

Les guides

Vestiaires

50 séances
pour réussir
votre saison

Des U15 aux SENIORS

- 200 exercices
- 2 entraînements hebdomadaires
- Des variantes selon la catégorie
- Tout niveau amateur



Pierre METZGER
et
Michaël METZGER

CA
PARTENAIRE
DE TOUS LES
FOOTBALLS

**ON AIME
TOUS
LE MÊME BALLON**



Le Crédit Agricole, Partenaire des Équipes de France et de la Coupe de France de football, soutient aussi, depuis 1974, des milliers de clubs amateurs, des débutants aux seniors, partout en France.



Partagez notre passion du football sur : [facebook.com/onatousuncotebleu](https://www.facebook.com/onatousuncotebleu)

50 séances pour réussir votre saison

Pierre et Michael METZGER



17, rue Louis Pasteur, 38 540 Heyrieux

Téléphone : 04 72 77 69 04

Mail : contact@vestiaires-magazine.com

Site Internet : www.vestiaires-magazine.com

Cet ouvrage est publié dans la collection :

"Les guides *Vestiaires*"

Editions  **RC média**

Responsable éditorial : Julien Goubeyre

Maquette et infographie : Xavier Boglione

N°ISSN : 2101-4566

CPPAP : 0211T89754

Avertissement :

ni les auteurs ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans cet ouvrage.

Parmi les actions prioritaires de la Direction Technique Nationale figurent celles qui sont de nature à assurer un enseignement de qualité sur le terrain lors des séances d'entraînement.

L'éducateur, l'homme de terrain, est le personnage central, incontournable dans les différentes étapes de la formation du joueur.

L'éducateur a besoin d'outils clairs et précis pour l'aider à mener à bien sa délicate mission.

Le guide technique proposé par Pierre et Michaël Metzger, sorte de composition à quatre mains, répond parfaitement à ces besoins.

Forts de leur expérience de terrain (encadrement d'équipes de niveau Ligue et Interrégional, de sélections régionales, d'un Pôle Espoirs, cadre technique à la Ligue Lorraine de Football) ils proposent un guide très complet où aucun aspect de la formation du joueur n'a été négligé.

Cet excellent travail réalisé en commun par deux garçons compétents, rigoureux, et fins connaisseurs des exigences du football amateur, sera le meilleur compagnon de tout éducateur pour une saison d'entraînement constructive... et réussie !

■ **Alain FRANCOIS**

Conseiller Technique District Mosellan de Football

P5 PREFACE

P7 AVANT-PROPOS

P8 PREAMBULE

P19 PERIODE "REPRISE" :

- Semaine 1 : Mise en route
- Semaine 2 : Occupation de la largeur
- Semaine 3 : Bloc-équipe largeur
- Semaine 4 : Conservation collective du ballon

P45 PERIODE "AUTOMNE" :

- Semaine 1 : Bloc-équipe largeur et profondeur
- Semaine 2 : La relance
- Semaine 3 : Créer et utiliser des espaces libres
- Semaine 4 : Utilisation des couloirs
- Semaine 5 : Attaque placée
- Semaine 6 : Attaque placée
- Semaine 7 : Phase arrêtée

P99 PERIODE "HIVER" :

- Semaine 1 : Bloc-équipe largeur et profondeur
- Semaine 2 : Conservation : supériorité et infériorité numérique
- Semaine 3 : Pressing
- Semaine 4 : Contre-attaque
- Semaine 5 : Contre-attaque

P141 PERIODE "PRINTEMPS" :

- Semaine 1 : Bloc-équipe largeur et profondeur
- Semaine 2 : Jeu dans la verticalité
- Semaine 3 : Jeu dans la verticalité
- Semaine 4 : Duels
- Semaine 5 : Utilisation des couloirs
- Semaine 6 : Finition
- Semaine 7 : Finition

P198 LEXIQUE

P209 REMERCIEMENTS

Avec mon frère, Michaël, nous avons travaillé sur le contenu de ce guide, animés par un triple objectif : qu'il soit utile, pratique, et facilement exploitable. Tout au long de l'écriture de cet ouvrage, nous nous sommes ainsi posés les questions suivantes : de quoi ont besoin les éducateurs ? Les exercices proposés peuvent-ils être mis en place sur le terrain sans trop de contrainte ? Comment le lecteur va-t-il pouvoir se repérer au mieux dans l'utilisation de ce guide ?

Des variantes selon la famille de catégorie entraînée.

Plus généralement, nous espérons contribuer à vous aider à construire votre saison. Contribuer seulement, car chacun doit la planifier en fonction de ses conditions de travail, du profil de ses joueurs, de ses ambitions, de sa personnalité, de ses convictions, mais aussi et surtout des objectifs de sa catégorie. C'est pourquoi chaque exercice présent dans ce livre comporte des variantes permettant d'adapter le travail selon qu'on encadre des U15, des U17 ou des U19-Séniors.

Des semaines type avec 2 séances construites autour d'un thème tactique

La saison a été découpée volontairement en 4 grandes périodes (reprise, automne, hiver, printemps) afin de ne pas rester prisonnier d'un calendrier qui diffère d'une région à l'autre (zones scolaires). Pour chaque période, nous proposons des semaines de travail type avec 2 séances, une de "milieu de semaine", et une de "fin de semaine". Les semaines sont construites autour d'un thème tactique, qui a constitué notre ligne directrice pour l'évolution logique de notre planification annuelle.

Plusieurs façons de lire ce guide

Ainsi, de la semaine "conservation collective du ballon" à la semaine "jeu dans la verticalité" en passant par "créer et utiliser des espaces libres", le lecteur peut suivre la ligne directrice proposée en intercalant ses propres exercices, ou piocher directement dans le sommaire détaillé pour choisir les situations qui l'intéressent en fonction de ses différents axes de travail (technique, tactique, physique, mental). Il lui est possible, par conséquent, de trouver un exercice de "vitesse" pour travailler la "contre-attaque" et solliciter la "gestion du stress", ou un exercice de "contrôle-passe" pour optimiser "l'occupation de la largeur" et développer "l'endurance capacité", etc... Bonne lecture à tous !

COMMENT LIRE CE GUIDE ?

Véritable outil pour les éducateurs soucieux de travailler efficacement, ce recueil de séances vous propose une multitude de possibilités pour construire et programmer vos entraînements. Les séances, très pragmatiques, ont toutes été expérimentées dans le cadre d'une saison d'entraînement. La programmation, elle, a été créée grâce à la combinaison de savoirs théoriques issus de nos cursus universitaires et fédéraux, et de nos diverses expériences de terrain.

Ce guide a été réalisé en tenant compte des exigences d'un entraîneur de club ("qui a un match chaque week-end"). Cet entraîneur qui prépare et anime la semaine ses séances d'entraînement avec passion, qui doit constituer le week-end les meilleures équipes possibles avec les moyens dont il dispose et qui doit s'adapter en permanence au contexte dans lequel il intervient et aux caractéristiques de son groupe de joueurs.

Ainsi, la mise en place de certains exercices nécessitera peut-être d'apporter des modifications concernant l'espace de jeu, le nombre de joueurs, d'ateliers, la distance de course à effectuer, le type de matériel utilisé, ... mais tous ces exercices sont réalisables à un niveau amateur avec un minimum d'adaptation.

Le coach pourra donc s'inspirer de ce guide tout en s'adaptant à son environnement. Pour ce faire, il est nécessaire de bien en comprendre la logique de progression présentée dans le mode d'emploi ci-dessous.

I) BIEN LIRE LA PROGRAMMATION

La Programmation de la saison

Cet ouvrage est divisé en 4 grandes périodes : REPRISE, AUTOMNE, HIVER, et PRINTEMPS. Chaque grande période correspond à un temps de votre saison :

REPRISE : de mi-août à mi-septembre (avant le début de la compétition).

AUTOMNE : de mi-septembre à mi-décembre (période de compétition : 1ère phase du championnat).

HIVER : de février à mars (reprise de la compétition : 2ème phase du championnat).

PRINTEMPS : d'avril à juin (dernière partie du championnat et de la saison).

Pour chacune de ces grandes périodes, nous avons choisi de matérialiser un certain nombre de semaines :

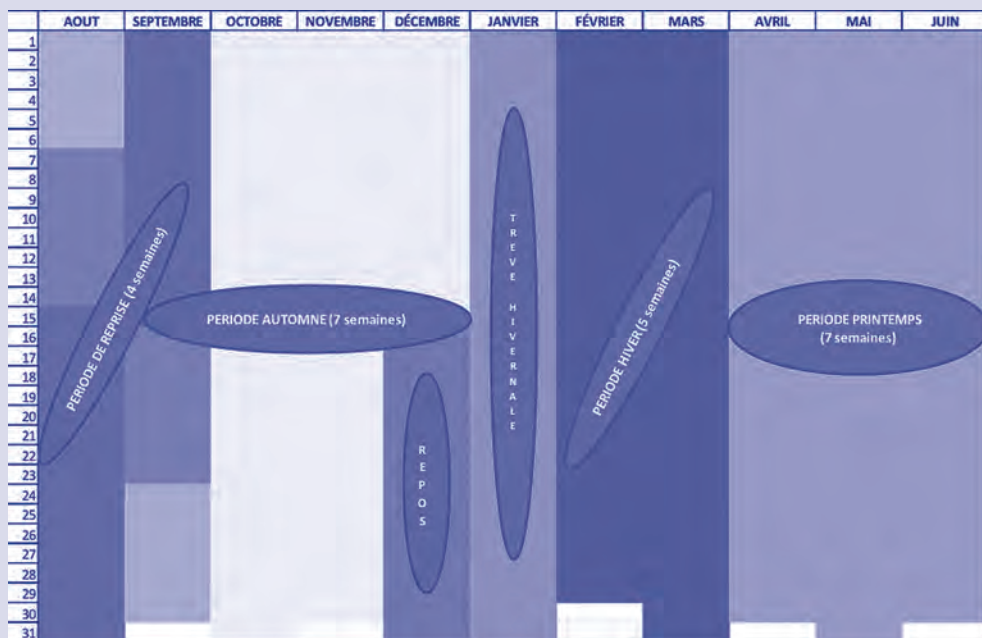
REPRISE : 4 semaines

AUTOMNE : 7 semaines

HIVER : 5 semaines

PRINTEMPS : 7 semaines

Ainsi, ces 4 grandes périodes ne couvrent pas la totalité de la saison (en nombre de semaines). Mais les exercices sont tous différents et il appartient à l'entraîneur de refaire plusieurs fois la même situation dans l'année pour consolider les apprentissages et pouvoir ajouter d'autres variantes (exercice-type qui évolue sur la saison). Il peut aussi reprendre une période ou seulement une semaine et la mettre à nouveau en place à un autre moment de la saison (exemple : les semaines "phase arrêtée" et "finition"). Enfin il peut aussi ajouter des exercices de son répertoire personnel.



Chaque semaine comprend 2 séances de 4 exercices. Un thème tactique est attribué à chaque semaine en respectant une évolution logique sur la période. L'agencement et le choix des thèmes tactiques sont dans cet ouvrage un exemple de ce qui peut se faire. Cependant, il appartient à l'éducateur de modifier l'organisation ou d'ajouter/supprimer des thèmes en fonction de sa conception, de la qualité de ses joueurs, du moment de la saison et des résultats en match,...

A ce propos, certains thèmes tactiques présentés ne peuvent pas être maîtrisés par les joueurs en seulement deux séances de travail et il est donc indispensable de revenir à certains moments de la saison sur des thèmes déjà traités (exemple : le pressing).

La Programmation des séances

Les séances sont agencées entre elles pour constituer une semaine de travail :

- La séance 1 est un entraînement de milieu de semaine
- La séance 2 est un entraînement de fin de semaine.

Dans ce guide, le contenu proposé dans les séances 1 et 2

est idéal pour les organisations de semaines suivantes, mais peut convenir pour d'autres répartitions des temps de travail, de repos et de compétition :

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		Séance 1		Séance 2		Match
Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Séance 1		Séance 2		Match	

La séance 1 contient généralement un échauffement technique, un travail physique d'endurance puissance, un travail tactique et un jeu d'application sur le thème de la séance.

La séance 2 contient généralement un échauffement à base de coordination, un travail de vitesse, une mise en place tactique et un exercice de frappes.

Compte tenu du format du guide, nous avons construit des séances comportant 4 exercices. Il semble évident que dans la pratique, certaines des séances pourront être réalisées avec seulement 3 exercices ou avec une situation supplémentaire (5 exercices) selon vos conditions de travail.

2) POUR BIEN LIRE LA SEANCE

a) Le Tableau des thèmes de travail :

Excepté pour les deux premières semaines (2 exercices), les séances sont toutes construites à partir de 4 exercices qui suivent une cohérence pédagogique. Les exercices sont mis en place pour travailler des compétences précises chez les joueurs. Ils sont accompagnés d'un tableau qui clarifie les objectifs à atteindre dans les domaines suivants : technique, tactique, physique et mental.

SITUATION 1	
INDICE II	
TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance
DUREE	25 minutes

b) Le sommaire détaillé :

Le sommaire détaillé regroupe toutes ces données pour permettre au coach d'aller directement chercher un exercice en fonction de ses besoins. Dans l'exemple à droite (semaine 1), l'exercice 2 de la séance 2 développe les contrôles-passes, l'endurance capacité, la mise en confiance et le jeu à 2, jeu à 3.

c) Durée de l'exercice :

La durée de l'exercice est également présentée dans le tableau des thèmes de travail. Elle comprend la mise en place de l'exercice (consignes, démonstration), le déroulé des séquences proposées et un temps d'hydratation, de rangement du matériel et d'étirements.

d) Les Indices :

Nous avons voulu estimer la difficulté physique pour chaque exercice. La dépense d'énergie ou n "charge de travail" pour les joueurs varie selon le volume et l'intensité du travail, la présence d'adversaire (ce qui occasionne des oppositions, des duels), le type de travail à exécuter (coordination, force vitesse, exercices techniques analytiques, mise en place tactique...). L'objectif est de permettre au coach d'agencer sa séance d'entraînement en fonction de l'impact physique qu'il désire retrouver. Cela peut être utile également pour programmer un cycle complet avec des périodes intenses au niveau physique et des périodes plus calme où la récupération et l'entretien sont les priorités.

Nous avons fait le choix d'évaluer l'effort physique des joueurs pendant un exercice avec 4 indices.

↑	INDICE 4	Travail physique très élevé	↑
	INDICE 3	Travail physique élevé	
	INDICE 2	Travail physique moyen	
	INDICE 1	Travail physique faible	

L'indice est reporté dans le tableau des thèmes (technique, tactique, physique et mental) en début de chaque exercice. L'indice représente le niveau physique demandé par la situation de base c'est-à-dire sans les "évolutions vers les U19 – Séniors". En effet, la mise en place de certaines évolutions peut faire évoluer l'indice. Si le coach exige, dans l'animation de la situation, beaucoup d'intensité, ou encore, s'il rajoute ou prolonge le temps des séquences, augmente les distances de travail et ajoute des contraintes supplémentaires ou de l'opposition, il va demander un effort physique plus important aux joueurs et donc fera augmenter l'indice de l'exercice.

e) Les règles :

Elles doivent permettre au coach de mettre en place son exercice (espace de jeu, répartition et rotation des joueurs), de donner les consignes aux joueurs (que doit faire le joueur ou l'équipe ?) et de faire évoluer sa situation grâce aux différentes séquences proposées.

f) Les Conseils pour réussir :

Ils permettent au coach d'approfondir les consignes données aux joueurs pendant l'exercice (critères de réalisation pour le joueur), de faciliter la réalisation de l'exercice et de ses variantes et de moduler la situation de jeu pour amener les joueurs à la réussite. Cette rubrique propose ainsi certaines solutions à apporter durant le jeu pour permettre aux joueurs de répondre aux problèmes qui leur sont posés. Au coach ensuite de distiller les informations au compte-goutte pour conseiller les joueurs et les orienter vers une ou plusieurs possibilités de réponses. Il est également judicieux de laisser les joueurs trouver par eux-mêmes les solutions en fonction de la situation proposée.

h) La légende :

Elle regroupe les éléments utilisés dans l'ensemble des schémas du guide. Les distances du terrain sont précisées pour permettre au coach de mettre en place tous les exercices nécessitant de connaître les distances réalisées par les joueurs (endurance puissance, vitesse...). Chaque coach doit avoir une bonne connaissance des distances de son terrain, ce qui lui permettra d'adapter les exercices retenus à sa propre situation de coaching.

i) L'effectif :

Tous les exercices proposés dans ce guide sont présentés avec un effectif de 16 joueurs et 2 gardiens de but. Ils peuvent cependant être mis en place avec un nombre de joueurs différent. L'idéal étant entre 12 et 20 joueurs notamment pour les parties tactiques et jeu.

Les premiers conseils proposés concernent toutes les séquences. Lorsqu'il est précisé « séquence 1 », le conseil est spécifique à cette séquence et les tirets qui suivent le sont également, jusqu'à ce qu'un nouveau tiret stipule « séquence 2 ». Les tirets suivants concernent également la séquence 2. Cette même démarche a été réalisée pour la rubrique "Evolution vers les U19-Séniors".

g) Les évolutions vers les U19-Séniors :

Les exercices présentés sont des exercices "tout public" à partir des U 15-U17. Une ou plusieurs évolutions sont proposées pour apporter davantage de difficultés et adapter la situation pour des U 19-Séniors. Cela nécessite, pour l'éducateur, de tester, de remédier et d'adapter le contenu à son groupe et aux besoins du moment. Il est possible également de combiner plusieurs variantes afin de complexifier encore l'exercice et jouer notamment sur l'opposition, l'espace de jeu et le nombre de touches de balle.



3) LES PERIODES

A) LA PERIODE "REPRISE" :

Le travail est progressif pour permettre aux joueurs de se remettre en forme physique sans se blesser, mais aussi de mettre en place une assise défensive et un schéma de jeu.

Sur le plan athlétique, il faut démarrer par la mise en place d'exercices en endurance fondamentale et en endurance capacité. Ainsi, on privilégiera un gros volume de travail et peu d'intensité dans les séances. En fin de période, l'intensité va augmenter progressivement avec des exercices qui solliciteront davantage l'endurance puissance et la vitesse.

Sur le plan technique, il s'agit de faire un retour sur les fondamentaux, permettre aux joueurs de retrouver des sensations et de reprendre confiance. On met en place un travail technique analytique (sans opposition) ou des circuits (associé souvent à un travail d'endurance), dans lesquels les joueurs répèteront les gammes techniques.

Sur le plan tactique, il faut travailler la mise en place, créer un bloc-équipe capable de se déplacer ensemble pour défendre son but mais aussi de conserver le ballon en phase de construction offensive. On va aussi apprendre à mieux connaître les joueurs par l'intermédiaire d'oppositions internes et de matchs amicaux. C'est important pour pouvoir repérer les postes de prédilection des joueurs, tester des schémas de jeu et créer des automatismes pour se comprendre, jouer ensemble et surtout être bien en place défensivement.

Sur le plan mental, l'objectif lors de cette phase de reprise est d'apprendre à se connaître et à évoluer ensemble. C'est aussi la période pendant laquelle il faut mettre en place les règles communes (ponctualité, motivation, implication, respect, savoir-vivre, esprit de groupe, ...).

B) LA PERIODE "AUTOMNE" :

On poursuit le travail effectué en période de reprise en augmentant la difficulté. Il faut entamer la compétition dans de bonnes conditions (être performant physiquement, efficace

techniquement, coordonner tactiquement et en confiance mentalement).

Sur le plan athlétique, il s'agit de conserver et de consolider les acquis. Les joueurs doivent être en forme pour cette période compétitive intense (septembre à décembre). Les exercices en endurance fondamentale et capacité effectués précédemment nous permettent de travailler à présent avec davantage d'intensité. En effet, en milieu de semaine nous pouvons mettre en place de l'endurance puissance pour permettre aux joueurs d'augmenter leur Vitesse Maximale Aérobie (VMA), de pouvoir répéter les efforts tout au long du match et d'enchaîner les rencontres. En fin de semaine, on fait le choix de travailler en vitesse pour faire progresser les joueurs sur le plan de la concentration, de la vivacité, de la rapidité de course, d'exécution et de réaction.

Sur le plan technique, cette période permet de consolider les bases travaillées en période de reprise. Les gestes techniques demandés aux joueurs seront les mêmes mais la situation sera différente : la présence d'adversaires, des distances de passes plus importantes, une exigence pour la qualité et la rapidité d'exécution, une application technique malgré la fatigue accumulée, la réalisation des gestes techniques au service du collectif, de l'équipe.

Sur le plan tactique, il convient de poursuivre le travail effectué jusque-là. Les joueurs doivent être coordonnés entre eux et évoluer en "équipe". La notion de bloc est abordée avec tout d'abord un travail de déplacement et de conservation du ballon sur la largeur. Puis on intègre la remontée de balle et enfin la construction d'attaques placées. D'autres notions tactiques seront travaillées, comme la création et l'utilisation d'espaces libres ou encore l'utilisation des couloirs.

Sur le plan mental, il est important de créer un groupe soudé, d'amener les joueurs à communiquer et à développer une attitude collective (solidarité, entraide, encouragements mutuels, communication, gestion du stress...). Il est important

également de bien démarrer le championnat pour garder la confiance que l'on a pu acquérir pendant la phase de reprise.

C) LA PERIODE "HIVER" :

L'objectif est de bien reprendre le championnat et de coller avec les objectifs fixés en début de saison. Il faut maintenir les joueurs à un haut niveau de forme physique et l'on peut aborder des situations tactiques de plus en plus complexes.

Sur le plan athlétique, la période précédente (trêve hivernale, voir lexique) va permettre de démarrer directement avec des exercices physiques intenses tels que des exercices d'endurance puissance et de vitesse à l'image du travail déjà réalisé en période d'automne. Les joueurs doivent être en forme pour cette période compétitive intense (février, mars) et en capacité d'enchaîner les matchs tout en évitant les blessures.

Sur le plan technique, il faut encore progresser, optimiser, et essayer de mettre la qualité technique au service du collectif (limiter les touches, jeu simple, faire le bon choix technique) et de gagner en vitesse gestuelle. Les joueurs doivent aussi progresser dans le jeu long.

Sur le plan tactique, nous reprenons les bases défensives travaillées dans la période précédente. Puis notre objectif est d'améliorer la récupération du ballon et son utilisation en phase offensive. Nous allons aborder pour cela de nouvelles notions tactiques comme le pressing ou la contre-attaque.

Sur le plan mental, il faut amener les joueurs à rester sérieux et investis. Ils doivent rester solidaire, s'entraider et être des compétiteurs. !! Il faut aussi prendre conscience de l'importance de tous les membres du groupe et notamment des "remplaçants", car c'est une période difficile pour les organismes et il peut être judicieux de faire tourner l'effectif.

D) LA PERIODE "PRINTEMPS" :

Conserver la dynamique de groupe aux entraînements et en compétition pour bien finir la saison. C'est une période

complexe car l'accumulation des efforts fournis au cours de l'année se fait sentir chez les joueurs.

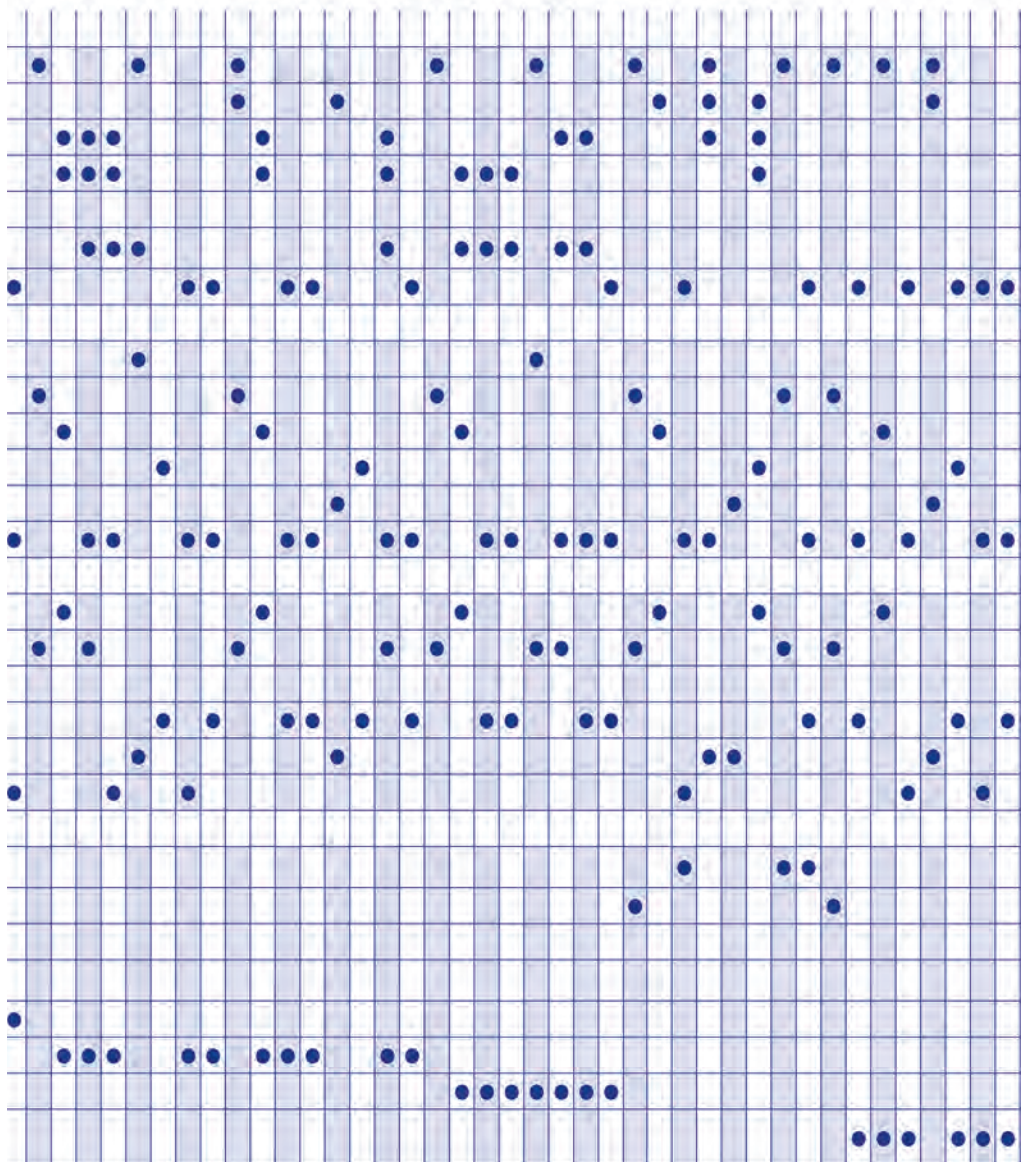
Sur le plan athlétique, on ne cherche plus à progresser physiquement mais à conserver l'état de forme des joueurs jusqu'à la fin de la compétition (fraîcheur physique). Pour ce faire, on alterne des semaines avec un travail physique intense (endurance puissance, vitesse) et des semaines à dominante technique et tactique qui permettent aux joueurs de récupérer. On intègre également des exercices de Force-vitesse qui permettent de solliciter les joueurs sur des formes de duels (état d'esprit compétitif, mentalité de vainqueur).

Sur le plan technique, on poursuit le travail réalisé ultérieurement. Un travail particulier sur la finition sera mis en place les 2 dernières semaines de printemps. Ceci permettra d'intéresser jusqu'au bout les joueurs (plaisir de frapper, de marquer) et de travailler plus particulièrement la technique de finition (débordements, centres, têtes et reprises, frappes...).

Sur le plan tactique, on poursuit les bases travaillées précédemment en approfondissant encore la notion de "bloc-équipe large et profonde" pour ensuite se consacrer à des thèmes plus offensifs qui sont le jeu dans la verticalité, l'utilisation des couloirs et la finition.

Sur le plan mental, il faut pousser les joueurs à garder un état d'esprit irrécusable jusqu'au bout (malgré la fin de saison qui approche) et à rester concentrés et motivés à l'entraînement et en match. Le groupe doit rester soudé et mobilisé pour jouer collectif et économiser l'énergie de chacun afin de remplir les objectifs compétitifs fixés par le coach.

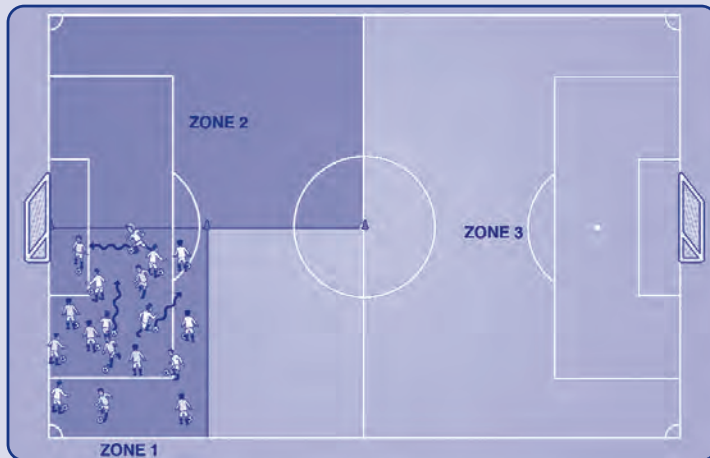
														HIVER													
S5				S6				S7				S1				S2											
s1		s2		s1		s2		s1		s2		s1		s2		s1		s2									
E4	E1	E2	E3	E4	E1	E2	E3	E4	E1	E2	E3	E4	E1	E2	E3	E4	E1	E2	E3	E4	E1	E2	E3				
3	1	4	2	3	1	3	2	3	2	4	3	1	4	2	3	1	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3	2
77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	104	105	106



50 séances pour réussir votre saison

REPRISE

MISE EN ROUTE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 1/4

TECHNIQUE	Conduite de balle
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Plaisir



REGLES

Sur un terrain complet, 3 zones évolutives (zone de plus en plus grande au fur et à mesure de l'exercice). 1 ballon par joueur. On travaille 5 minutes par zone.

ZONE 1 (5 minutes)

- Conduite de balle libre sans se téléscoper.
- Différentes contraintes imposées (conduite uniquement pied droit, pied gauche, passements de jambes, crochet droit, crochet gauche,...).

ZONE 2 (5 minutes)

- Conduite de balle en double contact.
- Conduire intérieur-extérieur.
- Bloquer-repartir
- Roulette côté droit
- Roulette côté gauche.
- Travail avec la semelle.
- Talonnade pour soi-même.

ZONE 3 (5 minutes)

- Conduite soutenue.
- Conduite soutenue avec des changements de direction.
- Idem, puis au signal, échange à 2 : arrêter le ballon et effectuer différents mouvement d'échauffement en

courant d'un ballon à l'autre (pas-chassés, montées de genoux, talons-fesses, mouvements des bras, sauts au-dessus du ballon...).

CONDUITE DE BALLE (5 minutes)

Course par vague de 3 ou 4 joueurs sur 40 mètres (longueur de la surface de réparation). Faire 4 passages avec récupération d'une minute entre chaque.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

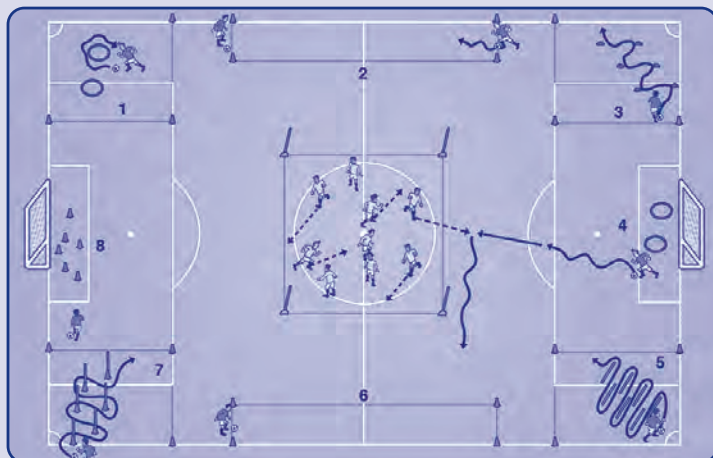
- Tous les joueurs sont en mouvement.
- Concentration/réactivité par rapport aux consignes.
- Qualité de l'exécution technique.
- Garder le ballon proche du pied pour enchaîner rapidement avec le geste demandé.
- Détacher le regard du ballon (le "sentir" dans les pieds).
- Garder la maîtrise du ballon en changeant de direction.
- Lever la tête (prise d'information).
- Course en ligne droite : rester bien droit et "grand", chercher à bien courir sans aller trop vite mais en étant bien positionné.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Plus grande multiplication et diversité des gestes techniques imposés.
- Enchaînement de plusieurs gestes techniques d'affilée.

- Exigence technique importante.
- En zone 3 : 5 pompes rapides ou 10 abdominaux ou 15 secondes de gainage en plus des mouvements d'échauffement.

MISE EN ROUTE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 1/4

TECHNIQUE	Conduite de ballon
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

8 ateliers. Une zone centrale de 20x20 mètres. Former 2 équipes. Les joueurs de la première équipe sont en mouvement dans la zone centrale. Les joueurs de la deuxième équipe conduisent leur ballon vers des 8 ateliers, le réalisent, puis reviennent en conduite vers la zone centrale, et trouvent un joueur de l'autre équipe qui sollicite le ballon hors de la zone avant de partir à son tour vers des 8 ateliers, etc... À chaque passage, les joueurs changent d'atelier.

SEQUENCE 1 (15 minutes)

Travail continu puis récupération sur place en jonglages (5 minutes).

SEQUENCE 2 (12 minutes)

Travail continu puis récupération sur place en jonglages (3 minutes) puis récupération passive (5 minutes).

Atelier 1 : Tour du cerceau de l'extérieur du pied droit, puis de l'extérieur du pied gauche.

Atelier 2 : Semelle avant puis arrière à partir du milieu.

Atelier 3 : Effectuer un crochet devant chaque coupelle.

Atelier 4 : Tour du cerceau de l'intérieur du pied droit, puis de l'intérieur du pied gauche.

Atelier 5 : Slalom à l'extérieur des lattes.

Atelier 6 : Jonglage en mouvement d'un côté à l'autre.

Atelier 7 : Slalom à l'extérieur des piquets.

Atelier 8 : Conduite "perturbée" avec cônes au sol.

RANGEMENT DU MATERIEL (5 minutes)

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

GAINAGE (10 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

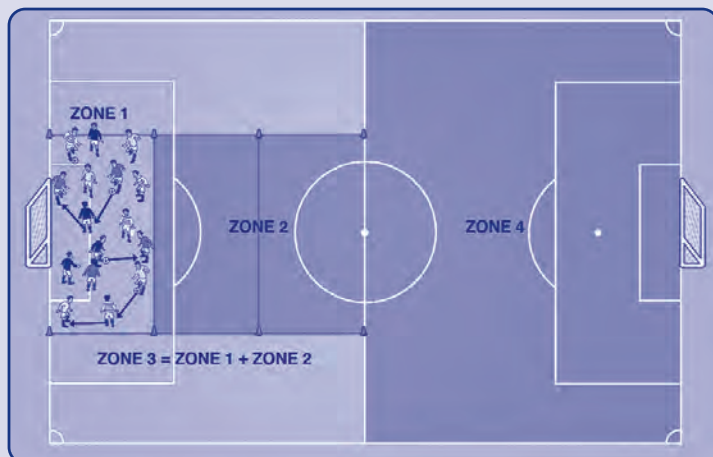
- Démontrer chaque atelier avant de commencer.
- Tous les joueurs doivent être en mouvement.
- Garder le ballon proche du pied pour enchaîner rapidement le geste technique demandé.
- Détacher le regard du ballon, le "sentir" dans les pieds.
- Garder la maîtrise du ballon en changeant de direction.
- Lever la tête pour prendre les informations.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Réaliser 15 à 18 minutes sur les deux séquences de travail continu, soit 30 à 36 minutes au total.

- Les joueurs dans la zone centrale réalisent 10 pompes ou 20 abdominaux ou 5 sauts de haies pendant que les joueurs de l'autre équipe réalisent leur atelier.

MISE EN ROUTE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 1/4

TECHNIQUE	Contrôle et passe
TACTIQUE	Occupation de l'espace
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Plaisir



REGLES

Sur un terrain complet, 4 zones évolutives (zone de plus en plus grande au fur et à mesure de l'exercice). Former 4 équipes de 4-5 joueurs. 1 ballon par équipe. Les joueurs travaillent 5 minutes par zone.

ZONE 1 (5 minutes)

1 ballon par équipe. On joue à la main. Les joueurs se déplacent et se transmettent le ballon à 2 mains.

- À 1 main.
- Faire des passes avec un rebond obligatoire.
- Faire des mouvements d'échauffement après chaque passe.

ZONE 2 (5 minutes)

Idem zone 1, mais les "rouges", par exemple, sont obligés de faire des passes aux "bleus" et inversement (et les "jaunes" aux "verts"). Poursuivre les mouvements d'échauffement.

- Réception de la passe avec la poitrine avant de prendre le ballon à la main.
- Réception de la passe avec la cuisse avant de prendre le ballon à la main.
- Réception avec le pied avant de prendre le ballon à la main.

ZONE 3 (5 minutes)

1 ballon par équipe toujours, mais on joue au pied. Les joueurs se font des passes, par couleur. Ils doivent déplacer le ballon collectivement dans tout l'espace à disposition (en bloc-équipe, 5 à 10 mètres de distance entre les joueurs du groupe).

ZONE 4 (5 minutes)

Poursuivre le même travail qu'en zone 3, mais en adaptant les distances de passes (15 à 20 mètres). 2 touches de balle maxi.

HYDRATATION (5 minutes)

GAINAGE (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

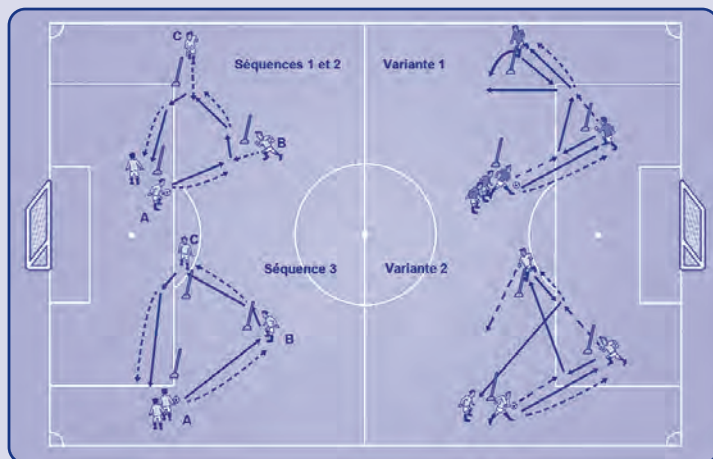
- Tous les joueurs sont en mouvement.
- Concentration/réactivité par rapport aux consignes.
- Qualité de la passe et du déplacement.
- Être disponible et visible pour le porteur, "appeler" le ballon.
- En zone 4, être capable de déplacer collectivement le ballon d'un côté à l'autre du terrain (bloc-équipe).
- Lever la tête pour prendre des informations.
- Occuper rationnellement l'espace de jeu.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Insister sur la qualité technique et la multiplication des gestes techniques (exemple : réception du ballon avec le pied, puis 1 touche de la poitrine avant de le reprendre en main et d'enchaîner).
- Démarrer tout de suite en zone 2 (puis 3, puis 4, puis

- tout le terrain).
- Ajouter des contraintes pour les joueurs qui font tomber le ballon (exemple : 10 pompes ou 10 abdos).
- En zone 4, le joueur a 2 touches, le suivant 1 touche et ainsi de suite...

