

PROGRAMME TECHNIQUE

U-8 / U-9

POUR

L'ACADÉMIE

DU

**SPATIAL
SE-HUBERT**

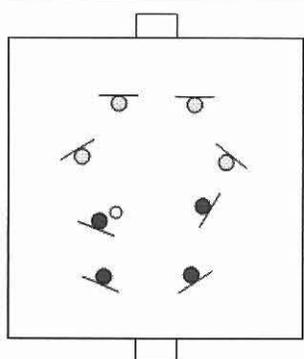
Thème de la séance : La conduite de balle

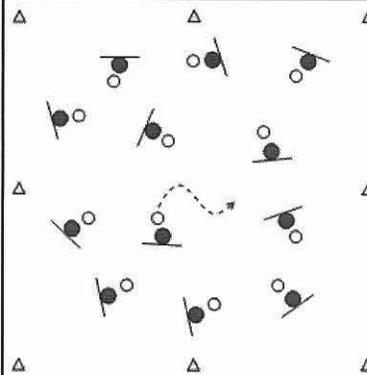
Plan de séance : Plan de séance technique

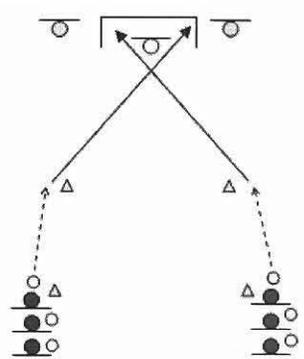
Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

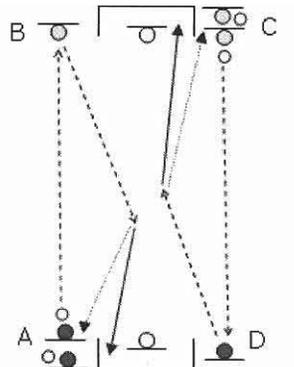
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1029	
Jeux réduits 15 min.	
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds
	

Technique 3053	
La conduite de balle 10 min.	
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Conduite :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon en gardant la tête haute et suivent les consignes données par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes : au signal de l'entraîneur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - accélérer dans la direction opposée - conduire que pied droit (idem que pied gauche) - conduire que de l'intérieur (idem que extérieur) - conduire que de la semelle
	

Technique 3061	
La conduite de balle 20 min.	
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; recherche d'efficacité dans le tir.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit le ballon et tire au but en étant désaxé par rapport au but (voir dessin).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : conduite + tir pied droit</p> <p>Variante 2 : conduite + tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe - chercher à marquer
	

Technique 3063	
La conduite de balle 20 min.	
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Parcours conduite + tir :</u></p> <p>Les buts sont face à face à 25m l'un de l'autre.</p> <p>A conduit le ballon jusqu'à B (puis reste en B) ; B conduit le ballon et tire au but ; après le tir, B va en A.</p> <p>Idem pour C et D de l'autre côté en frappant dans le but opposé.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - recherche d'efficacité dans les tirs - travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche
	

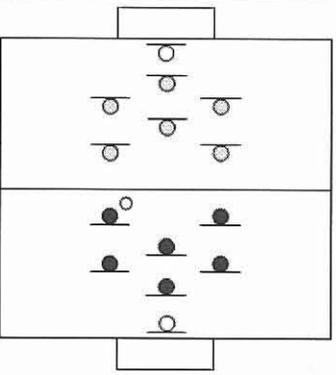
Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059	
Jeu libre 20 min.	
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

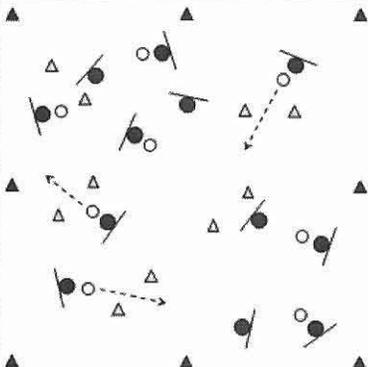
Thème de la séance : La conduite de balle

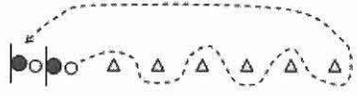
Plan de séance : Plan de séance technique

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

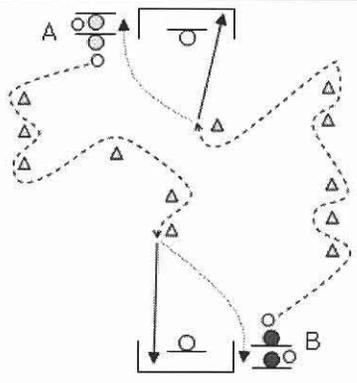
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1006	
Exercice technique 15 min.	
<u>Exercice technique</u>	<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer. 1 point par but marqué. Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30". Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon dans les pieds - conduire en levant la tête
<p>Conduire le ballon</p> <p>Protéger son ballon</p> <p>Jouer dans les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p>	

Technique 3048	
La conduite de balle 10 min.	
<u>La conduite de balle</u>	<p><u>Conduite :</u></p> <p>Un ballon par joueur. 4 joueurs maximum par atelier. Le joueur conduit le ballon en slalomant entre les plots (1m50).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite libre - Conduite uniquement pied droit - Conduite uniquement pied gauche - Conduite uniquement intérieur du pied - Conduite uniquement extérieur du pied - Conduite libre rapide
<p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	

