2 minutes

Le ballon doit rester au sol.
Pas de ballon à l'arrêt, ni de joueur

L'équipe qui défend est libre et les équipes qui attaquent ont : 3 touches – 3 passes et 3 joueurs par zone (règles de 3 : modulable suivant le niveau)

CRITÈRES DE RÉALISATION

Passes appuyées, prises de balle orientées.



Durée

Totale	16min
Séquence	7 x 2min

Effectifs	Educ.	😊	1
	GB	●	
	Joueurs/ Joueuses	●	8
		●	8
		●	

VARIABLES

- Imposer le pieds pour la prise de balle et/ou la passe
- Imposer un nombre de touche limite
- Interdiction de jouer avec sa couleur

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (Veiller à...)

- Bien occuper l'espace de jeu, se sortir de l'adversaire
 - Communication « seul ! / ça vient ! »

INDIVIDUELS (Veiller à...)

- Joueur en mouvement
- Ballon en mouvement
- Se rendre disponible, donner et se déplacer

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	