MISE EN ROUTE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle et passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

4 à 5 joueurs par atelier. Prévoir des sources de ballons pour enchaîner rapidement en cas d'erreur technique. Travail de passe et va : après la passe, le joueur suit le ballon (A prend la place de B, B de C, etc...). Les joueurs restent en mouvement (s'éloigner du piquet et revenir pour attaquer le ballon).

SEQUENCE 1 (2 x 6 minutes)

A fait une passe intérieure du pied droit à B qui attaque son ballon, contrôle de l'intérieur du pied gauche puis fait une passe intérieure du pied droit pour C qui attaque son ballon, etc... Le ballon et les joueurs passent à l'intérieur des piquets.

Au bout de 6 minutes : récupération passive de 3 minutes, puis on recommence, mais en changeant de sens de rotation (contrôle intérieur pied droit, passe intérieure pied gauche).

SEQUENCE 2 (2 x 6 minutes)

Idem séquence 1, mais les joueurs effectuent le contrôle extérieur du pied droit et la passe intérieure du pied droit.

Au bout de 6 minutes : récupération passive de 3 minutes, puis on recommence, mais en changeant de sens de rotation (contrôle extérieur pied gauche et passe intérieure pied gauche).

SEQUENCE 3 (2 x 6 minutes)

A fait une passe intérieure du pied droit à B qui contrôle intérieur du pied droit en contournant le piquet, puis effectue une passe intérieure du pied droit à C etc... Le ballon et les joueurs passent à l'extérieur des piquets.

Au bout de 6 minutes : récupération passive de 3 minutes, puis on recommence, mais en changeant de sens de rotation (contrôle intérieur pied gauche, passe intérieure pied gauche).

RANGEMENT MATERIEL (5 minutes)

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

GAINAGE (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

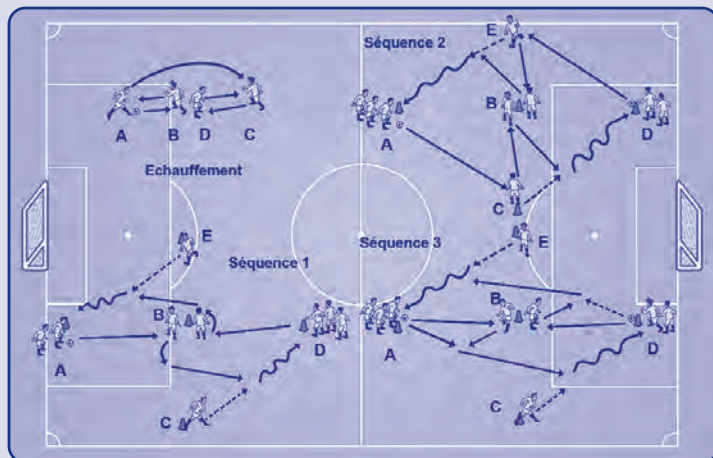
- Tous les joueurs doivent être en mouvement.
- Être visible pour le partenaire (disponibilité).
- Bien se positionner pour orienter le contrôle avec la bonne surface de contact et pouvoir enchaîner la passe.
- Réussir à considérer le plot comme un adversaire : le devancer, se servir de ses bras (en barrage) et venir couper la trajectoire du ballon (séquences 1 et 2) ou le contourner (séquence 3).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Adapter les distances entre les 3 piquets pour permettre des passes de 15 à 25 mètres.
- Utilisation de toutes les surfaces du pied (contrôle intérieur ou extérieur ; passe intérieure ou extérieure).

- Changer régulièrement le sens de rotation de sorte que les joueurs s'adaptent à la nouvelle situation.
- Après le contrôle, possibilité de passes cou-de-pied.
- Privilégier les variantes (voir schémas).

OCCUPATION DE LA LARGEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle et passe
TACTIQUE	Occupation de la largeur
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Collectif



REGLES

ÉCHAUFFEMENT (15 minutes)

Constituer des groupes de 4 à 5 joueurs. 1 ballon par groupe.

- **3 minutes** : les joueurs sont en cercle, jonglage libre.
- **3 minutes (voir schéma)** : en jonglage, **A** fait une passe à **B** qui lui remise le ballon. **A** trouve **C** par une passe aérienne plus longue, lequel trouve **D** qui lui remise le ballon. **C** trouve **A** par une passe aérienne plus longue et ainsi de suite...
- **3 minutes** : Même circuit de passes mais intérieur du pied uniquement.
- **3 minutes** : 2 colonnes de 2 ou 3 joueurs face à face. Passes et suit (libre au niveau des touches). Après la passe, réaliser quelques mouvements d'échauffement.
- **3 minutes** : idem, mais en 1 touche.

EXERCICES

2 ateliers en losange. 2 ballons par atelier. Les 2 ballons partent en même temps. Prévoir des ballons autour des ateliers pour enchaîner les séquences. 8 joueurs minimum par atelier. Après la passe, les joueurs suivent leur ballon (**A** prend la place de **B**, **B** de **C**, etc...). Pour chaque séquence, on travaille 5 minutes dans un sens et 5 minutes dans l'autre.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

A fait la passe à **B** qui oriente son contrôle pour trouver dans la course **C**, lequel a déjà demandé le ballon vers l'avant. **C** réceptionne et conduit son ballon jusqu'à **D**. Puis **D** passe à **B**, etc... Au bout de 5 minutes : idem, mais dans l'autre sens.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

A fait la passe à **C** qui contrôle et donne à **B** qui remise dans la course de **C**. Ce dernier réceptionne et conduit son ballon jusqu'à **D**. **A** prend la place de **B**, **B** de **C**, **C** va en **D**. Au bout de 5 minutes : idem, mais dans l'autre sens.

SEQUENCE 3 (10 minutes)

A fait la passe à **B** qui remise dans la course de **A**, lequel trouve dans la course **C** qui a déjà demandé le ballon vers l'avant. **C** réceptionne et conduit son ballon jusqu'à **D**. **A** prend la place de **B**, **B** de **C**, **C** va en **D**. Au bout de 5 minutes : idem, mais dans l'autre sens.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Orienter son corps pour enchaîner (position trois quart).
- Considérer le piquet comme un adversaire (le contourner ou le devancer, utiliser ses bras pour protéger le ballon).
- Choisir la bonne surface, le nombre de touches.
- Doser sa passe dans la course.
- Contrôler dans la course avec un enchaînement en conduite.
- Appui-remise "sec".
- Timing passeur-receveur.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Limiter les touches de balle et inciter à jouer en 1 touche lorsque cela est possible.
- Insister sur la communication entre les joueurs (atti-

- tudes, parler, montrer où l'on veut avoir le ballon) et la coordination entre le passeur et le receveur...
- Augmenter les distances entre les piquets.

OCCUPATION DE LA LARGEUR



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle et passe
TACTIQUE	Occupation de la largeur
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Collectif



REGLES

2 terrains d'environ 30x30 mètres: 4 à 5 joueurs par équipe. On peut mettre un joker qui joue avec l'équipe qui a le ballon si le nombre de joueurs est impair. (comme sur le schéma). Prévoir des sources de balle. Chaque équipe a 2 petites cages à attaquer et 2 à défendre. Le but est valable s'il est marqué sur une seule touche de balle. Demander aux joueurs de limiter leurs accélérations. Tout le monde est en mouvement.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Jeu libre. Puis récupération passive (3 minutes).

SEQUENCE 2 (7 minutes)

3 touches maximum. Puis récupération passive (3 minutes).

RANGEMENT MATERIEL (5 minutes)

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

GAINAGE (10 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

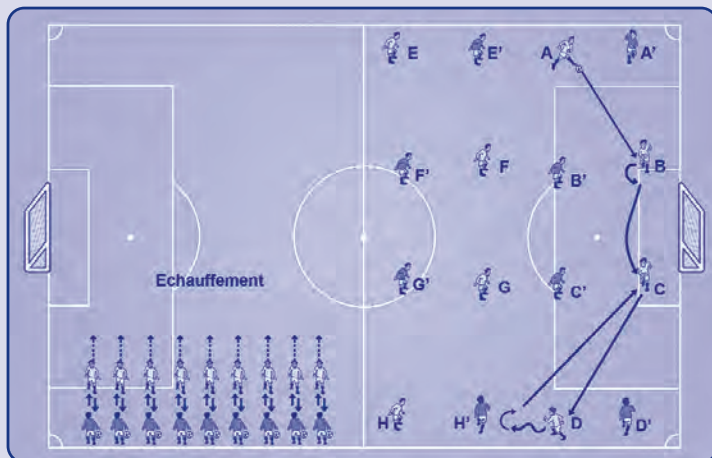
- Être réactif par rapport au déplacement du ballon, des adversaires et de ses partenaires.
- Se déplacer pour venir en appui ou demander dans la profondeur.
- Trouver un appui intérieur et remiser vers l'avant.
- Orienter ses contrôles (voir avant de recevoir).
- Bien occuper l'espace (largeur).
- Fixer sur un but pour marquer sur l'autre.
- Venir cadrer le porteur sur le temps de passe.
- Couvrir son partenaire en recule-frein en prenant soin de fermer l'angle de passe.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Faire 3 séquences de 7 minutes.
- Limiter le nombre de touches de balle à 2 pour la dernière séquence.

- Marquer en 1 touche de balle, avec le pied faible.
- Passe uniquement avec le pied faible. Contrôle obligatoirement avec le pied faible.

OCCUPATION DE LA LARGEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle et passe
TACTIQUE	Occupation de la largeur
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Collectif



REGLES

ÉCHAUFFEMENT (25 minutes)

Les joueurs travaillent par 2 avec 1 ballon. Un joueur travaille sur l'aller, l'autre sur le retour (les joueurs se déplacent d'une ligne de touche à l'autre). Le ballon est jeté à la main sur le pied droit du joueur qui recule, lequel remise, puis sur le pied gauche, etc... La fois suivante, il remise mais en avançant (et c'est celui qui a le ballon à la main qui recule).

4 minutes : Remise intérieur du pied.

4 minutes : Remise cou-de-pied.

4 minutes : Contrôle cuisse et remise.

4 minutes : Contrôle poitrine et remise.

5 minutes : hydratation.

5 minutes : Gainage et pompes.

EXERCICE (15 minutes)

4 ateliers. 4 joueurs par atelier (ou 5 joueurs avec rotation à 3 pour les deux centraux). Travail de passes sur la largeur. **A** fait la passe à **B** qui fait une passe latérale vers **C** qui contrôle et donne à **D**. Celui-ci contrôle vers l'avant, conduit le ballon sur quelques mètres puis réalise un demi-tour sur lui-même et ressort le ballon vers **C**, etc... Les 3 autres "lignes" font de même (A'-B'-C'-D'; E-F-G-H et E'-F'-G'-H'). Attention aux passes qui se croisent ! Prévoir des sources de ballons sur les côtés. Rotations des joueurs à tous les postes.

SEQUENCE 1 (3 minutes)

Rythme modéré.

SEQUENCE 2 (3 minutes)

Rythme soutenu.

SEQUENCE 3 (3 minutes)

2 touches pour les axiaux, 3 touches pour les joueurs extérieurs.

SEQUENCE 4 (3 minutes)

Possibilité de changer de sens de circulation du ballon pour les deux centraux.

SEQUENCE 5 (3 minutes)

Possibilité de "sauter" un joueur axial.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

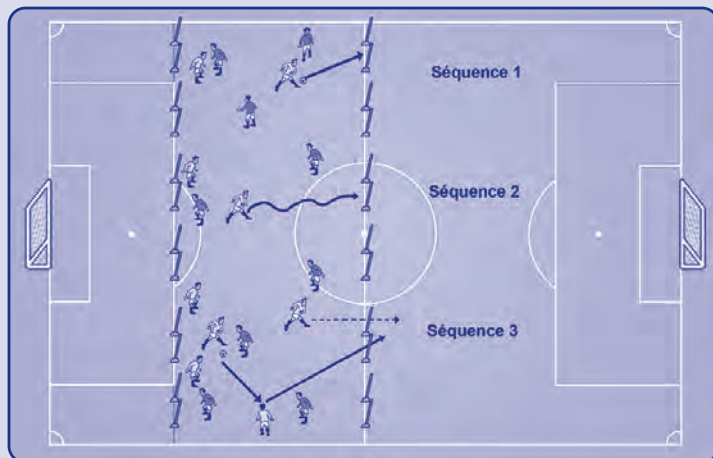
- Orienter le contrôle pour bien enchaîner.
- Choisir la bonne surface de contact, le nombre de touches.
- Dosage et précision de la passe.
- Contrôle dans la course et enchaînement conduite
- Avoir des repères dans les distances de passes.
- Maintenir la distance entre les joueurs (en largeur 10-15 m).
- Rapidité d'exécution 2 touches.
- Qualité du jeu long au sol et aérien.
- Prises d'information (passes provenant de l'atelier d'en face).

ÉVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Démarrer la séance par 10 minutes de footing.
- Echauffement : lancer le ballon main-pied.
- Pour l'exercice, utilisation de tout le terrain pour avoir de l'espace.

- Les joueurs restent à leur poste de prédilection.
- Insister sur la communication entre les joueurs et la rapidité d'exécution contrôles-passes.
- Qualité du jeu long sur la dernière séquence.

OCCUPATION DE LA LARGEUR



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Occupation de la largeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

9 contre 9 sur un demi-terrain de la ligne médiane aux 16 mètres 50. 6 portes à attaquer et à défendre sur la largeur. Former 2 équipes. Définir un système de jeu cohérent (ex : 4-2-3). Prévoir des sources de ballons derrière les buts.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Passer le ballon dans la porte = 1 point.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Passer dans la porte en conduite de balle = 1 point.

SEQUENCE 3 (10 minutes)

Trouver un partenaire lancé qui récupère le ballon après une passe dans la porte = 1 point. Réduire un peu la profondeur du terrain si nécessaire.

RANGEMENT DU MATERIEL (5 minutes)

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

GAINAGE (10 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Bien occuper la largeur.
- Trouver les appuis dans les intervalles.
- Fixer sur un côté et changer le jeu.
- Eviter les passes latérales.
- Conduites rapides vers l'avant dès que possible.
- Aller fixer un joueur et décaler.
- Communication pour défendre sur la largeur.
- Être réactif par rapport au déplacement du ballon, des adversaires et de ses partenaires.

ÉVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Réduire la longueur du terrain pour augmenter la densité de joueurs.
- Après 2 passes sur la largeur, obligation de trouver une passe vers l'avant.
- Séquence 1 : obligation de marquer pied faible.
- Séquence 2 : limiter le nombre de touches dans la conduite pour aller marquer.
- Séquence 3 : délimiter une zone derrière les portes dans laquelle le joueur doit bloquer le ballon pour que le point soit validé.

BLOC-EQUIPE SUR LA LARGEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indice 1/4

TECHNIQUE	Contrôle et passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Les joueurs évoluent par groupe de 3, répartis sur le terrain. 1 ballon par groupe.

SEQUENCE 1 (8 minutes)

Les joueurs doivent se transmettre le ballon en déformant à chaque fois le triangle et en créant un nouveau triangle par des déplacements. Nombre de touches libre. Contrôles et passes du pied gauche uniquement (4 minutes). Contrôles et passes du pied droit uniquement (4 minutes).

SEQUENCE 2 (8 minutes)

Les joueurs gardent toujours le même triangle (distances d'environ 15 mètres entre eux). Mais ils doivent cette fois déplacer leur triangle sur l'ensemble du demi-terrain. Libre au niveau des touches de balle (4 minutes). 2 touches de balle maximum (4 minutes).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

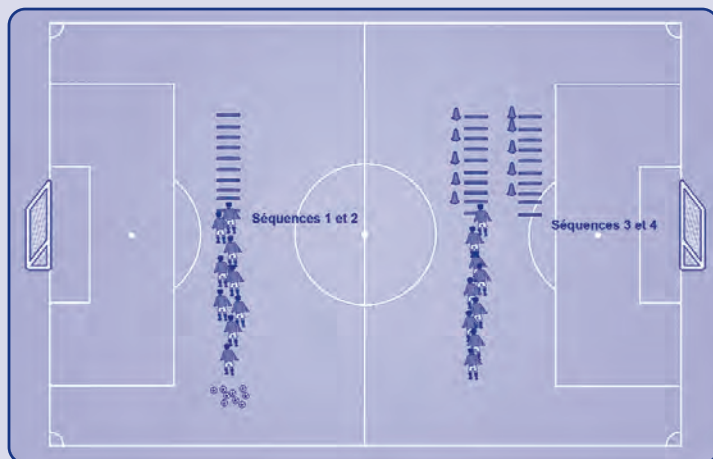
- Tous les joueurs doivent être en mouvement.
- Les 3 joueurs ne doivent jamais être alignés.
- Toujours remettre de la distance après avoir déformé le triangle initial : pas de passes trop petites.
- Chercher à créer des triangles de formes différentes.
- Séquence 2 : coordonner ses déplacements à 3 pour évoluer sur tout le demi-terrain en gardant un triangle identique en forme et en distance. Prise d'information.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travailler sur tout le terrain (séquence 2).
- Varier les surfaces de contact et aller vers des passes plus longues (cou-de-pied).

- Trouver des combinaisons comme appui-remise, passes dans la course pour le troisième.
- Trouver des combinaisons comme une-deux puis passe dans la course du troisième joueur.

BLOC-EQUIPE SUR LA LARGEUR



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Plaisir



REGLES

2 ateliers. Ce travail peut être réalisé en dehors du terrain pour préserver la pelouse.

SEQUENCE 1 (4 minutes)

- Skipping : travail de face, poser 2 pieds (appuis) entre chaque latte. Le contact au sol doit se faire avec la plante du pied et le genou doit remonter à angle droit. Les bras sont actifs, le mouvement du bras droit est réalisé en même temps que la jambe gauche (pour l'équilibre du corps) et inversement (3 répétitions par joueur).

- Skipping : mêmes consignes mais les joueurs passent de profil. Côté droit (3 répétitions par joueur) puis côté gauche (3 répétitions).

SEQUENCE 2 (4 minutes)

Idem séquence 1 mais avec un ballon dans les mains, bras tendus devant soi.

SEQUENCE 3 (4 minutes)

Psycho-motricité : travail de face, poser 2 pieds simultanément (appui pieds joints) entre chaque latte. Le contact au sol doit se faire avec la plante du pied. Les

bras sont actifs pour l'équilibre et la propulsion du corps. Les joueurs doivent frapper dans les mains lorsqu'une coupelle est posée sur le côté, entre les lattes. 2 parcours parallèles différents (2 minutes de chaque côté).

SEQUENCE 4 (4 minutes)

Psycho-motricité : travail de face, poser 2 pieds simultanément (appui pieds joints) entre chaque latte. Le contact au sol doit se faire avec la plante du pied. Les bras sont actifs pour l'équilibre et la propulsion du corps. Les joueurs doivent réaliser un cloche-pied à la place du pied joint si une coupelle est posée sur le côté entre les lattes. Travail sur les 2 parcours, comme séquence 3.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

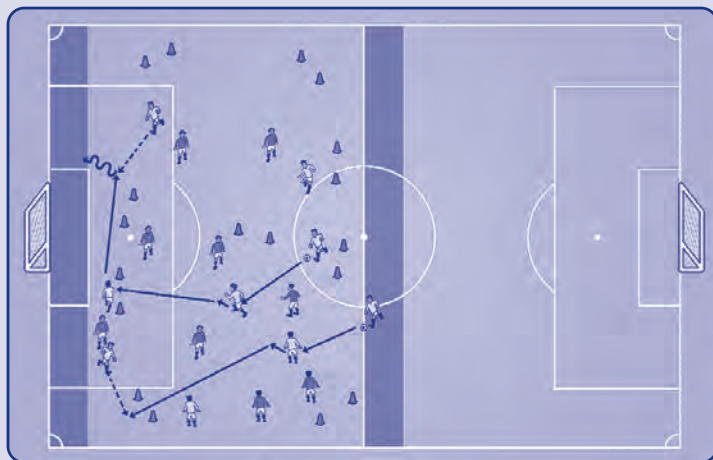
- Ne pas aller trop vite (qualité).
- Ne pas toucher le matériel (précision).
- Appui dynamique (cheville).
- Bassin gainé.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Enchaîner des passages sans aucune erreur.
- Séquence 2 : remplacer le ballon par une barre de constri-foot posée sur la nuque et tenue aux deux extrémités avec les mains.

- Alternier un passage coordination avec un travail de "force" : pompes, gainage, abdominaux, travail de la chaise, saut de haies...

BLOC-EQUIPE SUR LA LARGEUR



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe sur la largeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

9 contre 9 sur un demi-terrain. 2 équipes. 9 portes sont disposées de manière aléatoire. Prévoir des sources de ballons.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Jeu de conservation. Pour marquer 1 point, les joueurs doivent se transmettre le ballon par une passe dans une porte, et le jeu continue. Récupération passive (3 minutes).

SEQUENCE 2 (15 minutes)

Chaque équipe défend et attaque un camp. L'équipe qui a le ballon doit d'abord passer le ballon dans une porte avant d'aller le bloquer (stop-ball) derrière la ligne de but adverse.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Déplacer le ballon collectivement sur la largeur.
- Bien se positionner pour recevoir le ballon, le premier contrôle doit être bien réalisé pour pouvoir enchaîner.
- Se positionner astucieusement par rapport aux portes.
- Communication entre les joueurs.
- Privilégier un jeu rapide en 2 touches.
- Bien utiliser toute la largeur quand son équipe a le ballon.
- Se rendre disponible dans les intervalles pour pouvoir réorienter le jeu côté opposé ou aller vite vers l'avant pour fixer et décaler un partenaire et/ou marquer.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Le joueur qui reçoit le ballon à travers la porte n'a qu'une seule touche ou doit jouer pied faible uniquement.
- Limiter le nombre de touches de balle à 2 pour tous

- les joueurs.
- Séquence 2 : possibilité pour le joueur d'utiliser davantage de touches mais obligation de marquer sinon 10 pompes ou 30'' de gainage.

BLOC-EQUIPE SUR LA LARGEUR



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe sur la largeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Opposition à 10 contre 6 avec 2 gardiens de but. Définir un système de jeu pour l'équipe type et mettre en place une ligne de 4 défenseurs et 2 milieux défensifs pour l'autre équipe. Jeu par vagues.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Pendant que l'équipe de 6 reste dans sa moitié de terrain, le gardien de but adverse relance le ballon sur le latéral (A) puis on fait tourner le ballon en passant par les défenseurs axiaux (B et C) jusqu'au latéral opposé (D) et retour sur le défenseur central (C) puis le jeu démarre (attaque placée).

SEQUENCE 2 (7minutes)

Pendant que l'équipe de 6 reste dans sa moitié de terrain, le gardien de but adverse relance le ballon sur un latéral (A ou D) qui trouve un milieu défensif (E ou F) qui remise sur un défenseur central (B ou C) puis le jeu démarre (attaque placée).

SEQUENCE 3 (7 minutes)

L'équipe de 6 est placée haut sur le terrain (en bloc-

équipe, dans le camp adverse : A, B, C et D doivent donc se situer au niveau de la ligne médiane). Le ballon part du gardien de but de l'équipe de 6, lequel réalise un dégagement long dans le camp adverse puis le jeu démarre (attaque placée).

RANGEMENT DU MATERIEL (5 minutes)

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

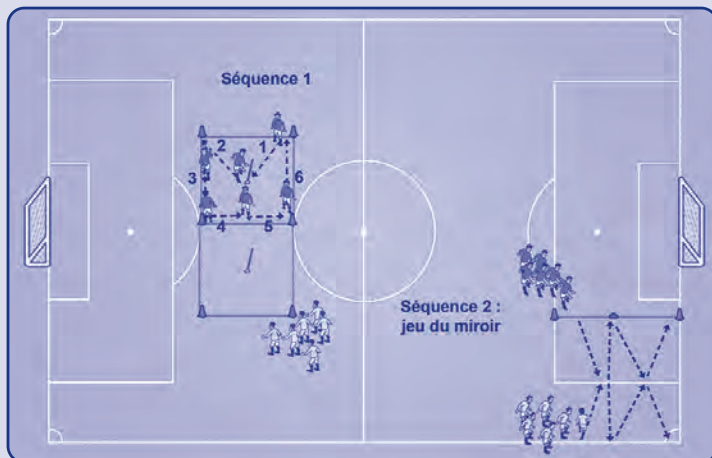
- Sécuriser ses passes sur la largeur (attention aux passes latérales), disponibilité des joueurs de couloir.
- Communiquer aux joueurs dos au but
- Chercher à déplacer le bloc adverse sur la largeur puis changer de rythme par un une-deux, un dribble, et par des appels/passes dans les intervalles.
- Déplacements cohérents des joueurs sans ballon, notamment sur la largeur.
- Changer de côté si nécessaire, sinon conserver lorsque l'on est en supériorité numérique sur un côté.
- Séquence 3 : Gagner le duel de la tête ou le deuxième ballon puis trouver la largeur ou ressortir le ballon pour reprendre une attaque placée.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre un attaquant adverse qui vient gêner les premières relances.
- Le ballon repart du gardien qui réalise un dégagement long dans le camp adverse puis le jeu démarre. Le bloc-équipe se place au niveau de la ligne médiane.

- Pendant l'attaque, les joueurs doivent combiner dans les 2 couloirs avant d'aller marquer.
- Réduire le temps des 3 séquences proposées et terminer par une quatrième séquence où les joueurs ont la liberté de démarrer leurs actions par une des trois propositions.

BLOC-EQUIPE SUR LA LARGEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indice 1/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Plaisir



REGLES

Former 2 équipes. 2 zones de 16 x 16 mètres côte à côte.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

2 ateliers. 1 piquet au milieu de chacune des zones. L'objectif est de respecter les déplacements définis tout en conservant une prise d'information constante sur le piquet central :

- Diagonale avant-droit (1).
- Diagonale arrière-gauche (2).
- Course avant (3).
- Pas-chassés d'un côté (4) puis de l'autre (5).
- Course arrière (6).

SEQUENCE 2 (10 MINUTES)

Jeu du miroir. Les 2 zones sont séparées par une ligne centrale appelée miroir. Chaque équipe évolue dans sa zone. Un joueur part en déplacement sur la largeur de la surface et effectue différents déplacements en fonction de la ligne centrale. Le joueur de l'autre équipe doit effectuer les mêmes déplacements en miroir par rapport à la ligne centrale. Chaque équipe commence le jeu à tour de rôle. Après quelques minutes de travail, donner la possibilité aux

joueurs d'ajouter les mouvements des bras. Puis mêmes règles, mais avec un ballon à la main.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

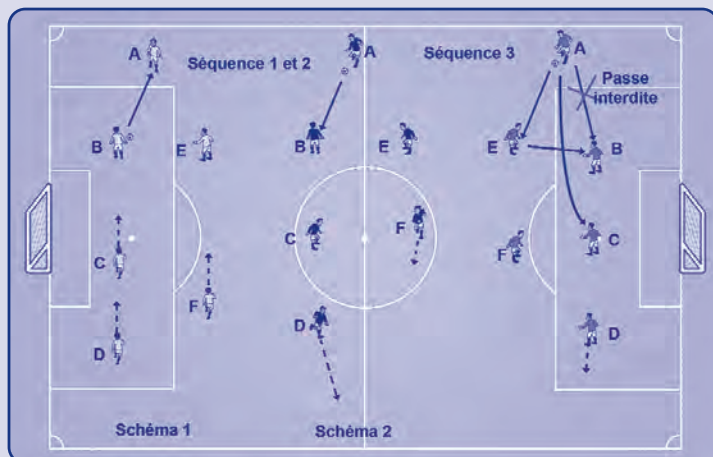
- Séquence 1 : prise d'information constante sur le piquet.
- Bien s'orienter pour ne pas le quitter du regard.
- Bien fléchir sur les appuis et sentir les appuis au sol.
- Réaliser les déplacements avec de la qualité.
- Séquence 2 : se rapprocher le plus possible de ce que fait son vis-à-vis (en largeur et en profondeur).
- Prise d'information constante sur le joueur en face qui commande les déplacements.
- Réactivité des joueurs par rapport au type de déplacements et aux mouvements des bras.
- Faire partir les joueurs de l'autre côté également.
- Accélération sur la fin du jeu du miroir (fin d'échauffement).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Séquence 1 : Complexifier l'atelier en imposant des prises d'information sur plusieurs piquets ou imposer les déplacements avec un ballon en main les bras tendus devant soi pour favoriser le travail d'appuis.

- Séquence 2 : Possibilité de faire partir les joueurs par 2. Pour la partie avec ballon, démarrer à la main puis passer au pied. Possibilité ensuite d'imposer un nombre de passes obligatoires, un échange technique à réaliser (poitrine puis cuisse puis passe) avant de transmettre le ballon.

BLOC-EQUIPE SUR LA LARGEUR



EXERCICE 2

CHARGE : 2/4

TECHNIQUE	Contrôle et passe
TACTIQUE	Bloc-équipe sur la largeur
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur tout le terrain. 3 groupes de 6 joueurs minimum. 1 ballon par groupe. Les joueurs sont organisés en 2 lignes (4-2).

SEQUENCE 1 (5 minutes)

Les joueurs sont orientés dans le sens du jeu et doivent faire coulisser le ballon de gauche à droite et de droite à gauche.

- **Schéma 1** : si le ballon arrive sur un côté (ici sur le joueur **A**), tous les partenaires resserrent côté ballon (l'arrière latéral à l'opposé du ballon (**D**) rentre jusqu'à la largeur des 16 mètres).

- **Schéma 2** : dès que le ballon repart de **A** vers **B**, le latéral à l'opposé (**D**) écarte progressivement (jusqu'à la ligne de touche) et les autres partenaires coulisseront. La ligne de 2 joueurs (**E** et **F**) ne travaille pas sur toute la largeur mais privilégie une position axiale tout en coulisser côté ballon. Récupération passive (1 minute).

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Idem, mais en 2 touches de balle. Puis récupération passive (2 minutes).

SEQUENCE 3 (5 minutes)

Les passes latérales d'un joueur à l'autre ne sont plus autorisées (exemple : passe de **A** vers **B**). Les joueurs doivent "sauter" leur partenaire (exemple : jeu long de **A** vers **C**) ou trouver un joueur d'une autre ligne (**E** ou **F**) qui permettra de faire le relai. Récupération passive (2 minutes).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Utiliser toute la largeur quand le ballon coulisser.
- Bien se positionner pour recevoir : le premier contrôle doit être bien réalisé pour pouvoir enchaîner.
- Respecter les intervalles et resserer côté ballon.
- Respecter les distances de passes et les distances entre la ligne de 4 joueurs et la ligne de 2 joueurs.
- Ne pas trop décrocher pour les joueurs de la ligne de 2, la ligne de 4 défenseurs ne doit pas trop reculer.
- Les joueurs centraux doivent toujours être positionnés un peu en retrait dans la ligne de 4 joueurs.
- Séquence 3 : trouver du jeu en triangle entre les 2 lignes de joueurs ou des passes plus longues.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travailler sur tout le terrain et chercher à faire avancer les groupes de joueurs (profondeur) tout en poursuivant la conservation du ballon sur la largeur.
- Insistez sur la communication entre les joueurs et imposer un appel/contre-appel pour les joueurs de la

ligne de 2.

- Mettre de l'opposition (un joueur) dans la ligne de 2 joueurs et positionner 2 joueurs pour gêner la ligne de 4.

BLOC-EQUIPE SUR LA LARGEUR



EXERCICE 3

CHARGE : 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe sur la largeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Jeu à 9 contre 8 sur le terrain entier. 1 équipe avec gardien défend et 1 équipe sans gardien attaque le grand but. L'équipe qui défend le grand but doit remonter le ballon et chercher à relancer sur l'éducateur par une passe au sol (trouver les intervalles) = 1 point. L'équipe qui attaque le grand but doit construire sur les côtés et chercher à marquer = 1 point.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Le ballon part du gardien. A chaque point marqué par l'une ou l'autre équipe, le ballon repart du gardien. Puis récupération passive (2 minutes).

SEQUENCE 2 (7 minutes)

On fait partir cette fois-ci le ballon d'un milieu défensif (B ou C) qui cherche l'attaquant en appui (F ou G), lequel remise sur le milieu défensif (B ou C) et le jeu démarre (7 minutes). Récupération passive (2 minutes).

SEQUENCE 3 (7 minutes)

Relance aérienne de l'entraîneur en direction des deux défenseurs centraux, puis le jeu se déroule normalement.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

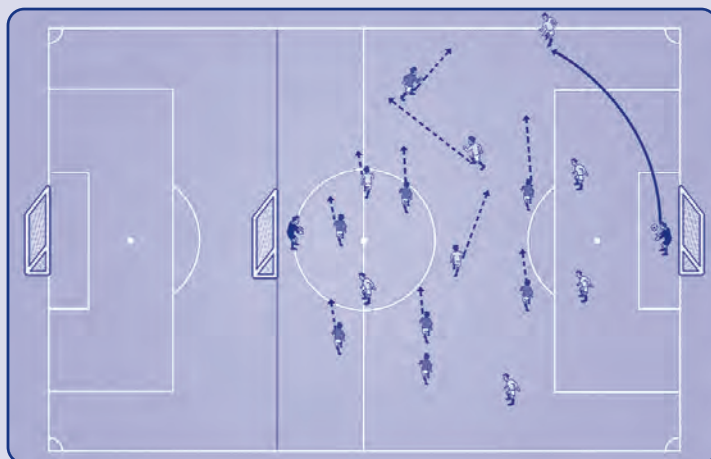
- Ne pas se précipiter (porteur de balle).
- Assurer ses passes. Attention aux passes latérales
- Occupation de l'espace, surtout en largeur.
- Ne pas venir trop près du porteur de balle (respecter les distances de passes).
- Se placer dans les intervalles.
- Le défenseur axial monte balle au pied dès que possible.
- Changer de côté si nécessaire sinon conserver lorsque l'on est en supériorité numérique sur un côté.
- Séq. 3 : assurer la couverture du joueur qui va au duel.
- S'imposer de la tête et relancer sur les côtés.
- "Défendre en avançant".

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- On doit trouver un joueur dans chaque couloir avant de pouvoir aller marquer ou relancer sur le coach.

- Utilisation du pied faible pour la dernière touche réalisée par chaque joueur.
- Imposer 2 ou 3 passes puis obligatoirement un jeu long.

BLOC-EQUIPE SUR LA LARGEUR



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe sur la largeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur 2/3 du terrain. 1 but mobile. 2 équipes de 8 joueurs + 1 gardien. Donnez un système de jeu à chaque équipe pour que le jeu soit organisé (équipes organisées en 2-4-2 sur le schéma). Opposition sur deux périodes de 9 minutes avec 2 minutes de récupération à la pause. Les gardiens de but ont pour obligation de relancer court sur les arrières latéraux.

SEQUENCE 1 (9 minutes)

Jeu semi-dirigé. Puis récupération passive à la pause (2 minutes).

SEQUENCE 2 (9 minutes)

Jeu libre.

RANGEMENT DU MATERIEL (5 minutes)

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Respecter son schéma de jeu
- Bien occuper la largeur du terrain.
- Limiter les touches de balle dans son camp et trouver vite le joueur vers l'avant.
- Privilégier le jeu dans les pieds (car peu de profondeur).
- Frapper au but, tentez des dribbles, prendre ses responsabilités...
- Communiquer. "Appeler" les ballons.
- Conserver le ballon sur la largeur puis accélérer par un une-deux, des appels, un dribble, etc... Possibilité de jouer en appui-remise avec un attaquant puis de trouver l'autre attaquant ou un des milieux excentrés qui s'est engagé dans l'espace libre.
- Fixer sur un côté et renverser, trouver un joueur dans l'intervalle, faire tourner sur la largeur et aller fixer en conduite.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Trouver un joueur dans chaque couloir avant de pouvoir aller marquer.
- Obligation de marquer en 1 touche de balle et/ou avec le pied faible.

- Limiter les joueurs axiaux à 2 touches de balle.
- Les joueurs positionnés dos au but n'ont qu'une seule touche de balle.

CONSERVATION COLLECTIVE DU BALLON



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle et passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur demi-terrain. 1 zone centrale et 9 portes disposées en cercle (40 mètres de diamètre). Former 2 équipes. 1 équipe est dans la zone centrale avec 1 ballon par joueur. Chaque joueur de l'autre équipe se positionne 1 mètre derrière une des portes.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Passe d'un joueur de la zone centrale (A) en direction d'une porte. Le receveur (B) vient au ballon devant sa porte, contrôle et remise.

- Libre (1 minute)
- Jouer uniquement pied gauche (2 minutes)
- Jouer uniquement pied droit (2 minutes)

Puis inverser le rôle des deux équipes après les 3 variantes.

SEQUENCE 2 (6 minutes)

Passe du joueur de la zone centrale (C) en direction d'une porte. Le receveur (D) vient au ballon devant sa porte et remise 1 touche sur C, lequel remise à nouveau en 1 touche vers D qui rentre ensuite en conduite dans la zone centrale.

SEQUENCE 3 (6 minutes)

Passe du joueur de la zone centrale (E) en direction d'une

porte. Le receveur (F) effectue un contrôle orienté et fait le tour d'un plot de la porte avant de redonner au joueur qui lui a donné le ballon (E). Inverser les rôles des deux équipes au bout de 3 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

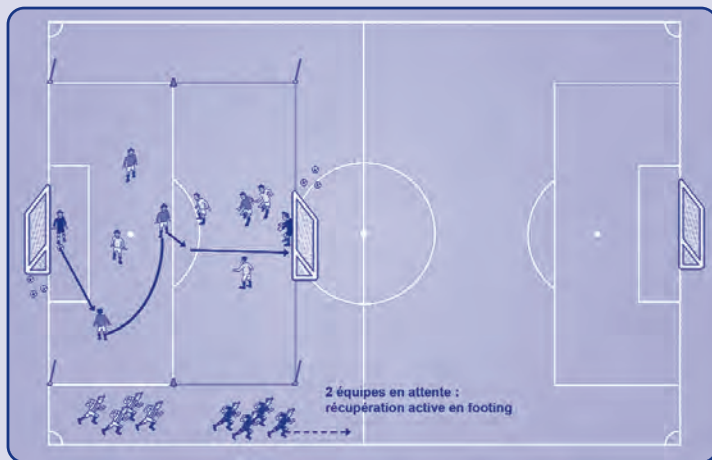
- Tous les joueurs sont en mouvement : pointe des pieds pour les joueurs derrière les portes.
- Attaquer son ballon, sortir vers le ballon.
- S'organiser pour jouer uniquement pied droit ou uniquement pied gauche.
- Jeu en 1 touche : frappe sèche, agir sur le ballon.
- Respecter les distances de passes (10 mètres mini) et ne pas venir toujours en face de la porte (angles de passes différents).
- Prendre de l'information sur les autres joueurs et leurs choix de passes (savoir patienter).
- Séquence 3 : faire le demi-tour très rapidement (petits appuis dynamiques).
- Le premier contrôle doit être bien réalisé pour pouvoir enchaîner le demi-tour.
- Demander aux joueurs à l'intérieur de se déplacer après leur passe pour obliger leur partenaire à lever la tête (prise d'info).

