



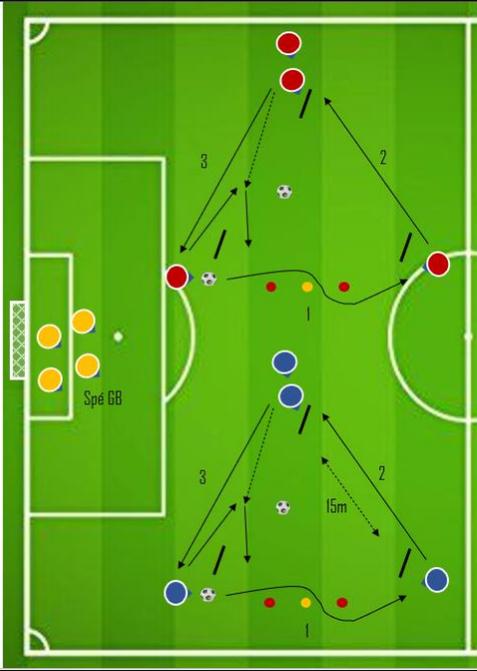
OBJECTIF	DEVELOPPEMENT MOTEUR ET TECHNIQUE	DUREE : 15'
PROCEDE	EXERCICE FERMÉ	½ TERRAIN A 8

BUT
Challenge entre les 2 équipes.
lpt marqué par joueur trouvé (si respect des consignes).

CONSIGNES
Séquences :
1 - Conduite puis crochet int ou ext après la coupelle jaune + passe
2 - Prise de balle int ou ext + passe même pied/autre pied
3 - Appui - soutien - Passe dans la course

VARIABLES
Changer de sens de rotation.

CRITERES DE REALISATION
Séquences :
1 - Fréquence de manipulation - changement marqué de direction.
2 - Qualité de la passe (claquée) - qualité de la première touche (direction / surface / proximité).
3 - Justesse de dosage de passe (appuyé/dosé) - trajectoire de passe (espace avant du joueur).



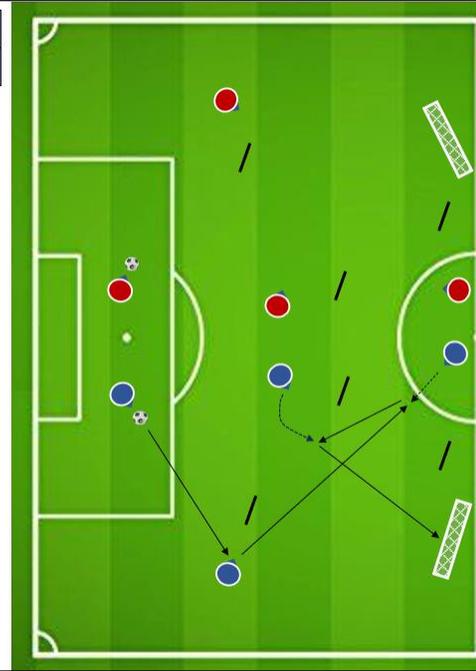
OBJECTIF	LES DIFFERENTES PASSES POUR PROGRESSER	DUREE : 15'
PROCEDE	EXERCICE AU POSTE	½ TERRAIN A 8

BUT
Compétition entre les 2 équipes.

CONSIGNES
Le DC met le ballon en mouvement pour jouer sur le DL qui joue en appui sur l'Att - remise en IT sur le MA qui trouve une passe dans le mini but (passe pour un MD/MG).
Jeu au sol uniquement sur le réseau de passes.
Alternance des réseaux bleus et rouges.

VARIABLES
Les 2 équipes effectuent le réseau en même temps. La première des 2 équipes à marquer, double les points.

CRITERES DE REALISATION
Mise en mouvement - Exigence technique sur la qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage de passe - orientation du corps - déplacement favorable pour recevoir - élever le regard.



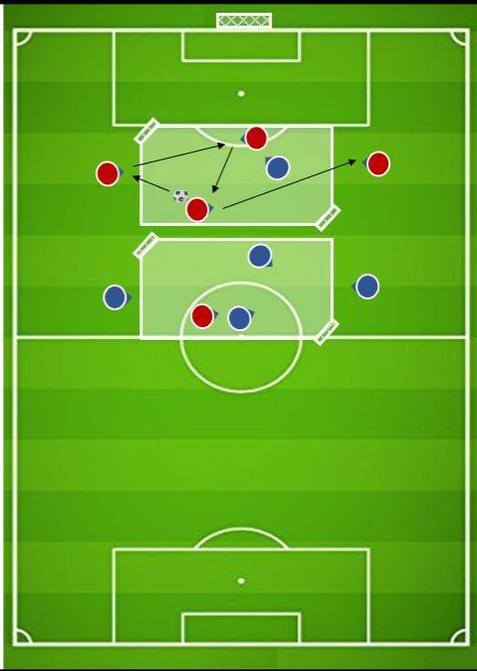
OBJECTIF	PASSES COURTES « SOUS PRESSION »	DUREE : 15'
PROCEDE	EXERCICE AVEC OPPOSITION	TERRAIN A 8

BUT
Trouver les 2 joueurs cible sans perdre le ballon = 1pt.
Si le défenseur récupère, il marque dans l'un des 2 mini buts.

