



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

Matériel

X	X	X	10	x	45-50
					16

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

11 + 1 GB

Méthodes Pédagogiques

Jeu	Exercice	Situation
Active	Directive	Active*

Partie	Taches		Elements pédagogiques		Descriptif/Schéma		
	Objectifs :	But :	Collectifs	Individuels	Durée	Nombre de joueurs	Espaces
Echauffement (schéma de passes)	Objectifs :	S'améliorer sur la qualité des passes - Inclure des schéma de passes adaptable en match	COMPOTEMENTS ATTENDUS		20 min	7 à 12 pratiquants	25 / 25
	But :	Réaliser le circuit sans erreur avec de la qualité - Faire les appels de balle dans le bon timing	X	Qualité technique - Prendre son temps sur l'enchaînement du/des geste(s) - Si 2e ballon, après sa passe, être prêt à recevoir le prochain ballon arrivant			
	Consignes :	Triangles blancs = temps de passe - Triangles jaunes = appels à effectuer sur temps de passe // Les joueurs doivent s'adapter en fonction du ballon donné - Répéter les gestes en variant un maximum les gammes techniques (intérieur - extérieur - semelle)	ASPECTS				
	Variables :	Varié entre le pied fort/faible - Avant d'effectuer une passe, prendre la prise d'info sur le joueur d'en face et énoncé le chiffre émis avec sa main / Inclure un 2e ballon	Technique	Tactique			
		Adapter la bonne surface de pied en fonction du ballon reçu	Sur les temps de passes jaune : Respecter la consigne demandée				
			Physique	Mental			
			Répéter les efforts et les appels de balle				
Exercice	Objectifs :	Trouver des passes dans les intervalles pour progresser sur le terrain - Se déplacer pour pouvoir être joué dans une intervalle	COMPOTEMENTS ATTENDUS		25 min	12	Moitié terrain Foot à 8
	But :	Conserver le ballon dans un premier temps - Une fois possible, chercher une passe entre les 2 défenseurs adverses	1) Travailler collectivement OFF et DEF / 2) OFF : Faire circuler en attendant une faille sur le coulisement adverse ou l'appel dans l'autre zone / DEF : Travailler sur le coulisement et essayer de bien resserrer les lignes	Se déplacer dans la zone établie - Demander entre les lignes - Faire rouler le ballon un maximum - Ne pas garder la balle trop longtemps dans ses pieds - Faire bouger les adversaires pour créer une faille			
	Consignes :	1 point = OFF : le joueur rouge en possession trouve un autre joueur rouge dans une autre zone en passant par une intervalle - Après l'intervalle, situation de 2c1 / DEF : Récupération dans une des 2 zones et transition pour atteindre les zones de stop balle	ASPECTS				
	Variables :	Temps limité par zone - Si plus de 7 à 8 secondes = pressing de l'équipe adverse	Technique	Tactique			
		Lever sa tête - Appuyer sa passe lors de l'intervalle cherchée	Occuper l'espace - Se déplacer entre 2 joueurs adverses				
			Physique	Mental			
			Coulisser en bloc - Se décaler côté ballon				
Exercice	Objectifs :	Conserver pour ne pas perdre le ballon - Progresser en touchant les 3 zones - Sortir de la densité en jouant sur le joueur dans la zone verte	COMPOTEMENTS ATTENDUS		25 min	12	Moitié terrain Foot à 8
	But :	Après avoir touché les 3 zones dans la zone rouge, être capable de pouvoir prendre son temps et de jouer quand c'est possible le joueur situé dans la zone verte	Jouer ensemble et faire circuler le ballon en attendant que la consigne soit respectée - Sur les transitions, se déplacer ensemble et agir en fonction	Être en mouvement - Être concentré - Être appliqué - Sur le pressing, accompagner son équipe pour ne pas être en retard			
	Consignes :	1 pt = Rouges : l'équipe réussit à jouer les 3 zones + sortir de la densité - Finition sur la situation OFF / Verts : Récupération du ballon et passe à destination du joueur dans le carré rouge //	ASPECTS				
	Variables :	Zone DEF Rouges = jouer à l'opposé sur le joueur libre - Zone OFF Rouges = Accompagner l'attaque avec supériorité +2	Technique	Tactique			
		Réaliser des contrôles et passes propre et dosés	Occuper l'espace - Se déplacer entre 2 joueurs adverses				
			Physique	Mental			
			Répéter les efforts				
Exercice	Objectifs :	Rechercher un joueur avec une passe entre 2 plots - S'orienter dans une autre direction que la passe reçue	COMPOTEMENTS ATTENDUS		25 min	6c6 (12 pratiquants)	40 / 30
	But :	Être en possession dans une zone grande et large - Avec des appels, chercher à être trouvé dans une intervalle entre 2 plots et s'orienter ailleurs pour sortir d'une densité	Faire circuler le ballon en attendant le bon appel - Sur le temps défensif, agir ensemble, ne pas se jeter bêtement, établir un pressing une fois le moment opportun	Lever la tête pour se repérer dans l'espace, situer ses partenaires et adversaires - Limiter ses touches pour inclure des prises de décisions rapide - Faire des choix (passes-contrôles-conduite de balle)			
	Consignes :	Dans la zone de possession, il faudra 4 joueurs de chaque et les 2 autres seront en appui rentrant / L'appui rentrant devra rentrer sur le terrain sur son contrôle immédiatement en gardant de la vitesse / 1 pt = Appel de balle dans l'intervalle (entre les plots) - passe effectuée et prise de balle orienté autre que sur celle de la ligne de passe	ASPECTS				
	Variables :	3 pts = Appui remise dans l'intervalle et recherche d'un 3e joueur en sortant de cette densité	Technique	Tactique			
		Qualité de la passe pour viser l'intervalle - Qualité du contrôle dans une autre direction	Se placer entre 2 joueurs - Être dans des zones libres pour garder la possession				
			Physique	Mental			
			Insister sur les appels, même dans le vide (cet appel créera de l'espace pour un autre)				