Technique 3052	
La conduite de balle 10 min.	
<u>La conduite de balle</u>	<p><u>Relais par 4 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>Le joueur conduit le ballon le plus vite possible en respectant le parcours puis passe le ballon à son partenaire qui réalise le même parcours en sens inverse.</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours. Une équipe par parcours.</p> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - simple - concours : quelle équipe termine première? (après un passage par joueurs ; après 2 passages par joueur ; etc.)
<p>Conduite de balle avec changement de rythme</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	

Technique 3062	
La conduite de balle 20 min.	
<u>La conduite de balle</u>	<p><u>Parcours conduite + tir :</u></p> <p>Les buts sont face à face à 25m l'un de l'autre.</p> <p>Le joueur en A conduit le ballon en suivant le parcours délimité par les plots et tire au but. Il récupère un ballon et va en B.</p> <p>B fait comme A de l'autre côté puis va en A après son tir.</p> <p>Parcours en continu, sans temps mort.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - recherche d'efficacité dans les tirs - travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche
<p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	

Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

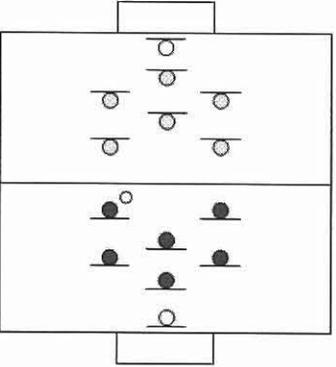
Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

Date : 29/05/2007

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059	Jeu libre		20 min.
<p>Jeu libre</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 7 contre 7 :</p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>		

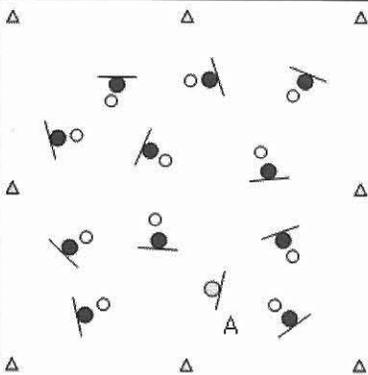
Thème de la séance : Dribbles et duels

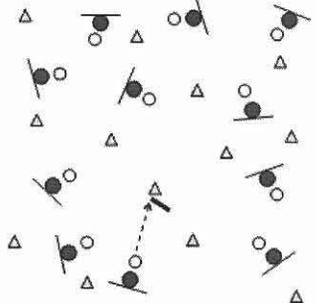
Plan de séance : Plan libre

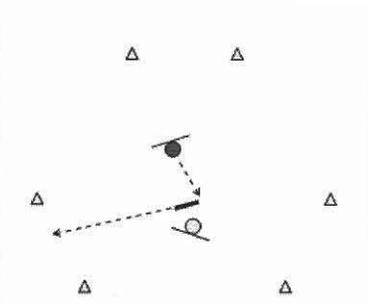
Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

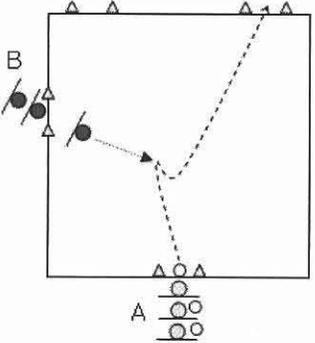
Nom de votre équipe :

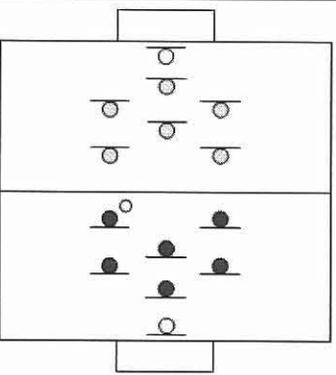
Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1005		Exercice technique 15 min.	
<p>Exercice technique</p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Techniques de dribble</p> <p>Chercher les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Conduite en levant la tête :</p> <p>Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de récupérer un ballon. Quand A récupère un ballon il devient attaquant ; le joueur qui perd le ballon devient défenseur.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 défenseurs - 3 défenseurs - 4 défenseurs 		

Technique 3072		Les techniques de dribble et de débordement 10 min.	
<p>Les techniques de dribble et de débordement</p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Crochets :</p> <p>Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur.</p> <p>Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement de direction net 		

Technique 3068		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
<p>Les techniques de dribble et de débordement</p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Crochet - jeu 1c1 :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>1 contre 1 avec 3 petits buts (2m) situés à 7m l'un de l'autre (voir dessin).</p> <p>Pour marquer, stopper le ballon sur la ligne d'un des 3 buts.</p> <p>Mettre en place plusieurs terrains. Changer d'adversaire régulièrement.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les différents types de crochets pour déséquilibrer l'adversaire - crochet + accélération 		

Tactique 4024		Le dribble et les duels 15 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Duel 1 contre 1 :</p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m).</p> <p>L'exercice se présente comme sur le dessin. Un attaquant se présente face à un défenseur et tente de l'éliminer pour aller marquer sur un des deux buts. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des deux buts défendus par B.</p> <p>Changer les rôles après 4'. Faire plusieurs manches.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un point par but marqué - utiliser les techniques de dribble et de débordement 		