CONSIGNES
Mise en jeu sur un joueur à l'intérieur. Jeu au sol uniquement.
Séquences de 30 à 45s. Les joueurs de 2 espaces de jeu pratiquent en alternance.

VARIABLES
Séance 2 : Réduire à 2T max pour les joueurs cible.
Si récup du défenseur, il transmet sur l'un des 2 appuis du terrain d'à côté.

COMPORTEMENTS ATTENDUS
Mise en mouvement - Exigence technique sur la qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage de passe - orientation du corps - déplacement favorable pour recevoir - élever le regard.

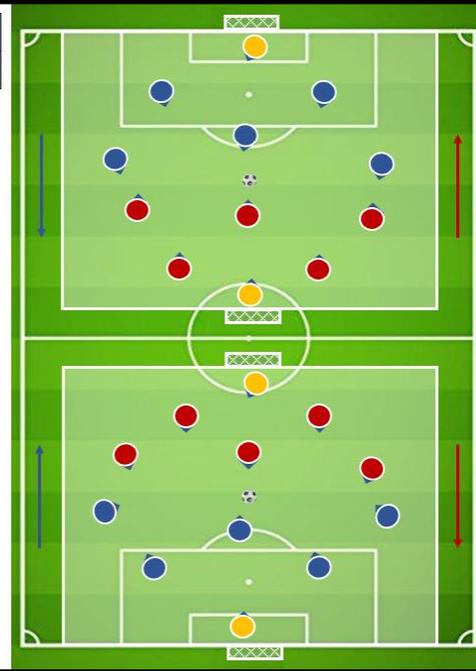


OBJECTIF	TRANSFERT DES HABILETES TECHNIQUES	DUREE : 15'
PROCEDE	MATCH REDUIT 6C6	TERRAIN A 8

BUT
Marquer dans le grand but = 1 pt.
Marquer dans le petit but = 2 pts.

CONSIGNES
L'équipe qui marque garde la possession du ballon et repart de son GB.

COMPORTEMENTS ATTENDUS
Mise en mouvement - Gestuelles (qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage et de la trajectoire de passe - élever le regard - se mettre en situation pour marquer).



OBJECTIF**DEVELOPPEMENT MOTEUR ET TECHNIQUE****PROCEDE****EXERCICE FERMÉ****DUREE : 15'****½ TERRAIN A 8****BUT**

Challenge entre les 2 équipes.

1pt marqué par joueur trouvé (si respect des consignes).

CONSIGNES**Séquences :**

1 - Conduite puis crochet int ou ext après la coupelle jaune + passe

2 - Prise de balle int ou ext + passe même pied/autre pied

3 - Appui - soutien - Passe dans la course

VARIABLES

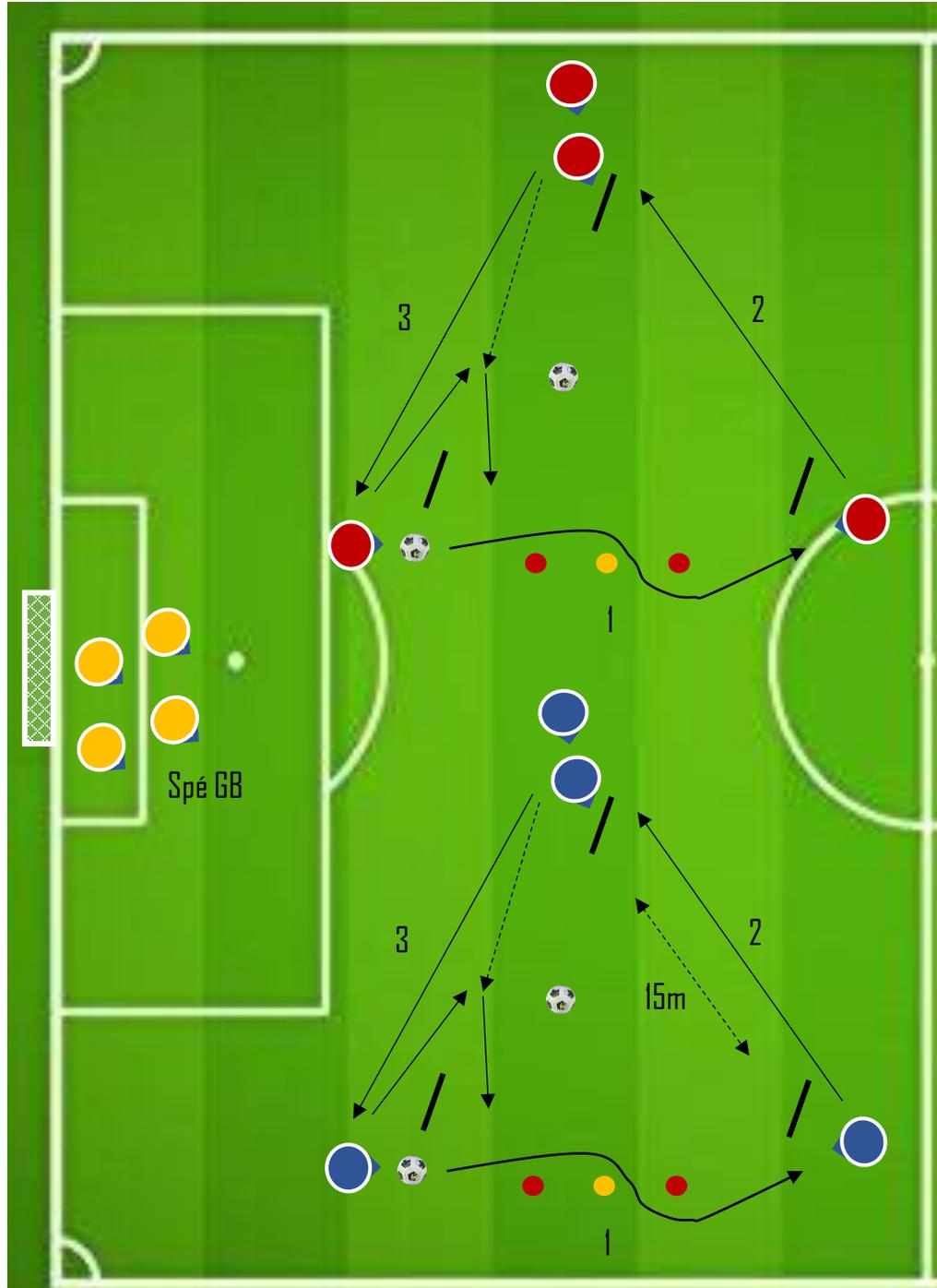
Changer de sens de rotation.