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Varier les surfaces de contact : contrôle semelle vers l'avant, passe cou-de-pied.
- Rétrécir la largeur des portes.

- Augmenter les distances au fur et à mesure des séquences et terminer par du jeu long sur la séquence 3.

CONSERVATION COLLECTIVE DU BALLON



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Conservation collective du ballon
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

Travail sur le demi-terrain, dans une surface de 2 fois la surface de réparation. Un but mobile placé en face du grand but. Les joueurs sont répartis en 4 équipes de 4 joueurs et les 2 gardiens se positionnent dans les buts. 2 équipes s'affrontent dans la surface de jeu et 2 équipes sont en attente en footing autour du terrain. Prévoir des sources de ballons.

SEQUENCE 1 (2 x 4 minutes)

Match à 4 contre 4 en jeu libre pendant 4 minutes, puis les équipes sont en récupération active pendant 4 minutes (footing lent) et ce sont les deux autres équipes qui s'affrontent.

SEQUENCE 2 (2 x 4 minutes)

Idem séquence 1, mais les défenseurs doivent toujours rester à 2 dans la zone défensive et les attaquants à 2 dans la zone offensive.

SEQUENCE 3 (2 x 4 minutes)

Séquence pendant laquelle les gardiens sont au repos. Pour le reste, idem séquence 1, mais les équipes ne peuvent marquer qu'en 1 seule touche de la tête ou sur une reprise de volée dans le but vide.

SEQUENCE 4 (2 x 4 minutes)

Idem séquence 1 (on réintègre les gardiens), mais les joueurs n'ont que 3 touches de balle et doivent marquer sur 1 touche de balle.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Tous les joueurs doivent participer à la construction des attaques et à la récupération du ballon.
- Chercher à conserver le ballon puis à vite se mettre en position de frappe (changement de rythme).
- Les joueurs non porteur de balle doivent constamment se déplacer pour proposer des solutions (participation du gardien également).
- Communication active entre les joueurs d'une même équipe pour compenser les déplacements des partenaires ou pour serrer le marquage d'un adversaire.
- Séquence 2 : les attaquants ne doivent pas venir se coller à la ligne des 16 mètres mais plutôt créer des espaces en demandant dans la profondeur puis venir au ballon pour un jeu dans les pieds.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de mettre 5 ou 6 séquences de 2 x 4'.
- Marquage individuel pendant une partie de la séquence (exemple : 01' sur les 04').

- Marquer sur un centre en retrait en 1 touche.
- Séquence 2 : le défenseur qui trouve un attaquant peut poursuivre son action dans la zone offensive et revenir dans son camp à la perte du ballon.

CONSERVATION COLLECTIVE DU BALLON



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Conservation collective du ballon
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Jeu à 7 contre 7 sur un espace de jeu de 40 x 40 mètres. Chaque équipe positionne 2 appuis à l'extérieur de la zone. Ces derniers sont inattaquables et jouent libre au niveau des touches de balle. Changer régulièrement les joueurs en appui.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

L'équipe qui réalise 6 passes d'affilée marque 1 point.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

L'équipe qui trouve un de ses deux appuis sur la poitrine marque 1 point.

SEQUENCE 3 (7 minutes)

L'équipe qui trouve un appui, puis l'autre, sans perdre le ballon, marque 1 point.

HYDRATATION (5 minutes)

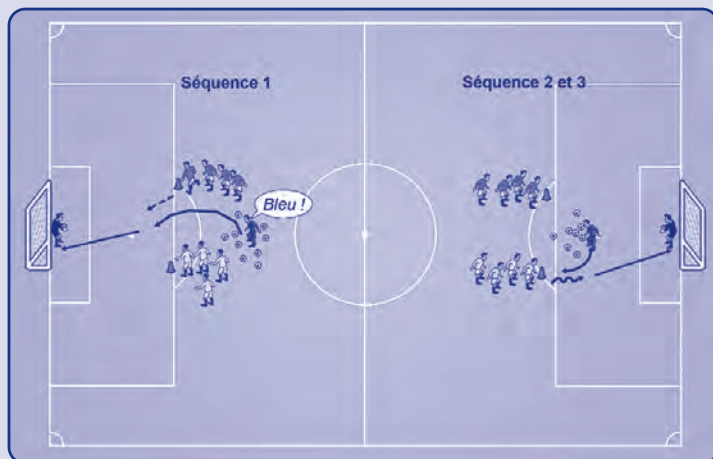
CONSEILS POUR REUSSIR

- Bonne occupation de l'espace à disposition.
- Jeu dans les intervalles.
- Communiquer ("seul", "ça vient...").
- Changer rapidement de rôle à la récupération ou à la perte du ballon et donc de sens de jeu.
- Déplacement des joueurs à l'extérieur de la zone (se rendre disponible, se montrer dans les intervalles).
- Anticiper les transmissions du ballon car densité importante de joueurs.
- Venir cadrer le porteur de balle et se mettre sur les trajectoires de passes.
- Séq. 2 : prendre l'information avant d'avoir le ballon pour avoir le temps d'enchaîner le jeu long.
- Adapter son contrôle pour de suite jouer long.

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Limiter le nombre de touches de balle à 2.
- Mettre une "ligne limite" en dehors de la zone pour imposer une plus grande maîtrise technique.
- Séquence 1 : nombre de passes plus important avant de marquer 1 point.
- Séquence 2 : imposer le jeu long avec le pied faible.
- Séquence 3 : imposer de trouver deux fois les joueurs à l'extérieur avant de marquer 1 point.

CONSERVATION COLLECTIVE DU BALLON



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Frappe
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Gestion du stress



REGLES

Travail sur demi-terrain. 2 équipes en colonne à 25 mètres du but. 2 gardiens qui tournent sur 3 ou 4 frappes.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

L'éducateur se positionne derrière les colonnes avec une source de ballons. Les joueurs doivent toujours regarder devant eux pour ne pas voir le départ du ballon.

L'éducateur adresse un ballon vers le but, au sol ou en l'air, et annonce une couleur. A l'énoncé de sa couleur, le joueur part vers l'avant et frappe en 1 touche.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

L'éducateur se positionne devant les colonnes avec une source de ballons. Le ballon est donc envoyé face au joueur, à mi-hauteur. Le joueur a 1 touche pour emmener le ballon et 1 touche pour marquer.

SEQUENCE 3 (5 minutes)

Idem séquence 2, mais le ballon est envoyé sur la tête ou la poitrine du joueur, lequel doit contrôler et frapper de volée sans rebond.

RANGEMENT DU MATERIEL (5 minutes)

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

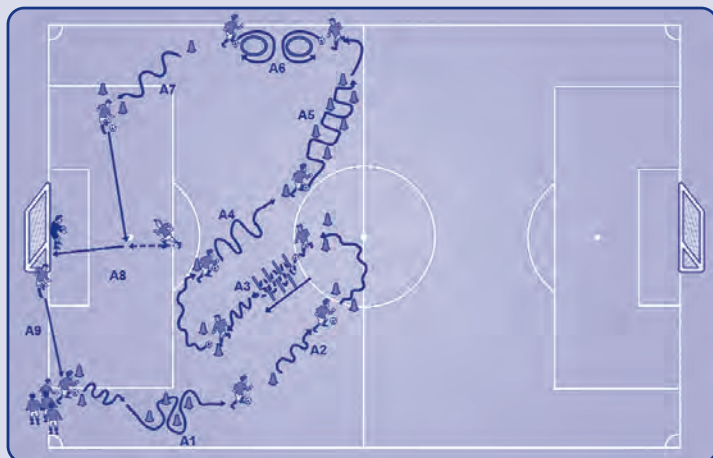
- Prise d'info sur la position du gardien avant la frappe.
- Ne pas vouloir frapper trop fort mais bien prendre le ballon (la bonne surface de frappe, le bon timing, l'accélération de la jambe de frappe).
- Trouver la largeur du but, piquer son ballon, ouvrir le pied...
- Concentration maximale sur le dernier geste.
- Faire souffler les gardiens.
- Changer les colonnes de côté.
- Séq. 2 : bonne première touche de balle vers l'avant.
- Séq. 3 : faire un contrôle qui laisse du temps pour se réorganiser (trajectoire du ballon légèrement montante).
- Après le contrôle, bien se rééquilibrer avant de frapper (rôle des abdominaux, position de la jambe d'appui).

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Imposer 1 but marqué pour 3 frappes.
- Imposer 2 frappes cadrées sur 3 frappes.
- Obliger à utiliser le pied faible pour le contrôle et/ou la frappe.

- Donner la possibilité aux joueurs de faire davantage de touches mais obligation de marquer sinon 10 pompes ou 30'' de gainage.
- Imposer aux joueurs d'aller dribbler le gardien.

CONSERVATION COLLECTIVE DU BALLON



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Conduite
TACTIQUE	
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Circuit technique sur le demi-terrain. 9 ateliers. 1 ballon par joueur. 2 gardiens qui tournent sur 2 frappes. Les joueurs sont répartis sur les ateliers et passent d'un atelier à l'autre en conduite de balle.

SEQUENCE 1 (8 minutes)

Atelier 1 : slalom avec le ballon entre les cônes.

Atelier 2 : jonglage en mouvement d'un plot à l'autre.

Atelier 3 : passer le ballon à côté de l'atelier et faire des pas-chassés à l'extérieur des lattes.

Atelier 4 : 3 gestes techniques à réaliser (exemples : double contact, passément de jambes, roulette...).

Atelier 5 : conduire son ballon et réaliser un crochet avant chaque coupelle.

Atelier 6 : conduite autour du 1er cerceau (intérieur pied droit) et autour du 2e cerceau (intérieur pied gauche).

Atelier 7 : passer dans la porte et effectuer un centre au niveau du point de penalty.

Atelier 8 : frappe en 1 touche.

Atelier 9 : le joueur récupère son ballon et réalise une passe dans la porte pour le premier joueur du circuit.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

Ateliers 1, 2, 4, 5 et 9 : pas de modifications.

Atelier 3 : passer le ballon à côté de l'atelier et faire un cloche-pied entre les lattes (pendant 3 à 4 passages) puis 1 appui pieds joints les passages suivants.

Atelier 6 : conduite autour des cerceaux (extérieur pied droit et extérieur pied gauche).

Atelier 7 : conduite, passer dans la porte et faire un centre en retrait au niveau des 16 mètres.

Atelier 8 : contrôle et frappe.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

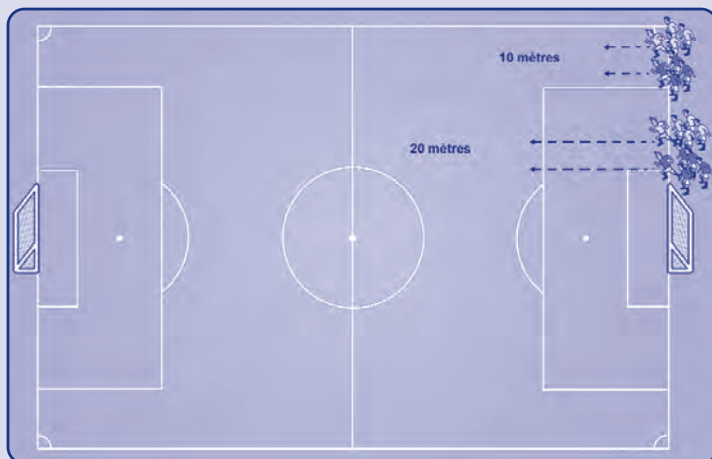
- Mise en route progressive, tous les joueurs sont en mouvement.
- Garder le ballon proche du pied pour enchaîner rapidement le geste technique demandé.
- Détacher le regard du ballon, le "sentir" dans les pieds.
- Augmenter progressivement l'intensité et la fluidité des passages.
- Faire un tir cadré au départ (sur le gardien de but) et finir par une frappe avec pour objectif de marquer.

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Utiliser le pied faible entre les ateliers et/ou pour réaliser les ateliers techniques.
- Possibilité d'augmenter les distances en prenant le terrain entier.
- Exigence plus importante au niveau technique et

- sur la rapidité de passage sur les ateliers.
- Possibilité d'augmenter la difficulté des ateliers (gainage, porté de médecine-ball, sauts de haies...)
- Imposer des séries d'abdominaux aux joueurs ne trouvant pas le cadre sur la frappe au but.

CONSERVATION COLLECTIVE DU BALLON



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur un demi-terrain. 2 équipes disposées en colonnes. Les joueurs partent par 2 (1 joueur de chaque équipe) depuis la ligne de but et réalisent une ligne droite en respectant les consignes de l'éducateur.

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE VITESSE (10 minutes)

Voir lexique

TRAVAIL DE VITESSE (10 minutes)

Les joueurs réalisent un 10 mètres, puis un 20 mètres puis à nouveau un 10 mètres, ce qui correspond à 1 série de 3 répétitions. Les joueurs réalisent 3 séries.

1 minute de récupération entre chaque répétition.

3 minutes de récupération entre chaque série.

Départ assis, de dos, frappe dans les mains du partenaire...

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Réagir vite au signal de départ.
- Vite trouver ses appuis vers l'avant (pour un départ assis et de dos).
- Etre dynamique sur ses appuis au sol, notamment sur le démarrage.
- Travail des bras et du haut du corps.
- Mettre davantage d'amplitude sur le 20 mètres.
- Gagner le duel.
- Mettre beaucoup d'animation, faire vivre l'exercice et encourager les joueurs !
- Respecter les temps de récupération entre les répétitions et entre les séries.

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Varier les signaux de départ (sonore, visuel, tactile).
- Varier les positions de départ (position gainage ou sur le ventre, saut vertical et épaule contre épaule, au signal, faire 2 pompes et partir)
- Enchaîner 2 ou 3 départs d'affilée : faire réagir les joueurs.
- Faire 4 séries de 3 répétitions de 10m, 20m, 10m.
- Pour les dernières séries, le joueur qui part est retenu par le maillot au départ, les 2 coureurs peuvent se servir des épaules pour perturber la course de l'autre.

CONSERVATION COLLECTIVE DU BALLON



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Conservation collective du ballon
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 3 zones de jeu évolutives en fonction des séquences. 2 équipes de 9 joueurs. 1 ballon.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

Zone de jeu : zone centrale sans les couloirs, sans les 16 mètres. Réaliser 6 passes pour marquer 1 point. Possibilité de récupérer le ballon uniquement sur une interception. Récupération passive (1 minute).

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Zone de jeu : zone centrale sans les 16 mètres mais avec les zones excentrées. Trouver un joueur en mouvement dans la zone excentrée pour marquer 1 point. Récupération passive (1 minute).

SEQUENCE 3 (2x5 minutes)

Zone de jeu : demi-terrain sans les 16 mètres (espace de la séquence 2 multiplié par 2). Réaliser 6 passes pour marquer 1 point. Effectuer deux mi-temps de 6 minutes entrecoupées d'une minute de récupération.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Se rendre disponible pour le porteur de balle, assurer ses passes, prendre le temps et bien occuper l'espace.
- Serrer les joueurs non porteurs de balle pour intercepter, anticiper les transmissions, gêner le porteur de balle afin d'empêcher la bonne passe.
- Séq. 2 : appeler le ballon dans la zone au bon moment.
- Trouver les joueurs en mouvement dans la zone : timing passeur-receveur.
- Séq. 3 : occupation de l'espace, venir dans les intervalles, utilisation du jeu long.

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Augmenter les distances (jouer avec les 16 mètres).
- Limiter les joueurs à 2 touches de balle ou alors libres mais la passe doit se faire avec le pied faible.
- Pour la séquence 2, le joueur ne peut entrer dans la zone hachurée qu'après le départ du ballon des

- pieds du passeur décisif (notion de hors-jeu).
- Pour la séquence 3, imposer un marquage individuel sur 3 ou 4 minutes (attention : grosse dépense énergétique, l'indice peut passer à IV).

CONSERVATION COLLECTIVE DU BALLON



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Conservation collective du ballon
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16 mètres. 2 buts mobiles. 2 équipes de 8 joueurs avec 1 gardien de but (soit 9 contre 9).

SEQUENCE 1 (8 minutes)

Match libre. Dès que le ballon se trouve dans un couloir, les joueurs de l'équipe qui défend doivent libérer le couloir opposé au ballon.

SEQUENCE 2 (8 minutes)

Match libre. Pour que le but soit accordé, tous les joueurs de l'équipe qui attaque doivent être dans le camp adverse au moment du but (dépasser la ligne médiane). Par ailleurs, le but compte double si un joueur de l'équipe qui encaisse le but se trouve dans le camp adverse.

SEQUENCE 3 (8 minutes)

Match libre avec les consignes des séquences 1 et 2.

RANGEMENT DU MATERIEL (5 minutes)

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Tous les joueurs doivent être en mouvement et se déplacer les uns par rapport aux autres.
- Apporter de l'aide, des solutions au porteur de balle.
- Intégrer les règles et être réactif au déplacement du bloc équipe, suivre les actions, défendre et attaquer ensemble.
- Resserer les lignes et coulisser latéralement en fonction de la position du ballon (notion de zone).
- Penser à conserver le ballon après la récupération (thème de la semaine).

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

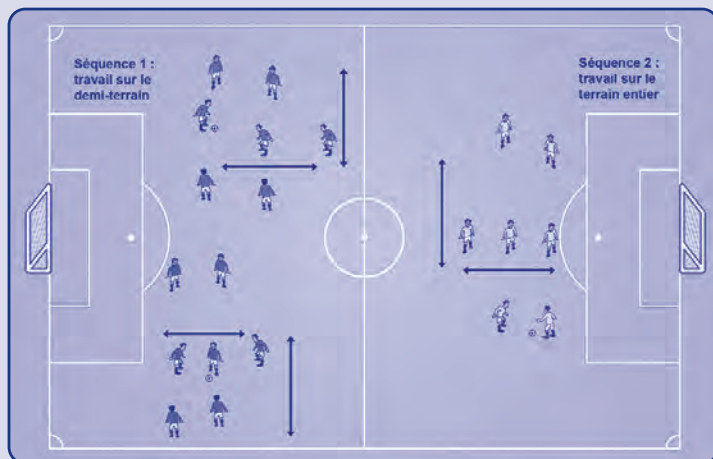
- Limiter les touches de balle.
- Imposer d'autres thèmes : passe uniquement avec le mauvais pied; marquer le but uniquement de la tête ou en reprise de volée, les buts en 1 touche

comptent double; les joueurs qui se trouvent dans le couloir opposé au ballon font 10 pompes sur place.

50 séances pour réussir votre saison

AUTOMNE

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indicie 1/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 3 équipes de 6 ou 7 joueurs. 1 ballon par équipe.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Conserver collectivement le ballon sur le demi-terrain et faire évoluer le bloc-équipe sur la largeur et la profondeur.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

Idem, mais le travail est réalisé des 16 m aux 16 m. Les joueurs prennent davantage de distances entre eux.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Respecter les distances entre les partenaires.
- Respecter des distances de passes cohérentes.
- Etre capable d'écarter le jeu ou de trouver de la profondeur entre les lignes.
- Communiquer par le geste ou la parole.
- Qualité des passes et des contrôles.
- Séquence 2 : occupation de l'espace.
- Qualité du jeu long.
- Gestion des espaces entre les joueurs d'une même ligne et les joueurs de deux lignes.
- Qualité et fluidité des enchaînements, timing des passes.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travail sur le terrain entier, augmenter les distances de passes et incorporer davantage de jeu long.
- Imposer un temps à chaque équipe pour traverser en bloc le terrain.

- Ajouter au sein de chaque groupe des défenseurs qui tentent de récupérer le ballon.
- Rajouter un gardien dans chaque but. L'équipe va d'une cage à l'autre pour finir sur une frappe (cadre pour échauffer le portier).

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur la moitié du terrain. Une équipe est en place contre 6 joueurs.

SEQUENCE 1 (8 minutes)

A, B, C et **D** représentent une ligne de défenseurs qui font tourner le ballon sur la largeur. Les latéraux (**A** et **D**) doivent garder le ballon sur les côtés pendant 5 secondes. En face, 11 joueurs se déplacent en fonction du ballon. Lors des 3 secondes de possession des latéraux, l'éducateur a le temps de bien positionner son équipe et apporter des correctifs. On ne cherche pas à récupérer le ballon. **E** est positionné en tant que milieu de terrain et **F** en tant qu'attaquant. Ils constituent tous les 2 un repère de profondeur pour les 2 équipes. Ils doivent coulisser comme tous les autres joueurs mais ils ne reçoivent pas le ballon dans cette séquence.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

A, B, C et **D** représentent cette fois une ligne de milieux de terrain. Le ballon est donné à l'équipe à 11 et part à chaque fois du gardien. L'objectif est de faire tourner le ballon, de bien se déplacer ensemble sur la largeur et réussir à trouver les attaquants (si on y parvient, on repart

du gardien, etc...). **E** est positionné en tant que défenseur et **F** en tant qu'attaquant. Ils constituent tous les 2 un repère de profondeur pour les 2 équipes. Ils participent au jeu et cherchent à récupérer le ballon (et à marquer).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Faire tourner le ballon lentement.
- Se déplacer de façon coordonnée en fonction du ballon et des partenaires, tout en respectant les distances entre les joueurs et entre les lignes (communication).
- Séq. 2 : se donner du temps en reculant pour recevoir le ballon (défenseurs).
- Séq. 2 : les milieux défensifs doivent demander en appui-soutien avec les défenseurs.
- Séq. 2 : utilisation du jeu long et des intervalles.
- Séq. 2 : se rendre disponible pour le porteur de balle, notamment sur la largeur puis trouver le jeu dans les intervalles ou en profondeur.
- Faire 1 ou 2 combinaisons dans le couloir.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Bloc plus ou moins haut sur le terrain entier.
- Limiter le nombre de touches de balle de certains joueurs.
- Séquence 1 : demander aux joueurs se trouvant dans la zone du ballon de sortir presser le porteur.

- Séquence 2 : imposer des combinaisons (jeu long sur les attaquants, jeu dans les couloirs, appui-soutien).

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 3

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16 mètres. Tous les joueurs travaillent ensemble. Ils doivent réaliser 2 séries de 8 minutes en 30/30 (8 répétitions : 30'' de course suivi de 30'' de récupération). Départ au niveau des 16 mètres. Les distances réalisées et les temps correspondants sont calculés pour une VMA de 16 km/h.

SERIE 1 (12 minutes)

Les joueurs doivent réaliser 114 mètres en 30'' (soit ici 1 aller-retour des 16 mètres aux 16 mètres). Récupération 30'' avec un ballon (conduite ou passes à 2, petites distances). Faire 8 répétitions soit 8 minutes de travail, puis récupération complète de 4 minutes.

SERIE 2 (12 minutes)

Les joueurs doivent réaliser 114 mètres en 30'' (soit cette fois-ci 2 aller-retour des 16 mètres à la ligne médiane). Récupération passive de 30''. 8 répétitions soit 8 minutes de travail, puis récupération complète de 4 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

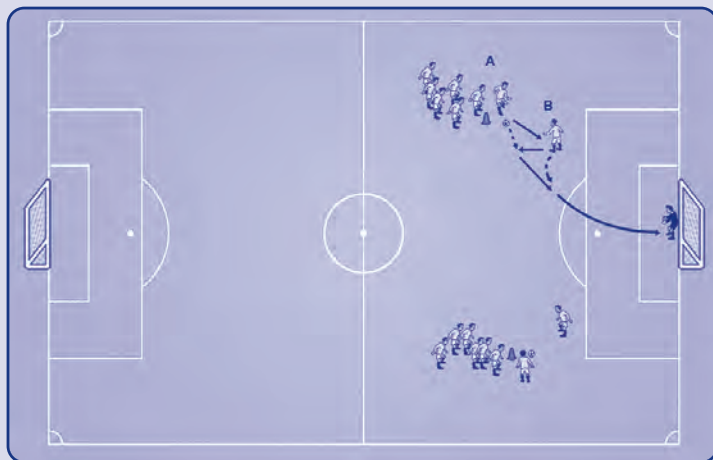
- Adapter le travail aux dimensions de votre terrain.
- Série 1 : 114 mètres en 30'' soit 85% de la VMA moyenne à 16 km/h. Mais compte tenu du blocage et de la reprise d'appui nécessaire pour repartir, on estime que les joueurs travaillent à 95 %.
- Série 2 : 114 mètres en 30'' soit 85% de la VMA moyenne à 16 km/h. Mais compte tenu des 3 blocages et des reprises d'appuis nécessaires pour repartir, on estime que les joueurs travaillent à 105 %.
- Respecter 30'' pour la course (ce n'est pas un sprint).
- Bien respecter les temps de récupération.
- Etre attentif aux sensations des joueurs : questionner, échanger.
- Prise de pulsations sur 15'' (être au moins à 160 bpm).
- Pour la série 2, possibilité de passer à 32'' de course suivi de 28'' de récupération si les joueurs sont trop en difficultés.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le temps des séries et/ou le nombre de séries (exemple : 3 séries de 8' ou 9' ou 2 de 10').
- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus grande (17 ou 18 km/h).
- Ajouter des gestes techniques à réaliser pendant les phases de récupération.

- Pour complexifier, possibilité de réaliser la même distance mais avec davantage d'aller-retour.
- Ce travail doit être mis en place après la réalisation d'un test de VMA afin d'individualiser le travail.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Frappe
TACTIQUE	Jeu à 2
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

Travail sur demi-terrain. 2 ateliers de chaque côté. Les joueurs sont situés à 25 mètres du but. 2 gardiens de but tournent sur 2 actions. 1 série de chaque côté du but.

2 x 8 minutes

A met son ballon en mouvement et passe à **B** qui sollicite le ballon dos au but puis remise sur **A** qui appelle vers l'avant avant d'effectuer une passe dosée dans la profondeur pour **B** qui doit finir l'action (en 2 touches). **A** prend la place de **B**, qui récupère son ballon et revient se placer derrière l'atelier.

HYDRATATION et ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

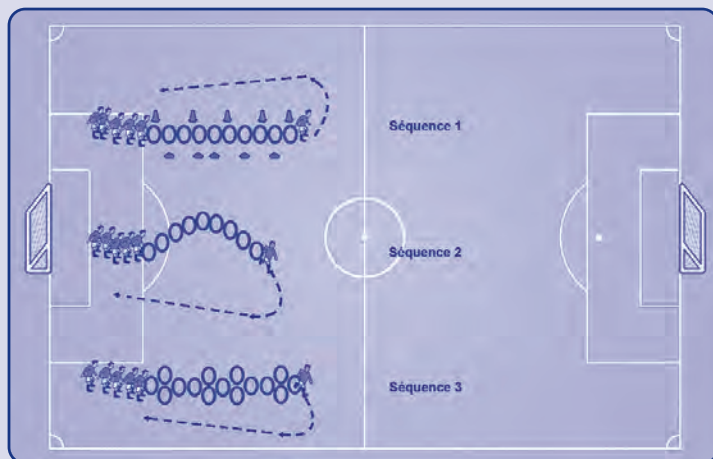
- **A** doit toujours être en mesure de voir le ballon.
- Enchaîner très vite la prise d'information sur le gardien.
- Changer de côté après 8 minutes.
- Doser sa passe dans la course pour éviter la sortie du gardien de but.
- Chercher à marquer, pas à faire une belle frappe.
- Coordination entre le passeur et le receveur.
- Timing de passes pour ne pas être hors-jeu.
- Marquer ou au moins cadrer la frappe en cherchant un côté du but au sol.
- L'enchaînement "appui-remise-passe" doit être très dynamique, très rythmé.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer le pied de frappe aux joueurs, imposer le côté où frapper et le style de frappe (enveloppée, cou-de-pied, plat du pied, sèche, en rupture).
- Le joueur **A** part de plus loin, suivi d'un défenseur quelques mètres derrière lui.

- Imposer le 1 contre 1 (dribble) face au gardien.
- Placer un défenseur dans le dos de l'attaquant dos au but (**B**) ou qui revient défendre au moment de la passe en profondeur.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Plaisir



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 3 ateliers de coordination avec cerceaux. Les joueurs passent tous sur le même atelier à tour de rôle.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

- Course simple mais poser 1 pied (appui) par cerceau (2 passages par joueur).
- Idem, mais avec 1 ballon dans les mains, les bras tendus devant soi (2 passages par joueurs).
- Poser le pied droit dans chaque cerceau, le pied gauche lorsqu'il y a une coupelle à côté du cerceau (3 passages).
- Idem, mais lorsqu'il y a un cône, frapper dans les mains (3 passages).

SEQUENCE 2 (5 minutes)

- Course simple mais poser 1 pied (appui) par cerceau (3 passages).
- Idem, mais avec 1 ballon dans les mains, les bras tendus devant soi (3 passages).

SEQUENCE 3 (5 minutes)

- Poser 1 pied puis 2 puis 1 puis 2, etc... (3 passages).
- Idem, mais avec 1 ballon dans les mains, les bras tendu devant soi (3 passages).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

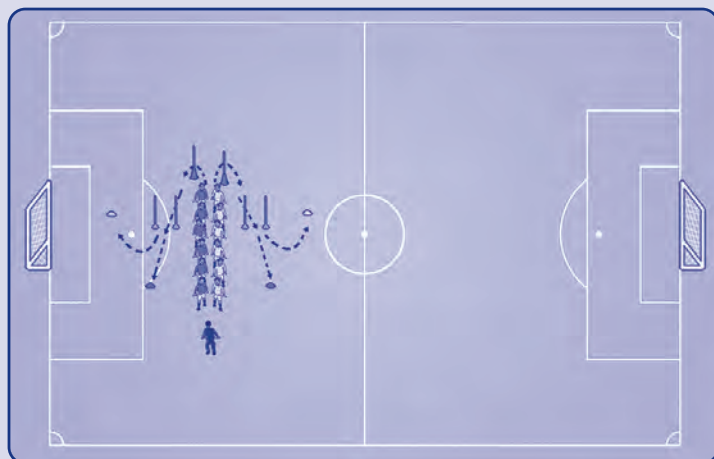
- Ne pas toucher le matériel, ne pas aller trop vite.
- Qualité de l'appui au sol avec la plante du pied.
- Etre gainé, effet de rebond au sol : ne pas "s'écraser".
- Utiliser les bras pour s'équilibrer.
- Ballon dans les mains bras tendu "du début à la fin".
- Faire des passages sans erreur et sentir la différence au niveau de l'appui avec le ballon dans les mains.
- Etre concentré jusqu'au dernier cerceau.
- Vitesse et fluidité des passages.
- Frapper dans les mains au moment de la pose du pied.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Ajouter des cerceaux et des plots pour complexifier.
- Faire davantage de passages et refaire les ateliers en partant de la fin.
- Demander d'allonger sa course à la fin de l'atelier sur quelques mètres ou pour rejoindre la file.

- Ajouter un joueur au début (ou à la fin) de l'atelier qui envoie un ballon de la main. Le joueur qui commence (ou finit) l'atelier réalise une remise de la tête en extension.
- Placer 2 haies à sauter pieds joints en début de parcours ou imposer 5 pompes avant de faire l'atelier.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 2

INDICE IV

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le demi-terrain. Travail de vitesse.
2 équipes en colonnes. Au signal de l'éducateur, 2 joueurs partent en même temps, 1 de chaque équipe.

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE VITESSE (10 minutes)

Voir lexique.

TRAVAIL DE VITESSE (15 minutes)

Les joueurs effectuent une course arrière de 2 mètres vers un piquet puis repartent 5 mètres en avant pour passer dans une porte avant de terminer leur course au plot rouge ou jaune (distant de 5 mètres) selon les consignes de l'éducateur. Faire 3 séries de 4 répétitions. 1 minute de récupération entre chaque répétition et 2 minutes de récupération complète entre chaque série.

HYDRATATION (5 minutes)

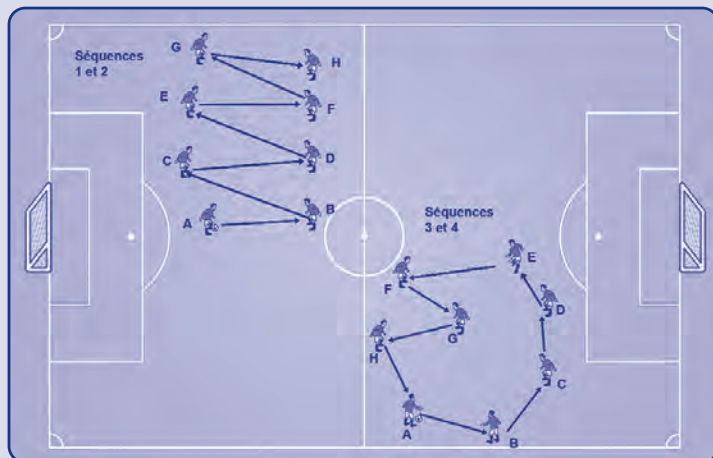
CONSEILS POUR REUSSIR

- Réagir vite au signal de départ.
- Etre dynamique sur ses appuis au sol, bien bloquer ses appuis pour négocier au mieux la reprise de la course vers l'avant après le piquet.
- Gagner le duel.
- Varier les signaux de départ. Pour le signal "top", dire "go" ou "c'est parti", donner des faux départs.
- Animer, faire vivre l'exercice et encourager les joueurs.
- Bien respecter les temps de récupération.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Varier les signaux de départ (sonore, visuel, tactile).
- Varier les positions de départ (position gainage ou sur le ventre, saut vertical et épaule contre épaule, au signal faire 2 pompes et partir).
- Enchaîner 2 ou 3 départs d'affilée : faire réagir les joueurs.
- Pour les dernières séries, le joueur qui part est retenu par le maillot au départ. Les 2 coureurs peuvent se servir des épaules pour perturber la course de l'autre.
- Remplacer la course arrière par une course en avant, et ajouter 1 ou 2 plots à la fin de l'atelier pour multiplier les possibilités.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur 1 demi-terrain ou sur le terrain entier. 2 groupes de 6 à 9 joueurs travaillent en même temps. 1 groupe évolue sur 1/4 de terrain ou 1 demi-terrain. Les joueurs se positionnent comme sur le schéma et réalisent un circuit de passes.

SEQUENCE 1 (4 minutes)

- Circuit technique de passes en 2 touches. Le ballon part de **A** et doit arriver jusqu'à **H** puis revenir vers **A**... On fait la passe au joueur en face de soi.
- Idem, mais dans l'autre sens (**B, A, D, C, F, E, H, et G**).

SEQUENCE 2 (4 minutes)

- Idem, mais les joueurs n'ont qu'1 touche de balle.

SEQUENCE 3 (4 minutes).

- Circuit technique de passes en 2 touches. Trouver le joueur à côté de soi (**A** joue avec **B**, **B** joue avec **C**, etc...).
- Idem, mais dans l'autre sens.

SEQUENCE 4 (4 minutes)

- Idem, mais les joueurs n'ont qu'1 touche de balle.

SEQUENCE 5 (4 minutes)

- Circuit de passe libre avec des distances plus importantes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

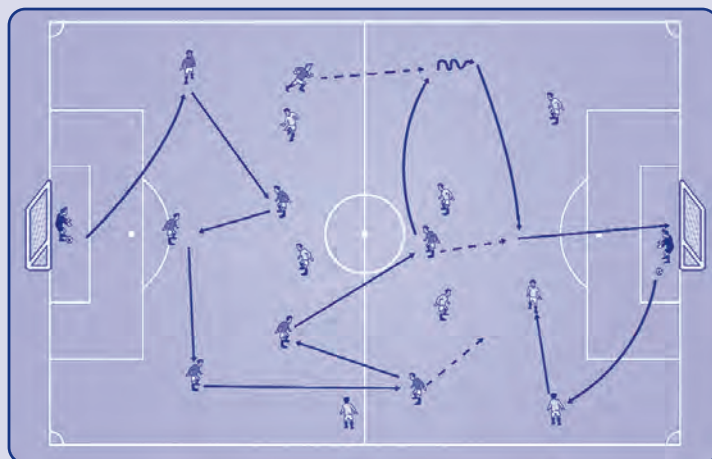
- Les joueurs sans ballon doivent rester en mouvement et ajuster leur placement en fonction de la position du ballon.
- Les "défenseurs" (**A, C, E** et **G** de la séq. 1 et **A, H, G** et **F** de la séq. 3) ne doivent pas être sur la même ligne.
- Jouer en 2 touches (contrôle orienté).
- Jouer en 1 touche : bien orienter son corps et ses épaules. Bien rentrer dans le ballon, le corps en avant.
- Donner au joueur suivant dans une zone qui lui permettra également de jouer en 1 touche.
- Déplacement permanent des joueurs pour ajuster leur placement, surtout lors des séq. 1.
- Séq. 2 : les joueurs "milieu de terrain" se déplacent pour trouver des angles de passes dans la transmission.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter les distances de passe et incorporer du jeu long dans la dernière séquence (terrain entier).
- Donner la possibilité à certains joueurs de changer de sens à tout moment.
- Augmenter le rythme des passes et donner un gage

- au joueur qui fait perdre du temps au groupe par sa mauvaise réalisation technique (pompes, abdos, gainage, 1 tour de terrain rapide...).
- Incorporer des défenseurs pour gêner le circuit de passes.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 4

CHARGE : indicen 4/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Compétition



REGLES

2 équipes de 9 joueurs (1-3-3-2). Chacune fait partir le ballon en même temps du gardien. Il doit être remonté collectivement jusqu'au but adverse. Objectif : marquer en respectant un schéma prédéfini et la réalité de la compétition (vitesse de transmission, concentration, rigueur dans les appels et les déplacements, etc...).

SEQUENCE 1 (4 minutes)

- Remontée de balle libre. Tous les joueurs doivent toucher au moins 1 fois le ballon.

SEQUENCE 2 (4 minutes)

Idem, mais les joueurs ont 2 touches maximum.

SEQUENCE 3 (4 minutes)

Remontée de balle libre mais avec un dédoublement dans le couloir attaquant.

SEQUENCE 4 (4 minutes)

Remontée de balle libre mais avec une passe longue oblique.

SEQUENCE 5 (4 minutes)

1 seul ballon. Une équipe affronte l'autre. Dès que le ballon sort, il repart d'un des deux gardiens de but suivant la décision du coach.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Tous les joueurs sont concernés et doivent respecter une position adéquate par rapport au bloc-équipe.
- Après la finition, les équipes se remettent en place et repartent de l'autre but.
- Peu d'importance à la finition, c'est la coordination collective des déplacements qui est fondamentale.
- Sanctionner le joueur qui ne joue pas le jeu.
- Insister sur la fluidité des enchaînements et le rôle des défenseurs dans la remontée du ballon : communication et qualité de la relance.
- Respect des distances entre chaque ligne.
- Tous les joueurs accompagnent l'action.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Placer les joueurs à leur poste de prédilection et choisir une formation d'équipe en cohérence avec ce que l'on veut revoir en match.

- Imposer des combinaisons. Exemple : le milieu de terrain défensif décroche et remise sur le défenseur

qui joue long sur l'attaquant.

- Limiter les joueurs dans l'axe à 1 touche de balle lorsqu'ils sont dos au but.

LA RELANCE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle-Passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le demi-terrain. Ateliers de 3 joueurs avec 2 ballons pour la séquence 1 puis 1 ballon pour les séquences 2 et 3. Les 3 joueurs sont placés dans le sens du jeu, sur la même ligne, et gardent une distance de 15-20 mètres entre eux.