Match 5010		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

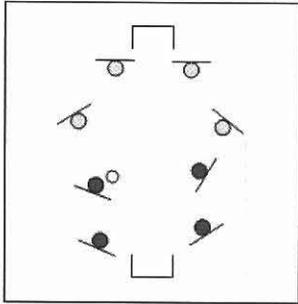
Thème de la séance : Dribbles et duels

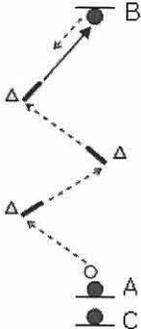
Plan de séance : Plan libre

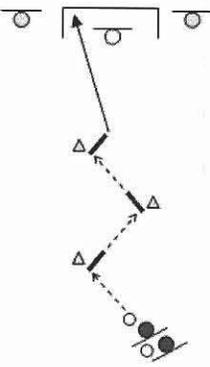
Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

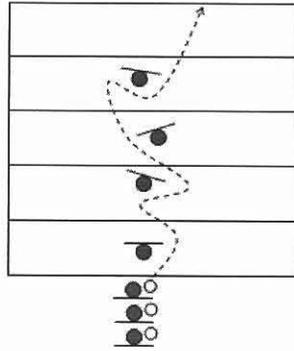
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1035		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 35x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) se trouvant à l'intérieur du terrain. On peut marquer des 2 côtés.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 		

Technique 3067		Les techniques de dribble et de débordement 15 min.	
<p>Les techniques de dribble et de débordement</p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Crochets - Relais :</p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3. A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc. Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle 		

Technique 3066		Les techniques de dribble et de débordement 20 min.	
<p>Les techniques de dribble et de débordement</p> <p>Les crochets</p> <p>Crochet + tir</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Crochet + tir :</p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un crochet devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier crochet.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle 		

Tactique 4033		Le dribble et les duels 15 min.	
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Succession de duels 1 contre 1 :</p> <p>Terrain de 25x10m divisé en 5 zones de 5m de large (voir dessin). L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone5. Les zones 1,2,3 et 4 sont chacune défendues par un joueur. Si le joueur perd le ballon en zone1 : il marque 1 point ; 2 points s'il perd le ballon en zone2 ; etc ... et 5 points s'il arrive en zone 5.</p> <p>L'équipe qui marque le plus de points a gagné. Après 3', changer attaquants et défenseurs. Faire plusieurs manches.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les techniques de dribble et de débordement 		

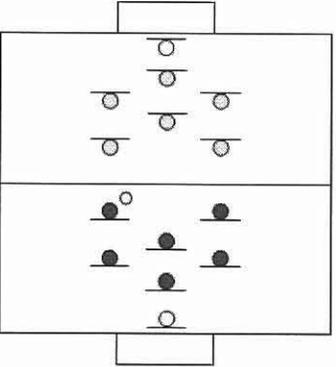
Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

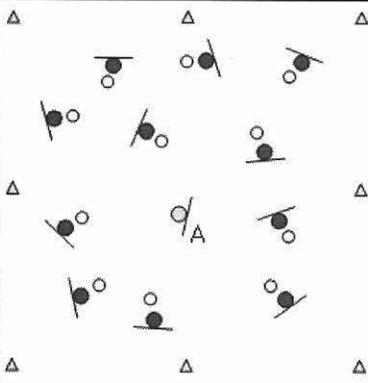
Thème de la séance : Dribbles et duels

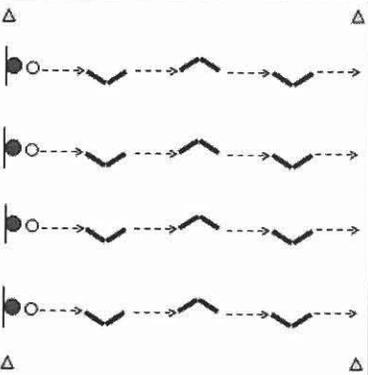
Plan de séance : Plan libre

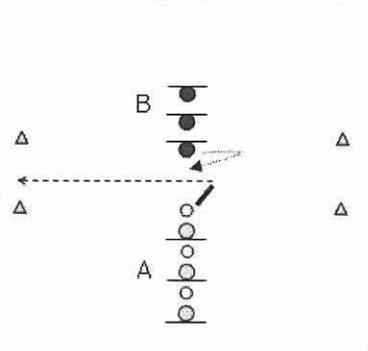
Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

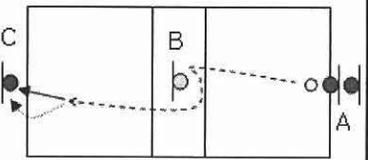
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1004		Exercice technique		15 min.
Exercice technique	Conduite en levant la tête :			
Conduire le ballon	Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de faire sortir les ballons de l'aire de jeu. Quand un joueur perd le ballon, il devient défenseur avec A. Le vainqueur est le dernier joueur à toujours avoir son ballon. Faire plusieurs manches.			
Techniques de dribble	Variantes :			
Chercher les espaces libres	- augmenter la taille du terrain			
Prendre ses informations	- diminuer la taille du terrain			
Matériel : ballons, plots.				

Technique 3073		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
Les techniques de dribble et de débordement	Feintes :			
Les feintes	Un ballon par joueur. Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m. Répéter plusieurs fois les feintes démontrées par l'entraîneur.			
Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.	Consignes :			
Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.	- s'appliquer sur chaque feinte			
Déséquilibrer l'adversaire.	- mettre de la vérité dans la feinte			
Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.				
Matériel : ballons, plots.				