CRITERES DE REALISATION**Séquences :**

1 - Fréquence de manipulation - changement marqué de direction.

2 - Qualité de la passe (claquée) - qualité de la première touche (direction / surface / proximité).

3 - Justesse de dosage de passe (appuyé/dosé) - trajectoire de passe (espace avant du joueur).



OBJECTIF**PASSES COURTES « SOUS PRESSION »****PROCEDE****EXERCICE AVEC OPPOSITION****DUREE : 15'****TERRAIN A 8****BUT**

Trouver les 2 joueurs cible sans perdre le ballon = 1pt.
Si le défenseur récupère, il marque dans l'un des 2 mini buts.

CONSIGNES

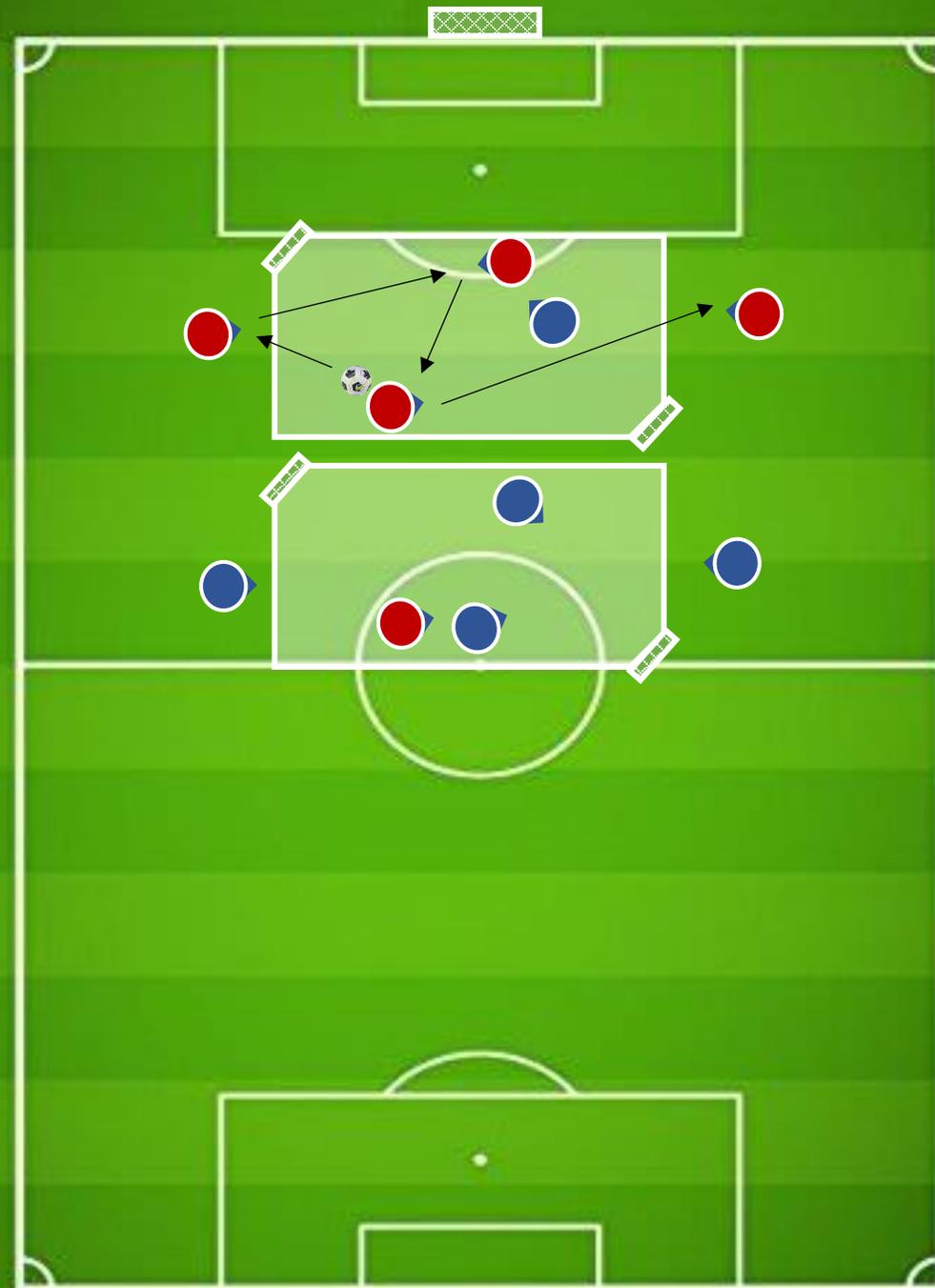
Mise en jeu sur un joueur à l'intérieur. Jeu au sol uniquement.
Séquences de 30 à 45s. Les joueurs des 2 espaces de jeu pratiquent en alternance.