SEQUENCE 1 (3 x 3 minutes)

A et **C** passent à tour de rôle à **B** qui contrôle et remise (2 touches de balle), d'un côté puis de l'autre. Pendant le trajet de passe, **A** ou **C** doit annoncer "ça vient" à **B**. Puis changer les rôles.

SEQUENCE 2 (3 x 3 minutes)

Sur la passe de **A**, **B** effectue un demi-tour (contrôle orienté) et conduit le ballon vers **C** qui réalise un écran avec **B** et effectue une conduite puis une passe à **A**. Pendant le trajet de passe, le joueur extérieur, **A** doit annoncer "seul" à **B**. Puis changer les rôles.

SEQUENCE 3 (3 x 3 minutes)

C choisit de serrer **B** au moment de la passe ou de le laisser se retourner. **A** doit réagir vite et crier "seul" ou "ça vient"

pendant le trajet de passe.

Schéma 1 : si **C** ne vient pas coller **B** dans le dos, passe de **A** qui crie "seul" à **B**. Celui-ci fait un contrôle orienté, se retourne, et va fixer **C** (travail de conduite chaloupée) qui recule en contrôlant **B**, lequel conduit sur 5-6 mètres. Idem dans l'autre sens (passe initiale de **C**).

Schéma 2 : si **C** vient coller **B** dans le dos, passe de **A** qui crie "ça vient" à **B**. Celui-ci contrôle, protège son ballon et remise sur **A**. Idem dans l'autre sens (passe initiale de **C**).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

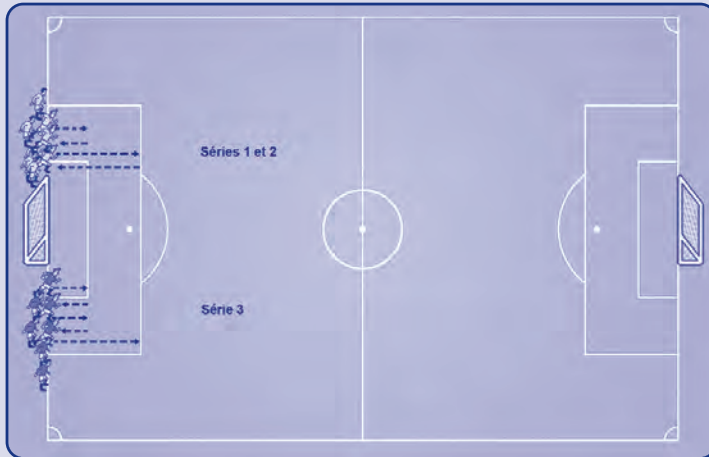
- Dire "seul" ou "ça vient" dans le timing de passe.
- Synchroniser la communication passeur-receveur.
- Vite se retourner et aller vers l'avant si **A** annonce "seul".
- Qualité du contrôle orienté et de la conduite vers l'avant.
- Mettre son bras pour se protéger en cas de remise.
- Qualité du contrôle et de la remise au sol.
- Intervention du défenseur (venir au contact du joueur dos au but).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter les distances de passes.
- Séquence 1 : Imposer un nombre de touche de balle maximum aux joueurs extérieurs.
- Séquence 2 : Amener du jeu long (**C** joue long sur **A** par exemple).

- Séquence 3 : opposition raisonnée du défenseur dans un 1er temps puis il peut essayer de gêner davantage et même de récupérer le ballon.

LA RELANCE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

Constituer 2 groupes. Réaliser 3 séries de 6, 5 puis 6 minutes à nouveau en 13/17 (12 répétitions : 13'' de course suivie de 17'' de récupération). Départ sur la ligne de but. Les temps et les distances sont calculés pour une VMA de 16 km/h.

SERIE 1 (10 minutes)

Réaliser 1 aller-retour jusqu'à la ligne des 5m50 puis 1 aller-retour jusqu'à la ligne des 16m50 mètres en 13 secondes (soit 45 mètres avec 2 blocages et changements de direction). Récupération passive de 17 secondes. Faire 12 répétitions soit 6 minutes, puis récupération complète de 4 minutes.

SERIE 2 (9 minutes)

Idem, mais 10 répétitions soit 5 minutes, puis récupération complète de 4 minutes.

SERIE 3 (10 minutes)

Réaliser 2 allers-retours jusqu'à la ligne des 5m50 puis 1 aller jusqu'à la ligne des 16,50 mètres en 13'' (soit 40,50 mètres avec 4 blocages et changements de direction). Récupération passive de 17 secondes. Faire 12 répétitions soit 6 minutes, puis récupération complète de 4 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

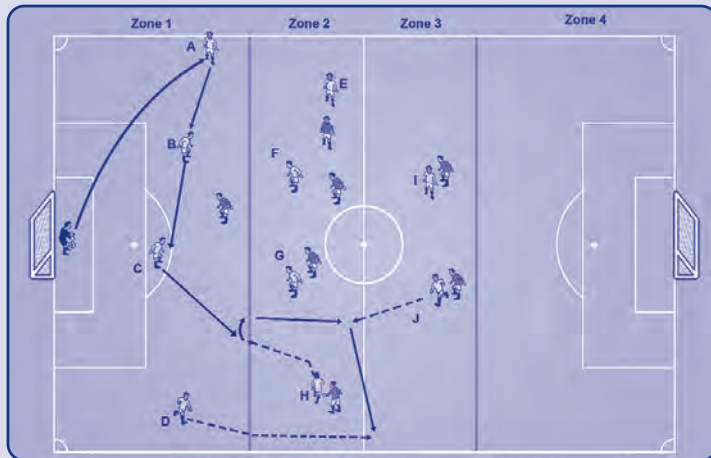
CONSEILS POUR REUSSIR

- Séries 1 et 2 : 45 m en 13'' soit 80% de la VMA moyenne à 16 km/h, mais compte tenu des 3 blocages et des reprises d'appuis nécessaires pour repartir, on estime que les joueurs travaillent entre 100 et 105 %.
- Série 3 : 40,50 mètres en 13'' soit 70% de la VMA moyenne à 16 km/h, mais compte tenu des 4 blocages et des reprises d'appuis nécessaires pour repartir, on estime que les joueurs travaillent entre 100 et 105 %.
- Respecter 13'' pour la course (ce n'est pas un sprint) et bien venir toucher les lignes avec le pied.
- Bloquer ses appuis pour repartir (travail de fléchissement des jambes et reprise de course à l'aide des bras).
- Être attentif aux sensations des joueurs. Questionner, échanger...
- Prise de pulsations sur 15'' (être au-delà de 160 puls/min).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le temps et le nombre de séries (3 séries de 8', 6' et 8' par exemple);
- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus grande (17 ou 18 km/h).
- Ajouter des gestes techniques à réaliser pendant les phases de récupération.
- Pour complexifier, possibilité de réaliser la même distance mais avec davantage d'aller-retour.
- Ce travail doit être mis en place après la réalisation d'un test de VMA afin d'individualiser le travail.

LA RELANCE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	La relance
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

4 zones sur le terrain dont 2 zones centrales de 15-20 mètres de large. 1 équipe à 11 (4 défenseurs en Z1, 4 milieux en Z2 et 2 attaquants en Z3) et 7 joueurs adverses (2 défenseurs en Z3, 4 milieux en Z2 et 1 attaquant en Z1). Les ballons partent du gardien de but.

SEQUENCE 1 (6 minutes)

L'équipe à 11 doit amener le ballon en zone 3. Les joueurs sont libres dans leurs déplacements, à l'inverse des joueurs adverses qui sont fixes dans leur zone. Le gardien de but doit relancer sur un défenseur (E, F, G, et H) ont la possibilité de décrocher dans la zone 1 pour faciliter la remontée du ballon par un appui-remise, une réorientation du jeu ou tout simplement en se retournant une fois que le défenseur leur a dit "seul". Possibilité ensuite de trouver les attaquants (I et J) qui décrochent également en zone 2 pour faciliter la remontée du ballon. A la récupération du ballon par un adversaire, le jeu s'arrête et repart du gardien de but.

SEQUENCE 2 (6 minutes)

Idem séquence 1, mais l'équipe à 11 doit amener le ballon en

zone 3 pour faire un "stop-ball" derrière la ligne qui sépare la zone 3 et la zone 4. A la récupération du ballon, les adversaires sont cette fois-ci libres pour aller marquer. A la fin de l'action, le ballon repart du gardien.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

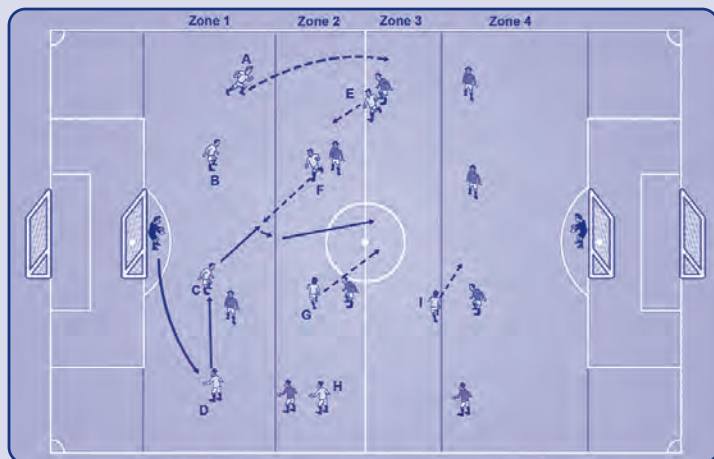
- Ne pas décrocher face au porteur de balle mais toujours demander en diagonale pour être déjà positionné de 3/4 et pouvoir prendre de l'information et/ou pouvoir se retourner.
- Ne pas hésiter pour les milieux excentrés à rentrer dans l'axe et à décrocher. Le défenseur latéral du même côté peut (doit) prendre le couloir.
- Qualité et sécurité des passes, surtout entre les défenseurs.
- Trouver le bon moment pour décrocher et ne pas se retourner si le défenseur dit "ça vient". Insister sur la communication.
- Décrocher franchement par un appel/contre-appel et une vitesse de démarquage suffisante.
- Attention à ne pas faire trop de passes latérales derrière mais trouver plutôt des relais avec les milieux de terrain.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre davantage de joueurs adverses.
- Imposer des combinaisons particulières, du jeu long sur les attaquants, limiter le nombre de passes entre les 4 défenseurs.
- Modifier les consignes vis-à-vis des zones :
 - . pour l'équipe porteuse de balle, seulement un joueur par zone (milieu ou attaquant) peut décro-

- cher et seulement 1 joueur par zone (défenseur ou milieu) peut monter dans la zone suivante.
- . à la relance du gardien de but laisser les milieux de terrains adverses entrer en zone 1 pour presser la défense,
- . libre pour les adversaires (ils peuvent changer de zones comme ils le souhaitent)

LA RELANCE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16 mètres. 2 équipes à 9 contre 9 (1-3-3-2), 2 buts mobiles et 2 gardiens. 4 zones : les zones 1 et 4 font à peu près 20 mètres de large et les zones centrales 2 et 3 font à peu près 15 mètres de large.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Les ballons partent toujours des gardiens de but. Les joueurs de l'équipe qui défend n'ont pas le droit de changer de zone. L'équipe qui attaque doit relancer le ballon sur un milieu axial qui décroche en zone 1 (F sur le schéma). L'autre milieu axial (G) doit monter en zone 3 tandis qu'un des 2 latéraux (A sur le schéma) prend quant à lui le couloir et monte en zone 2 et/ou 3. Ensuite l'attaque se poursuit, les joueurs peuvent monter de zone comme ils le souhaitent. A la récupération du ballon, les joueurs adverses peuvent à leur tour changer de zone et contrer en deux passes (attaque rapide) soit ressortir le ballon et repartir sur le circuit demandé en attaque placée (le milieu axial qui décroche, l'autre milieu axial qui monte d'une zone et un latéral qui monte d'une ou de deux zones).

SEQUENCE 2 (7 minutes)

Jeu libre sans contrainte de zone.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Ne pas décrocher face au porteur de balle mais toujours demander en diagonale pour être déjà positionné de 3/4 et pouvoir prendre de l'information et/ou pouvoir se retourner.
- Ne pas hésiter pour les milieux excentrés à rentrer dans l'axe et à décrocher, le défenseur latéral doit prendre le couloir.
- Trouver le bon moment pour décrocher et ne pas prendre de risques pour se retourner si le défenseur dit "ça vient". Insister sur la communication.
- Décrocher franchement par un appel-contre-appel et une vitesse de démarquage suffisante.
- Attention à ne pas faire trop de passes latérales derrière mais plutôt trouver des relais avec les milieux de terrain.

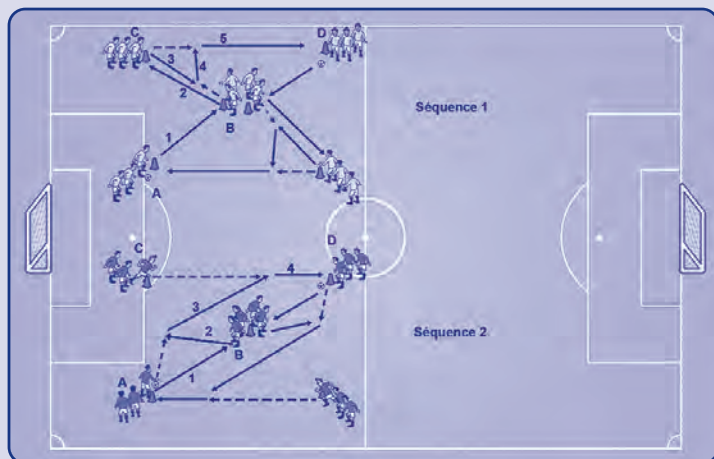
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer des combinaisons particulières ou des consignes différentes pour les zones : imposer une passe longue sur un attaquant qui remise ou joue en déviation; seulement 2 joueurs par zone peuvent suivre l'action dans la zone suivante; les joueurs de l'équipe qui défend peuvent monter d'une zone

pour presser.

- Limiter le nombre de touche par joueur ou le nombre de passes entre les défenseurs.
- Modifier les systèmes de jeu des équipes suivant le nombre de joueur et les combinaisons recherchées.

LA RELANCE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle-Passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Collectif



REGLES

2 ou 3 joueurs par plot, 2 ballons. Les distances de passes (entre les joueurs) doivent être de 15-20 mètres minimum. Les joueurs suivent leur ballon après la passe (passe et suit).

SEQUENCE 1 (2 x 4 minutes)

A passe à **B** qui remise en 1 touche à **C**. Ce dernier contrôle et passe à **B** qui remise en 1 touche à **C**. Celui-ci contrôle vers l'avant et fait une passe le long de la ligne pour **D**. **A** prend la place de **B**, **B** de **C** et **C** va en **D**. Il y a toujours 2 ballons qui partent en même temps. Changer de sens de rotation.

SEQUENCE 2 (2 x 4 minutes)

A passe à **B** qui remise en 1 touche pour **A**, puis jeu dans la course de **C**. **C** récupère le ballon dans la course et fait une passe à **D** pour finir le circuit. **A** prend la place de **B**, **B** de **C** et **C** va en **D**. Il y a toujours 2 ballons qui partent en même temps. Changer de sens de rotation.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Vite mémoriser les enchaînements à réaliser.
- Application technique irréprochable car les séquences sont sans opposition.
- Le ballon doit rester au sol sur les passes en 1 touche.
- Respecter les distances de passes : ne pas venir trop près du porteur de balle.
- Doser ses passes notamment dans la course (mieux vaut donner trop devant que donner derrière). **C** ne doit pas freiner sa course.
- Contrôle le long de la touche pour **C** avec le pied le plus extérieur.
- Séq. 1 : insister sur l'orientation du corps pour la remise.
- Séq. 2 : la remise de **B** se fait vers l'intérieur du terrain. **C**'est le signal de départ pour **C**.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter les distances de passes.
- Ajouter du jeu long et demander davantage de vitesse dans les transmissions et les enchaînements.
- Imposer 10 pompes ou 30 abdos au joueur qui fait perdre du temps au groupe par sa mauvaise réalisation technique.
- Amener d'autres variantes : jeu uniquement pied

faible, uniquement 1 touche, imposer la communication "seul", "ça vient", imposer un temps pour un tour, imposer une compétition entre les 2 ballons (1 ballon peut rattraper l'autre).

LA RELANCE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse, Force-Vitesse
MENTAL	Compétition



REGLES

Chaque atelier est doublé. 2 joueurs partent en même temps au signal de l'éducateur. 4 séries différentes. 3 répétitions par par série. Travail sur 15 minutes.

SERIE 1

Départ au "top". Mettre un pied dans le cerceau **A**, sauter la haie **B**, mettre un pied dans le cerceau **C**, sauter la haie **D** et terminer en sprint jusqu'au plot **E**.

SERIE 2

Faire un tour du cerceau de l'extérieur vers l'intérieur **A**, sauter la haie **B**, mettre un pied dans le cerceau **C**, sauter la haie **D**, terminer au niveau du plot en croisé **E** (colonne de droite, cerceau à gauche et inversement).

SERIE 3

Départ "touché" (voir les conseils pour réussir). Faire le tour du cerceau de l'extérieur vers l'intérieur **A**, sauter la haie **B**, courir derrière la haie suivante **C**, sauter la haie **D**, contourner les cerceaux de l'intérieur vers l'extérieur **E** puis terminer en sprint jusqu'au plot **F**.

SERIE 4

Départ "touché" (voir les conseils pour réussir). Mettre un pied dans le cerceau **A**, sauter la haie **B**, faire un tour du cerceau de l'extérieur vers l'intérieur **C**, sauter la haie **D**, et terminer au niveau du plot **E**.

HYDRATATION (5 minutes)

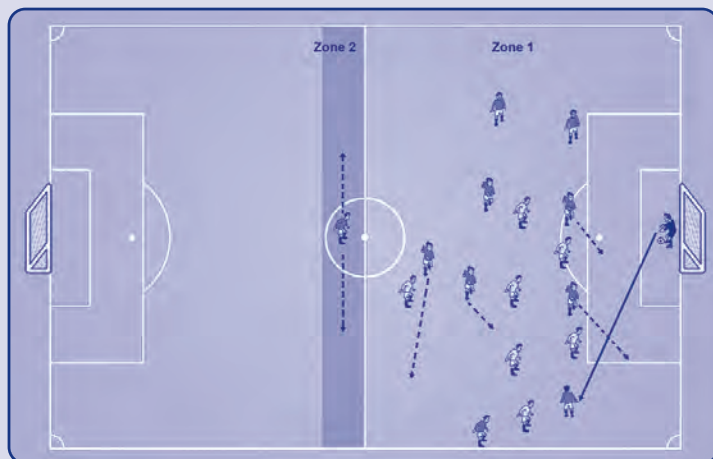
CONSEILS POUR REUSSIR

- Réagir vite au signal de départ.
- Gagner le duel.
- Etre dynamique sur ses appuis au sol notamment pour le tour du cerceau, le saut de la haie et la réception.
- Départ "touché" : le joueur est dos à l'atelier.
- L'éducateur baisse le bras et le second joueur de touche le premier avec la main = signal de départ.
- Varier les signaux de départ.
- Animer, faire vivre l'exercice et encourager les joueurs.
- Respecter les temps de récupération entre les répétitions et entre les séries.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Varier les signaux de départ (sonore, visuel, tactile).
- Varier les positions de départ (position gainage ou sur le ventre, saut vertical et épaule contre épaule, au signal faire 2 pompes et partir).
- Enchaîner 2 ou 3 départs d'affilée : faire réagir les joueurs.
- Pour les dernières séries, le joueur qui part est retenu par le maillot au départ, les 2 coureurs peuvent se servir des épaules pour perturber la course de l'autre.
- Le joueur qui perd le duel fait des pompes ou des abdos. L'équipe qui perd range le matériel.

LA RELANCE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	La relance
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Gestion du stress



REGLES

Travail sur le demi-terrain (zone 1) avec une zone supplémentaire (zone 2) derrière la ligne médiane de 15 mètres de large. Une équipe à 11 (en 4-4-1 + 1 joueur en zone 2) en place dans sa moitié de terrain contre une équipe de 7 joueurs (2 attaquants, 4 milieux et 1 défenseur).

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Le ballon part du gardien par une relance courte. L'équipe doit chercher à relancer obligatoirement par des passes au sol, alors que l'équipe en face presse très haut. L'objectif est de trouver le joueur en zone 2, toujours sur une passe au sol. A la récupération du ballon par l'équipe adverse, le jeu s'arrête et repart du gardien.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem, mais interdiction de redonner le ballon à un joueur qui vient de vous faire la passe. A la récupération du ballon, l'équipe adverse a la possibilité d'aller marquer.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

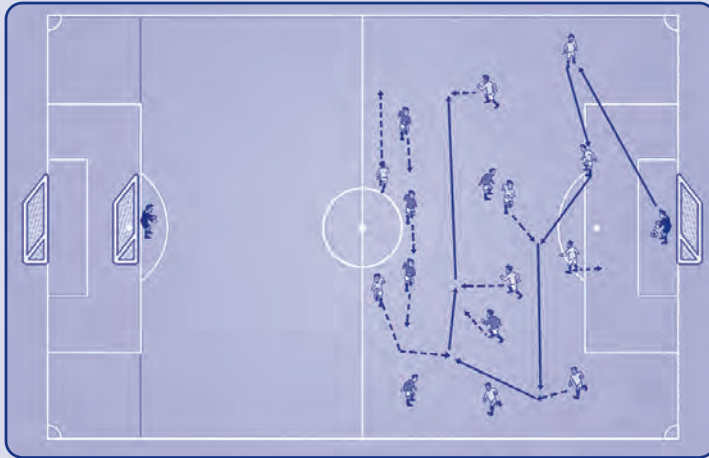
- Possibilité de démarrer l'action par un ballon aérien envoyé par l'éducateur ou par une touche.
- Pour l'équipe en possession du ballon, trouver les passes dans l'intervalle notamment les milieux axiaux, la largeur avec les milieux excentrés ou du jeu long si possible.
- Communiquer et demander aux milieux axiaux de se positionner dans les intervalles pour faciliter la relance.
- Pour l'équipe qui n'a pas le ballon, presser ensemble très haut, gêner les défenseurs et le gardien.
- Sur les touches, ne pas laisser "sortir" l'équipe qui a le ballon.
- Bien positionner les joueurs qui pressent pour permettre la première relance du gardien.
- Prendre son temps pour que les séquences aient du sens (utiliser l'arrêt sur image pour corriger, replacer les joueurs).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Ajouter des défenseurs dans l'équipe qui presse.
- Limiter le nombre de passes, de touches de balle.
- Imposer un temps pour ressortir le ballon.

- Laisser réfléchir les joueurs à la résolution du problème puis les orienter sur des solutions de relance type qu'ils peuvent reproduire sur le terrain.

LA RELANCE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	La relance
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Gestion du stress



REGLES

Jeu à 11 contre 7. Le départ du ballon se fait toujours du même gardien de but (équipe à 11), en relance courte. Au départ de la situation, tous les joueurs se trouvent dans la même moitié de terrain. Changer les rôles de temps en temps. Travail sur 20 minutes.

- L'équipe à 11 doit conserver le ballon et réussir à le remonter collectivement jusqu'au milieu de terrain (jeu long interdit) avant de pouvoir aller marquer en jeu libre (tous les joueurs doivent être dans le camp adverse pour que le but soit valable).

- L'équipe à 7 joue haut et cherche à récupérer le ballon pour marquer. S'ils n'y parviennent pas, les joueurs se replacent dans leur camp et défendent leur but.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Trouver les joueurs dans les intervalles puis la largeur et enfin les attaquants.
- Beaucoup communiquer car les adversaires viennent chercher haut.
- Demander aux milieux de se placer dans les intervalles et/ou de décrocher pour faciliter la construction.
- Ne pas trop intervenir pour que les joueurs trouvent eux-mêmes les solutions.
- Quand l'équipe à 11 arrive à remonter le ballon collectivement jusqu'au milieu, signaler à l'autre équipe de se replacer plus bas et de défendre leur but.
- Laisser souffler les joueurs avant de repartir.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre davantage de joueurs adverses.
- Imposer des combinaisons : lorsqu'un milieu décroche, l'autre doit monter d'un cran; trouver un défenseur latéral qui lui doit jouer avec un attaquant en appui; permettre le jeu long sur les attaquants; imposer aux défenseurs latéraux de dédoubler dans le couloir après avoir fait la passe au milieu excentré.
- Limiter le nombre de passes entre les 4 défenseurs.
- Limiter les touches de balles des joueurs.
- Imposer un temps pour ressortir le ballon, ou encore dès que le ballon passe la ligne médiane, l'équipe à un temps donné pour marquer.

CREER ET UTILISER DES ESPACES LIBRES



EXERCICE 1

CHARGE : 1/4

TECHNIQUE	Jeu de volée
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Plaisir



REGLES

Travail sur une double surface de réparation. Une équipe autour de la surface avec 1 ballon par joueur en jonglage (joueurs appuis). Une équipe sans ballon à l'intérieur de la zone.

SEQUENCE 1 (2 x 3 minutes)

Les joueurs à l'intérieur de la zone effectuent un appel (passe en l'air du joueur appui) puis un contrôle de la poitrine et une remise au sol en demi-volée. Changer le rôle des équipes au bout de 4 minutes.

SEQUENCE 2 (2 x 3 minutes)

Idem, mais faire un contrôle de la cuisse et une remise au sol en demi-volée.

SEQUENCE 3 (2 x 3 minutes)

Les appuis ne sont plus en jonglage mais conservent leur ballon au sol dans les pieds. Les joueurs à l'intérieur de la

zone font un appel (passe au sol du joueur appui) puis contrôle orienté et passe pour un 3ème joueur (un autre joueur appui). Si le joueur en appui n'est pas disponible, conserver en conduite et prendre l'information sur un autre joueur appui disponible avant de lui transmettre le ballon.

SEQUENCE 4 (2 x 3 minutes)

Idem, mais faire une remise 1 touche.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

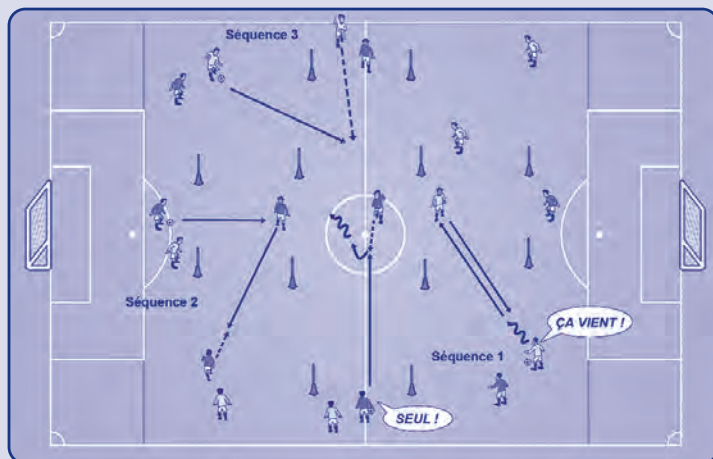
- Ne pas toujours demander en face du joueur appui.
- Se déplacer entre 2 réalisations techniques pour rester loin du porteur de balle.
- Orienter le contrôle pour bien enchaîner.
- Choisir la bonne surface de contact, le nombre de touches.
- Dosage et précision de la remise.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter la taille de la zone de jeu ce qui occasionnera plus de courses.
- Amener d'autres séquences à l'exercice : remise de la tête, remise de volée (intérieur du pied ou cou-de-pied), contrôle du pied et remise de la tête, contrôle plat du pied et remise cou-de-pied en demi-volée, imposer des thèmes de jonglage pour les appuis.
- Imposer de jouer pied faible pour les joueurs à l'intérieur ou les appuis.

- Pour finir, proposer une séquence dans laquelle le joueur appui fait la passe à un joueur à l'intérieur de la zone qui récupère le ballon et se place à son tour en appui. On ne peut échanger de place qu'avec un appui de l'équipe adverse. L'échange technique entre les 2 joueurs peut alors varier (juste une passe, passe - contrôle poitrine remise pied - remise pied, passe - remise tête - remise tête,...).

CREER ET UTILISER DES ESPACES LIBRES



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Créer et utiliser des espaces libres
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les surfaces de réparation.
12 piquets sont disposés sur le terrain (comme sur le schéma). Former 2 équipes.

SEQUENCE 1 (6 minutes)

1 ballon par équipe puis 2. Trouver le partenaire dans l'intervalle (entre 2 piquets), dos au jeu. Si le passeur dit "seul", le receveur peut se retourner, si le passeur dit "ça vient", le receveur remise au passeur.

SEQUENCE 2 (6 minutes)

Idem, mais les joueurs sont répartis dans des zones et ne bougent quasiment pas, c'est le ballon qui doit aller et venir de l'un à l'autre.

SEQUENCE 3 (6 minutes)

Trouver le joueur qui se déplace dans l'intervalle (joueur en mouvement).

HYDRATATION (5 minutes)

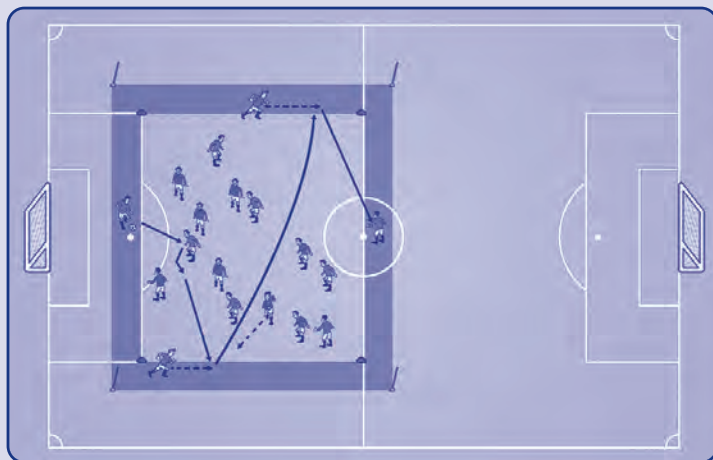
CONSEILS POUR REUSSIR

- Pour non porteurs de balle : se placer dans l'intervalle bien au centre et surtout en retrait des deux piquets.
- Enchaîner le bon contrôle après la réception de la passe (contrôle orienté).
- Beaucoup de communication car il y a plusieurs ballons.
- Prise d'informations sur les joueurs en mouvement.
- Prendre conscience que les piquets sont des adversaires. Il faut donc faire des passes précises et bien au centre de l'intervalle.
- Déplacements cohérents en fonction des partenaires et de la position des ballons.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Limiter le nombre de touches de balle.
- Imposer l'utilisation du pied faible.
- Imposer au joueur qui est "seul", de faire un contrôle orienté et de jouer long.
- Le joueur qui manque un geste technique doit faire une série de musculation (pompes, gainage, abdos).

CREER ET UTILISER DES ESPACES LIBRES



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Créer et utiliser des espaces libres
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail dans une zone de 40 × 40 mètres. 2 équipes. Une équipe de 10 joueurs dont 1 dans la surface de réparation, 1 derrière la ligne médiane et 1 de chaque côté de la zone, dans les couloirs. Les 6 autres sont à l'intérieur. Une équipe de 8 joueurs (défenseurs) est à l'intérieur de la zone. Faire 3 séquences de 7 minutes entrecoupées de 2 minutes de récupération. Changer les équipes et les rôles à chaque séquence. Travail de 25 minutes au total.

- Le ballon est donné au joueur situé dans les 16m50. Pour marquer 1 point, il faut que le ballon parvienne au joueur placé derrière la ligne médiane ou inversement.
- Les défenseurs (équipe de 8) doivent récupérer le ballon et faire 3 passes entre eux pour marquer 1 point.
- Les appuis sont limités par une zone et ne peuvent pas trop reculer. Par contre ils peuvent entrer dans la zone centrale pour attaquer le ballon, faire une passe puis

ressortir. Les appuis peuvent se faire des passes entre eux ou directement jouer long.

- Les défenseurs à l'intérieur de la zone peuvent entrer dans les couloirs pour presser les appuis.

HYDRATATION (5 minutes)

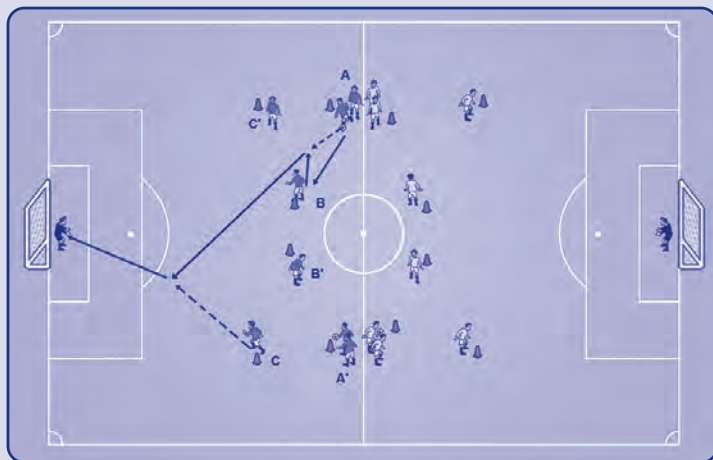
CONSEILS POUR REUSSIR

- Maîtriser le ballon collectivement en utilisant la largeur, la profondeur et le jeu dans les intervalles. Toutes les passes sont permises, même d'un appui vers un autre.
- A la perte du ballon, vite se transformer en défenseur et empêcher l'équipe à 8 de faire 3 passes.
- Varier les passes : latéral, intervalle, long, appui-soutien.
- Insister pour que les défenseurs sortent presser le porteur de balle même (et surtout) si c'est un appui.
- Travail collectif des défenseurs (en bloc).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Ajouter des défenseurs.
- Limiter le nombre de touche de balle à 2.
- Interdire le jeu long.
- Interdiction pour un appui de jouer avec un appui à côté de lui (uniquement avec celui d'en face).
- Interdire toutes les passes entre joueurs appuis.
- Gage pour l'équipe qui marque le moins de point.

CREER ET UTILISER DES ESPACES LIBRES



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Frappe
TACTIQUE	Créer et utiliser des espaces libres
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

Constituer 2 groupes et 4 ateliers identiques (2 sur chaque demi-terrain). 1 gardien par atelier.

- **A** met le ballon en mouvement et passe à **B** (joueur en appui) qui remise pour **A**. Ce dernier fait une passe dans la profondeur pour **C** (joueur lancé) qui frappe au but et marquer. **B** doit faire un appel/contre-appel avant de recevoir le ballon. Travailler 2 x 10 minutes avec changement de côté.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Remise de **B** un peu décalée : pas dans les pieds de **A**.
- Passe de **A** au sol dans la profondeur : dosage pour que **C** soit en pleine course.
- Ne pas partir trop tôt (pour **C**) : il faut contrôler le ballon à "pleine" vitesse.
- Information sur la position du gardien avant de frapper.
- Faire 1 touche de balle de plus si nécessaire mais marquer ! Concentration maximale pour le dernier geste.
- Fixer des objectifs sur 3 frappes.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer la dernière passe en jeu long (passe en l'air). Placer des constris-foot pour obliger le passeur à lever son ballon.
- Imposer à l'attaquant de dribbler le gardien de but ou d'envelopper petit filet opposé ou de faire une frappe croisée ou encore en force sous la barre...
- Faire partir un défenseur du milieu de terrain au

départ de l'action qui va pouvoir revenir et mettre la pression sur l'attaquant (ajuster la distance d'où part le défenseur suivant le niveau des joueurs). Mêmes consignes mais le défenseur part du point de corner, du poteau du but ou d'un des deux couloirs. Limiter le nombre de touche de balle pour l'attaquant.

CREER ET UTILISER DES ESPACES LIBRES



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Créer et utiliser des espaces libres
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16m50. La surface de jeu est divisée en 4 zones. 2 équipes de 6. Un ballon par équipe. 1 passe maximum par zone : la seconde passe doit permettre de changer de zone. Le joueur qui reçoit le ballon peut aussi directement changer de zone sur 1 passe.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

Après la passe, les joueurs doivent faire quelques mouvements d'échauffement (talons-fesses, pas-chassés, montées de genoux, mouvements de bras...).

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Jouer uniquement pied droit

SEQUENCE 3 (5 minutes)

Jouer uniquement pied gauche.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

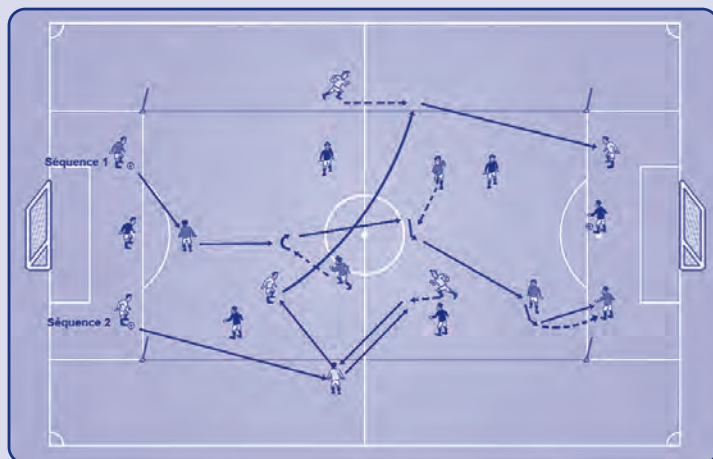
- Respecter les distances de passe.
- Bien occuper l'espace.
- Limiter les touches de balle.
- Etre toujours en mouvement, se déplacer pour proposer des solutions dans les zones libres.
- Respecter les consignes.
- Application technique pour les contrôles orientés, les passes, la conduite...
- Attaquer son ballon.
- Communication entre les joueurs.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Varier les dimensions de la surface de jeu ou des zones de jeu.
- 2 ou 3 passes minimum par zone.
- Limiter le nombre de touche de balle par joueur.
- En fin d'échauffement, demander du jeu long (transversales).

- Ajouter de l'opposition.

CREER ET UTILISER DES ESPACES LIBRES



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Créer et utiliser des espaces libres
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16m50 et sans les couloirs. 3 groupes de 6 joueurs. 1 ballon par groupe. Pour la séquence 1, placer 1 joueur de chaque groupe dans les 16m50, de chaque côté. Les 4 autres se répartissent dans l'espace central. Pour la séquence 2, placer 1 joueur de chaque groupe dans les 16m50, de chaque côté, 2 joueurs en appuis latéraux dans les couloirs et 2 joueurs dans l'espace central.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Le ballon doit passer par tous les joueurs et aller d'une surface à l'autre. Chaque joueur ne peut recevoir le ballon qu'une seule fois par passage. Le joueur qui a fait la passe au joueur dans les 16m50 prend sa place.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem, mais liberté totale sur les passes et le nombre de fois où le joueur reçoit le ballon. Les joueurs restent à leur place initiale. Changer les rôles de temps en temps.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

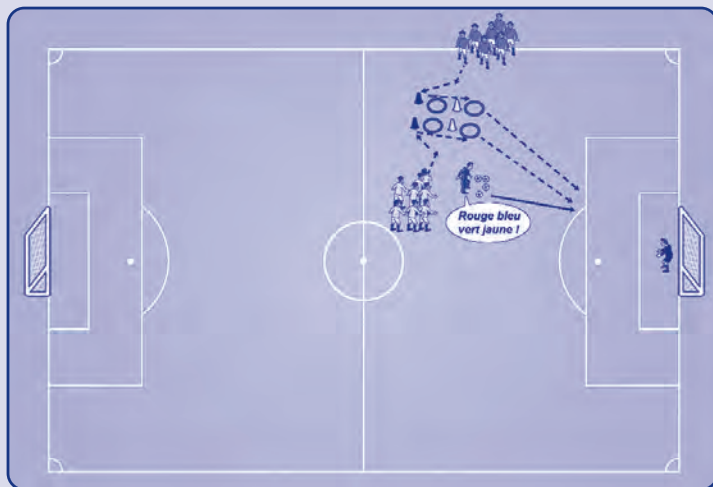
- Tous les joueurs sont en mouvement et cherchent à se rendre disponible pour le porteur, notamment dans les intervalles, et en cherchant la verticalité.
- Solliciter le ballon par un déplacement franc et marqué en appelant éventuellement avec la voix.
- Orienter son contrôle pour enchaîner (avoir vu avant).
- Application technique car pas d'opposition.
- Chercher de la fluidité dans le jeu avec des appuis-remise, des one-deux, du jeu long si possible.
- L'objectif est de remonter collectivement le ballon avec réalisme et de manière conforme au jeu.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer 2 touches de balle par joueur.
- Obliger l'équipe, pendant la remontée du ballon des 16 mètres aux 16 mètres, à faire au moins un one-deux ou encore un jeu long (transversale).
- Possibilité de commencer l'exercice avec 2 équipes de 9 joueurs : 2 joueurs dans les 16 mètres (1 de

chaque côté), 2 appuis latéraux (1 de chaque côté) et 5 joueurs dans l'espace central. Mêmes consignes : le ballon doit passer par tous les joueurs et aller d'une surface à l'autre. Le joueur qui fait la passe à un joueur dans les 16 mètres ou dans les couloirs, prend sa place.