Technique 3077		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
Les techniques de dribble et de débordement	Feintes :			
Les feintes	Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe.			
Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.	A a le ballon devant ses pieds. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts. B tente d'empêcher A de marquer. Ca joue dès que A a touché le ballon.			
Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.	Consigne :			
Déséquilibrer l'adversaire.	- A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé.			
Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.	Variantes :			
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	- le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant			
	- le défenseur marque s'il touche l'attaquant			

Tactique 4034		Le dribble et les duels		15 min.
Le dribble et les duels	Duel 1 contre 1 :			
Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.	Par groupes de 4 joueurs. Terrains de 19x10m avec une zone de 3m au milieu (voir dessin). A conduit le ballon, tente d'éliminer B et passe à C. C fait de même dans l'autre sens. Le défenseur doit rester dans sa zone. L'attaquant qui perd le ballon devient le défenseur.			
- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire	Consignes :			
- ne pas déclencher son dribble trop tard	- varier les techniques de dribble utilisées pour éliminer l'adversaire			
- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire	- apporter vitesse et changement de rythme pour passer l'adversaire			
- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)				
Matériel : ballons, plots.				

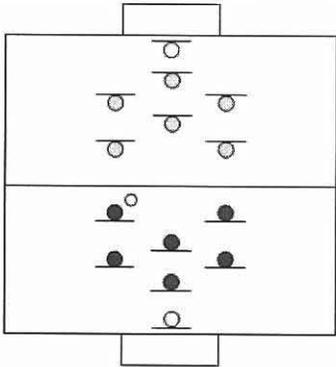
Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5010		Le dribble et les duels		20 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

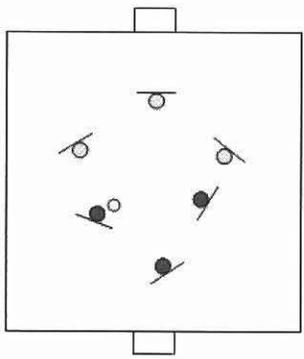
Thème de la séance : Dribbles et duels

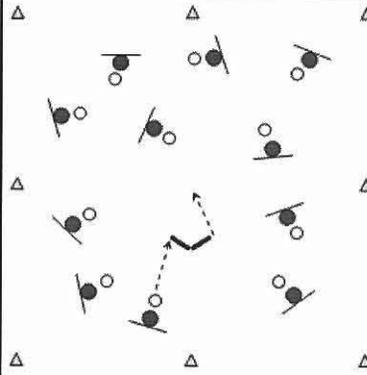
Plan de séance : Plan libre

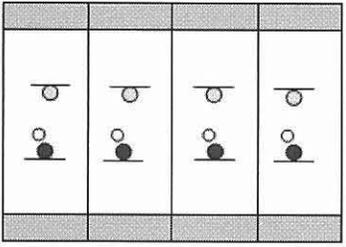
Séance 6 d'un programme composé de 12 séances

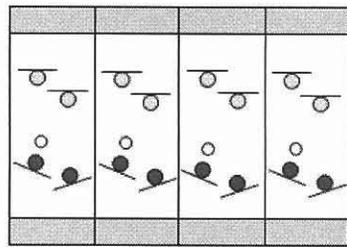
Nom de votre équipe :

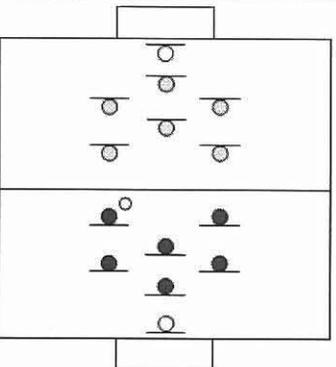
Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1032		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 :</u></p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique 3082		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Feintes :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon. Au signal, ils effectuent la feinte demandée par l'entraîneur.</p> <p>Faire les feintes à vide : pas de plots ni d'adversaires.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque feinte - mettre de la vérité dans la feinte 			

Tactique 4026		Le dribble et les duels		15 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 stop-ball :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités.</p> <p>Duels 1 contre 1 sur chaque terrain.</p> <p>Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Matches de 1'30.</p> <p>Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 			

Tactique 4038		Le dribble et les duels		15 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Matches 2 contre 2 :</u></p> <p>Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités.</p> <p>Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.</p> <p>Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>3' par match.</p> <p>Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain. <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées - inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1 - demander aux joueurs de prendre des risques 			

Match 5010	
Le dribble et les duels	
20 min.	
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p> 

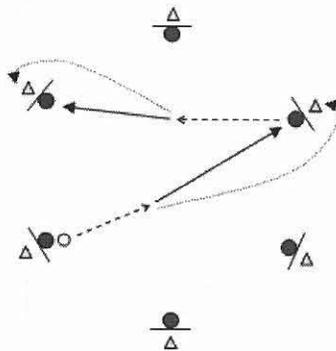
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

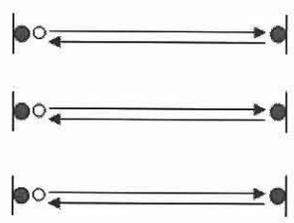
Plan de séance : Plan de séance technique

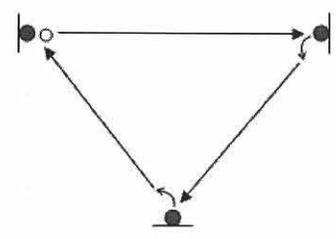
Séance 7 d'un programme composé de 12 séances

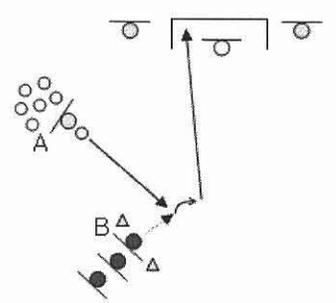
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1001		Exercice technique 15 min.	
<p>Exercice technique</p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Contrôle</p> <p>Passé</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Conduite + Passe :</p> <p>Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon. Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer - 2 touches (contrôle + passe) 		