VARIABLES

Séance 2 : Réduire à 2T max pour les joueurs cible.
Si récup du défenseur, il transmet sur l'un des 2 appuis du terrain d'à côté.

CRITERES DE REALISATION

Mise en mouvement - Exigence technique sur la qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage de passe - orientation du corps - déplacement favorable pour recevoir - élever le regard.



OBJECTIF	LES DIFFERENTES PASSES POUR PROGRESSER	DUREE : 15'
PROCEDE	EXERCICE AU POSTE	½ TERRAIN A 8

BUT

Compétition entre les 2 équipes.

CONSIGNES

Le DC met le ballon en mouvement pour jouer sur le DL qui joue en appui sur l'Att - remise en IT sur le MA qui trouve une passe dans le mini but (passe pour un MD/MG).

Jeu au sol uniquement sur le réseau de passes.

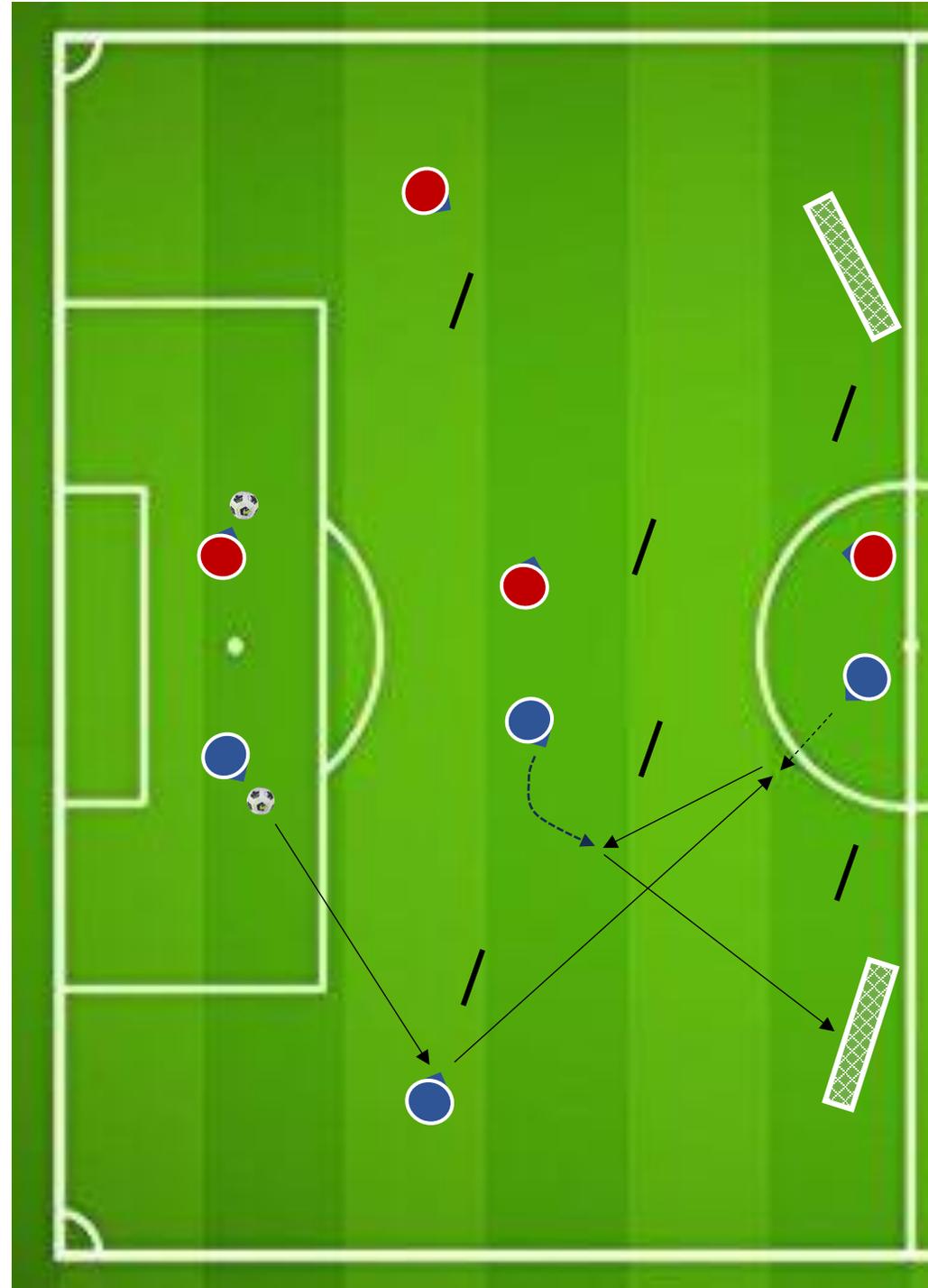
Alternance des réseaux bleus et rouges.