CREER ET UTILISER DES ESPACES LIBRES



EXERCICE 3

CHARGE : 3/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Compétition



REGLES

Former 2 équipes et 2 ateliers identiques (4 cerceaux et plots de couleurs différentes = 4 couleurs). Une source de ballons. 1 gardien de but.

TRAVAIL DE VIVACITE ET DE VITESSE (20 MINUTES)

Les joueurs partent par 2. Le coach annonce 1, 2, 3 ou 4 couleurs : les joueurs doivent toucher le matériel associé (plots + cerceaux) aux couleurs puis le premier joueur qui récupère le ballon devient attaquant et le second devient défenseur. Finition devant le but. 4 séries de 3 répétitions. 1 minute de récupération passive entre les répétitions et 3 minutes entre les séries. Faire 10 minutes de chaque côté du terrain.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Pour un cerceau, mettre le pied à l'intérieur. Pour un cône, toucher la pointe du cône.
- Bien bloquer ses appuis pour repartir.
- Ne rien lâcher dans le duel final, même si on arrive en second au ballon.
- Couper la trajectoire de course du joueur pour l'obliger à ralentir ou à faire faute.
- Aller au duel de l'épaule si nécessaire pour gagner le ballon ou le récupérer.
- L'entraîneur donne le ballon en profondeur de telle sorte qu'il peut encore favoriser le duel qu'il souhaite selon la trajectoire du ballon.
- Application dans le premier contrôle vers le but et enchaîner rapidement la frappe.
- Prendre de l'information sur le gardien de but.
- Marquer en cherchant les côtés du but.
- Etat d'esprit de vainqueur.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Modifier les ateliers, ajouter du matériel, modifier l'ordre de l'atelier, changer les couleurs.
- L'entraîneur peut nommer le matériel comme il le souhaite pour déstabiliser les joueurs (1, 2, 3 et 4, par

- couleur, il peut annoncer des calculs $4 - 2 =$ matériel numéro 2 ou $1 + 3 =$ matériel numéro 4).
- Varier le départ du ballon (passe de l'entraîneur vers le but, en retrait, aérienne, avec rebond,...).

CREER ET UTILISER DES ESPACES LIBRES



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Créer et utiliser des espaces libres
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16m50. Trois mini-buts et une surface devant chaque but de 10-15 mètres de large. Former 2 équipes à 9 contre 9.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

Stopper le ballon dans la surface hachurée pour marquer 1 point (stop-ball).

SEQUENCE 2 (8 minutes)

Marquer dans un des 3 mini-buts. Pour marquer, on peut frapper depuis l'extérieur de la zone ou entrer à l'intérieur, mais uniquement au moment de la passe du porteur de balle (notion de hors-jeu; voir schéma).

SEQUENCE 3 (8 minutes)

Trois mini-buts à défendre et 3 à attaquer. Jeu libre.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

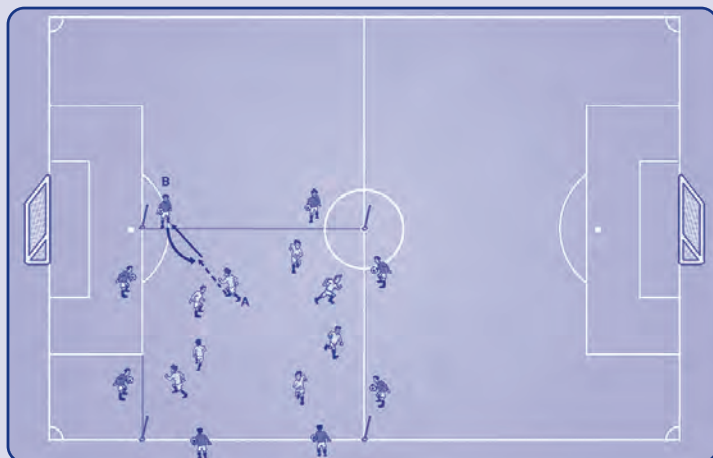
- Offensivement, ne pas se précipiter, assurer ses passes.
- Occupation rationnelle de l'espace. Déplacements cohérents et permanents des joueurs sans ballon, en particulier sur la largeur.
- Changer de côté si nécessaire, sinon conserver lorsque l'on est en supériorité numérique sur un côté.
- Ne pas venir trop près du porteur de balle et se placer dans les intervalles.
- Veiller à ne pas être hors jeu (surface hachurée).
- Communication ("seul"; "ça vient" ...).
- Défensivement, il faut apporter de la densité côté ballon, fermer les angles de passes et les intervalles, serrer le porteur de balle.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de faire une première séquence en football américain, avec la consigne de trouver un joueur dans la zone hachurée (sans plaquage, on récupère le ballon par interception uniquement).
- Ajouter un joueur joker pour amener des situations de supériorité/infériorité numérique.

- Limiter le nombre de touche des joueurs.
- Possibilité de jouer sur un demi-terrain ou terrain complet suivant l'effet recherché et le nombre de joueurs à disposition.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 1

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Jeu de volée
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Plaisir



REGLES

Travail sur demi-terrain. 1 zone rectangulaire le long de la ligne de touche (environ 40 x 35 mètres). 2 équipes (9 contre 9) dont une est à l'extérieur de la zone, avec 1 ballon à la main pour chaque joueur. L'autre équipe est à l'intérieur de la zone, sans ballon, mais tous les joueurs sont en mouvement. Les joueurs à l'extérieur réalisent des touches pour les joueurs intérieurs qui sollicitent le ballon, le contrôlent, et remise au sol en demi-volée. Toutes les 2 minutes, on inverse les rôles entre les deux équipes.

SEQUENCE 1 (2 x 2 minutes)

A sollicite le ballon. **B** effectue une touche dans sa direction. **A** contrôle le ballon avec le pied et remise au sol vers **B**.

SEQUENCE 2 (2 x 2 minutes)

Idem, mais **A** contrôle de la cuisse et remise au sol vers **B**.

SEQUENCE 3 (2 x 2 minutes)

Idem séquence 2, mais **A** contrôle de la poitrine.

SEQUENCE 4 (2 x 2 minutes)

Idem, mais **A** contrôle de la poitrine, puis de la cuisse avant de remiser au sol vers **B**.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

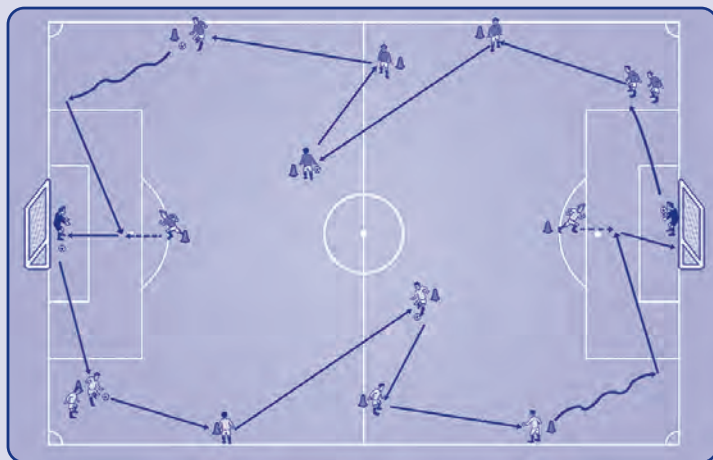
- Veiller à la qualité du contrôle.
- Varier les trajectoires des touches (en cloche, tendues).
- Venir au ballon puis maîtriser ses appuis pour pouvoir jouer juste techniquement.
- Ne pas venir toujours en face du joueur qui fait la touche afin de modifier les angles de passes.
- Varier ses appels (appel/contre-appel, course en arc de cercle, course cassée...).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Définir un espace de travail plus grand (travail des touches longues).
- Possibilité d'obliger un appel/contre-appel avant le contrôle et la remise.
- Possibilité de travailler par 3 avec un défenseur derrière le joueur qui reçoit le ballon.

- Insister sur la communication et le timing entre passeur et receveur.
- Varier le type de remise (en demi-volée, en l'air sur la poitrine, dans les pieds...)

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Créer et utiliser des espaces libres
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Former 2 équipes de 7 joueurs + gardiens. 12 plots sont répartis sur le terrain de telle sorte que dans chaque couloir, les deux circuits de passes proposés soient identiques. 6 ou 7 ballons sont en jeu en même temps. Au départ, les joueurs des deux équipes sont répartis sur les plots, une équipe dans chaque couloir. Le joueur porteur de balle passe au joueur suivant et suit son ballon en footing lent (passe et suit). Il doit rester en mouvement jusqu'à ce que le ballon suivant arrive (dépasser la coupelle en trotinant puis revenir vers la coupelle lorsque le ballon suivant arrive).

La dernière passe du circuit est à destination du joueur qui va centrer. Elle doit être réalisée au niveau de la coupelle, dans les pieds du joueur (et non dans la course), puis conduite jusqu'à la ligne de but et centre en retrait vers le point de pénalty pour le joueur suivant qui termine l'action en 1 touche de balle. Les gardiens de but donnent le rythme dans leur relance à la main vers la première coupelle du circuit.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

- Libre au niveau des touches de balle.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

- 2 touches de balle maximum.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Aucun joueur arrêté (footing lent pour tout le monde).
- Les joueurs sont en mouvement et se rendent disponible pour le porteur (appel de balle, appel/contre-appel)
- Application technique dans les contrôles et les passes.
- Précision sur la frappe 1 touche de balle pour marquer.
- Lors de la séquence 2, les joueurs cherchent à jouer en 1 touche dès que cela est possible.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Réaliser un appui-soutien et une passe dans la course pour chaque coupelle sauf pour le centreur.

- Dès que possible, jeu long sur le joueur suivant.

- Imposer un temps où les joueurs évoluent uniquement avec le pied faible.

- Rajouter des ballons dans le circuit pour augmenter l'intensité.

- Imposer aux joueurs dos au but de jouer en 1 touche de balle.

- Imposer un centre aérien et une finition tête-volée.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

2 ateliers de chaque côté du terrain. 2 sources de ballons.
2 équipes de joueurs placés selon leur poste de prédilection : défenseurs centraux-défenseurs latéraux-milieux défensifs-attaquants.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

A passe à **B**, qui sollicite un appui-remise avec **C**. **B** contrôle le ballon et trouve **D** le long de la ligne de touche. **D** réalise une une-deux avec **C** qui a demandé le ballon vers l'avant et qui remet dans la course de **D** dans le couloir. **D** contrôle vers l'avant et prend l'information sur l'appel de balle de **E** qu'il sert dans la profondeur vers le but. **E** termine l'action.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

A passe à **C** qui trouve **B**, lequel contrôle le ballon et sert **D** le long de la ligne de touche. **D** réalise une une-deux avec **C** qui a demandé le ballon vers l'avant et qui remet dans la course de **D** dans le couloir. **D** contrôle vers l'avant et prend l'information sur l'appel de balle de **E** qu'il sert dans la profondeur vers le but. **E** termine l'action.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

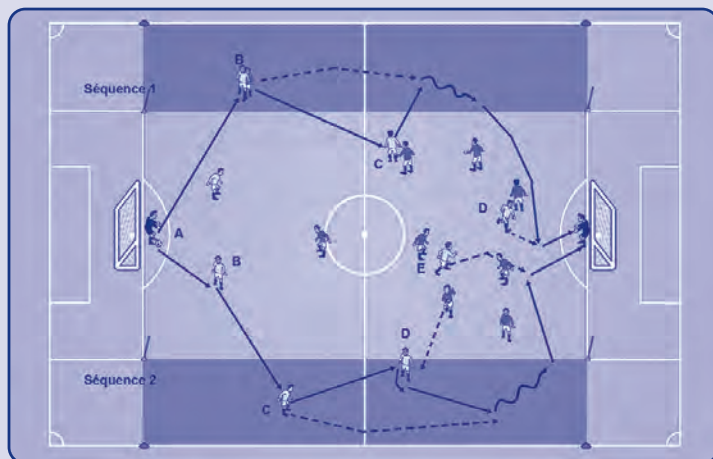
- Concentration/réactivité des joueurs par rapport au déroulement du circuit.
- Respecter le rythme du jeu avec des accélérations sur les remises (à réaliser en 1 touche) puis sur le une-deux.
- Les attaquants doivent varier leurs appels en modifiant leurs types de courses (course brisée, en demi-cercle, appel premier poteau puis long au deuxième poteau).
- Attention au hors-jeu (cohérence des appels).
- Application et dosage des passes en profondeur.
- Insister sur le démarquage (appel/contre-appel des milieux défensifs).
- Insister sur la communication ("seul" et "ça vient").
- Les défenseurs doivent permettre au milieu de ressortir le ballon (prendre du recul).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre de l'opposition (1 joueur au milieu de terrain qui gêne la remontée du ballon et 1 défenseur qui prend au marquage l'attaquant).
- Imposer un temps pour la réalisation du circuit préférentiel (10 secondes pour marquer).
- Terminer par des circuits construits et réalisés libre-

- ment par les joueurs sur les mêmes principes.
- Limiter le nombre de touches pour l'attaquant.
- Imposer l'utilisation du pied faible ou un jeu long sur l'attaquant.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail des 16m50 aux 16m50 avec 2 buts mobiles. 2 couloirs sont matérialisés. 2 équipes de 8 s'affrontent. Aucun joueur de l'équipe non porteuse de balle ne peut être dans le couloir. Le gardien doit toujours relancer dans un couloir. Le joueur dans le couloir est inattaquable mais n'a que 3 touches. Par contre, si un deuxième joueur de la même équipe entre dans le couloir, un joueur adverse peut y entrer et défendre en 2 contre 1. On ne peut marquer qu'à la suite d'un centre. Si le ballon est récupéré dans le jeu, on doit repasser par un couloir.

SEQUENCE 1 (10 MINUTES)

Pour qu'un but soit valable, l'équipe qui est en possession du ballon doit obligatoirement passer par un couloir (avec le joueur **B** par exemple) et doit trouver un joueur en relai dans la zone centrale (avec le joueur **C** par exemple) avant de retrouver le couloir (pour le joueur **B** qui a demandé dans l'espace). Finition de l'action par un centre.

SEQUENCE 2 (10 MINUTES)

Pour qu'un but soit valable, l'équipe qui est en possession du ballon doit obligatoirement passer par un joueur dans

le couloir dans son camp (avec le joueur **C** par exemple) et un autre joueur dans le couloir mais dans le camp adverse (avec le joueur **D** par exemple). Finition de l'action par un centre.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Les latéraux doivent solliciter le ballon dans les couloirs.
- Possibilité également pour les milieux excentrés voire les attaquants de solliciter dans les couloirs.
- Utiliser le dédoublement, le une-deux, l'appui-soutien et le jeu dans la course.
- Fixer et donner le ballon pour le 2 contre 1 ou profiter de l'appel du partenaire pour jouer seul ou centrer.
- Application technique sur les centres en cherchant une zone ou la course d'un partenaire qui effectue un appel devant le but.
- Varier les types de centre (en retrait, premier poteau, deuxième poteau, enroulé, tendu, au sol, aérien).
- Séq.2 : après avoir trouvé un joueur dans le couloir dans son camp, on doit trouver un joueur dans le couloir mais dans le camp adverse. Ce n'est pas forcément le même couloir et pas forcément le même joueur.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer un maximum de passes dans le couloir (exemple : 2 passes maximum).
- Imposer une trajectoire de centre à respecter (exemple : centre fort premier poteau).
- Limiter les touches à 2 dans les couloirs (même consigne dans la zone centrale).
- Tous les joueurs de l'équipe qui marque doivent franchir la ligne médiane pour que le but soit valable.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle-passe
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

4 carrés de 5 x 5 mètres dans les coins du terrain. 4 ou 5 joueurs par carré. 1 ballon par carré. L'action démarre comme suit : un des joueurs (A) sort en conduite sur 5 à 10 mètres et passe vers le carré suivant en accompagnant son ballon (passe et suit). Un des joueurs (B) doit sortir sur 5 à 10 mètres pour solliciter le ballon.

SEQUENCE 1 (10 MINUTES)

B réalise un contrôle orienté et passe le ballon en direction des joueurs restants dans le carré (C, D et E). C passe le ballon à D et D à E, lequel conduit son ballon en dehors du carré et enchaîne vers le carré suivant. Tous les joueurs dans le carré doivent toucher le ballon avant d'enchaîner vers le carré suivant. Les joueurs ont 1 touche de balle dans le carré. Changer de sens de rotation régulièrement pour surprendre les joueurs.

SEQUENCE 2 (10 MINUTES)

B remise pour A qui cherche C dans la course (C étant sorti du carré vers la zone suivante). Tous les joueurs du carré ne sont plus obligés de toucher le ballon. Imposer aux joueurs

des mouvements d'échauffement divers après chaque passe. Changer de sens de rotation régulièrement pour surprendre les joueurs.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Application sur les passes, contrôles, conduite, et le jeu en 1 touche dans le carré.
- Vite réagir et se réorganiser lors des changements de sens de rotation.
- Après une passe, réaliser différents mouvements d'échauffement.
- Conduite en levant la tête (prise d'information).
- Prendre l'info sur les autres ballons et gérer la vitesse d'évolution en fonction de l'avancée des autres ballons.
- Se mettre de trois-quarts pour vite se retourner et bien orienter son contrôle.
- Communication entre les joueurs.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travail sur le terrain entier avec des carrés de 10 x 10 ou 15 x 15 mètres.
- Imposer des surfaces de contact pour les passes (intérieur, extérieur, cou-de-pied).
- Imposer des contrôles et conduites avec le pied faible et les passes pied fort (ou inversement).
- Limiter le nombre de touches dans la conduite.

- Le joueur qui fait la passe (A) doit venir presser B pour lui mettre la pression.
- Séquence 2 : le jeu long est réalisé obligatoirement par une passe aérienne.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Centre. Frappe. Jeu de volée, jeu de tête qualités
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

Former 2 équipes. Sur chaque atelier, les équipes travaillent par binôme. Les 2 joueurs se situent sur la ligne médiane : 1 près de la ligne de touche (**B**) et 1 près du rond central (**A**).

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE VITESSE (10 minutes)

Voir lexique.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

A conduit son ballon sur quelques mètres en direction de la ligne de touche et passe à **B** qui sprinte dans le couloir sur 25 mètres (objectif : ballon dosé au niveau de la ligne des 16 mètres). Après la passe, **A** sprinte à son tour vers le but sur 25 mètres pour réceptionner le centre de **B** (le centre doit être au niveau de la ligne des 16 mètres) et termine l'action. Le binôme réalise 4 répétitions au total et change de poste à chaque passage. 1 minute de récupération passive entre chaque répétition et 2 minutes après la série de 4 répétitions.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

B conduit son ballon sur quelques mètres vers l'axe du terrain et réalise un one-deux avec **A** qui a sollicité le ballon vers l'avant et en direction de **B**. **A** réalise un one-deux avec

B qui sprinte dans le couloir sur 25 mètres (objectif : ballon dosé au niveau de la ligne des 16 mètres). Après la passe, **A** sprinte à son tour vers le but sur 30 mètres pour réceptionner le centre de **B** (le centre doit être dans les 16 mètres) et termine l'action. Le binôme réalise 4 répétitions au total et change de poste à chaque passage. 1 minute de récupération passive entre chaque répétition et 2 minutes après la série de 4 répétitions.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Coordination des courses entre **A** et **B** (timing).
- Maîtriser ses appuis pour bien négocier la finition.
- Centrer dans la bonne zone en fonction de la séquence.
- Bien respecter les temps de récupération.
- Faire passer les joueurs sur chaque côté du terrain.
- Séq. 2 : si les joueurs sont en difficulté sur le one-deux, laisser la possibilité à **A** de contrôler avant la passe.

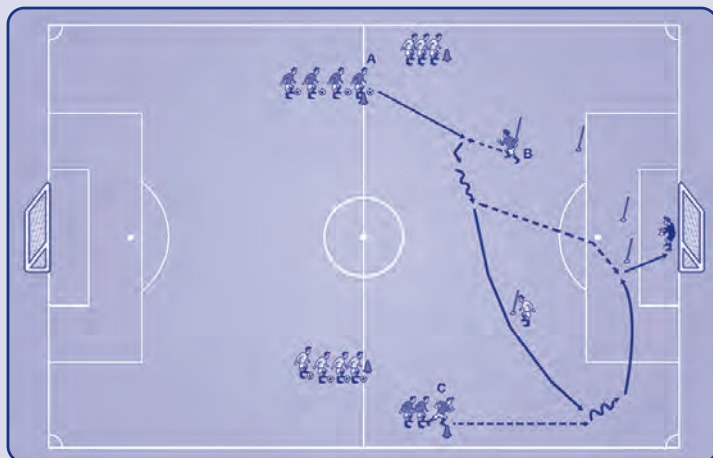
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre un joueur adverse derrière le joueur excité et celui qui va finir l'action pour accentuer la pression (donnez un premier départ pour les joueurs en possession du ballon et un second pour les défenseurs qui vont revenir gêner le centre et la finition).

- Imposer le type de centres (au sol, tendu, enlevé...) et la zone (premier ou deuxième poteau, point de pénalty, devant le but ou en retrait).

- Imposer le centre pied gauche côté gauche et le centre pied droit côté droit.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Centre. Frappe. Jeu de volée, jeu de tête
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Sur un demi-terrain, former 2 équipes sur 2 ateliers identiques. 1 gardien dans la cage.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

A passe à **B** qui sollicite le ballon dos au but. **B** réalise un contrôle orienté et conduit son ballon vers l'axe du terrain puis effectue une passe aérienne (le ballon doit passer au-dessus du piquet) dans la course de **C** qui a préalablement demandé le ballon dans le couloir. **C** contrôle dans la course et cherche à centrer pour **B** qui a suivi son action et qui doit venir couper la trajectoire du ballon au premier poteau (devant le piquet situé près du point de pénalty).

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem, mais côté opposé.

HYDRATATION (5 minutes)

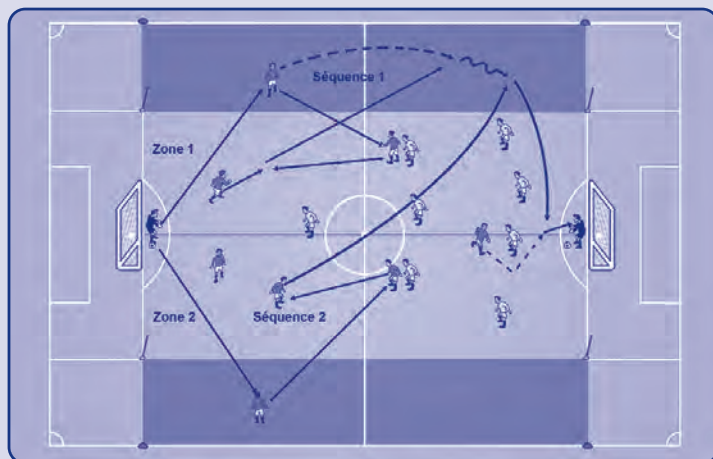
CONSEILS POUR REUSSIR

- Appel franc et déterminé de **B** pour décrocher et recevoir le ballon avec un temps d'avance sur le défenseur fictif.
- Le contrôle orienté de **B** doit permettre de vite enchaîner.
- Le jeu long doit être dans la course du joueur qui s'engage (ne pas partir trop tôt pour arriver en mouvement).
- L'appel de balle de **C** doit se faire au moment où **B** commence à conduire le ballon.
- L'appel de balle de **B** doit se faire au moment où **C** prend l'information (**B** doit montrer à **C** où il veut avoir le ballon).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre un défenseur derrière l'attaquant.
- Un défenseur dans l'axe pour gêner la finition.
- Laisser libre le centreur de choisir où il veut mettre le ballon (enlever les constris-foot).
- Dans ce cas, possibilité d'imposer au centreur de jouer en 2 touches (contrôle dans la course et centre).
- **A** fait une passe à **B** qui remise sur **A**, lequel contrôle le ballon et cherche le jeu long dans le couloir dans la course de **C** qui centre pour **B** qui a poursuivi son action et termine l'enchaînement.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail des 16m50 aux 16m50. 9 contre 9 avec gardiens et buts mobiles. 2 couloirs de 10 mètres de large sont matérialisés. Les arrières latéraux de l'équipe en possession du ballon sont obligatoirement dans les couloirs et les latéraux adverses dans la zone axiale. Le joueur dans le couloir est inattaquable mais n'a que 3 touches de balle. Par contre, si un deuxième joueur de la même équipe entre dans le couloir, un joueur adverse peut y entrer et défendre en 2 contre 1. On ne peut marquer qu'à la suite d'un centre. Si le ballon est récupéré dans le jeu, on doit nécessairement repasser par un couloir.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Pour qu'un but soit valable, l'équipe qui est en possession du ballon doit obligatoirement trouver un joueur lancé dans le couloir et qui part de son camp.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Deux zones (1 et 2) sont créées par une ligne (L) qui va de but en but et qui découpe le terrain dans son sens longitudinal. Pour qu'un but soit valable, l'équipe qui est en possession du ballon doit obligatoirement trouver un joueur

lancé dans le couloir opposé (sur le schéma : le couloir 1) par un ballon long.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

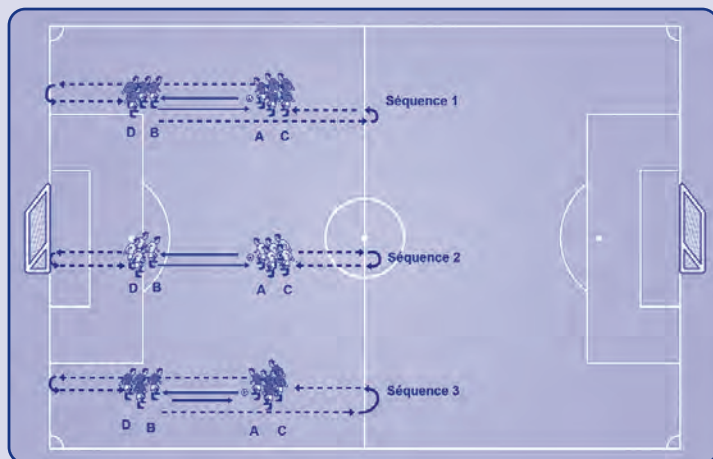
CONSEILS POUR REUSSIR

- Les latéraux doivent solliciter le ballon dans les couloirs, mais aussi les milieux excentrés voire l'attaquant.
- Contrôler le ballon, prendre de l'information et centrer en pleine vitesse.
- Utiliser le dédoublement, les une-deux, l'appui-remise et le jeu dans la course.
- Fixer et donner le ballon pour le 2 contre 1 ou profiter de l'appel du partenaire pour aller centrer.
- Application sur les centres en cherchant une zone ou la course d'un partenaire.
- Varier les types de centre (en retrait, premier poteau, deuxième poteau, enroulée, tendu, au sol, aérien).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- On ne peut jouer que pied faible dans le couloir.
- But valable uniquement de la tête ou en reprise de volée.
- Dès qu'un joueur est en possession du ballon dans le couloir, il est attaquant.
- Limiter les touches à 2 dans les couloirs (même consigne dans la zone centrale).
- Tous les joueurs de l'équipe qui marque doivent franchir la ligne médiane pour que le but soit valable.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 1

CHARGE : 1/4

TECHNIQUE	Contrôle-passe
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Maximum 10 joueurs par atelier. 1 ballon par atelier. Sur chaque atelier, les joueurs se répartissent en 2 colonnes et se placent face à face (10 à 15 mètres).

SEQUENCE 1 (8 minutes)

A passe à **B**, court jusqu'à la ligne de but et revient se placer derrière la colonne de **B**. **B** contrôle le ballon, passe à **C**, court jusqu'à la ligne médiane et revient se placer derrière la colonne de **C**. Et ainsi de suite...

Variantes pour la course : mouvements des bras vers l'avant, vers l'arrière, talons-fesses, montées de genoux.

Variantes pour les contrôles – passes : uniquement pied droit, uniquement pied gauche.

SEQUENCE 2 (8 minutes)

A passe à **B**, réalise une course arrière jusqu'à la médiane et revient se placer derrière sa colonne. **B** contrôle le ballon, passe vers **C**, réalise une course arrière jusqu'à la ligne de but et revient se placer derrière sa colonne. Et ainsi de suite...

Variante pour la course : course arrière quelques mètres puis demi-tour et course en avant.

Variante pour les contrôles – passes : contrôle d'un pied, passe de l'autre.

SEQUENCE 3 (8 minutes)

A passe à **B**, réalise des pas-chassés jusqu'à la ligne de but et revient se placer derrière la colonne de **B**. **B** contrôle le ballon de la semelle, passe à **C**, réalise des pas-chassés jusqu'à la médiane et revient se placer derrière la colonne de **C**. Et ainsi de suite...

Variante : passe de **A**, remise 1 touche de **B**, remise 1 touche de **A** et course progressive vers l'avant de **A**.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Tous les joueurs doivent être en mouvement
- Réalisation technique irréprochable car sans opposition.
- Séq. 2 : course arrière sans déséquilibre arrière (fléchir sur les jambes et centre de gravité au-dessus des appuis).
- Contrôle adapté pour enchaîner de l'autre pied.
- Séq. 3 : contrôle semelle vers l'avant pour enchaîner.
- Variante de la séq. 3 : conserver la distance de passe entre **A** et **B** lors des remises 1 touche.
- Claquer les passes en gardant le ballon au sol.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travail sur le terrain entier (20-25 m. entre A et B).

- Imposer des surfaces de contact pour les passes.

- Contrôles et les passes avec le pied faible.

- **A** vient presser **B** après la passe. **B** doit réaliser un contrôle orienté pour l'éviter et faire la passe à **C**.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Centre et frappe.
TACTIQUE	Attaque placée
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

2 sources de ballons. 2 équipes. 1 atelier de travail sur chaque demi-terrain. 1 gardien dans chaque but. 1 joueur se situe dans l'axe du terrain à 25 mètres du but et 1 joueur se situe dans un des deux couloirs à 10 mètres de la ligne des 16m50.

Les joueurs doivent réaliser 6 minutes de 10/20 (12 répétitions : 10 secondes de course suivies de 20 secondes de récupération passive). Les distances réalisées et les temps correspondants sont calculés pour une VMA de 16 km/h.

Dans chaque atelier, les joueurs travaillent idéalement par binôme (3 binômes maximum par atelier). Mais si un groupe de joueurs est à 3, possibilité de mettre 2 joueurs sur la position de centreurs. Ils effectuent toutes les courses mais centrent 1 fois sur 2 (ceci pour rester sur une forme de travail 10''-20'').

SEQUENCES 1, 2 et 3

Les joueurs ne changent pas de poste pendant toute la série de 6 minutes. **A** met son ballon en mouvement et réalise une passe dosée en profondeur pour **B** qui centre en 1 touche sur la ligne des 16 mètres pour **A** qui a continué sa course et qui termine l'action en 1 touche si possible. Les deux joueurs reviennent à un plot déterminé par l'entraîneur de telle sorte que la distance totale parcourue soit de 30 mètres. Cette séquence doit durer 10 secondes. Même travail des deux autres binômes de telle sorte que tout le monde travaille sur du 10/20. Les gardiens de but

doivent relancer les ballons en direction des sources. Le coach annonce les temps pour 10 secondes (fin du premier binôme et début du second), 20 secondes (fin du second binôme et début du troisième) et 30 secondes (fin du troisième binôme et recommencement du binôme 1). Faire 3 séries de 6 minutes entrecoupées de 4 minutes de récupération passive, soit 30 minutes de travail au total. Rotation des groupes et des postes après chaque série.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

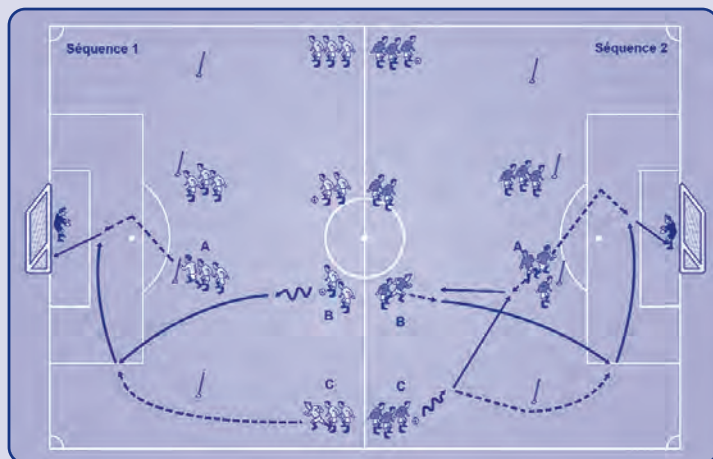
- 30 mètres en 10'' soit 70% de la VMA moyenne à 16 km/h, mais compte tenu du geste technique à réaliser et de la reprise d'appui nécessaire pour repartir en arrière, on estime que les joueurs travaillent entre 85 et 95 %.
- Application technique sur les passes : rechercher les plots posés sur le terrain comme repère pour doser sa passe.
- Le centre doit obligatoirement être au niveau de la ligne des 16 mètres (pas dans les 16 mètres, respect des distances de course).
- Dès que le ballon est joué, reprendre sa place au plot déterminé pour être dans les 10''.
- Bien bloquer ses appuis pour repartir.
- Respect des temps de travail, de récupération et des distances.
- Etre attentif aux sensations des joueurs : questionner, échanger.
- Prise de pulsation tout de suite après l'effort sur 06'' (être au moins à 160 puls/min).

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Augmenter le temps des séries et/ou le nombre de séries (exemple : 3 séries de 08'' ou 09'' ou 2 de 10'').

- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus importante (17 ou 18 km/h).
- Imposer le centre et/ou la finition pied faible.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Centre. Frappe. Jeu de volée, jeu de tête
TACTIQUE	Attaque placée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

4 piquets sont répartis sur la largeur du terrain. Les 2 placés dans les couloirs sont légèrement plus "haut". Les joueurs sont répartis par groupe de 2 ou 3 sur les postes d'attaquants (A), de milieux axiaux (B) et de milieux excentrés (C).

SEQUENCE 1 (7 minutes)

B conduit son ballon sur quelques mètres et fait une passe dans l'intervalle (entre les piquets) dans la course de C qui a préalablement sollicité le ballon dans le couloir.

C contrôle le ballon dans la course et cherche à centrer pour A qui fait un appel de balle dans les 16 mètres et qui doit finir l'action. Le ballon part alternativement du côté droit puis du côté gauche.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

C conduit son ballon sur quelques mètres et passe à A qui sollicite le ballon dos au jeu. A contrôle et passe en retrait pour B qui demande le ballon et fait une passe dans l'intervalle (entre les piquets) dans la course de C qui a préalablement demandé le ballon dans le couloir.

C contrôle dans la course et cherche à centrer pour A qui réalise un appel de balle dans les 16 mètres et doit finir

l'action. Le ballon part alternativement du côté droit puis du côté gauche.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

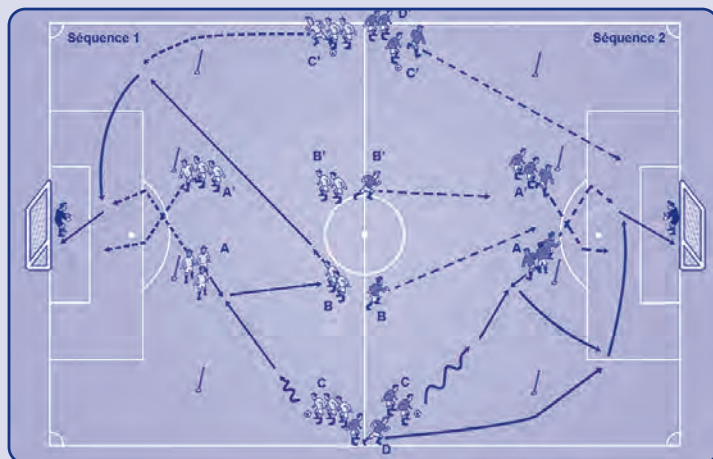
- Les milieux axiaux doivent jouer la passe dans l'intervalle avec l'intérieur du pied de manière brossée pour que le ballon revienne vers le centreur (pied droit sur le côté gauche du terrain et pied gauche sur le côté droit).
- Imposer 1 touche pour les centreurs quand c'est possible.
- Les attaquants ne doivent pas être arrêtés.
- Les passes dans l'intervalle doivent s'effectuer bien au milieu des 2 piquets.
- Toujours mettre son ballon en mouvement avant de jouer.
- Doser sa passe (le receveur ne doit pas freiner sa course).
- Séq. 2 : la remise de l'attaquant au sol sans trop de force pour permettre au milieu axial de jouer en 1 touche dans le couloir. Si cela est possible, l'attaquant remise en 1 touche.

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Mettre un défenseur derrière l'attaquant dos au jeu et/ou un dans l'axe pour gêner la finition.
- Possibilité d'imposer une trajectoire de centre à respecter (exemple : centre fort premier poteau).