Technique 3010		Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Contrôle + passe face à face :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

Technique 3001		Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Contrôle + passe en triangle :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3. En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 		

Technique 3003		Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle + tir :</p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit. (voir dessin) Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche. <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle 		

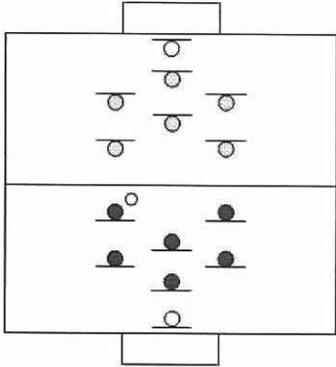
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 7 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

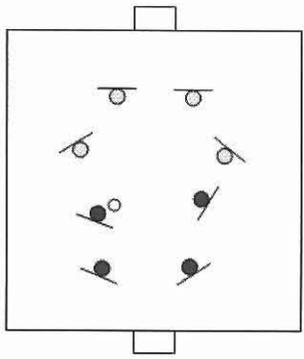
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

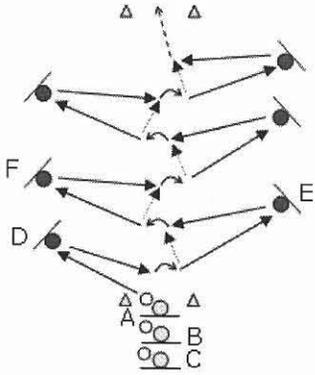
Plan de séance : Plan de séance technique

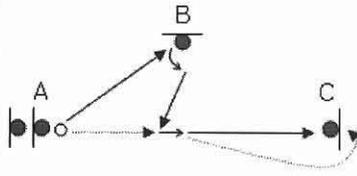
Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

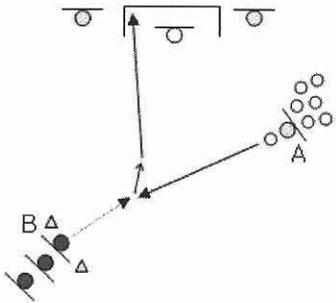
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1029		Jeux réduits		15 min.
Jeux réduits - effectifs réduits - surface réduite Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	Match 4 contre 4 : Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. Consignes : - jeu libre - jouer les touches aux pieds			

Technique 3013		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
Les contrôles orientés au sol à 90° Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire Contrôle + passe Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe. Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. Matériel : ballons, plots.	Contrôle orienté + passe : Diviser les joueurs en 2 groupes (rouge et jaune). Disposer les rouges comme sur le dessin. A passe le ballon à D qui lui remet dans les pieds ; puis A effectue un contrôle orienté vers E et passe à E ; E lui remet dans les pieds ; etc. Quand E a remis à A, B démarre et fait comme A (B passe à D, etc.) Quand tous les jaunes sont passés A recommence dans l'autre sens. Inverser les rôles des rouges et jaunes après chaque aller-retour. Consignes : - après une passe, le joueur reste presque sur place en étant sur ses appuis - le joueur n'avance que grâce à son contrôle orienté - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur			

Technique 3006		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
Les contrôles orientés au sol à 90° Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire Contrôle + passe Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe. Matériel : ballons, plots.	Passer et suit : Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe. A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin). Toujours contrôler le ballon avant de passer. Consignes : - être sur ses appuis - attaquer son ballon			

Technique 3004		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
Les contrôles orientés au sol à 90° Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire Contrôle + tir Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle. Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. Matériel : ballons, plots.	Contrôle + tir : A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire. Variantes : Variante 1 : le ballon vient de la droite + frappe pied droit (voir dessin) Variante 2 : le ballon vient de la gauche + frappe pied gauche Consignes : - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle			

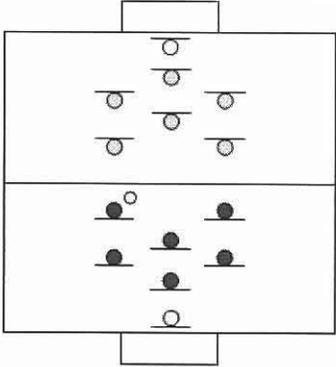
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

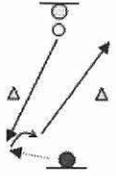
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

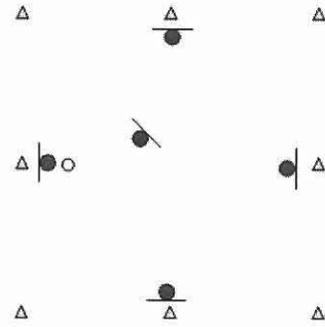
Plan de séance : Plan de séance technique

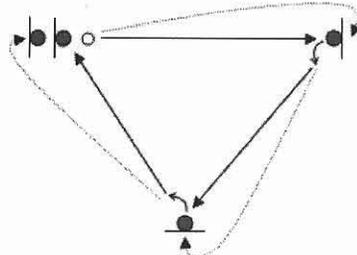
Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