VARIABLES

Les 2 équipes effectuent le réseau en même temps. La première des 2 équipes à marquer, double les points.

CRITERES DE REALISATION

Mise en mouvement - Exigence technique sur la qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage de passe - orientation du corps - déplacement favorable pour recevoir - élever le regard.



OBJECTIF**TRANSFERT DES HABILETES TECHNIQUES****PROCEDE****MATCH REDUIT 6C6****DUREE : 15'****TERRAIN A 8****BUT**

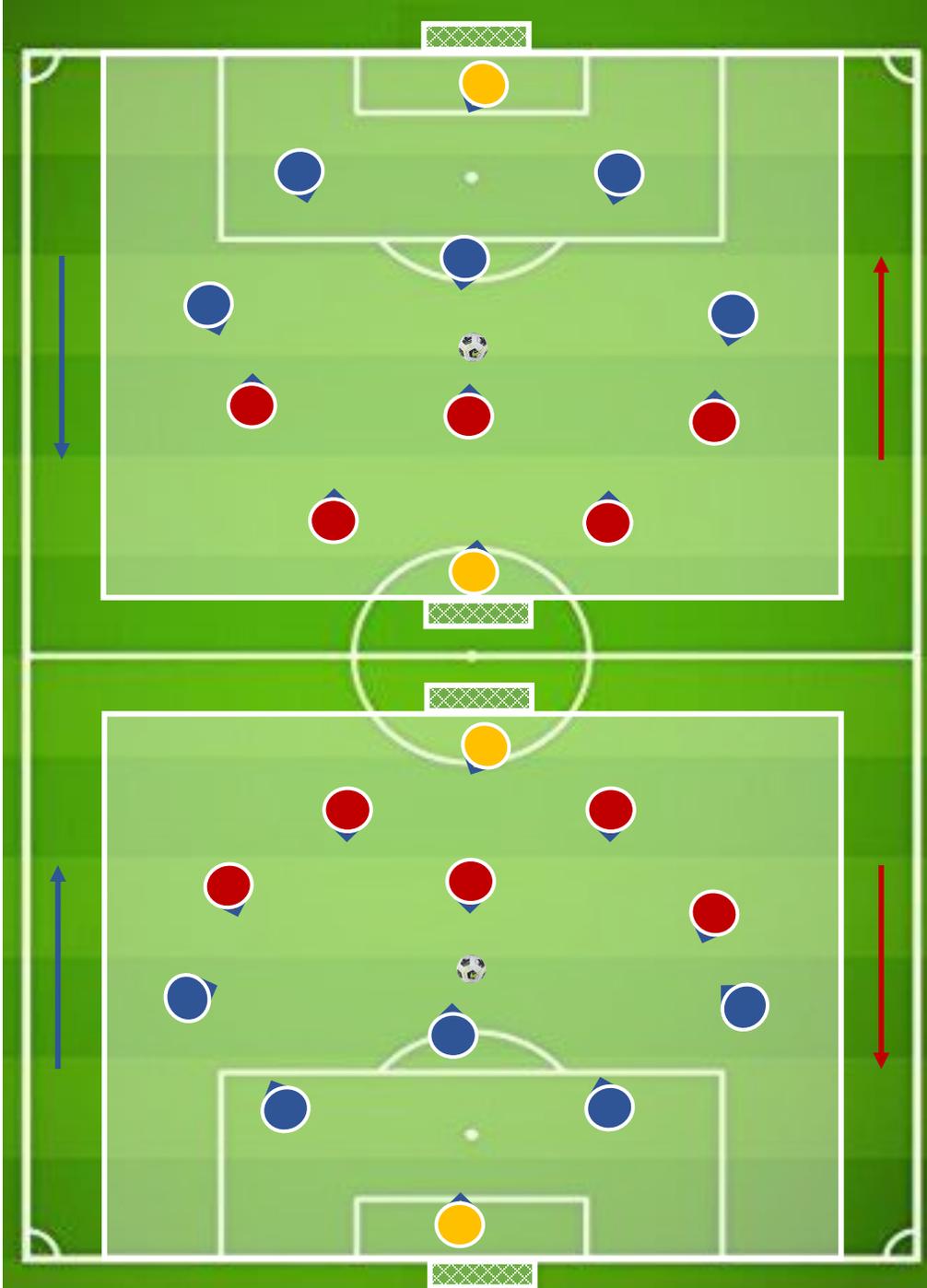
Marquer dans le grand but = 1 pt.
Marquer dans le petit but = 2 pts.