- Imposer un centre aérien et une finition tête-volée.
- 2 attaquants terminent l'action contre 1 défenseur.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Centre. Frappe. Jeu de volée, jeu de tête
TACTIQUE	Attaque placée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

4 piquets sont répartis sur la largeur du terrain. Les 2 placés dans les couloirs sont légèrement plus "haut". Les joueurs sont répartis par groupes de 2 ou 3 sur les postes d'attaquants (A et A'), milieux axiaux (B et B'), milieux excentrés (C et C'). Et latéraux (D et D') dans la séquence 2.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

C conduit son ballon sur quelques mètres et passe à A qui demande dos au jeu. A contrôle et passe en retrait à B qui effectue un contrôle orienté (pour jouer dans l'autre couloir) et effectue une passe cou-de-pied dans l'intervalle opposé (entre les piquets) dans la course de C' qui a préalablement demandé le ballon dans le couloir. C' contrôle dans la course et cherche à centrer pour A et A' qui réalisent des appels dans la surface. Le ballon part alternativement côté droit puis côté gauche.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

C conduit son ballon sur quelques mètres et passe à A qui demande le ballon dos au jeu et qui dévie dans l'intervalle (entre les piquets) pour D qui a sollicité la passe dans le couloir. D contrôle et centre pour A et A'. Toute l'équipe

accompagne l'attaque. Le ballon part alternativement côté droit puis côté gauche.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

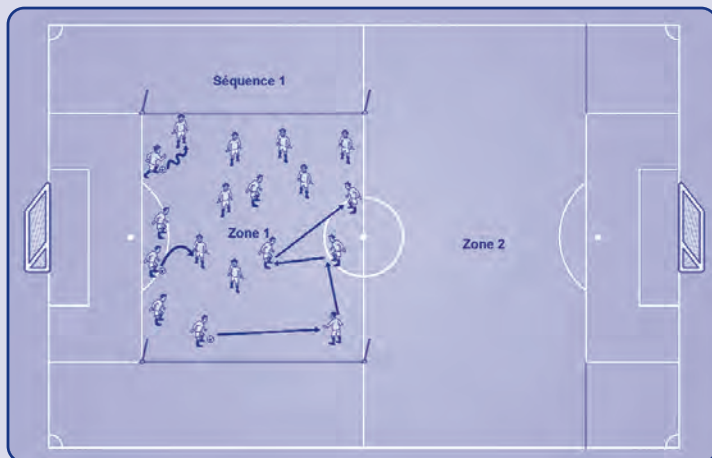
CONSEILS POUR REUSSIR

- Imposer 1 touche pour les centreurs quand c'est possible.
- Les attaquants ne doivent pas être arrêtés.
- Les passes dans les intervalles doivent s'effectuer bien au milieu des 2 piquets.
- Toujours mettre son ballon en mouvement avant de jouer.
- Doser sa passe (le receveur ne doit pas freiner sa course).
- Séq. 1 : C' part dans le couloir au moment où B réalise son contrôle orienté (appeler le ballon).
- Séq. 2 : D part dans le couloir au moment où C part en conduite (appeler le ballon).
- Corriger la position de tous les joueurs en fin d'action.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre un défenseur derrière l'attaquant dos au jeu et/ou dans l'axe pour gêner la finition.
- Possibilité d'imposer une trajectoire de centre à respecter (fort au premier poteau par exemple).
- Imposer un centre aérien et une finition tête-volée.
- Séquence 2 : A remise pour C qui joue long pour D' qui s'est engagé dans le couloir opposé.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 1/4

TECHNIQUE	Contrôle-passe. Jeu de volée
TACTIQUE	Occupation de l'espace
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Plaisir



REGLES

2 zones évolutives en fonction des séquences. 1 équipe. 3 ballons distincts qui doivent être joués de manières différentes. Les joueurs occupent l'espace à disposition. Ils se transmettent les ballons en fonction des consignes définies pour chaque ballon. Ils viennent jouer chaque ballon tour à tour.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Zone 1 : 3 ballons distincts. 1 ballon doit être joué uniquement en conduite de balle (passage d'un joueur à l'autre par un écran), 1 ballon doit toujours rester en l'air (passage d'un joueur à l'autre par des jonglages) et 1 ballon doit être joué en 2 touches de balle (passage d'un joueur à l'autre par contrôle-passe). Au fur et à mesure de l'exercice deux ou trois autres ballons "conduite de balle" peuvent être rajoutés.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Zone 2 : 3 ballons distincts. 1 ballon doit être joué en 2 touches de balle (passage d'un joueur à l'autre par contrôle-passe), 1 ballon doit être joué en 2 touches de balle uniquement du pied faible (passage d'un joueur à l'autre par contrôle-passe) et 1 ballon doit

être joué en 1 touche de balle (passage d'un joueur à l'autre par une passe). Les joueurs doivent réaliser quelques mouvements d'échauffement après avoir donné le ballon (talons-fesses, montées de genoux, pas-chassés...). Au fur et à mesure de l'exercice, deux ou trois autres ballons "conduite de balle" ou "jonglages" ou "passes en x touches" peuvent être rajoutés. Sur les deux dernières minutes, après la passe, les joueurs réalisent un sprint sur place.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

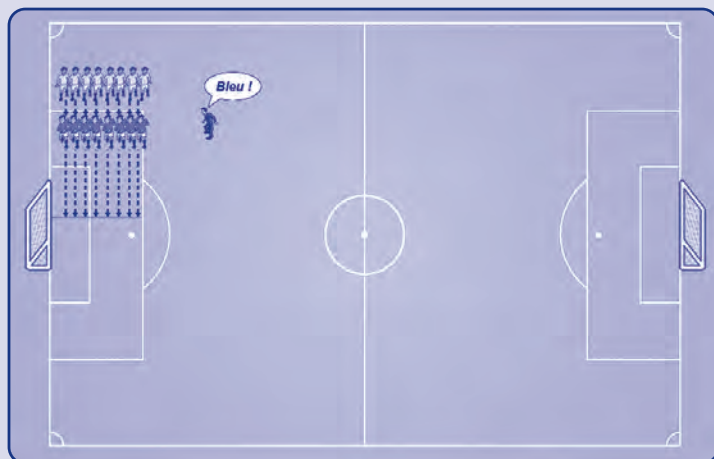
- Tous les joueurs sont en mouvement.
- Respecter les distances de passe pour garder de la cohérence.
- Les joueurs doivent chercher à s'orienter pour voir au moins 2 ballons (se mettre dos aux lignes de la surface de jeu).
- Dès que l'on a joué un ballon, aller chercher un ballon qui se joue d'une manière différente.
- Séq. 2 : se parler pour savoir comment le ballon doit être joué.
- La séquence 2 doit être plus dynamique, plus rythmée.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travail sur le demi-terrain ou sur le terrain entier avec davantage de ballons.
- Imposer des surfaces de contact pour les passes (intérieur, extérieur, cou-de-pied).
- Contrôles et les passes avec le pied faible.
- Limiter le nombre de touches dans la conduite.
- Un ballon doit se jouer en conduite rapide suivi d'une passe.
- Un ballon doit se jouer en conduite sur 3-4 mètres

- suivi d'un jeu long.
- Un ballon doit se jouer en dribble (2 gestes techniques à réaliser) suivi d'une passe.
- Avec un des ballons il est obligatoire pour le joueur qui fait la passe de dire « seul » (le receveur peut faire un contrôle orienté et se retourner) ou « ça vient » (le receveur doit remettre au passeur).

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Compétition



REGLES

2 équipes. Chacune est en colonne (distances de 2 mètres) face à l'éducateur. Ce dernier annonce la lettre d'une des deux équipes (**A** ou **B**). S'il annonce "**A**", les joueurs de l'équipe **A** doivent aller jusqu'à la ligne définie dans les 16 mètres et les joueurs de l'équipe **B** doivent chercher à les toucher avec la main. Si l'entraîneur dit "**B**", les joueurs de l'équipe **B** doivent aller jusqu'à la ligne de touche et les joueurs de l'équipe **A** doivent chercher à les toucher avec la main.

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE VITESSE (10 minutes)

Voix lexicque.

TRAVAIL DE VITESSE (10 minutes)

2 séries de 4 passages. Récupération passive de 1 minute après chaque répétition et 3 minutes entre les séries. Les 4 départs seront à chaque fois différents : de profil, dos à dos, à plat ventre en se levant sans les bras, couché sur le dos.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Réagir vite au signal de l'éducateur et enchaîner la bonne action ("attaquer ou défendre").
- Vite passer de la position de départ à une situation de course (position du corps).
- Contrôler la position des joueurs les uns par rapport aux autres (distance entre les deux colonnes).
- Varier les signaux de départ.
- Animer, faire vivre l'exercice et donner du jus.
- Respecter les temps de récupération.
- Tous les joueurs doivent réaliser les sprints jusqu'à la ligne concernée, même s'ils n'ont plus de chance de toucher le joueur de l'équipe adverse.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Les joueurs ont un ballon dans les mains, les bras tendus devant eux. On doit toucher le joueur avec le ballon en le gardant dans les mains.
- Faire partir les joueurs par 4 ou 5 binômes et imposer un saut de haie avant la course.
- Réaliser 3 séries de 4 passages.
- Travailler sur des distances de course plus importantes.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Attaque placée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Former 2 équipes. L'équipe qui défend est organisée en 4-3 et doit rester en place à 20-30 m. de ses buts. L'équipe qui attaque est organisée en 3-4-2. On travaille 3 situations d'attaque placée. L'éducateur, présent à la source, relance toujours pour l'équipe qui attaque le grand but.

SEQUENCE 1 (6 minutes)

La frappe de loin : les joueurs doivent chercher à conserver le ballon, puis à fixer l'équipe adverse sur un côté pour retrouver un joueur plus axial qui conduit son ballon entre les lignes et enchaîne par une frappe.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

Combiner sur un côté : les joueurs doivent chercher à conserver le ballon, puis à déborder l'équipe adverse sur un côté pour centrer pour les attaquants. Possibilité de rechercher également la situation précédente.

SEQUENCE 3 (7 minutes)

Changement de côté : les joueurs doivent chercher à conserver le ballon, puis à fixer l'équipe adverse sur un côté, ressortir le ballon pour un joueur qui va renverser côté opposé sur un partenaire qui s'engage dans le couloir avant de centrer. Possibilité de rechercher également les situations précédentes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

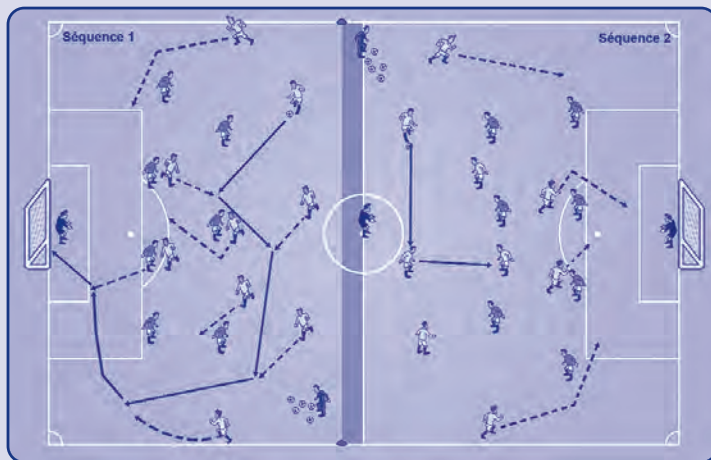
- Sécuriser ses passes, savoir être patient et profiter de la largeur pour écarter le bloc-équipe adverse.
- Les 3 défenseurs de l'équipe qui attaque doivent prendre du recul pour permettre de ressortir le ballon et de réorienter le jeu.
- Les attaquants doivent se déplacer dans les intervalles et solliciter le ballon en appui dans les pieds.
- Chercher à changer de rythme à un moment donné par une action individuelle, un one-deux, une succession de passes à 1 touche de balle...
- Donnez des handicaps à l'équipe qui défend pour faciliter la réussite des combinaisons (ex : l'éducateur désigne 2 joueurs de l'équipe qui défend qui doivent rester immobile pendant 3").
- Séq. 1 : le joueur qui frappe doit avoir enchaîné au préalable un contrôle vers l'avant et une conduite rapide entre les lignes de joueurs adverses.
- Séq. 3 : essayer de faire ressortir le bloc adverse pour trouver un peu de profondeur.
- Qualité du jeu long dans la course du partenaire.

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- L'équipe qui défend passe en 2 lignes de 4 joueurs et l'équipe qui attaque en 2-4-2.

- Diminuer l'espace entre les lignes des défenseurs et des milieux qui défendent.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Attaque placée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Former 2 équipes. L'équipe qui défend est organisée en 1-4-3. L'équipe qui attaque est organisée en 3-4-2. L'éducateur, présent à la source de ballons, relance toujours pour l'équipe qui attaque le grand but.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

L'équipe qui défend cherche, dès la récupération, à bloquer le ballon à la ligne médiane (stop-ball) pour marquer 1 point. L'équipe qui attaque cherche à marquer sur le grand but en attaque placée. Jeu semi-dirigé : rappeler aux joueurs les situations où l'on peut retrouver une séquence travaillée précédemment.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

1 gardien reste dans le grand but et l'autre se positionne à la ligne médiane. L'équipe qui défend le grand but doit relancer sur lui et le trouver dans les mains pour marquer 1 point. L'équipe qui attaque doit marquer sur le grand but. Jeu libre.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

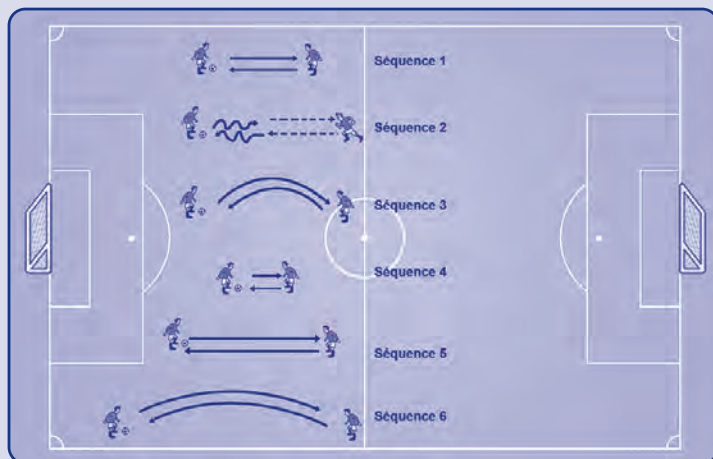
CONSEILS POUR REUSSIR

- Les joueurs extérieurs doivent utiliser au maximum la largeur du terrain (coller les lignes de touche).
- Sécuriser ses passes, savoir être patient et profiter de la largeur pour écarter le bloc-équipe adverse et trouver les intervalles.
- Les 3 défenseurs de l'équipe qui attaque doivent prendre du recul pour permettre de ressortir le ballon et de réorienter le jeu.
- Les attaquants doivent se déplacer dans les intervalles et solliciter le ballon en appui dans les pieds.
- Chercher à changer de rythme à un moment donné par une action individuelle, un one-deux, une succession de passes à 1 touche de balle.
- Si un milieu demande le ballon en appui, l'autre doit demander vers l'avant.

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- L'équipe qui défend passe en 2 lignes de 4 joueurs et l'équipe qui attaque en 2-4-2.
- Le jeu démarre ainsi : l'équipe qui défend le grand but mène 2 à 0. Il reste 10 minutes de jeu !
- Imposer de marquer sur un centre ou sur une frappe en dehors des 16 mètres.
- Le but compte double si l'action est initiée par une transversale.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle-passe. Conduite
TACTIQUE	
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Les joueurs travaillent par 2, face à face et espacés au départ de 10-15 mètres. Un ballon par binôme.

SEQUENCE 1 (3 minutes)

Passes au sol en 2 touches de balle (contrôles et passes).

SEQUENCE 2 (3 minutes)

Le porteur de balle conduit le ballon vers le joueur en face qui se rapproche et réalise un écran avec lui pour lui transmettre le ballon.

SEQUENCE 3 (3 minutes)

Le porteur de balle réalise 3 jongles et réalise une passe en l'air pour le joueur en face qui maîtrise le ballon en l'air, enchaîne 3 jonglages et passe, etc...

SEQUENCE 4 (3 minutes)

Les joueurs se rapprochent (5 à 8 mètres environ) puis réalisent des passes au sol en 1 touche de balle.

SEQUENCE 5 (3 minutes)

Les joueurs s'éloignent (20 à 25 mètres environ) puis

réalisent des passes au sol en 2 touches de balle (contrôles et passes).

SEQUENCE 6 (3 minutes)

Les joueurs s'éloignent (30 à 35 mètres environ) puis réalisent des passes longues aériennes en 2 touches de balle (contrôles et passes).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Respecter les distances de chaque séquence.
- Tous les joueurs sont en mouvement et réalisent individuellement, dès qu'ils n'ont pas le ballon, des mouvements d'échauffement.
- Qualité technique des différents gestes demandés.
- Le ballon doit rester au sol sur les contrôles.
- Ecran à réaliser en protégeant bien son ballon jusqu'à ce que l'autre joueur le récupère.
- Attaquer son ballon sur les jeux aériens (jonglages suivi de jeu long) : pas de rebond.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travail sur le terrain entier.
- Imposer contrôle d'un pied et passe de l'autre.
- Imposer des surfaces de contact pour les passes (intérieur, extérieur, cou-de-pied).
- Imposer de réaliser les contrôles, les passes et les

- conduites avec le pied faible.
- Imposer un appel/contre-appel avant de recevoir le ballon.
- Séquence 3 : limiter le nombre de touches de balle pour les jonglages.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Conduites. Centres. Frappes
	TACTIQUE
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE ENDURANCE PUISSANCE (10 minutes)

Tous les joueurs travaillent avec un ballon. Ils doivent réaliser 8 minutes de 05/25 (16 répétitions : 5 secondes de conduite rapide avec ballon suivi de 25 secondes de récupération active avec le ballon en petite conduite). Récupération passive de 2 minutes.

TRAVAIL D'ENDURANCE PUISSANCE (20 minutes)

- 1 but mobile de chaque côté du grand but. 1 atelier sur chaque côté du terrain. 1 gardien dans chaque but. 1 équipe sur chaque atelier. Les joueurs travaillent par 2. Le porteur (A) est situé légèrement dans l'axe du terrain à 25 mètres des buts. Le joueur sans ballon (B) est dans le couloir à 35 mètres du but. A conduit son ballon vers le point de corner jusqu'au plot qu'il doit contourner et centre en retrait au sol pour B qui a effectué au préalable une course vers l'intérieur du terrain pour se positionner à l'entrée des 16 mètres et qui finit l'action par une frappe. Cette séquence doit durer 5 secondes. Même travail des trois autres binômes puis on patiente 5 secondes (de telle sorte que tout le monde travaille sur du 5/25) pour repartir avec le premier binôme. Les joueurs changent de poste après chaque passage. Les gardiens de but doivent relancer les ballons en direction des sources. L'éducateur annonce les temps pour 5" (fin du premier binôme et début du second), 10" (fin du second

binôme et début du troisième) 15" (fin du troisième binôme et début du quatrième) 20" (fin du quatrième binôme) et 25" (recommencement du premier binôme).

Faire 2 séries de 6 minutes avec 4 minutes de récupération passive entre chaque série, soit 20 minutes au total. Les équipes changent de côté pour la seconde série. Les distances réalisées et les temps correspondants sont calculés pour une VMA de 16 km/h. On travaille à 110% de la VMA.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Application technique sur le centre. Il doit obligatoirement être au sol et au niveau de la ligne des 16 mètres (pas dans les 16 mètres, respect des distances de course).
- Pour le joueur A : 22 mètres en 5" soit 100% de la VMA moyenne à 16 km/h, mais compte tenu de la conduite de balle à réaliser, on estime que le joueur travaille entre 105 et 110 %.
- Pour le joueur B : 24 mètres en 05" soit 110% de la VMA moyenne à 16 km/h.
- Respecter temps de travail, de récupération et les distances.
- Etre attentif aux sensations des joueurs : questionner, échanger.
- Prise de pulsation tout de suite après l'effort sur 15" (40 et au-delà pour être au moins à 160 pulsations/minute).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le temps des séries et/ou le nombre de séries (exemple : 3 séries de 06' ou 2 séries de 07').

- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus importante (17 ou 18 km/h).

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Attaque placée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 2 zones de jeu (40 x 30 mètres) avec 3 buts à attaquer et 3 buts à défendre. 4 équipes de 4 joueurs. 1 joueur joker est présent sur chaque terrain et joue avec l'équipe qui a le ballon. 3 matchs de 7 minutes entrecoupés de 1'30 de récupération. Prévoir des ballons à côté des terrains pour enchaîner les séquences.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Jeu libre.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

Tous les joueurs doivent toucher le ballon avant de pouvoir aller marquer sur 1 des 3 buts. A la récupération du ballon, l'équipe adverse peut aller marquer en utilisant 1 seule passe. Si le but n'est pas inscrit après cette passe, les joueurs doivent ressortir le ballon et tous les joueurs doivent à nouveau toucher le ballon avant d'aller marquer.

SEQUENCE 3 (7 minutes)

2 touches de balle. But sur 1 touche uniquement.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Les équipes tournent à chaque séquence pour que tout le monde se rencontre.
- Prévoir des sources de balles pour limiter les temps morts.
- Jeu court au sol avec beaucoup de mouvements, redoublement de passes, maîtrise collective du ballon.
- Dézoner, dédoubler, écran, percussion individuelle.
- Etre réactif par rapport au déplacement du ballon, des adversaires et de ses partenaires.
- Se déplacer pour venir en appui ou demander dans la profondeur.
- Trouver un appui intérieur et remiser vers l'avant.
- Orienter ses contrôles. Voir avant.
- Bien occuper l'espace (largeur).
- Fixer sur un but pour marquer sur l'autre.
- Sortir cadrer sur le temps de passe.
- Couvrir son partenaire et fermer l'angle de passe.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Découper le terrain en deux par une ligne médiane. 2 attaquants et 2 défenseurs sont dans chaque zone et seul le joker peut changer de zone.
- Les joueurs sont obligés de trouver deux fois le

- joker avant de pouvoir aller marquer.
- But uniquement du pied faible.
- Le joker ne peut pas marquer.
- Les buts "extérieurs" valent 2 points.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Attaque placée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur 2/3 du terrain. L'équipe qui défend le grand but est organisée en 1 ligne de 4 défenseurs et 1 ligne de 4 milieux. Elle attaque sur 6 petits buts disposés sur la tangente au rond central. L'équipe qui attaque le grand but est organisée en 1 ligne de 3 défenseurs, 1 ligne de 4 milieux et 1 ligne de 2 attaquants. Elle défend les 6 petits buts. Le terrain est découpé en 5 zones. Pour que le but soit valable, l'équipe qui attaque le grand but doit faire passer le ballon dans chacune de ces 5 zones. Le coach, présent à la source de ballons relance dès que possible pour l'équipe qui attaque le grand but.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

L'équipe qui attaque le grand but procède par attaques placées. L'équipe qui défend cherche, dès la récupération, à marquer dans un des 6 petits buts. Jeu semi-dirigé, c'est-à-dire que le coach intervient pour orienter les joueurs, les replacer et les conseiller sur les solutions possibles pour conserver le ballon et marquer par une attaque placée.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem, mais l'équipe qui attaque le grand but doit trouver

un jeu long (sauter au moins 2 zones) dans sa conservation de balle avant d'aller marquer.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Les joueurs extérieurs doivent utiliser au maximum la largeur du terrain (coller les lignes de touche).
- Sécuriser ses passes, être patient et profiter de la largeur pour écarter le bloc adverse et trouver les intervalles.
- Les trois défenseurs de l'équipe qui attaque doivent prendre du recul pour permettre de ressortir le ballon et de réorienter le jeu.
- Les attaquants doivent se déplacer dans les intervalles et solliciter le ballon en appui dans les pieds.
- Chercher à changer de rythme à un moment donné par une action individuelle, un one-deux, une succession de passes à 1 touche de balle...
- Si un milieu demande le ballon en appui, l'autre doit demander vers l'avant.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Le jeu démarre ainsi : l'équipe qui défend le grand but mène 2 à 0. Il reste 10' minutes de jeu...
- Imposer une passe latérale, la suivante doit être dans la verticalité du terrain.

- Les joueurs dos au but doivent jouer en 1 touche.
- Imposer aux joueurs de communiquer ("seul"; "ça vient". Si le passeur oublie de parler, il réalise 10 pompes.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Conduite
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Plaisir



REGLES

Les joueurs passent les uns après les autres sur l'atelier de coordination avant d'effectuer une conduite dynamique autour des deux cerceaux en variant les surfaces de contact et de pied à chaque passage.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

- Skipping : travail de face, poser 1 pied (appui) entre chaque latte. Le contact au sol doit se faire avec la plante du pied et le genou doit remonter à angle droit. Les bras sont actifs, le mouvement du bras droit est réalisé en même temps que la jambe gauche (pour l'équilibre du corps) et inversement. Faire 3 répétitions.

- Skipping : idem, mais les joueurs posent 2 pieds (appuis) entre chaque latte. Faire 3 répétitions.

- Skipping : idem, mais les joueurs passent de profil et posent 2 pieds (appuis) entre chaque latte. Faire 3 répétitions côté droit et 3 répétitions côté gauche.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

- Psycho-motricité : les joueurs réalisent des pas-chassés entre les lattes. Faire 2 répétitions.

- Psycho-motricité : slalom entre les lattes. Faire 2 répétitions.

- Psycho-motricité : travail de face, poser 2 pieds simultanément (appui pieds joints) entre chaque latte. Faire 2 répétitions.

- Psycho-motricité : les joueurs réalisent un cloche-pied droit entre

chaque latte (2 répétitions) et un cloche-pied gauche entre chaque latte (2 répétitions).

- Psycho-motricité : réaliser 2 sauts en avant pieds joints entre les lattes puis 1 saut en arrière pieds joints entre les lattes puis à nouveau 2 sauts en avant et ainsi de suite. Faire 2 répétitions.

SEQUENCE 3 (5 minutes)

- 2 parcours différents au niveau de la répartition des coupelles.

- Skipping : travail de face, poser 2 pieds (appuis) entre chaque latte. Si une coupelle est posée sur le côté entre les lattes, les joueurs doivent poser 1 pied (appui) entre les lattes (3 répétitions).

- Skipping : travail de face, poser 1 pied (appui) entre chaque latte. Si une coupelle est posée sur le côté entre les lattes, les joueurs doivent poser 2 pieds (appuis) entre les lattes (3 répétitions).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Ne pas aller trop vite (qualité).

- Ne pas toucher le matériel (précision).

- Appui dynamique (travail de rebond des chevilles) et bassin gainé.

- Bassin gainé.

- Si le premier cerceau est déjà occupé, aller au second pour enchaîner la coordination spécifique.

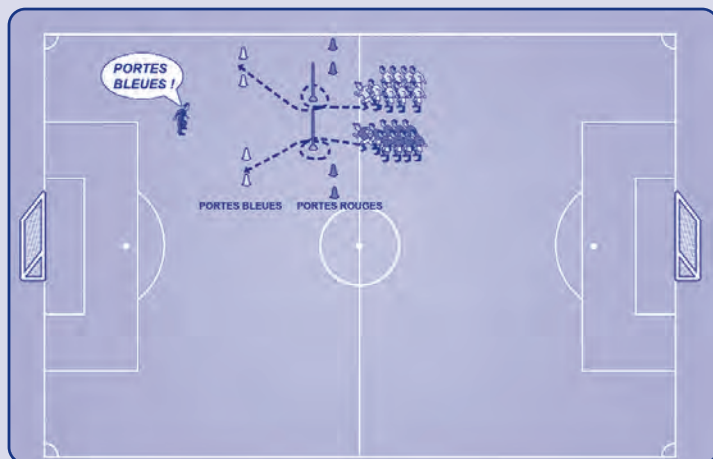
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Enchaîner des passages sans aucune erreur.

- Alterner un passage coordination avec un travail de

"force" : pompes, gainage, abdominaux, travail de la chaise, saut de haies...

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Compétition



REGLES

Atelier de vitesse 2 équipes, 2 colonnes de joueurs.
Au signal de l'éducateur, 2 joueurs partent en même temps (1 de chaque équipe).

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE VITESSE (10 minutes)

Voir lexique.

TRAVAIL DE VITESSE (15 MINUTES)

Effectuer une course avant (5 mètres) vers le piquet, en faire le tour de l'intérieur vers l'extérieur puis terminer la course soit au plot jaune soit au plot bleu (5 mètres) selon les consignes de l'éducateur. 3 séries de 4 répétitions (2 minutes de récupération complète entre chaque série et 1 minute entre chaque répétition).

HYDRATATION (5 minutes)

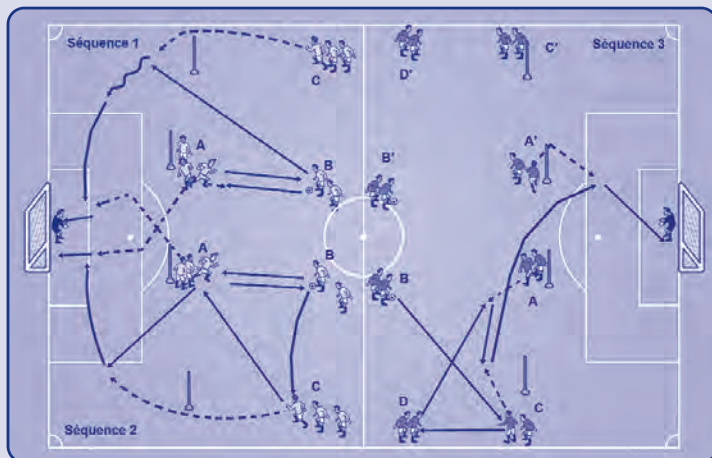
CONSEILS POUR REUSSIR

- Réagir vite au signal de départ.
- Etre dynamique sur ses appuis au sol, bien adapter ses appuis pour négocier au mieux la reprise de la course vers la porte après le constri-foot.
- Gagner le duel.
- Varier les signaux de départ, donner des faux départs.
- Animer, faire vivre l'exercice et encourager les joueurs.
- Respecter les temps de récupération.
- Changer le moment où l'on annonce la couleur aux joueurs : tout de suite après le tour du constri-foot, les laisser attendre un peu, tout de suite après le départ donc ils savent où ils doivent aller après le tour du constri-foot et peuvent orienter leurs appuis en conséquence.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Varier les signaux de départ (sonore, visuel, tactile).
- Varier les positions de départ (position gainage ou sur le ventre, saut vertical et épaule contre épaule, au signal faire 2 pompes et partir).
- Enchaîner 2 ou 3 départs d'affilée : faire réagir les joueurs.
- Pour les dernières séries, le joueur qui part est retenu par le maillot, les 2 coureurs peuvent se servir des épaules pour perturber la course de l'autre.
- Remplacer la course avant par une course en arrière, ajouter 1 ou 2 plots à la fin de l'atelier pour multiplier les possibilités.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Centre. Frappe. Jeu de volée, jeu de tête
TACTIQUE	Attaque placée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 1 atelier de travail. 4 piquets sont répartis sur la largeur du terrain (à 25 mètres du but), les 2 placés dans les couloirs étant légèrement plus haut. Les joueurs sont répartis par groupe de 2 ou 3 sur les postes d'attaquants (A), de milieux axiaux (B) et de milieux excentrés (C) pour les séquences 1 et 2. Le ballon part alternativement côté droit puis côté gauche.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

B met son ballon en mouvement et passe à A qui sollicite le ballon dos au jeu. A contrôle et remise à B qui contrôle et fait une passe dans l'intervalle (entre les piquets) dans la course de C qui a préalablement demandé le ballon dans le couloir. C contrôle le ballon dans la course et cherche à centrer pour A qui réalise un appel de balle dans les 16 mètres.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

B met son ballon en mouvement et passe à A qui demande le ballon dos au jeu. A contrôle le ballon et remise à B, lequel trouve C qui demande vers l'avant et l'intérieur du terrain. C réalise une une-deux avec A qui lui remet le ballon dans l'intervalle (entre les piquets) dans la course de C qui a demandé le ballon dans le couloir. C contrôle dans la course et cherche à centrer pour A qui réalise un appel de balle dans les 16 mètres.

SEQUENCE 3 (8 minutes)

Les joueurs sont répartis par groupe de 2 sur les postes

d'attaquants (A et A'), de milieux axiaux (B et B'), de milieux excentrés (C et C') et de latéraux (D et D').

B met son ballon en mouvement et passe à C qui contrôle le ballon dos au jeu et joue en retrait pour D, lequel trouve A qui sollicite le ballon dos au jeu et qui transmet à C qui a préalablement demandé le ballon en rentrant à l'intérieur du terrain. C centre au deuxième poteau (au-dessus des piquets) pour A' qui a préalablement demandé le ballon vers le but.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Imposer 1 touche pour les centreurs quand cela est possible.
- Gestion des courses pour les attaquants (ne pas être arrêté et faire attention au hors-jeu).
- Les passes dans l'intervalle doivent s'effectuer au milieu des 2 piquets.
- Toujours mettre son ballon en mouvement avant de jouer.
- Doser sa passe (le receveur ne doit pas freiner sa course).
- Séq. 1 : les milieux axiaux doivent jouer la passe dans l'intervalle avec l'intérieur du pied de manière brossée pour que le ballon revienne vers le centreur (pied droit sur le côté gauche du terrain et pied gauche sur le côté droit du terrain).
- Séq. 2 : si le une-deux est trop difficile à réaliser, permettre à l'attaquant de contrôler avant de rejouer dans le couloir.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre un défenseur derrière l'attaquant dos au jeu, mettre de l'opposition dans l'axe pour gêner la finition.
- Possibilité d'imposer une trajectoire de centre à res-

pecter (exemple : centre fort premier poteau).
- Imposer un centre aérien et une finition en 1 touche.

ATTAQUE PLACÉE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Attaque placée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur 2/3 du terrain. L'équipe qui défend le grand but est organisée en 1 ligne de 4 défenseurs et 1 ligne de 4 milieux. Elle attaque sur 6 petits buts disposés sur la tangente au rond central. L'équipe qui attaque le grand but est organisée en 1 ligne de 3 défenseurs, 1 ligne de 4 milieux et 1 ligne de 2 attaquants. Elle défend les 6 petits buts. Le terrain est découpé en 4 zones en largeur (**zones 1, 2, 3 et 4**) et 3 zones en profondeur (**zones a, b et c**). Pour que le but soit valable, l'équipe qui attaque le grand but doit faire passer le ballon dans les 4 zones (1, 2, 3 et 4).

SEQUENCE 1 (10 minutes)

L'équipe qui attaque le grand but procède par attaque placée. L'équipe qui défend cherche, dès la récupération, à marquer dans un des 6 petits buts. Si l'équipe qui attaque le grand but ressort le ballon en **zone c**, l'équipe adverse doit sortir de la **zone a** et aller en **zone b**, puis le jeu se poursuit. Si le ballon revient en **zone b**, les défenseurs peuvent se replacer en **zone a**.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem, mais l'équipe qui attaque le grand but est obligé de trouver un jeu long (vers la **zone a**) après avoir ressorti le ballon en **zone c**.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

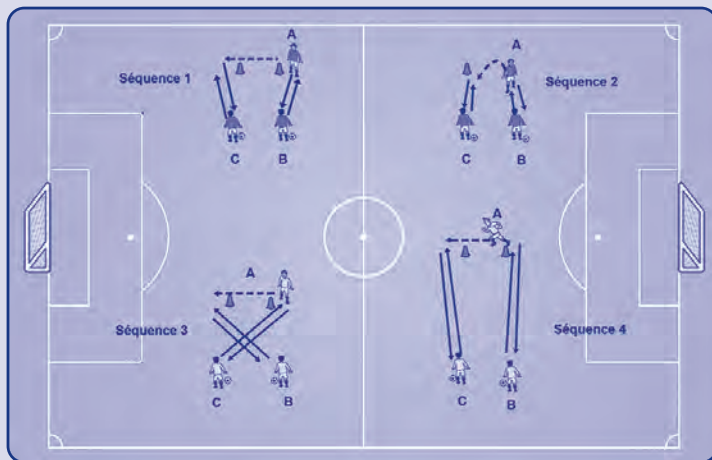
- Les joueurs extérieurs doivent utiliser au maximum la largeur du terrain (coller les lignes de touche).
- Sécuriser ses passes, être patient et profiter de la largeur pour écarter le bloc adverse et trouver les intervalles.
- Les trois défenseurs de l'équipe qui attaque doivent prendre du recul pour permettre de ressortir le ballon et de réorienter le jeu.
- Les attaquants doivent se déplacer dans les intervalles et solliciter le ballon en appui dans les pieds lors de la phase de conservation sur la largeur, mais doivent demander en profondeur en évitant de se mettre en position de hors-jeu lorsque la défense remonte de la zone a vers la zone b.
- Chercher à changer de rythme à un moment donné par une action individuelle, un one-deux, une succession de passes à 1 touche de balle.
- Si un milieu demande le ballon en appui, l'autre doit demander vers l'avant.
- Si un attaquant demande le ballon en appui, l'autre doit demander vers l'avant.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer une passe latérale, la suivante doit être dans la verticalité du terrain.
- Les défenseurs qui ne sortent pas assez vite de la zone a vers la zone b doivent réaliser 10 pompes.

- Séquence 2 : le jeu long effectué en zone a doit obligatoirement se faire de la zone 4 vers la zone 1 ou de la zone 1 vers la zone 4.

PHASE ARRÊTÉE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 1/4

TECHNIQUE	Contrôle-passe
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur tout le terrain. Les joueurs travaillent par 3. Deux ballons par groupe. Le joueur sans ballon est situé face aux deux porteurs de balle (à 10 mètres). Il doit se déplacer d'une coupelle à l'autre (5 mètres) et remettre le ballon selon les consignes données dans les différentes séquences. Les joueurs sont espacés de 5 à 10 mètres pour démarrer l'exercice.

SEQUENCE 1 (6 minutes)

B réalise une passe face à lui à l'extérieur du plot, **A** se déplace vers le plot, contrôle intérieur du pied et remise intérieur du pied à **B** puis se déplace de l'autre côté et réalise la même chose avec le ballon envoyé par **C**. Chaque joueur travaille 2 minutes au milieu.

SEQUENCE 2 (6 minutes)

Idem, mais les passes de **B** et **C** doivent être réalisées devant le plot. **A** doit attaquer son ballon devant le plot, contrôler et remettre au joueur qui lui a fait la passe.

SEQUENCE 3 (6 minutes)

Idem séquence 1, mais **B** et **C** réalisent leurs passes en diagonale à l'extérieur des plots. **A** contrôle et doit remettre vers **B** et **C**, également par des passes en diagonale.

SEQUENCE 4 (6 minutes)

Idem séquence 1, mais les distances de passes sont plus longues (20 à 25 mètres). **A**, **B** et **C** doivent utiliser la surface du cou-de-pied pour les passes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- **B** et **C** doivent attendre que **A** arrive vers la coupelle pour lui transmettre le ballon. Ce n'est pas un travail physique d'aller-retour !
- Mettre de la qualité dans les gestes techniques demandés.
- Les passes sont réalisées au sol. Bien faire rouler le ballon ou effectuer une remise sèche après le contrôle.
- Séq. 1 : contrôle et passe pied droit du côté droit et contrôle et passe pied gauche du côté gauche.
- Séq. 2 : venir devant le plot, attaquer son ballon.
- Séq. 3 : orienter son contrôle et le haut du corps (épaules).
- Contrôle et passe pied droit du côté droit et contrôle et passe pied gauche du côté gauche.
- Séq. 4 : se pencher légèrement sur le côté pour prendre le ballon cou-de-pied, et vers l'avant pour le conserver au sol.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer des surfaces de contact pour les passes (intérieur, extérieur, cou-de-pied).
- Imposer de réaliser les contrôles, les passes et les conduites avec le pied faible.
- Les ballons sont lancés à la main et le joueur qui travaille fait un contrôle (poitrine, cuisse ou pied) et

remise en demi-volée.

- Placer un plot 3 mètres derrière **B** et **C**. Lorsque **B** et **C** font la passe à **A**, pendant la remise de **A**, ils doivent faire le tour du plot et revenir pour contrôler la passe de **A**.