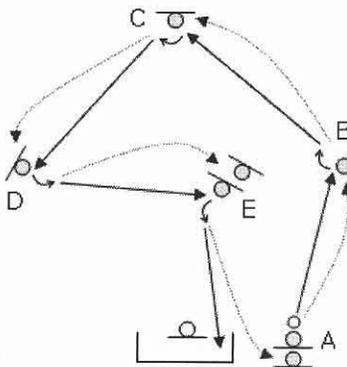
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1010		Exercice technique		15 min.
Exercice technique	Contrôle + Passe :			
Contrôle	Par groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2. Un petit but d'1m50 entre les 2 joueurs.			
Passe	Match sous forme de duel 1 contre 1 en respectant les règles du jeu.			
Précision				
Matériel : ballons, plots.				
		Règles : - toutes les passes se font au sol et à travers le but - 2 touches de balle obligatoires - une faute donne un point à l'adversaire Variantes : - n'utiliser que le deuxième pied - diminuer la taille du but - changer d'adversaire		

Technique 3007		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
Les contrôles orientés au sol à 90°		Taureau 4 contre 1 :		
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire		Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5.		
Contrôle + passe (avec présence d'un adversaire)		Quatre joueurs tentent de garder la maîtrise du ballon contre un défenseur. Le joueur qui perd le ballon devient défenseur.		
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.		Consignes :		
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.		- 2 touches de balle obligatoires - ne pas s'éloigner à plus de 1m de son plot		
Matériel : ballons, plots.		Variantes :		
		- Carré de 10m de côté - Carré de 7m de côté		
				

Technique 3002		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
Les contrôles orientés au sol à 90°		Contrôle + passe + déplacement :		
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire		Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.		
Contrôle + passe		En triangle, contrôle + passe + déplacement.		
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.		Le joueur prend la place du partenaire à qui il vient de passer le ballon.		
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.		Consignes :		
Matériel : ballons.		- distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon		
				

Technique 3016		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
Les contrôles orientés au sol à 90°		Parcours technique :		
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire		Enchaînement de contrôles, de passes et de tirs. Disposition comme sur le dessin.		
Contrôle + passe		A passe à B qui contrôle puis passe à C ; C contrôle puis passe à D ; D contrôle et passe à E ; E contrôle et tire au but.		
Contrôle + tir		Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe. Après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, ..., E en A. Doubler les postes si nécessaire.		
Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.		Consignes :		
Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.		- dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis		
Matériel : ballons, plots.				

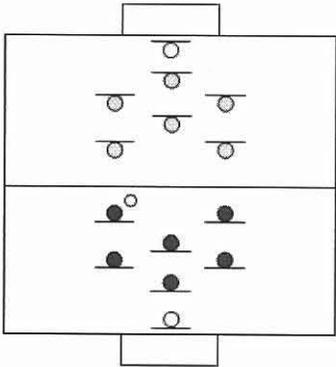
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

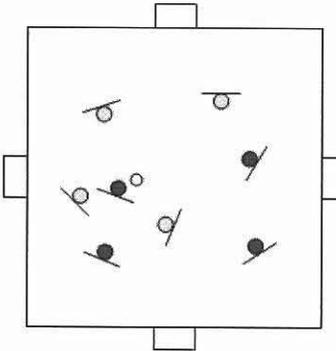
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

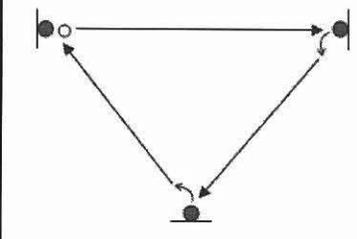
Plan de séance : Plan de séance technique

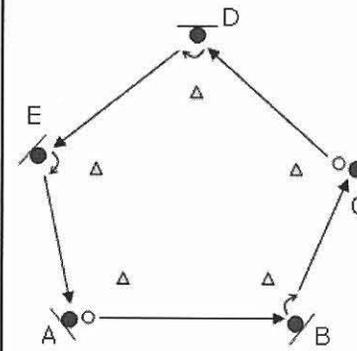
Séance 10 d'un programme composé de 12 séances

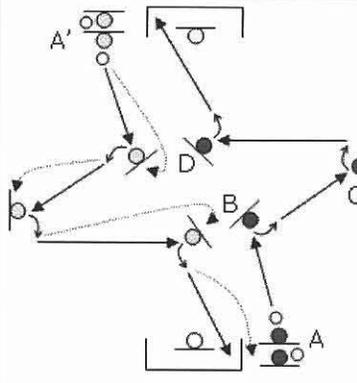
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1031	
Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain.</p> <p>On peut marquer sur tous les buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - remplacer les touches par des corners
	

Technique 3001	
Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Contrôle + passe en triangle :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle, contrôle + passe.</p> <p>Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon
	

Technique 3014	
Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Contrôle orienté + passe :</p> <p>Par groupes de 5 joueurs(ou plus) avec 2 ballons. Les joueurs se placent comme sur le dessin, à environ 7m l'un de l'autre et à 2m derrière leur plot.</p> <p>A passe à B qui fait un contrôle orienté et passe à C. Dans le même temps, C passe à D qui fait un contrôle orienté et passe à E ; etc.</p> <p>Deux ballons en jeu en même temps.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis
	

Technique 3005	
Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.	
<p>Les contrôles orientés au sol à 90°</p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité des contrôles, des passes et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Parcours technique :</p> <p>Deux buts se trouvent face à face à environ 25m l'un de l'autre.</p> <p>Enchaînements de contrôles, de passes et de tirs.</p> <p>A passe à B qui contrôle et passe à C ; C contrôle et passe à D ; D contrôle et tire au but. Après sa passe, le joueur se déplace au poste suivant :</p> <p>A va en B ; B va en C ; C va en D ; D va en A' ; etc.</p> <p>Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon
	