CONSIGNES

L'équipe qui marque garde la possession du ballon et repart de son GB.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Mise en mouvement - Gestuelles (qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage et de la trajectoire de passe - élever le regard - se mettre en situation pour marquer).





OBJECTIF	DEVELOPPEMENT MOTEUR ET TECHNIQUE
PROCEDE	EXERCICE FERMÉ

DUREE : 15'
½ TERRAIN A 8

BUT

Challenge entre les 2 équipes.
lpt marqué par joueur trouvé (si respect des consignes).

CONSIGNES

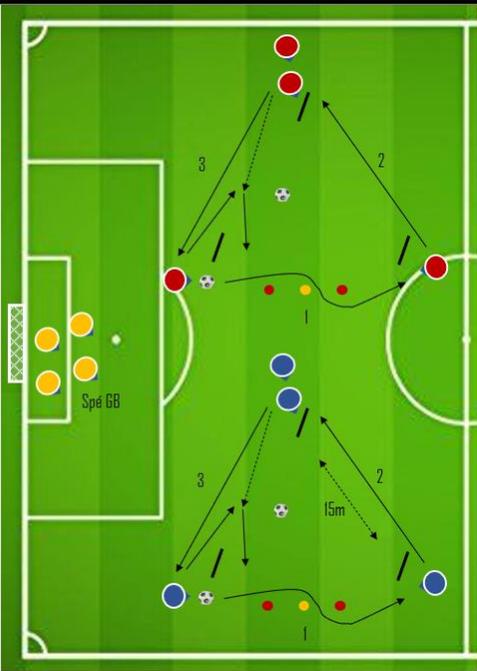
- Séquences :**
- 1 - Conduite puis crochet int ou ext après la coupelle jaune + passe
 - 2 - Prise de balle int ou ext + passe même pied/autre pied
 - 3 - Appui - soutien - Passe dans la course

VARIABLES

Changer de sens de rotation.

CRITERES DE REALISATION

- Séquences :**
- 1 - Fréquence de manipulation - changement marqué de direction.
 - 2 - Qualité de la passe (claquée) - qualité de la première touche (direction / surface / proximité).
 - 3 - Justesse de dosage de passe (appuyé/dosé) - trajectoire de passe (espace avant du joueur).



OBJECTIF	LES DIFFERENTES PASSES POUR FINIR
PROCEDE	EXERCICE AU POSTE

DUREE : 15'
½ TERRAIN A 8

BUT

Marquer.
Compétition entre les 2 équipes.

CONSIGNES

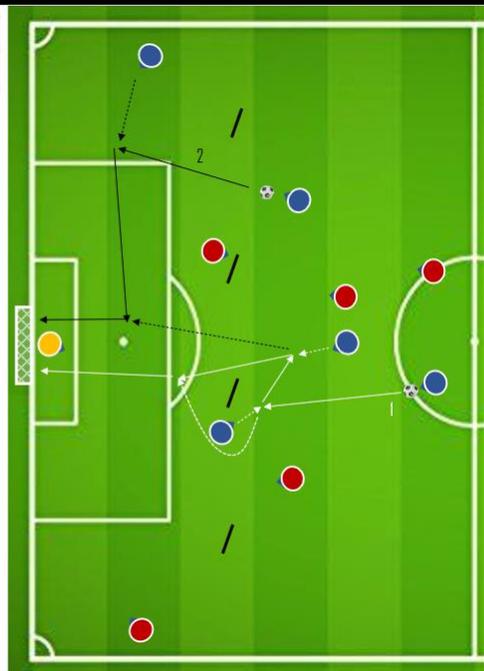
Départ du réseau 1 : Mettre le ballon en mouvement pour jouer en appui sur l'attaquant - remise en IT pour le 3^{ème} joueur qui rejoue dans la profondeur pour l'attaquant - frappe en 2T max. Jeu au sol uniquement sur le réseau de passes.
Alternance des réseaux bleus et rouges.

VARIABLES

Séance 2 avec Ajout du réseau 2 : Mettre le ballon en mouvement pour passer dans la profondeur au milieu excentré qui centre en 2T max.

CRITERES DE REALISATION

Mise en mouvement - Exigence technique sur la qualité de la première touche / ouverture du pied / justesse du dosage de passe / orientation du corps / déplacement favorable pour frapper - utilisation de la surface de contact adaptée à la situation pour frapper.