PHASE ARRÊTÉE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Jeu de tête, jeu de volée. Centre.
TACTIQUE	Phase arrêtée
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

Travail sur tout le terrain. 4 équipes de 4 joueurs. 2 équipes de 4 joueurs vont frapper les corners et coup-francs de chaque côté du terrain. Les 2 autres réalisent la série d'endurance puissance suivante pendant 8 minutes.

- Les 2 équipes sont dans les 16m50 et, pendant **1 minute**, elles se disputent les centres tirés à tour de rôle par les quatre centreurs.

- Récupération passive de **20 secondes**.

- Course des 16m50 aux 16m50 en **15 secondes**.

- Récupération passive de **20 secondes**.

- Les 2 équipes sont dans les 16m50 et, pendant **1 minute**, se disputent les centres, et ainsi de suite jusqu'à la fin de la série...

Lors de la série, chaque équipe attaque d'un côté du terrain et défend de l'autre côté. Après la 1ère série, les 2 équipes

qui ont tiré les coups-francs et corners réalisent l'endurance puissance et les deux équipes qui viennent de travailler prennent place pour centrer.

Faire 2 séries de 8 minutes par équipe entrecoupées de 8 minutes de récupération passive, soit 32 minutes au total.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Les joueurs doivent se démarquer dans les 16 mètres pour pouvoir attaquer le ballon et marquer.

- Les gardiens doivent relancer les ballons sur les 4 tireurs de coup-francs et corners.

- Définir un ordre de frappe pour les 4 tireurs.

- Respecter les 20'' pour la course (ce n'est pas un sprint).

- 90 m en 20'' soit 100% de la VMA moyenne à 16 km/h.

- Respecter les temps de travail et de récupération.

- Etre attentif aux sensations des joueurs : questionner, échanger.

- Prise de pulsation tout de suite après l'effort sur 15'' (40 et au-delà pour être au moins à 160 puls/min).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de diminuer les temps de récupération ou d'augmenter le nombre de ballons joués sur les 4x4.

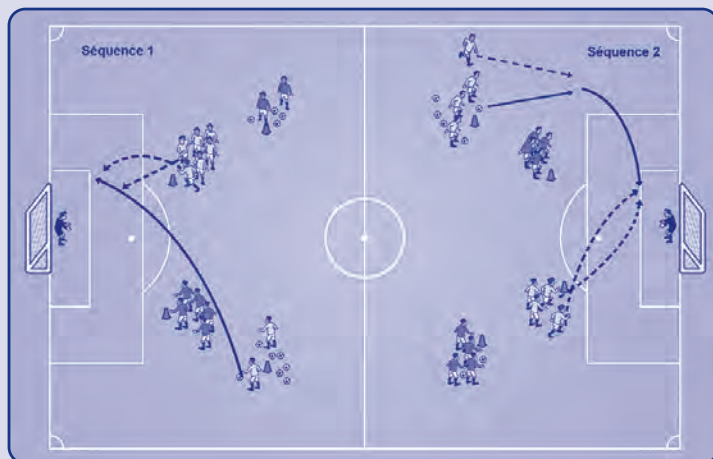
- La course de 20'' peut être réalisée en deux temps : très rapide jusqu'au milieu de terrain et à une vitesse limitée jusqu'aux 16 mètres en fonction du temps res-

tant sur les 20''.

- Augmenter le temps des séries et/ou le nombre de séries (exemple : 3 séries de 06' ou 2 séries de 10').

- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus importante (17 ou 18 km/h).

PHASE ARRÊTÉE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Jeu de tête, jeu de volée. Centre.
TACTIQUE	Phase arrêtée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 2 ateliers de travail (1 côté droit et 1 côté gauche). Dans chaque atelier, 2 groupes de travail sont répartis entre tireur (à 30 mètres du but) et receveur (à 20 mètres du but). Les joueurs à la finition partent par 2 et doivent venir couper la trajectoire du ballon selon les consignes des différentes séquences. Les joueurs tournent sur les postes de tireur et de receveur.

SEQUENCE 1 (2 x 5 minutes)

Le tireur doit chercher à frapper fort un ballon tendu mais avec une trajectoire légèrement rentrante. Les joueurs à la finition partent par 2 et doivent venir couper la trajectoire du ballon au second poteau. Travail alternativement du côté droit puis du côté gauche.

SEQUENCE 2 (2 x 5 minutes)

Le tireur feinte le centre et décale son coéquipier lancé qui doit chercher à centrer au premier poteau avec une trajectoire légèrement enveloppée. Les joueurs à la finition partent par 2 et doivent venir couper la trajectoire du

ballon au premier poteau. Travail alternativement du côté droit puis du côté gauche.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

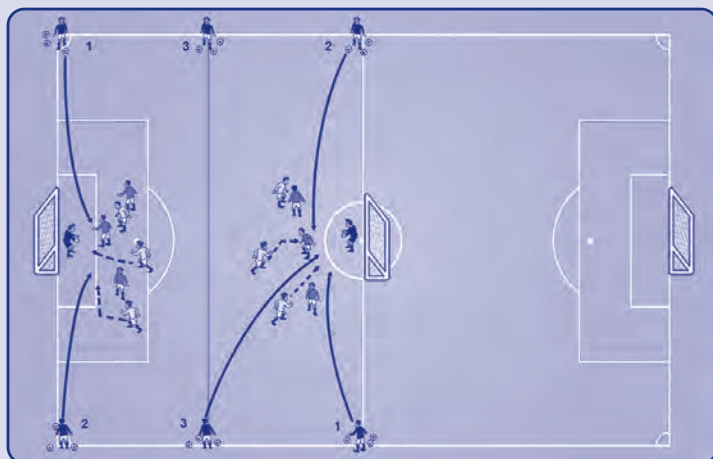
- Les receveurs doivent démarrer leurs appels de balle pendant la course du tireur.
- Varier les trajectoires des appels de balle.
- Attaquer le ballon et le dévier ou le frapper en cherchant à maîtriser sa trajectoire (le piquer).
- Mettre les joueurs en situation de match en donnant un coup de sifflet avant chaque frappe.
- Autoriser les gardiens à intervenir lorsque le ballon est trop proche du but.
- Possibilité de mettre un défenseur dans les 16 mètres pour davantage de réalité.
- Séq. 2 : la course d'élan doit laisser penser que le joueur va tirer le coup-franc dans les 16 mètres.
- Doser sa passe en profondeur pour le centreur.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travail avec opposition mais en supériorité numérique (exemple : 2 contre 1 ou 3 contre 2).
- Proposer aux joueurs de construire eux-mêmes 1 ou 2 combinaisons.
- Possibilité de mettre en place un mur de 2 ou 3 joueurs.

- Prendre en compte les situations de hors-jeu.
- Faire tirer les coup-francs à partir de zones différentes.
- Séquence 2 : faire partir un défenseur derrière le joueur qui va centrer pour lui mettre de la pression.

PHASE ARRÊTÉE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Jeu de tête, jeu de volée. Centre.
TACTIQUE	Phase arrêtée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 1 but mobile sur la ligne médiane. Une ligne coupe le terrain en 2 parties égales. 3 équipes de 6 joueurs. Une équipe à l'extérieur tire les coup-francs et les corners (joueurs numérotés).

SEQUENCE 1 (3 x 3 minutes)

Jeu à 3 contre 3 devant chaque but. La 3ème équipe tire les coups de pieds arrêtés. A l'appel de leur numéro par le coach, les tireurs doivent centrer pour l'équipe qui attaque côté droit (3, 4 centres) puis pour l'équipe qui attaque côté gauche (3, 4 centres) et ainsi de suite. Définir l'équipe qui attaque et celle qui défend pendant le temps de chaque séquence. Le jeu dure 3 minutes, puis les 3 équipes tournent.

SEQUENCE 2 (3 x 3 minutes)

Jeu à 6 contre 6 sur tout le terrain. Une équipe attaque le but de gauche et défend le but de droite et inversement. La 3ème équipe tire les coups de pieds arrêtés. A l'appel de leur numéro par le coach, les tireurs doivent centrer pour l'équipe qui attaque le but de gauche (3, 4 centres) puis les joueurs transitent de l'autre côté du terrain. A l'appel de leur numéro, les tireurs doivent centrer pour l'équipe qui attaque le but de droite (3, 4 centres) et ainsi de suite. Le jeu dure 3 minutes, puis les 3 équipes tournent.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Si le ballon reste en jeu après le centre, le jeu continue à se dérouler normalement pendant un temps défini par le coach jusqu'à la fin de l'action.
- Les receveurs doivent démarrer leurs appels de balle pendant la course du tireur.
- Varier les trajectoires des appels de balle.
- Attaquer le ballon et le dévier ou le frapper en cherchant à maîtriser sa trajectoire (le piquer).
- Mettre les joueurs en situation de match en donnant un coup de sifflet avant chaque frappe.
- Varier la longueur des centres (au premier poteau, au deuxième poteau, au point de pénalty).
- Varier les trajectoires (centres en retrait, enveloppés, tendus).
- Placer les joueurs droitiers ou gauchers selon les trajectoires que vous souhaitez travailler (exemple : le joueur droitier tire le corner à gauche pour avoir un centre rentrant).
- Séq. 2 : annoncer le numéro du centreur lorsque les joueurs sont bien en place. Le jeu ne doit pas être une succession d'aller-retour de but à but.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Enchaîner rapidement plusieurs centres d'affilée.
- Donner des objectifs de relance aux défenseurs et aux gardiens de but (exemple : placer une porte dans le couloir droit et le couloir gauche sur la ligne qui coupe le terrain en deux).
- Imposer que le but soit marqué de la tête ou en reprise de volée.
- Insister sur la communication entre le gardien de but et ses défenseurs.
- Imposer le marquage individuel.

PHASE ARRÊTÉE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 1/4

TECHNIQUE	Contrôle-passe
TACTIQUE	Phase arrêtée
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur tout le terrain. 2 couloirs de 10 mètres de chaque côté. Ateliers de 2 joueurs avec 1 ballon. Le joueur sans ballon (**B**) est situé en dehors du couloir (séquence 1, 2 et 3). Le joueur avec ballon (**A**) réalise une remise en jeu (touche) vers **B**. **B** attaque le ballon, le contrôle et doit remiser au sol à **A** (séquence 1, 2 et 3). Changer les rôles pour chaque séquence.

SEQUENCE 1 (2 x 2 minutes)

A effectue la remise en jeu dans les pieds de **B** qui demande le ballon face à **A**.

SEQUENCE 2 (2 x 2 minutes)

A effectue la remise en jeu avec un rebond pour que le ballon arrive dans les pieds de **B**. **B** demande le ballon derrière **A** par rapport au sens de l'attaque (voir schéma). **B** représente sur cette action un défenseur qui reçoit le ballon et qui a le jeu face à lui (prise d'informations).

SEQUENCE 3 (2 x 2 minutes)

A effectue la remise en jeu sur la poitrine de **B**. **B** demande le ballon devant **A** par rapport au sens de l'attaque (voir schéma). **B** représente sur cette action un attaquant qui reçoit le ballon et qui est dos au jeu (protection du ballon).

SEQUENCE 4 (2 x 2 minutes)

B se positionne dans le couloir. Il effectue un appel vers **A** puis

un contre-appel vers l'avant, le long de la ligne de touche. **A** réalise la remise en jeu par-dessus **B** au moment où il effectue son contre-appel, dans sa course. **B** contrôle le ballon dans la course puis réalise un demi-tour et remise vers **A**.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

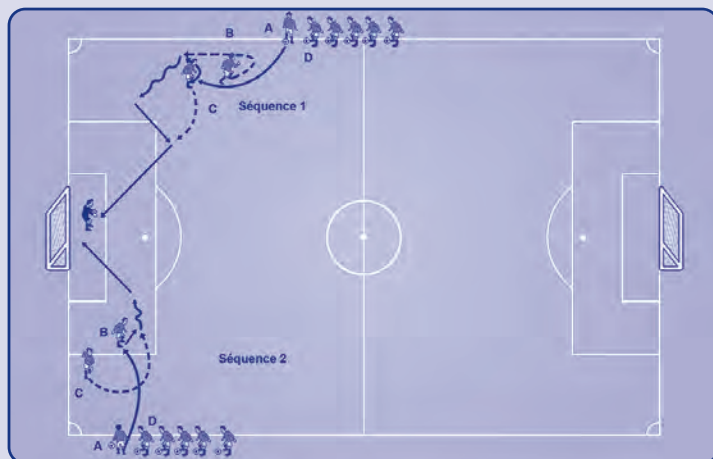
- Appel de balle franc et déterminé.
- Gérer la trajectoire et adapter ses appuis pour vite maîtriser le ballon et le mettre au sol puis remiser (idéal = 2 touches).
- La remise en jeu doit être limpide avec une bonne précision dans le lancé du ballon (en hauteur et en profondeur).
- Si le ballon est difficile à jouer, **B** peut faire une touche supplémentaire mais doit remiser obligatoirement au sol.
- Timing entre l'appel de balle de **B** et le lancé de **A**.
- Varier les contrôles.
- Séq. 2 : **B** est un défenseur qui doit prendre en considération qu'il va enchaîner sur une relance vers l'avant et qu'il doit anticiper sur la passe qu'il va faire (contrôle adapté).
- Séq. 3 : **B** est un attaquant qui doit prendre en considération qu'il y a un défenseur derrière lui et qu'il doit protéger son ballon (contrôle adapté).
- Séq. 4 : **B** doit réaliser l'appel/contre-appel relativement près de **A** pour lui permettre d'envoyer le ballon par-dessus.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Réaliser le même travail mais avec de l'opposition (un défenseur qui gêne **B**).

- Réaliser le même travail mais avec un joueur supplémentaire qui propose une deuxième solution pour le lanceur.

PHASE ARRÊTÉE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Jeu de volée, jeu de tête. Frappe
TACTIQUE	Phase arrêtée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur tout le terrain. 1 équipe. On joue alternativement une action sur l'atelier 1 (séquence 1) puis une action sur l'atelier 2 (séquence 2). Le joueur qui a fini un des 2 ateliers passe à l'autre atelier. Au bout de 10 minutes, on travaille les séquences 1 et 2 de l'autre côté (**total : 20 minutes**).

SEQUENCE 1

B réalise un appel vers **A** et un contre-appel le long de la ligne de touche. **A** effectue la remise en jeu vers **C** au moment du contre-appel de **B**. **C** dévie le ballon vers **B** lancé dans le couloir qui contrôle dans la course et retrouve en retrait **C** qui va à la finition. Les joueurs tournent à tous les postes (**D** prend la place de **A**, **A** de **B**, et **B** de **C**). **C** va chercher son ballon et passe sur l'atelier de l'autre côté (séquence 2).

SEQUENCE 2

C réalise un appel vers **A** et un contre-appel en direction de **B** (pour le contourner). **A** effectue la remise en jeu vers **B** au moment du contre-appel de **C**. **B** dévie le ballon vers **C** lancé dans les 16 mètres qui contrôle dans la course et enchaîne la

frappe. Les joueurs tournent à tous les postes (**D** prend la place de **A**, **A** de **B**, et **B** de **C**). **C** va chercher son ballon et passe sur l'atelier de l'autre côté (séquence 1).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- C'est l'appel de balle qui déclenche la remise en jeu.
- La remise en jeu doit être joué dans les pieds de l'attaquant qui doit dévier dans la course.
- Le joueur qui fait l'appel doit arriver lancé.
- Importance du timing entre l'appel de balle et le lancé.
- Importance du timing de la déviation pour le joueur lancé.
- Séq. 1 : **B** doit faire une passe très en retrait à l'angle des 16 mètres pour **C** qui s'est déplacé.
- Séq. 2 : Pensez à s'ouvrir l'angle de frappe en se rapprochant des 16 mètres (course courbe).
- Frappe dans un angle fermé car **C** doit enchaîner très rapidement avec la frappe (1 seule touche avant la frappe).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travailler avec des distances plus importantes par rapport à la longueur des remises en jeu.
- Mettre de l'opposition derrière **B** et **C** pour les mettre en situation de match.
- Après quelques passages, laissez les joueurs libres de trouver d'autres combinaisons pour réaliser les remises en jeu.
- Séquence 1 : après la déviation de **C**, **B** part le long de

- la ligne de touche pour centrer dans les 16 mètres sur **C** qui s'est déplacé dans l'axe. **C** termine l'action.
- Séquence 2 : mettre un défenseur à l'angle des 6 mètres qui peut sortir sur **C** au moment de la déviation de **B**. **C** est libre de contrôler et frapper (comme préconisé dans la séquence 2), de conduire son ballon et de frapper ou de dribbler le défenseur et de finir l'action.

PHASE ARRÊTÉE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Jeu de volée, jeu de tête. Frappe
TACTIQUE	Phase arrêtée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur tout le terrain. 1 équipe de 9 joueurs (3 groupes de 3 attaquants) et 1 équipe de 8 joueurs (4 groupes de 2 défenseurs).

SEQUENCE 1 (5 minutes)

A effectue la remise en jeu sur la tête de **B** qui cherche à dévier le ballon dans son dos vers **C**. Après la déviation, **B** contourne son défenseur et appelle le ballon vers le but. **C** dévie le ballon dans la course de **B** qui va à la finition. Après la remise en jeu, le jeu se déroule normalement en 3 contre 2. Les défenseurs (qui ont connaissance du schéma à réaliser) n'ont pas le droit d'anticiper sur les déplacements des attaquants.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

B réalise un appel vers **A**. **A** effectue la remise en jeu au-dessus de **B** en direction de **C** qui cherche à dévier le ballon dans la course de **B** qui a préalablement contourné son défenseur et qui appelle le ballon vers le but. **B** va à la finition. Après la remise en jeu, le jeu se déroule normalement en 3 contre 2. Les défenseurs (qui ont connaissance du schéma à réaliser) n'ont pas le droit d'anticiper sur les déplacements des attaquants.

SEQUENCE 3 (10 minutes)

Les joueurs réalisent les combinaisons qu'ils souhaitent. Les défenseurs sont libres dans leurs interventions.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Timing et précision du lancé avec les courses des partenaires.
- **B** doit enchaîner vite le demi-tour pour être dans le timing de la déviation de **C**.
- **C** doit utiliser le jeu de corps pour mettre son défenseur hors de portée du ballon et pouvoir s'imposer pour dévier au bon moment dans la course de **A**.
- **A** doit participer à l'action (profiter de la supériorité numérique).
- Séq. 3 : créativité des joueurs (varier les combinaisons pour perturber les défenseurs).
- Créer des signaux de communication entre les joueurs. Exemples : si **B** fait un appel proche de **A**, alors **A** joue la remise en jeu au-dessus de **B** vers **C** (le joueur le plus éloigné). On retrouve la séquence 2. Si **B** ne bouge pas (pas d'appel de balle vers **A**), alors **A** joue la remise en jeu sur la tête de **B** pour une déviation. On retrouve la séquence 1.

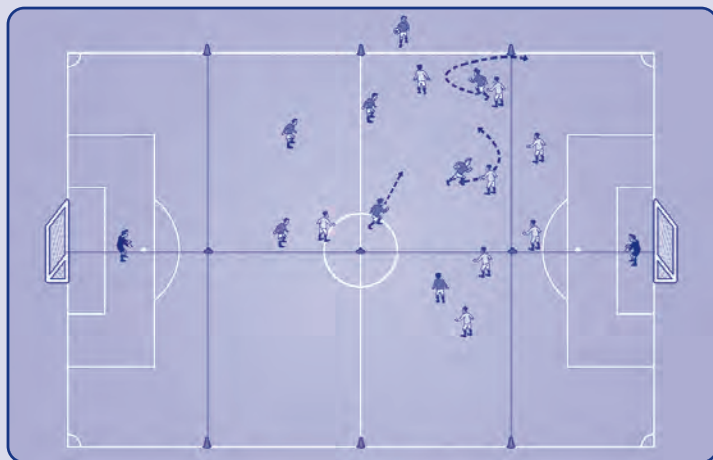
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Travailler avec des distances plus importantes par rapport à la longueur des remises en jeu.
- Mettre un défenseur à l'angle des 6 mètres qui intègre l'action après la première déviation effectuée et le jeu se poursuit normalement en 3x3.
- Mettre un attaquant et un défenseur au coin des 16 mètres opposé à la remise en jeu. Dès que la remise en jeu est effectuée, ils participent à l'action.
- Séquence 1 : **A** effectue la remise en jeu sur **B** qui dévie le ballon dans la course de **A** qui a préalablement

demandé le ballon le long de la ligne de touche pour aller centrer dans les 16 mètres pour **B** et **C** qui se sont déplacés dans l'axe et qui terminent l'action.

- Séquence 2 : **C** vient appeler le ballon à la hauteur de **B** et libère l'espace derrière lui pour **B** qui demande en profondeur. **A** joue une touche longue dans la course de **B** qui peut soit aller vers le but pour terminer l'action soit centrer dans les 16 mètres pour **C** qui s'est déplacé dans l'axe.

PHASE ARRÊTÉE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Phase arrêtée
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Le terrain est découpé en 8 zones de mêmes dimensions. 8 contre 8 avec gardiens. 1 ballon. Le jeu se déroule normalement. Si le ballon sort en touche, l'équipe qui défend ne peut mettre que 3 joueurs dans la zone où se situe la touche. Une fois la remise en jeu effectuée, les autres défenseurs peuvent rentrer également dans la zone.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Si un but est marqué suite à une remise en jeu, il compte triple.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Mêmes consignes, mais les joueurs n'ont que deux touches de balle. Il n'y a pas de coup-franc ni de corner. Les coups-franc se transforment en une remise en jeu sur la ligne de touche à la hauteur de la faute. Les corners se jouent comme une remise à jeu sur la ligne de touche à 10 mètres maximum du point de corner. Si un joueur réalise plus de 2 touches, l'équipe adverse repart par une remise en jeu sur la ligne de touche à la hauteur où le joueur à réaliser sa troisième touche de balle.

HYDRATATION ET ETITEMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Si la remise en jeu doit s'effectuer à la limite entre 2 zones, avancer légèrement pour l'effectuer dans la zone suivante.
- Chercher à provoquer les touches pour profiter de la règle.
- Les défenseurs doivent rapidement s'organiser pour ne laisser que 3 joueurs dans zone de la remise en jeu.
- Prendre le temps de bien jouer la remise en jeu (timing du lancé, de l'appel de balle, signaux de communication entre lanceur et receveur).
- Profiter de la supériorité numérique dans la zone où se joue la touche.
- Marquer dans les 10-15 secondes qui suivent la remise en jeu pour que le but compte triple.
- Utiliser les combinaisons travaillées précédemment sur les remises en jeu.
- Séq. 2 : orienter son contrôle et voir avant pour anticiper la passe suivante.
- Chercher à provoquer les coups-franc et les corners pour profiter de la règle mise en place.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

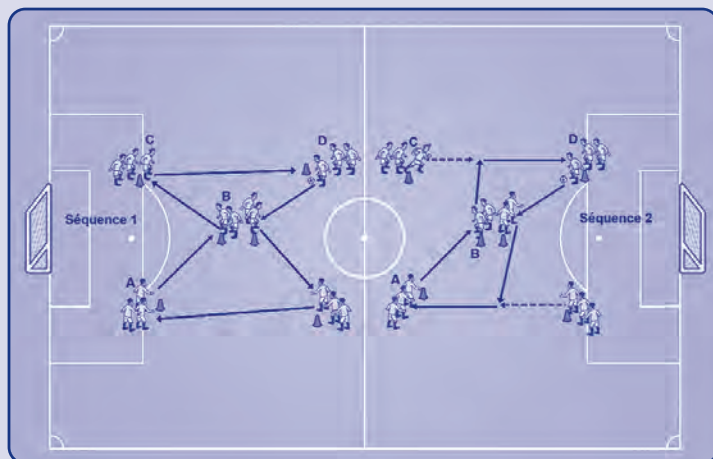
- Le défenseur qui ne sort pas suffisamment vite de la zone de la remise en jeu doit réaliser 10 pompes sur place et le jeu continue à se dérouler normalement.
- L'équipe qui défend ne doit laisser que 2 joueurs dans la zone de la remise en jeu.

- La remise en jeu doit se faire obligatoirement vers l'avant.
- Si l'équipe qui effectue la remise en jeu perd le ballon, les joueurs de cette équipe présents dans la zone sont immobilisés pendant 5".

50 séances pour réussir votre saison

HIVER

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 2 séquences évolutives sur 1 atelier. 2 à 3 joueurs par plot. 2 ballons qui partent en même temps de chaque côté de l'atelier. Les distances de passes entre les joueurs doivent être de 15-20 mètres. Les joueurs suivent leur ballon après la passe (passe et suit).

SEQUENCE 1 (2 x 5 minutes)

Passes de **A** vers **B** qui réalise un contrôle et joue vers **C** qui contrôle vers l'avant et effectue une passe le long de la ligne pour **D**. Changer le sens de rotation.

SEQUENCE 2 (2 x 5 minutes)

Passes de **A** vers **B** qui oriente son contrôle pour jouer sur le côté dans la course de **C**, lequel a préalablement sollicité le ballon vers l'avant. **C** contrôle vers l'avant et effectue une passe le long de la ligne pour **D**. Changer le sens de rotation.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

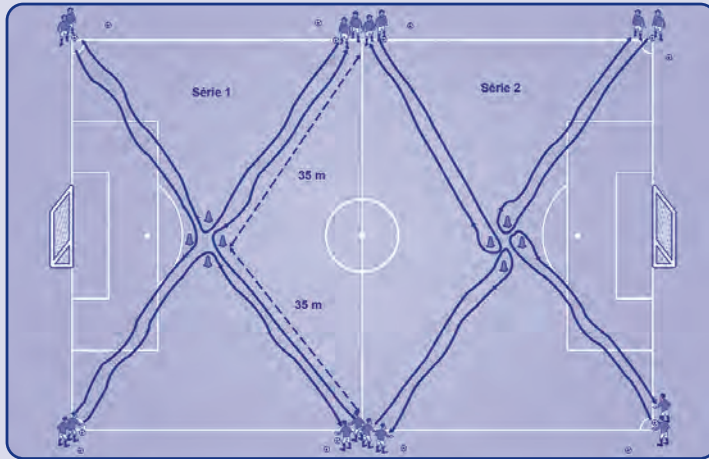
- Vite mémoriser les enchaînements à réaliser.
- Application technique irréprochable car pas d'opposition.
- Respecter le nombre de touches défini dans la séquence.
- Respecter les distances de passes : ne pas venir trop près du porteur de balle.
- Application sur les contrôles pour enchaîner les actions.
- Insister sur l'orientation du corps pour les remises.
- Passes en 1 touche : le ballon doit rester au sol.
- Contrôle de C le long de la touche avec le pied le plus extérieur (sur le schéma pied gauche).
- Jouer dans la course du partenaire.
- Jouer 1 touche dès que possible.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter les distances de passes (atelier sur tout le demi-terrain).
- Ajouter du jeu long et demander davantage de vitesse dans les transmissions de balle et les enchaînements techniques.
- Imposer 10 pompes ou 30 abdominaux au joueur qui fait perdre du temps au groupe par sa mauvaise

- réalisation technique.
- Amener d'autres variantes : jeu uniquement pied faible, uniquement 1 touche, imposer la communication "seul", "ça vient", imposer un temps pour 1 tour complet de l'atelier, imposer une compétition entre les 2 ballons (1 ballon peut rattraper l'autre).

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Conduite
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

Travail sur le terrain entier. 2 ateliers de 8 joueurs. 1 atelier sur chaque moitié du terrain. Les joueurs se placent par 2 avec 1 ballon dans chaque coin du terrain. Les 8 joueurs qui ont le ballon travaillent en même temps pendant 20 secondes. Les 8 autres récupèrent pendant 20 secondes. Les joueurs réalisent 2 séries de 8 minutes en 20/20 (12 répétitions : 20'' de conduite de balle suivies de 20'' de récupération). Les distances réalisées et les temps correspondants sont calculés pour une VMA de 16 km/h.

SERIE 1 (12 minutes)

Les joueurs doivent réaliser 70 mètres en conduite de balle en 20 secondes. La distance à parcourir correspond à un aller jusqu'au plot central, le contourner, et retour vers le coin suivant. Récupération passive 20'' (pendant le temps de travail du joueur suivant). Faire 12 répétitions soit 8 minutes, puis récupération complète de 4 minutes.

SERIE 2 (12 minutes)

Les joueurs doivent réaliser 70 mètres en conduite de balle en 20'' secondes. La distance à parcourir correspond à un aller jusqu'au plot central, en faire le tour complet, et retour vers le coin d'origine. Récupération passive 20'' (pendant le temps de travail du joueur suivant). Faire 12 répétitions soit 8 minutes,

puis récupération complète de 4 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Mesurer la distance à réaliser selon les dimensions de votre terrain et adaptez en conséquence.
- Série 1 : 70 mètres en 20'' soit environ 80% de la VMA moyenne à 16 km/h, mais compte tenu de la conduite de balle et le fait de contourner le plot central, on estime que les joueurs travaillent à 90-95 %.
- Série 2 : 70 mètres en 20'' soit environ 80% de la VMA moyenne à 16 km/h, mais compte tenu de la conduite de balle et le fait de réaliser le tour complet du plot central, on estime que les joueurs travaillent à 95-100 %.
- Respecter 20'' pour la conduite (ce n'est pas un sprint).
- Effectuer les 4 minutes de récupération complète.
- Bien respecter les temps de pause.
- Respecter distances, temps de travail et de récupération.
- Etre attentif aux sensations des joueurs : questionner, échanger.
- Prise de pulsations sur 15'' (40 et au-delà pour être au moins à 160 puls/min).

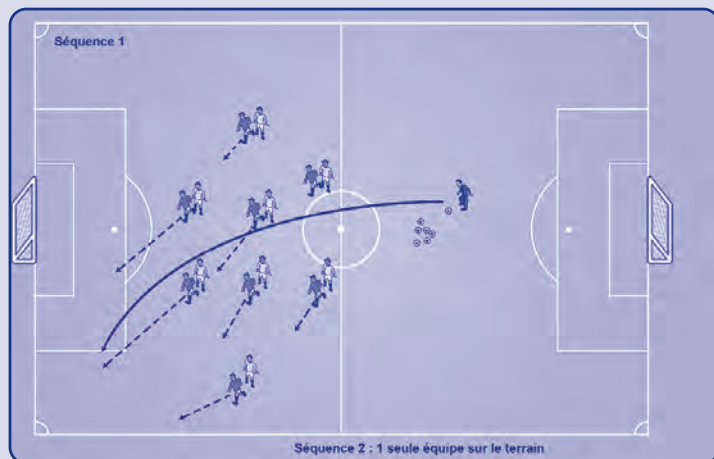
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le temps des séries et/ou le nombre de séries (exemple : 3 séries de 06' ou 2 séries de 10').
- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus grande (17 ou 18 km/h).
- La récupération peut être réalisée en jonglages

(récupération active).

- Attention : ce travail doit être mis en place après la réalisation d'un test de VMA afin d'individualiser le travail.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

2 équipes de 8 joueurs. 2 gardiens de but. Les 2 équipes sont organisées en 2-4-2 ou 3-4-1 (l'objectif est de conserver un système avec 3 lignes de joueurs). Le coach se positionne à 35 mètres du but à attaquer, face au bloc-équipe, et dispose d'une source de ballons. Les gardiens de but travaillent ensemble en spécifique (séquences 1 et 2).

SEQUENCE 1 (4 minutes)

Les 2 équipes sont en place sur la moitié de terrain, (postes doublés, soit 16 joueurs). Le coach part de sa position initiale et conduit le ballon de droite à gauche (travail du bloc sur la largeur) et/ou d'avant en arrière (profondeur). Les 2 blocs doivent se déplacer en fonction de la position du ballon mais ne doivent pas chercher pas à le récupérer. Le coach réalise des arrêts sur image et corrige la position des joueurs. (04')

SEQUENCE 2 (6 minutes)

1 seule équipe sur le terrain. 1 équipe joue 3 actions puis l'autre joue 3 actions et ainsi de suite. Le coach envoie des ballons au pied sur les côtés (recherche des espaces libres). L'équipe doit se déplacer en bloc, récupérer le ballon, conserver sur quelques passes et retrouver le coach par une passe au sol.

SEQUENCE 3 (10 minutes)

Les 2 équipes jouent une action à tour de rôle (travail par vague). Le coach envoie des ballons aériens derrière la défense (transversale ou demi-volée type dégagement de gardien). L'équipe doit se déplacer, récupérer le ballon, se relancer et aller ensemble vers le but pour marquer. Les gardiens de but tournent après chaque frappe.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

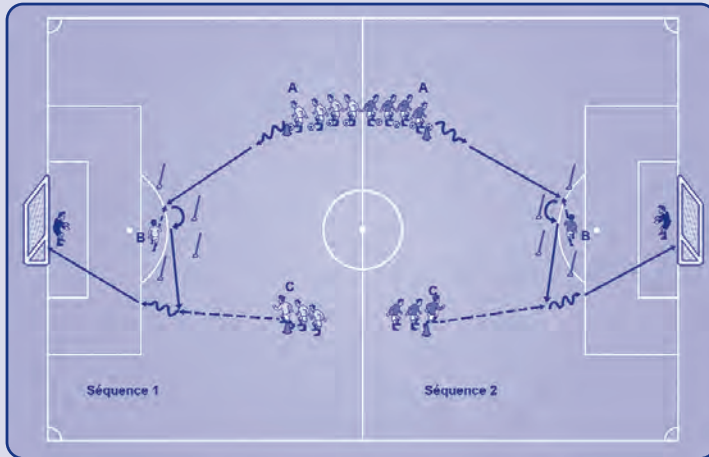
- Selon la position du ballon sur le terrain, le bloc doit se déplacer tout en respectant les distances entre les lignes mais aussi les distances des joueurs les uns par rapport aux autres.
- Séq. 1 : le coach peut venir vite en conduite pour voir comment les joueurs réagissent et apporter des correctifs.
- Séq. 3 : surprendre les joueurs avec des trajectoires différentes (en cloche, tendue, entre 2 défenseurs...).
- Suivre l'action jusqu'au bout. Tous les défenseurs doivent être dans le camp adverse au moment de la finition.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Séquence 1 : démarrer par une relance du gardien de but à la main sur le coach. L'équipe se positionne en fonction de la position où le coach réceptionne le ballon et en fonction de la conduite de balle qu'il effectue par la suite.

- Séquence 3 :
 . Le gardien de but peut dégager le ballon au pied pour démarrer l'action; imposer un nombre de passes minimum ou maximum avant d'aller marquer; imposer un compte à rebours pour marquer.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Passe.
	Conduite. Frappe
TACTIQUE	
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

2 équipes de 8 joueurs. 2 gardiens de but. 1 équipe par atelier. Sur chaque atelier, 4 joueurs avec un ballon sont à la source de départ, 1 joueur est placé dos au but à 18-20 mètres du but entre 4 plots et 3 joueurs sont placés sans ballon pour aller à la finition.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

A conduit son ballon sur quelques mètres et passe à **B** qui est dos au but. Ce dernier s'est préalablement déplacé pour recevoir le ballon dans la porte. **B** oriente son contrôle sur l'autre côté et doit faire une passe dans l'autre porte, dans la course de **C** qui s'est préalablement déplacé vers le but. **C** contrôle en pleine course et finit l'action par une frappe. **A** prend la place de **B**, **B** de **C** et **C** va récupérer son ballon et se replace à la source de départ.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Mêmes consignes et même rotation, mais on change de côté la source de ballons pour que la frappe soit réalisée du côté droit.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

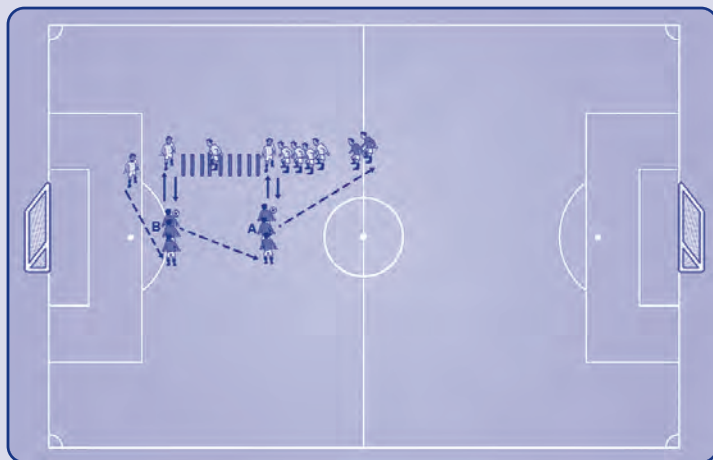
CONSEILS POUR REUSSIR

- **B** doit se déplacer entre les 2 coupelles au moment où **A** prend l'information sur lui dans sa conduite de balle et où il est en mesure techniquement de lui donner le ballon.
- **B** doit protéger son ballon et s'orienter pour trouver **C** côté opposé.
- **C** ne doit pas freiner sa course (la passe de **B** doit être justement dosée dans la course de **C**).
- **C** doit anticiper le contrôle de **B** et gérer sa vitesse de course pour arriver en pleine vitesse au moment où **B** lui transmet le ballon.
- **C** doit contrôler le ballon vers l'avant et être capable de rapidement enchaîner la frappe.
- Prise d'information de **C** sur la position du gardien avant la frappe.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre un joueur en opposition dans le dos de **B** pour mettre davantage de vérité.
- Imposer à **C** de frapper sans contrôle (1 touche).
- **B** doit protéger son ballon puis remiser pour **A** qui trouve **C** lancé dans la profondeur pour la finition.
- Après son contrôle orienté, **B** joue un one-deux avec **C** qui lui remise le ballon puis **B** finit l'action.
- Donner des objectifs aux joueurs (1 but sur 2 frappes ; 2 frappes cadrées sur 3 frappes).

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Plaisir



REGLES

A donne le ballon au joueur qui va démarrer l'atelier. Ce dernier doit effectuer une remise au sol puis enchaîner sur le travail dans les lattes. A la sortie des lattes, il doit remettre à nouveau un ballon au sol envoyé par un autre joueur appui (**B**). La rotation des joueurs est précisée sur le schéma. L'atelier peut être placé en dehors du terrain pour préserver la pelouse.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

- Skipping : travail de face, poser 1 pied (appui) entre chaque latte. Le contact doit se faire avec la plante du pied et le genou doit remonter à angle droit. Les bras sont actifs. 3 répétitions par joueur.

- Skipping : mêmes consignes mais poser 2 pieds (appuis) entre chaque latte. 3 répétitions par joueur.

- Skipping : mêmes consignes mais les joueurs passent de profil. Côté droit (3 répétitions par joueur).

- Skipping : mêmes consignes mais les joueurs passent de profil. Côté gauche (3 répétitions par joueur). Changer de côté les joueurs appuis qui distribuent les ballons.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Refaire les quatre variantes de la séquence 1 avec une barre de

constrifoot posée sur la nuque et tenue aux deux extrémités avec les mains.

SEQUENCE 3 (5 minutes)

- Vélacité : travail de face, poser 1 pied (appui) entre chaque latte (pied droit puis pied gauche puis pied droit puis pied gauche et ainsi de suite). Le contact au sol doit se faire le plus rapidement possible (5 répétitions par joueur).