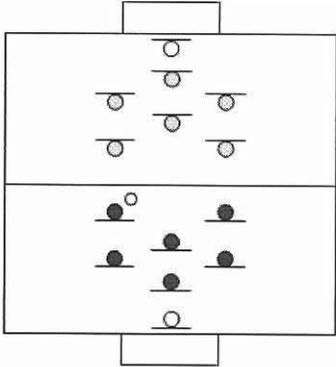
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

Séance 10 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

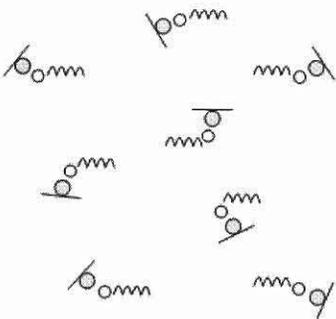
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan de séance technique

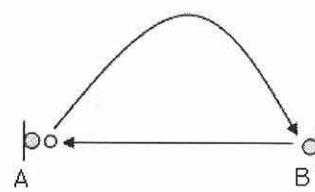
Séance 11 d'un programme composé de 12 séances

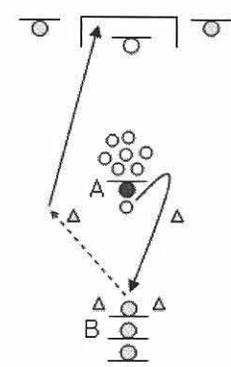
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1027		Toucher de balle		15 min.
<p>Toucher de balle</p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Jonglerie :</p> <p>Un ballon par joueur. Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur.</p> <p>Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle - jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle 			

Technique 3043		Les amortis		10 min.
<p>Les amortis</p> <p>L'amorti</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Amortir le ballon :</p> <p>Un ballon par joueur. Le joueur se lance le ballon et l'amorti avec le coup de pied (pied droit et pied gauche). Répéter le bon geste des dizaines de fois.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maîtriser le ballon en une touche de balle - le ballon doit rester dans les pieds 			

Technique 3044		Les amortis		15 min.
<p>Les amortis</p> <p>Amorti + passe</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Amorti + passe :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. 1 ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B amortit le ballon avec le coup de pied puis passe à A etc. Changer les rôles. Travailler les différents types d'amortis.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

Technique 3045		Les amortis		20 min.
<p>Les amortis</p> <p>Amorti + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon, et sur la qualité de la frappe de balle.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Amorti + tir :</p> <p>A lance à B ; B amortit le ballon, conduit sur 3-4 m et tire au but</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : amorti + conduite + frappe pied droit Variante 2 : amorti + conduite + frappe pied gauche (voir dessin)</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en fonction de la passe de A, choisir d'amortir avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête - choisir l'amorti le plus adapté à la situation - après l'amorti, enchaîner conduite de balle rapide + tir 			

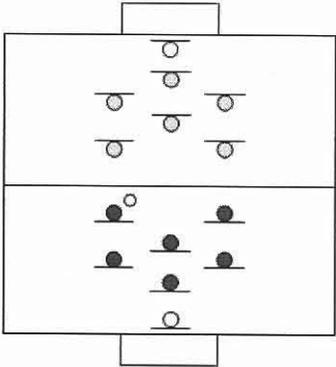
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Séance 11 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5003		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

Thème du programme : Sans thème

Type : Saisonnier de 12 séances (1 par semaine)

Nombre de séances par semaine : 1

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Séance 1 : La conduite de balle	Séance 5 : Dribbles et duels	Séance 9 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 2 : La conduite de balle	Séance 6 : Dribbles et duels	Séance 10 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 3 : Dribbles et duels	Séance 7 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 11 : Les contrôles sur ballons
Séance 4 : Dribbles et duels	Séance 8 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 12 : Les contrôles sur ballons

Remarques :

Séance d'entraînement

Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

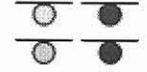
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Technique</u> :	3053 / La conduite de balle 3061 / La conduite de balle 3063 / La conduite de balle	10 min. 20 min. 20 min.
<u>Match</u> :	5059 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<u>Remarques</u> :		

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

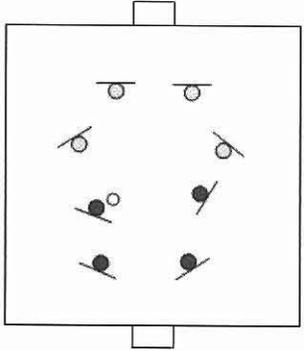
Thème de la séance : La conduite de balle

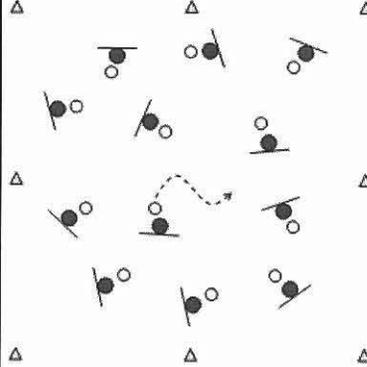
Plan de séance : Plan de séance technique

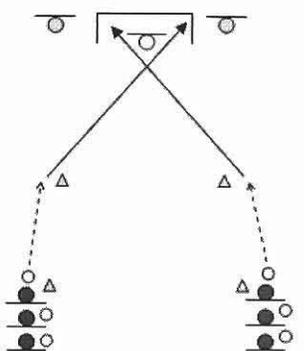
Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