OBJECTIF	PASSES COURTES « SOUS PRESSION »
PROCEDE	EXERCICE AVEC OPPOSITION

DUREE : 15'
TERRAIN A 8

BUT

Trouver les 2 joueurs cible sans perdre le ballon = lpt.
Si exercice avec GB : trouver les 2 joueurs cible avant d'aller marquer = lpt + lpt (but).
Si le défenseur récupère, il marque dans l'un des 2 mini buts.

CONSIGNES

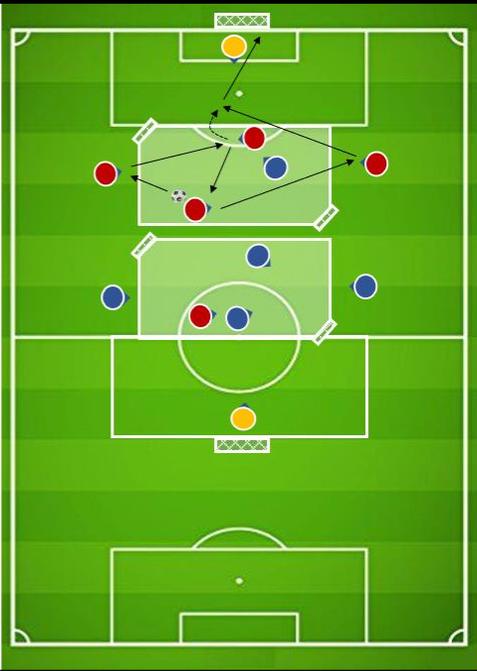
Mise en jeu sur un joueur à l'intérieur. Jeu au sol uniquement.
Séquences de 30 à 45s. Les joueurs de 2 espaces de jeu pratiquent en alternance.

VARIABLES

Séance 2 : Réduire à 2T max pour les joueurs cible.
Si récup du défenseur, il transmet sur l'un des 2 appuis du terrain d'à côté.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Mise en mouvement - Exigence technique sur la qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage de passe - orientation du corps - élever le regard.



OBJECTIF	TRANSFERT DES HABILETES TECHNIQUES
PROCEDE	MATCH REDUIT 6C6

DUREE : 15'
TERRAIN A 8

BUT

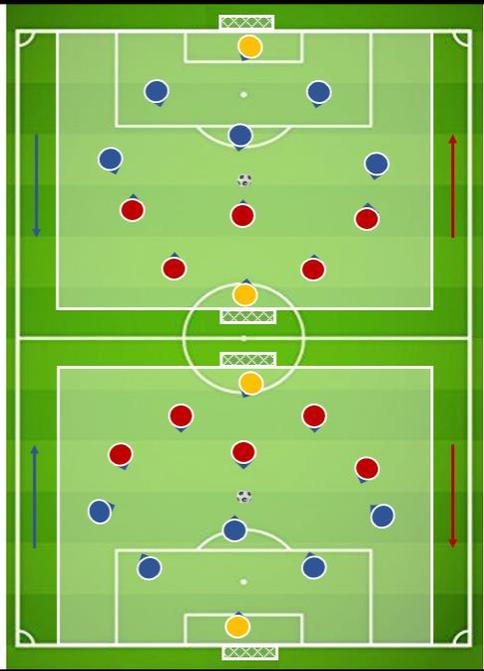
Marquer dans le grand but = 1 pt.
Marquer dans le petit but = 2 pts.

CONSIGNES

L'équipe qui marque garde la possession du ballon et repart de son GB.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Mise en mouvement - Gestuelles (qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage et de la trajectoire de passe - élever le regard - se mettre en situation pour marquer).



OBJECTIF	DEVELOPPEMENT MOTEUR ET TECHNIQUE	DUREE : 15'
PROCEDE	EXERCICE FERMÉ	½ TERRAIN A 8

BUT

Challenge entre les 2 équipes.

1pt marqué par joueur trouvé (si respect des consignes).

CONSIGNES

Séquences :

1 - Conduite puis crochet int ou ext après la coupelle jaune + passe

2 - Prise de balle int ou ext + passe même pied/autre pied

3 - Appui - soutien - Passe dans la course

VARIABLES

Changer de sens de rotation.