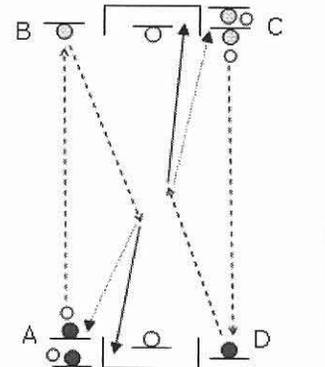
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1029		Jeux réduits 15 min.	
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 		

Technique 3053		La conduite de balle 10 min.	
<p>La conduite de balle</p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Conduite :</p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon en gardant la tête haute et suivent les consignes données par l'entraîneur.</p> <p>Consignes : au signal de l'entraîneur</p> <ul style="list-style-type: none"> - accélérer dans la direction opposée - conduire que pied droit (idem que pied gauche) - conduire que de l'intérieur (idem que extérieur) - conduire que de la semelle 		

Technique 3061		La conduite de balle 20 min.	
<p>La conduite de balle</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; recherche d'efficacité dans le tir.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Conduite + tir :</p> <p>Le joueur conduit le ballon et tire au but en étant désaxé par rapport au but (voir dessin).</p> <p>Variantes :</p> <p>Variante 1 : conduite + tir pied droit</p> <p>Variante 2 : conduite + tir pied gauche</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe - chercher à marquer 		

Technique 3063		La conduite de balle 20 min.	
<p>La conduite de balle</p> <p>Conduite</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Parcours conduite + tir :</p> <p>Les buts sont face à face à 25m l'un de l'autre.</p> <p>A conduit le ballon jusqu'à B (puis reste en B) ; B conduit le ballon et tire au but ; après le tir, B va en A.</p> <p>Idem pour C et D de l'autre côté en frappant dans le but opposé.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - recherche d'efficacité dans les tirs - travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche 		

Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

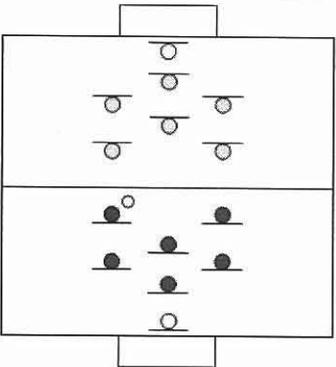
Séance d'entraînement

Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Date : 29/05/2007

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1006 / Exercice technique 15 min.

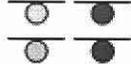
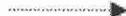
Technique : 3048 / La conduite de balle 10 min.
3052 / La conduite de balle 10 min.
3062 / La conduite de balle 20 min.

Match : 5059 / Jeu libre 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

Légende

			
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon
			
Petit but	Grand but		
			
Détermine un joueur ou une zone	Piquet	Latte	Course sans ballon
			
Conduite de balle	Passe ou tir	Contrôle	Jonglerie
			
Ballon aérien	Crochet / Feinte / Râteau	Tacle glissé	Appuis pied gauche / pied droit

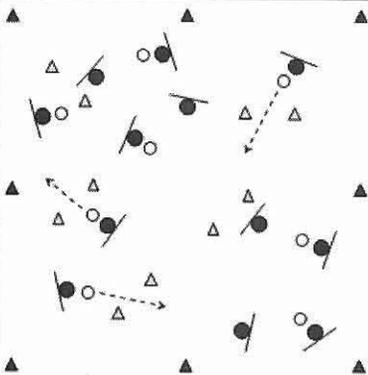
Thème de la séance : La conduite de balle

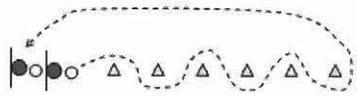
Plan de séance : Plan de séance technique

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

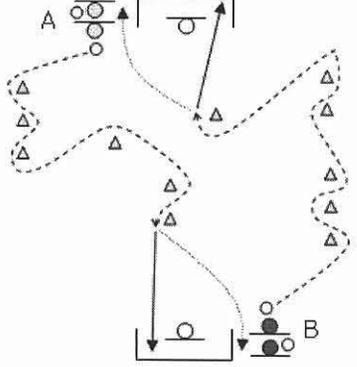
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement 1006	
Exercice technique 15 min.	
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon Protéger son ballon Jouer dans les espaces libres Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p>	<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer. 1 point par but marqué. Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30". Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon dans les pieds - conduire en levant la tête
	

Technique 3048	
La conduite de balle 10 min.	
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite :</u></p> <p>Un ballon par joueur. 4 joueurs maximum par atelier. Le joueur conduit le ballon en slalomant entre les plots (1m50).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite libre - Conduite uniquement pied droit - Conduite uniquement pied gauche - Conduite uniquement intérieur du pied - Conduite uniquement extérieur du pied - Conduite libre rapide
	

Technique 3052	
La conduite de balle 10 min.	
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de rythme</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Relais par 4 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. Le joueur conduit le ballon le plus vite possible en respectant le parcours puis passe le ballon à son partenaire qui réalise le même parcours en sens inverse. Mettre en place plusieurs parcours. Une équipe par parcours.</p> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - simple - concours : quelle équipe termine première? (après un passage par joueurs ; après 2 passages par joueur ; etc.)
	

Technique 3062	
La conduite de balle 20 min.	
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Parcours conduite + tir :</u></p> <p>Les buts sont face à face à 25m l'un de l'autre. Le joueur en A conduit le ballon en suivant le parcours délimité par les plots et tire au but. Il récupère un ballon et va en B. B fait comme A de l'autre côté puis va en A après son tir. Parcours en continu, sans temps mort.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - recherche d'efficacité dans les tirs - travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche
	

Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

Match 5059		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>	