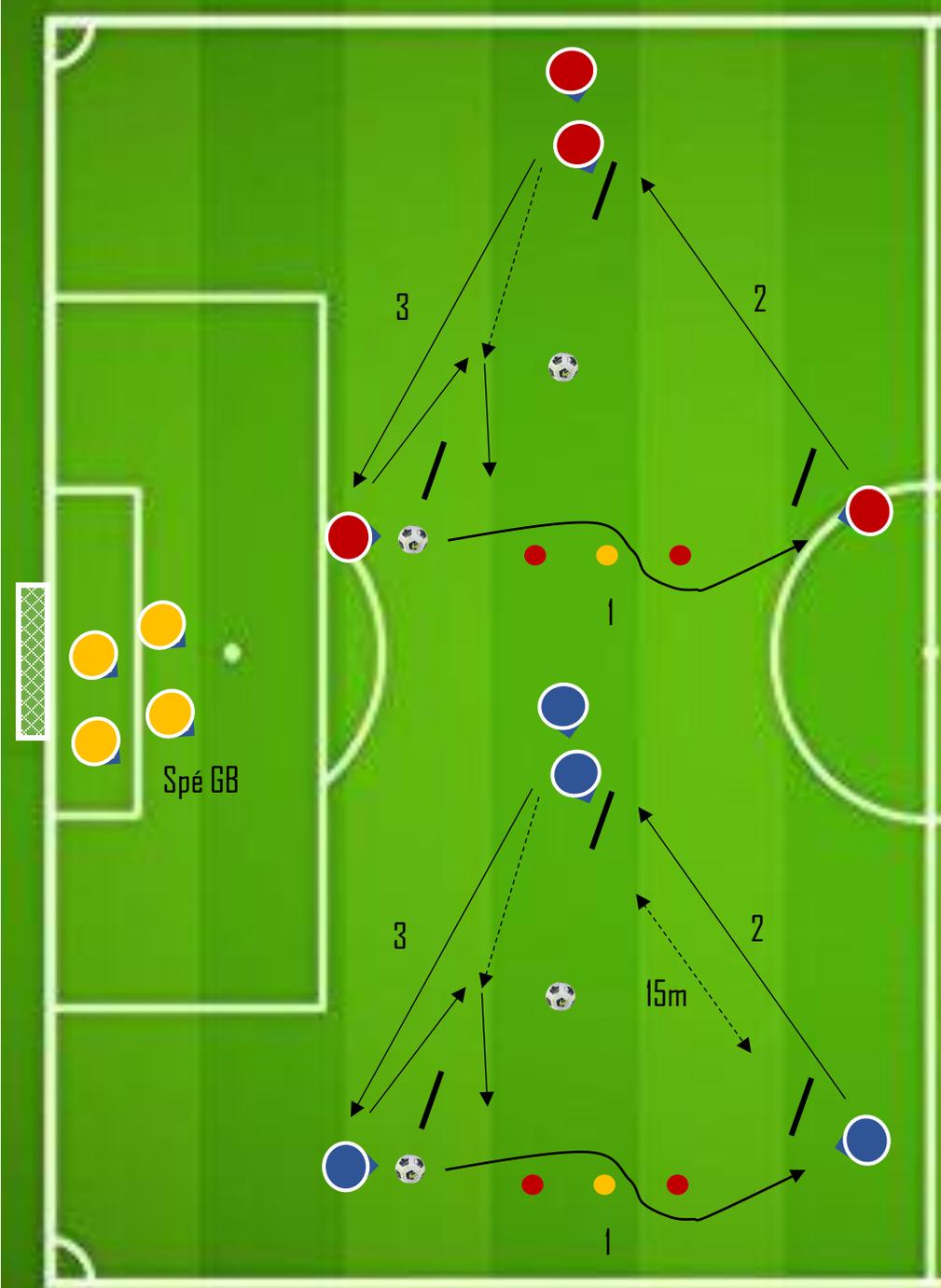
CRITERES DE REALISATION

Séquences :

1 - Fréquence de manipulation - changement marqué de direction.

2 - Qualité de la passe (claquée) - qualité de la première touche (direction / surface / proximité).

3 - Justesse de dosage de passe (appuyé/dosé) - trajectoire de passe (espace avant du joueur).



OBJECTIF**PASSES COURTES « SOUS PRESSION »****PROCEDE****EXERCICE AVEC OPPOSITION****DUREE : 15'****TERRAIN A 8****BUT**

Trouver les 2 joueurs cible sans perdre le ballon = 1pt.

Si exercice avec GB : trouver les 2 joueurs cible avant d'aller marquer = 1pt + 1pt (but).

Si le défenseur récupère, il marque dans l'un des 2 mini buts.

CONSIGNES

Mise en jeu sur un joueur à l'intérieur. Jeu au sol uniquement.

Séquences de 30 à 45s. Les joueurs des 2 espaces de jeu pratiquent en alternance.

VARIABLES

Séance 2 : Réduire à 2T max pour les joueurs cible.

Si récup du défenseur, il transmet sur l'un des 2 appuis du terrain d'à côté.

CRITERES DE REALISATION

Mise en mouvement - Exigence technique sur la qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage de passe - orientation du corps - déplacement favorable pour recevoir - élever le regard.



OBJECTIF**TRANSFERT DES HABILETES TECHNIQUES****PROCEDE****MATCH REDUIT 6C6****DUREE : 15'****TERRAIN A 8****BUT**

Marquer dans le grand but = 1 pt.
Marquer dans le petit but = 2 pts.

CONSIGNES

L'équipe qui marque garde la possession du ballon et repart de son GB.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Mise en mouvement - Gestuelles (qualité de la première touche - ouverture du pied - justesse du dosage et de la trajectoire de passe - élever le regard - se mettre en situation pour marquer).