- Vélacité : travail de face, poser 1 pied (appui) entre chaque latte (pied droit puis pied droit puis pied gauche puis pied gauche et ainsi de suite). Le contact au sol doit se faire le plus rapidement possible (5 répétitions par joueur).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

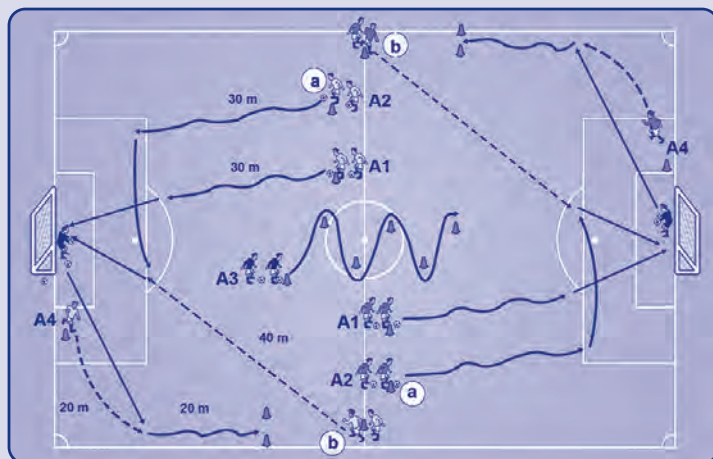
- Les joueurs appuis doivent donner le ballon au bon moment (pour que le joueur soit obligé de s'organiser pour remiser).
- Assurer une bonne transition entre la fin du travail dans les lattes et la seconde remise (s'organiser corporellement).
- Séq. 1 et 2 : ne pas aller trop vite (qualité). Ne pas toucher le matériel (précision).
- Appui dynamique (cheville) et bassin gainé.
- Séq. 3 : toucher à peine le sol (rapidité d'exécution) et aller très vite vers l'avant (peu de rebond, peu de hauteur).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Enchaîner des passages sans aucune erreur.
- A et B envoient le ballon à la main. Le joueur qui travaille remise de la tête ou de volée.

- Alternier un passage coordination avec un travail de "force" : pompes, gainage, abdominaux, travail de la chaise, saut de haies...

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Conduite. Centre. Frappe.
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

3 ateliers sur chaque demi-terrain + 1 atelier au centre. Travail de vitesse sur 30 mètres en conduite de balle ou 40 mètres sans ballon (environ 5 secondes d'effort). Les joueurs réalisent 3 séries de 4 répétitions : 1 série de 4 répétitions sur l'atelier qui correspond à leur poste (5 minutes), 1 série de 4 répétitions sur un atelier au choix du coach (5 minutes) et 1 série de 4 répétitions sur un atelier au choix du joueur (05 minutes).

1 minute 30de récupération après chaque répétition. 3 minutes de récupération complète entre chaque série, soit 8 minutes' par série. **24 minutes au total.**

- **Atelier 1** : le joueur part en conduite de balle sur 30 mètres et enchaîne par une frappe au but.

- **Atelier 2** : **A** part en conduite sur 30m et centre pour **B** à l'opposé qui doit réaliser 40m de sprint et finir sur le but.

- **Atelier 3** : le joueur réalise un slalom en conduite de balle.

- **Atelier 4** : le joueur réalise une course courbe sans ballon sur 20 mètres. Le gardien relance dans la course du joueur qui contrôle et enchaîne en conduite sur 20 mètres.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

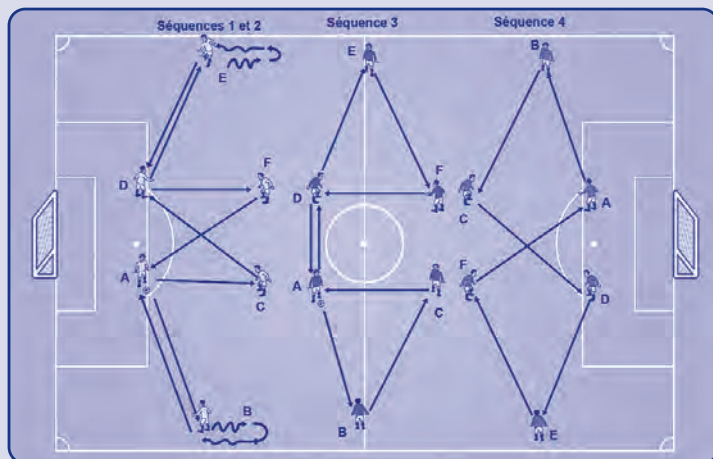
- Attention et concentration par rapport au signal de départ.
- Réagir vite au signal de départ et prendre vite de la vitesse.
- Utiliser peu de touches de balle lors de la conduite pour être proche de sa vitesse maximale.
- Atelier 1 : pied d'appui proche du ballon pour le joueur qui réalise conduite et frappe enchaînée.
- Atelier 2 : le centre en retrait doit être au sol, gérer ses appuis sur la frappe qui suit le centre.
- Atelier 3 : utilisation des deux pieds pour slalomer et vite changer de direction.
- Atelier 4 : contrôle vers l'avant plat du pied pour le défenseur qui contrôle dans la course.
- Les joueurs doivent combiner vitesse et exécution technique.
- Réaliser la distance complète pré-déterminée par l'atelier.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Atelier 1 : frapper mauvais pied ou imposer la surface de frappe (plat du pied ou cou-de-pied).
- Atelier 2 : imposer un type de centre (aérien, enveloppé...) et une finition (de la tête, de volée).
- Atelier 3 : conduite jusqu'au plot 1, passe dosée vers le plot 3. Le joueur doit contourner le plot 2 sans ballon puis le récupérer avant le plot 3 et terminer le slalom en conduite (bien doser sa passe).

- Atelier 4 : le joueur n'a qu'une seule touche de balle après son contrôle pour arriver dans la porte (importance d'un bon premier contrôle dosé vers l'avant).
- On place une haie au départ de chaque atelier. Le joueur réalise un saut pieds joints puis enchaîne son passage.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle-Passe
TACTIQUE	Bloc-équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le terrain entier. 3 groupes de 6 joueurs au poste. 1 ballon par groupe. Travail de passes sur la largeur et en profondeur. Prévoir des ballons autour des ateliers pour enchaîner les séquences. Les joueurs restent à leurs postes.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

A passe à **B** qui contrôle vers l'avant, conduit le ballon sur quelques mètres puis réalise un demi-tour sur lui-même et ressort le ballon vers **A** dans l'axe. **A** contrôle et passe à **C** qui contrôle et joue vers **D**, lequel oriente son contrôle sur le côté et transmet à **E**, qui contrôle vers l'avant, conduit le ballon sur quelques mètres puis réalise un demi-tour sur lui-même et ressort le ballon vers **D** dans l'axe. **D** contrôle et fait une passe à **F** qui contrôle et joue vers **A** et ainsi de suite...

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Même circuit mais lorsque **B** redonne le ballon à **A**, ce dernier effectue une passe croisée en direction de **F**, qui joue avec **D** et **D** avec **E** et ainsi de suite.

SEQUENCE 3 (5 minutes)

Les passes s'enchaînent ainsi : **A-B-C-A-D-E-F-D-A** et ainsi de

suite. Les joueurs doivent jouer en 2 touches de balle (contrôle et passe).

SEQUENCE 4 (5 minutes)

Les passes s'enchaînent ainsi : **A-B-C-D-E-F-A** et ainsi de suite. Les joueurs ont 2 touches de balle maximum (contrôle et passe) mais cherchent à jouer en 1 touche dès que possible.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

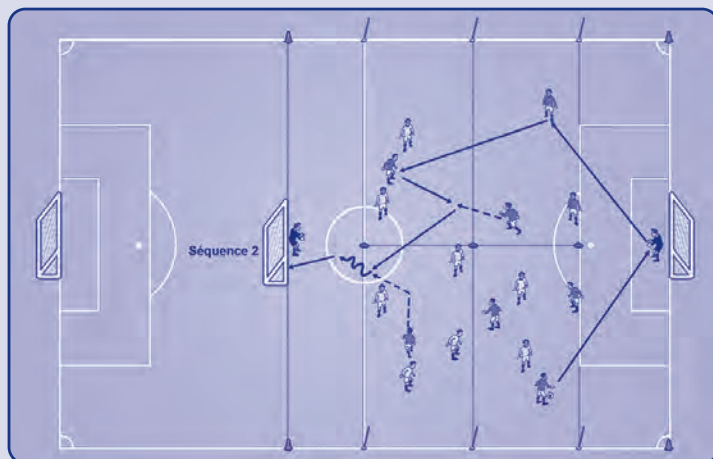
- Dosage et précision de la passe.
- Orienter le contrôle pour bien enchaîner.
- Orienter ses épaules et son bassin pour permettre de donner la direction lors des transmissions.
- Maintenir la distance entre les joueurs (10 à 15 mètres en largeur et en profondeur).
- Rapidité d'exécution 2 touches.
- Fluidité des enchaînements (mettre de la "vérité").
- Séq. 1 et 2 : contrôle dans la course et enchaînement conduite (pour les joueurs extérieurs).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer appel/contre-appel pour tous les joueurs.
- Entremêler les groupes afin d'intensifier la prise d'information et les déplacements.
- Laisser les joueurs libres de réaliser les enchaîne-

- ments qu'ils souhaitent.
- Insister sur la communication entre les joueurs et la rapidité d'exécution contrôles-passes.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur les 2/3 du terrain. On joue à 8 contre 8 + 2 gardiens. Le terrain est découpé de la ligne médiane aux 16m50 en 4 zones centrales. 1 but mobile (séqu. 2 et 3).

SEQUENCE 1 (6 minutes)

On joue de la ligne médiane aux 16m50 (dans les 4 zones centrales). Les joueurs doivent chercher à conserver le ballon. Si le ballon passe dans les 4 zones, l'équipe marque 1 point.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

On joue sur les 2/3 du terrain. Un gardien dans chaque but. Les joueurs doivent passer le ballon dans les 4 zones avant de pouvoir marquer. Si l'autre équipe intercepte, elle peut contre-attaquer sur une passe maximum. Si le but n'est pas marqué après la passe, l'équipe doit repasser par les 4 zones avant d'aller marquer.

SEQUENCE 3 (7 minutes)

On joue sur les 2/3 du terrain. Un gardien dans chaque but. Les joueurs doivent passer le ballon 2 fois dans leurs 2 zones offensives avant de pouvoir marquer. Si l'autre équipe intercepte, elle peut contre-attaquer sur une passe

maximum. Si le but n'est pas marqué après la passe, l'équipe doit repasser 2 fois dans ses 2 zones offensives avant d'aller marquer.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

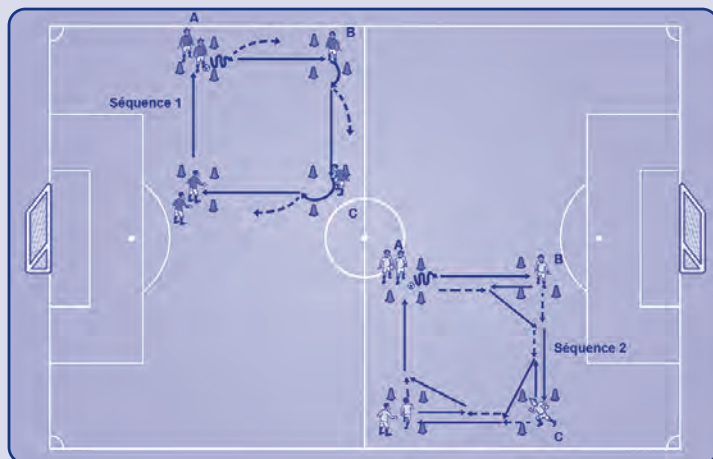
- Insister sur le placement des non porteurs de balle.
- Appels du ballon, démarquages, courses variées, placement dans les intervalles.
- Qualité, précision et moment de la passe.
- Patience et sécurité dans les transmissions.
- Alternier jeu court et jeu long.
- Séq. 2 : imposer un système de jeu à chaque équipe.
- Gestion des espaces en largeur et en profondeur.
- Mettre un joker avec l'équipe qui attaque pour faciliter les transmissions.
- Si les équipes ont des difficultés, ne faire passer le ballon que dans 3 zones avant d'aller marquer.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Limiter le nombre de touches des joueurs.
- Obliger les joueurs à faire un contrôle d'un pied et une passe de l'autre.
- Obliger les joueurs à réaliser deux passes courtes

- suivies d'une passe longue.
- On ne peut pas remettre le ballon au joueur qui vient de nous faire la passe.
- Imposer 2 passes minimum par zone.

CONSERVATION : SUPERIORITE ET INFERIORITE NUMERIQUE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le demi-terrain ou le terrain entier. 3 ateliers de 6 joueurs. L'atelier est un carré de 20 x 20 mètres avec à chaque coin 3 plots qui forment 2 portes. 1 ballon par atelier. Prévoir des ballons autour de l'atelier pour pouvoir enchaîner.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

A met son ballon en mouvement, fait une passe dans la porte située devant le joueur qui reçoit le ballon (**B**) et suit son ballon. **B** doit orienter son contrôle pour pouvoir repartir immédiatement dans la porte située à sa gauche. Il réalise ensuite une passe pour le joueur suivant (**C**) dans la porte située juste devant **C** et ainsi de suite. Après la passe, les joueurs suivent leur ballon (passe et suit). Changer de sens (2 x 4 minutes + hydratation 2 minutes).

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem, mais **A** passe à **B** qui remise pour **A**, lequel s'est préalablement déplacé vers la porte située devant **B**. **A** refait une passe dans la course de **B** qui est passé dans la porte située à sa gauche et a appelé le ballon en dehors du triangle en direction de **C**. **B** réalise le même enchaînement avec **C** et ainsi de suite (2 x 5 minutes)

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

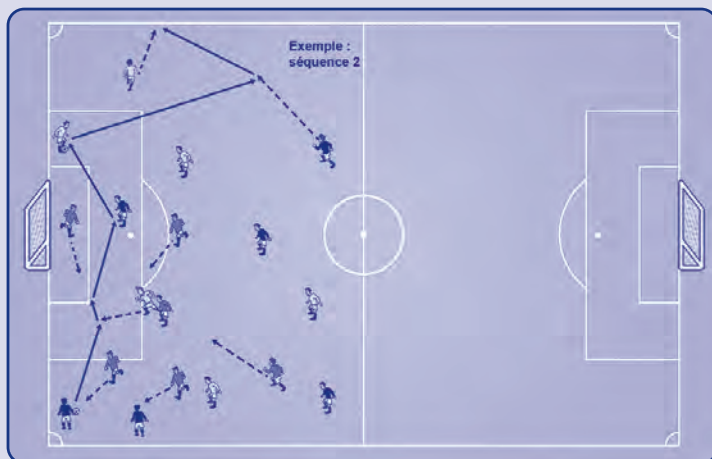
- Tous les joueurs doivent être en mouvement et associer des gammes d'échauffement dès que possible (talons-fesses, montées de genoux, mouvements de bras, pas-chassés...).
- Travail en 2 touches de préférence (contrôle orienté et passe) mais les joueurs doivent prendre une touche supplémentaire si nécessaire au lieu de faire une mauvaise passe.
- Insister sur la vitesse d'exécution entre le contrôle et la passe.
- Séq. 2 : les enchaînements de passes doivent être rapide et dynamique, jouer dans la course du partenaire.
- Insister sur l'orientation du corps pour les remises.
- Passes en 1 touche : le ballon doit rester au sol.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre en place d'autres séquences (exemple : passe en diagonale de A vers C, remise de C vers B, passe en diagonale de B vers D, remise de B vers C et ainsi de suite)
- Le joueur qui manque son contrôle ou sa passe réalise 1 série de musculation (gainage ou pompes ou abdominaux...).

- Imposer l'utilisation du pied droit ou gauche (intérieur ou extérieur du pied) pour réaliser le contrôle ou la passe.
- Réaliser un sprint après la passe pour rejoindre sa nouvelle position.
- Augmenter la taille des ateliers et donc les distances de passe entre les joueurs.

CONSERVATION : SUPERIORITE ET INFERIORITE NUMERIQUE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Conservation : supériorité/ infériorité numérique
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 3 équipes de 6 joueurs (**A**, **B** et **C**). Le jeu démarre ainsi : 2 équipes (**A** et **B**) jouent ensemble et doivent conserver le ballon contre 1 équipe (**C**). **A** et **B** doivent réaliser 12 passes pour marquer 1 point. Si un joueur de l'équipe **B** perd le ballon (s'il le sort du terrain ou s'il est récupéré par l'équipe **C**), l'équipe **B** passe alors à la récupération. L'équipe **C** joue donc avec l'équipe **A** et elles cherchent à conserver le ballon et faire 12 passes...

SEQUENCE 1 (6 minutes)

3 touches de balle pour les deux équipes qui jouent ensemble.

SEQUENCE 2 (6 minutes)

Pour les deux équipes qui jouent ensemble : on alterne un joueur joue en 3 touches et le suivant est obligé de jouer en 1 touche et ainsi de suite. Il est possible de jouer plusieurs fois de suite en 1 touche.

SEQUENCE 3 (8 minutes)

Les deux équipes qui jouent ensemble (exemple : **A** et **B**) doivent obligatoirement se passer le ballon en alternant un

joueur de l'équipe **A** et un joueur de l'équipe **B**.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Pour les 2 équipes qui jouent ensemble : bien écarter le jeu et utiliser tout l'espace à disposition.
- Occupation de l'espace en largeur mais également dans les intervalles.
- Qualité des passes, des contrôles et du jeu long.
- Limiter les touches de balle pour accélérer le jeu.
- Voir avant de recevoir le ballon.
- Beaucoup de communication entre les joueurs.
- Qualité et fluidité des enchaînements (car grande supériorité numérique : 12 x 6).
- Pour l'équipe qui défend :
 - Travailler ensemble (pressing collectif) pour venir enfermer les joueurs dans un coin du terrain et récupérer le ballon.
 - Empêcher le jeu long.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Séquences 1 et 3 : limiter le nombre de touches à 1 ou 2 pour les joueurs des 2 équipes qui jouent ensemble.
- Les joueurs des 2 équipes qui jouent ensemble sont obligés de réaliser 3 ou 4 touches chacun.
- Séquences 1 et 2 : interdiction de redoubler la passe au joueur qui vient de vous donner le ballon.
- Séquences 1, 2 et 3 : obliger les joueurs des 2 équipes à faire la passe pied faible.

- Le joueur qui récupère le ballon doit faire une passe à un partenaire pour que son équipe passe effectivement à la conservation du ballon.
- Le joueur qui récupère le ballon doit faire une passe à un joueur de l'équipe avec laquelle il va conserver le ballon pour que son équipe passe effectivement à la conservation du ballon.

CONSERVATION : SUPERIORITE ET INFERIORITE NUMERIQUE**EXERCICE 3****CHARGE** : indice 4/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Conservation : supériorité/ infériorité numérique
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Dépassement de soi

**REGLES**

2 zones de jeu de 20 × 20 mètres qui se situent dans les coins du terrain. On place 2 plots sur la ligne médiane espacés de 40 mètres pour que les joueurs effectuent une distance de 90 mètres d'une zone à l'autre. 3 équipes de 3 joueurs dans chaque zone, 1 ballon par zone. Les joueurs doivent réaliser **3 séries de 6 minutes**. 1 série de 6 minutes correspond à 2 répétitions des actions suivantes : 40 secondes en conservation du ballon, 20 secondes de repos, 40 secondes à la récupération du ballon, 20 secondes de repos, 40 secondes en conservation, puis l'équipe doit réaliser la trajectoire de 90 mètres en 20 secondes). Chaque équipe réalise alternativement mais en décalage cette série d'actions. 3 minutes de repos entre les séries. **Total 24 minutes**. Les distances sont calculées pour une VMA de 16 km/h.

- Dans chaque zone de jeu, il y a 2 équipes qui évoluent ensemble et qui doivent conserver le ballon et 1 équipe qui est seule à la récupération du ballon. Dès que le ballon est récupéré par l'équipe en défense, l'équipe marque 1 point et le ballon est rendu aux 2 équipes qui conservent le ballon.

- La situation se déroule par phases de 40'' et 20'' (c'est le même fonctionnement pour les 2 zones). Les équipes réalisent la série d'actions en alternance.

HYDRATATION (5 minutes)**CONSEILS POUR REUSSIR**

- Placer des ballons autour des zones de jeu pour pouvoir enchaîner rapidement quand le ballon sort.
- 90 m en 20'' soit 100% de la VMA moyenne à 16 km/h mais compte tenu de la trajectoire de course à respecter, on estime que les joueurs travaillent entre 100 et 105%.
- Selon le rythme et l'intensité donnés par les joueurs pendant les phases de conservation et de récupération du ballon, le pourcentage de travail de la VMA peut varier de 80% à 105% de la VMA. A vous les coachs de réguler ces temps pour obtenir ce que vous souhaitez.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le temps des phases de jeu à 01', le temps de repos à 30'' et faire 2 séries de 09'.
- Augmenter le temps des phases de jeu à 45'', le temps de repos à 15'' donc les joueurs traversent directement le terrain d'une zone à l'autre (environ

70 mètres). Faire 2 séries de 09'.

- Possibilité de faire traverser les 3 équipes après chaque phase de jeu.
- Limiter les touches de balles pour les joueurs à la conservation, interdire de redoubler une passe.

CONSERVATION : SUPERIORITE ET INFERIORITE NUMERIQUE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Conservation : supériorité/ infériorité numérique
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

2 zones (le demi-terrain est coupé en 2 dans la longueur).
5 joueurs contre 4 en zone 1 et 5 joueurs contre 4 en zone 2.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

1 ballon pour les 2 zones. 1 équipe conserve dans une zone et l'autre doit le récupérer. Dès la récupération du ballon, le joueur fait une passe à son coéquipier de l'autre côté (dans l'autre zone) et suit son ballon dans la zone où il a fait la passe. En cas de perte de balle, le joueur doit revenir dans sa zone initiale. On marque 1 point à chaque fois que son équipe réalise 5 passes et 1 point supplémentaire lorsque le ballon est conservé suite à un changement de zone.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Mêmes consignes, mais pour marquer 1 point, l'équipe qui change de zone doit marquer dans 1 des 3 mini-butts situés sur la ligne de touche.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Savoir profiter de la supériorité numérique pour conserver le ballon et marquer des points.
- Etre toujours en mouvement, appeler le ballon, se démarquer.
- Prendre l'information par rapport aux joueurs libres.
- Qualité et précision des passes.
- Le coach doit réguler les changements de zone des joueurs (rappeler aux joueurs ayant traversé de se replacer si leur équipe perd le ballon).
- Les joueurs de la zone sans ballon ne doivent pas venir coller la ligne centrale mais au contraire créer des espaces et s'éloigner pour faciliter la passe de leur partenaire dans les espaces (appel-contre-appel, se positionner dans les intervalles, être disponible pour recevoir un jeu long).
- Voir " vite et loin " pour changer de zone.
- Si les joueurs mettent plus d'une minute à faire le passer le ballon dans l'autre zone, le coach doit relancer un ballon dans l'autre zone et le jeu continue avec ce nouveau ballon.
- Séq. 2 : savoir profiter de la supériorité numérique pour fixer un mini-but pour aller marquer dans un autre.

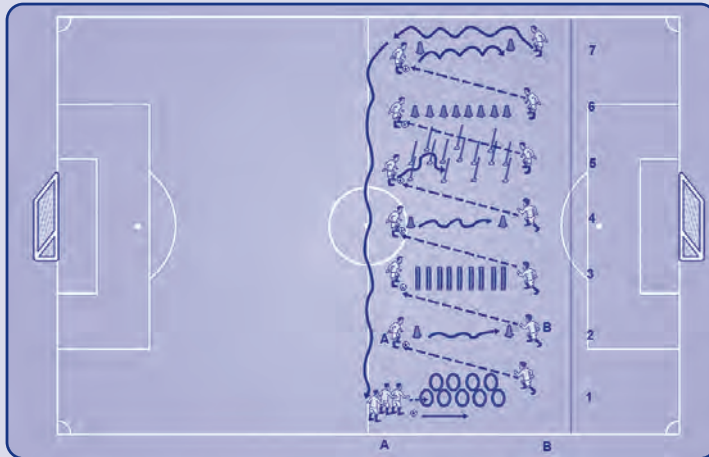
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Interdire les remises au même joueur.
- Limiter le nombre de touches de balle.
- Imposer l'utilisation du pied faible.
- Imposer 2 passes courte, 1 longue...
- Varier l'espace de jeu (dimension des zones).
- Imposer des passes au sol puis ensuite possibilité de jouer long et en l'air (transversale).
- Démarrer par une première séquence avec 1 ballon

par zone. Pour marquer 1 point, l'équipe doit enchaîner 5 passes. Inverser les rôles, l'équipe en infériorité devient l'équipe en supériorité.

- Séquence 1 : augmenter le nombre de passes demandé pour marquer 1 point (passes à 6, passes à 7, passes à 8).

CONSERVATION : SUPERIORITE ET INFERIORITE NUMERIQUE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Plaisir



REGLES

Un joueur avec ballon (**A**) est en place devant chaque atelier, et un joueur sans ballon (**B**) est à la fin. Pendant que **A** réalise l'atelier, **B** se place devant le suivant en trotinant. Lorsque **A** a terminé son passage, il passe à **B**. Ce dernier réalise l'atelier et **A** se place devant le suivant, etc.... On travaille en continu sur **10 minutes**

- **Atelier 1** : faire une passe dosée le long de l'atelier pour pouvoir récupérer ensuite son ballon. Poser 1 pied (1 appui) par cerceau en alternant pied droit et pied gauche.

- **Atelier 2** : conduire le ballon de l'intérieur des deux pieds d'une coupelle à l'autre.

- **Atelier 3** : faire une passe dosée le long de l'atelier pour pouvoir récupérer ensuite son ballon. Réaliser un cloche-pied entre chaque latte (3, 4 passages) puis 1 appui pieds joints entre chaque latte (3, 4 passages).

- **Atelier 4** : réaliser 3 gestes techniques (exemple :

passement de jambe, double contact, roulette...)

- **Atelier 5** : slalomer entre les portes.

- **Atelier 6** : slalomer entre les cônes.

- **Atelier 7** : jongler en mouvement en allant d'une coupelle à l'autre.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Garder le ballon proche du pied lors des conduites, chercher à décentrer le regard du ballon.
- Maîtriser sa vitesse et être précis dans ses déplacements.
- Mettre de la qualité sur la coordination et les appuis.
- Rester en mouvement tout le long des passages et conserver une course modérée continue.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer aux joueurs d'allonger leurs courses ou de faire un petit sprint pour rejoindre l'atelier suivant.
- Conduite entre les ateliers et faire un écran avec le joueur qui attend devant l'atelier suivant.
- Passe longue et aérienne entre l'atelier 7 et l'atelier 1. Passe pied faible entre les ateliers.
- Modifier ou changer les ateliers : sauts de haie; placer des plots de couleurs en ligne, les joueurs font un

appui devant le plot avec le pied droit, le pied gauche ou pieds joints suivant la couleur; dans cet atelier, ajouter une 4e couleur pour obliger les joueurs à frapper dans les mains en même temps que l'appui au sol; poser 4 cerceaux, un à côté de l'autre, en carré, les joueurs font 2 tours du carré avec 1 appui pieds joints par cerceau.

CONSERVATION : SUPERIORITE ET INFERIORITE NUMERIQUE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Supériorité et infériorité numérique
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur les 2/3 du terrain. 1 groupe de défenseur et 2 groupes d'attaquants. Les joueurs partent par 3 (1 joueur de chaque groupe). 1 ballon pour 3. Les 2 gardiens de buts tournent toutes les 3 frappes. On joue **3 fois 6 minutes**.

D effectue une passe dosée dans le rond central. C'est le signal de départ pour les attaquants (**B** et **C**) qui font une course croisée (environ 25 mètres) ainsi que pour le défenseur (**A**) qui fait une course vers son but, passe derrière le plot puis effectue une course vers l'avant (environ 25 mètres). **C** passe derrière son plot et doit récupérer le ballon envoyé par **D**. **B** passe derrière son plot et doit proposer une solution de passe à **C**. L'action se continue, **B** et **C** doivent attaquer le grand but et **A** doit le défendre. **A'**, **B'** et **C'** représentent les positions des joueurs après la phase de vitesse et juste avant la phase d'attaque à 2 contre 1. **D** prend la place de **C** et **E** prend la place de **B**. Les joueurs réalisent chacun 1 série de 3 passages (06') puis on change les rôles. 3 séries de 3 passages au total.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

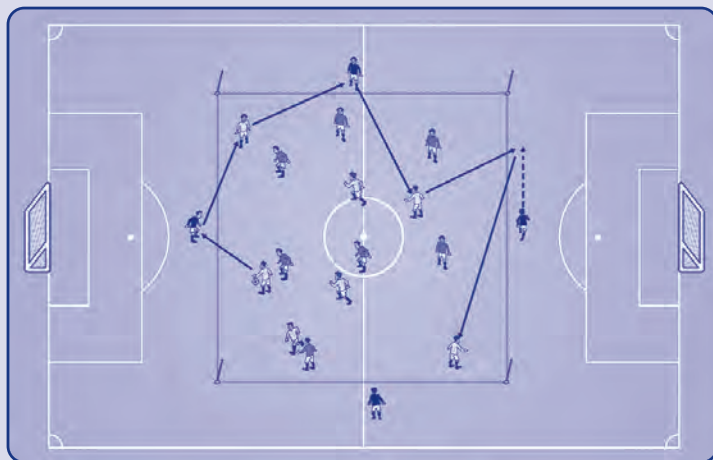
- Le défenseur doit dans un premier temps chercher à gagner du terrain en venant chercher l'attaquant relativement haut (et éventuellement mettre **B** en position de hors-jeu) puis le défenseur défend en reculant (pour gagner du temps et en match permettre à ses coéquipiers de revenir), en position 3/4.
- **A** doit empêcher le porteur de balle (**C**) de partir seul en dribble ou en conduite pour frapper, mais également contrôler la course de **B** pour intercepter une éventuelle passe de **C** pour **B**.
- **C** doit fixer le défenseur (**A**) pour passer à **B** ou aller seul au but si le défenseur anticipe trop la passe pour **B**.
- **B** peut faire un appel dans le couloir, dans la profondeur (gare au hors-jeu) ou passer à nouveau dans le dos de **C**.
- Le gardien de but doit se placer en fonction de son défenseur et de l'action.
- Attention à bien faire respecter le temps de récupération.
- L'éducateur doit se positionner de façon à pouvoir signaler les hors-jeu.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Modifier les distances de course des joueurs.
- Modifier le nombre de passages et de séries de la situation (exemple : 4 séries de 4 passages).
- Imposer à **C** de réaliser au moins une passe à **B**.

- Imposer que l'action se finisse par un centre et finition en 1 touche de balle.
- Ajouter un 2ème défenseur qui part avec **A** mais qui va défendre sur **B**.

CONSERVATION : SUPERIORITE ET INFERIORITE NUMERIQUE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Conservation : supériorité/ infériorité numérique
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail dans un carré de 40 × 40 mètres. 2 équipes de 7 joueurs dans la zone et 4 joueurs neutres en appui à l'extérieur de la zone, sur un côté du carré.

SEQUENCE 1 (2 x 5 minutes)

Les deux équipes s'affrontent dans la zone. Pour marquer 1 point, il faut réaliser 6 passes d'affilées. Les équipes ont la possibilité de jouer avec les appuis qui sont neutres (ils jouent avec l'équipe qui a le ballon). Changer les rôles.

SEQUENCE (2 x 5 minutes)

Mêmes consignes, mais les joueurs dans la zone ont 3 touches de balles et les appuis ont 2 touches. Les joueurs ne peuvent pas jouer 2 fois de suite avec le même appui. Changer les rôles.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Les joueurs de l'équipe en possession du ballon doivent : être toujours en mouvement, appeler le ballon et se démarquer, utiliser au maximum l'espace (écarter) mais aussi se placer dans les intervalles, s'appliquer sur la qualité et la précision des passes, prendre de l'information sur les partenaires libres et les joueurs appuis (voir avant de recevoir), et profiter des joueurs appuis pour être en supériorité numérique.
- Les joueurs appuis doivent : rester constamment en mouvement (attitude dynamique, pointe des pieds), se déplacer sur la largeur du côté du carré pour se rendre disponible pour le porteur de balle mais ne doivent pas trop s'éloigner de la ligne (reculer).
- Les joueurs de l'équipe qui n'a pas le ballon doivent : participer à la récupération du ballon, et défendre en bloc car ils sont en infériorité numérique.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le nombre de passe demandé pour marquer 1 point.
- Interdiction de remiser au joueur qui a donné le ballon, limiter le nombre de touches de balle (commencer directement par la séquence 2).
- Imposer l'utilisation du pied faible (la passe pied faible par exemple).

- Les appuis peuvent se trouver en jeu long.
- Pas plus de 3 passes à l'intérieur de la zone.
- Trouver les 4 relais pour marquer 1 point.
- Varier l'espace de jeu (dimensions de la zone).
- Interdiction pour le relai de remiser au joueur qui lui a donné le ballon.

CONSERVATION : SUPERIORITE ET INFERIORITE NUMERIQUE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Conservation : supériorité/ infériorité numérique
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16 mètres. 2 buts mobiles. 2 équipes de 7 joueurs et 1 gardien de but par équipe. 2 joueurs jokers. 1 ballon.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Jeu à 7 contre 7. Les 2 jokers jouent avec l'équipe qui a le ballon (soit 10 contre 8). Pour cette séquence, chaque joker doit rester dans sa moitié de terrain. Travailler 8 minutes + 2 minutes de récupération.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Mêmes consignes, mais les jokers sont libres d'aller où ils veulent sur le terrain.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

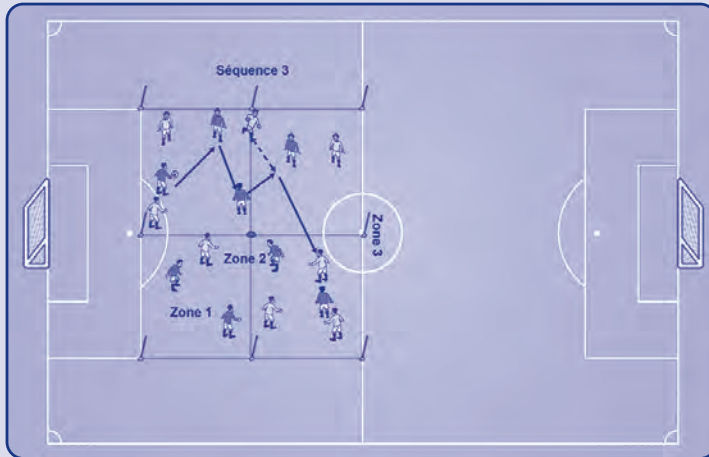
CONSEILS POUR REUSSIR

- Savoir profiter de la supériorité numérique dans la construction de l'attaque et dans la phase de finition.
- Passes : varier largeur/profondeur, jeu court/jeu long.
- Etre en mouvement, appeler le ballon et se démarquer.
- Prendre l'information par rapport aux joueurs libres.
- Qualité et précision des passes.
- Les jokers doivent se positionner par rapport aux joueurs de l'équipe qui a le ballon, se placer dans les espaces libres pour reconstituer un bloc et aller vers l'avant.
- A la perte du ballon, l'équipe qui passe en infériorité numérique doit s'organiser pour se replacer bas devant son but et ne pas chercher à récupérer le ballon haut sur le terrain et de manière désorganisée.
- Changer régulièrement les joueurs jokers.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Les jokers ne peuvent pas marquer, ils n'ont que 2 touches de balle par exemple.
- Imposer à l'équipe en possession du ballon de passer au moins par 1 (ou 2) jokers avant de marquer.
- Interdire les remises au même joueur, limiter le nombre de touches de balle.
- Imposer l'utilisation du pied faible.
- Imposer 2 passes courte, 1 longue...
- Varier l'espace de jeu : remplacer les grands buts par 2 mini-buts sur la ligne des 16 mètres de chaque côté du terrain. Possibilité aussi de faire cette situation sur le demi-terrain (densité de joueurs plus importante).
- Imposer des passes au sol puis ensuite possibilité de jouer long.

PRESSING



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Jeu de volée
TACTIQUE	Occupation de l'espace
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

Former 2 équipes. 3 séquences avec 3 zones évolutives.
 Zone 1 : 15 x 15 mètres. Zone 2 : 15 x 30 mètres. Zone 3 :
 30 x 30 mètres.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Zone 1. Un ballon par équipe. Les joueurs se font des passes à la main. Après la passe, les joueurs doivent faire différents mouvements d'échauffement (talons-fesses, montées de genoux, pas-chassés, flexions-extentions, mouvements de bras, genoux-poitrine, etc...). 6 minutes de travail + 1 minute de récupération passive.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

Zone 2. Un ballon pour les 2 équipes. Chercher à conserver le ballon par des passes à la main (si le ballon tombe, s'il est intercepté ou si le joueur porteur de balle est touché par un adversaire, on doit poser le ballon au sol, ballon à l'adversaire). 6 minutes de travail + 1 minute de récupération passive.

SEQUENCE 3 (7 minutes)

Zone 3. Un ballon pour les 2 équipes. Chercher à conserver le ballon par des passes main-pied (si le ballon tombe ou est intercepté, ballon à l'adversaire).

HYDRATATION (5 minutes)

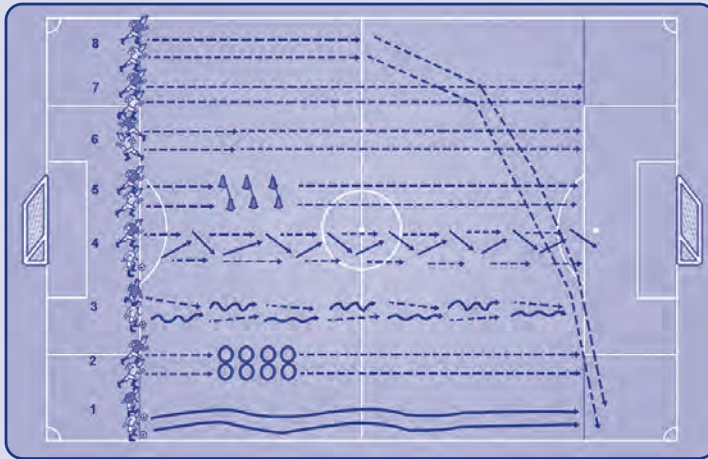
CONSEILS POUR REUSSIR

- Tous les joueurs doivent être en mouvement.
- Bien occuper toute la zone.
- Etre réactif par rapport au déplacement du ballon, de l'adversaire et de ses partenaires.
- Communiquer entre partenaires.
- Attention, concentration par rapport aux consignes.
- Anticiper les passes pour intercepter.
- Etre précis sur le jeu de volée (passes main-pied).
- Se déplacer pour être disponible pour le porteur (faire des appels/contre-appels, se placer dans les intervalles, dédoubler, se placer dans les espaces laissés libres)

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Faire évoluer avec des zones plus grandes.
- Séquence 1 : les 2 équipes jouent ensemble avec plusieurs ballons. Passes à la main, mais il faut faire la passe à un joueur de l'autre équipe.
- Séquence 2 : obliger le receveur du ballon à contrôler de la poitrine (ou de la cuisse) avant de prendre le ballon avec les mains.
- Séquence 3 : Imposer le pied faible pour la passe de volée et/ou la surface du pied (intérieur, cou-de-pied); possibilité de faire 3-4' de marquage individuel en fin de séquence.

PRESSING



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Conduite. Contrôle-Passe
TACTIQUE	
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

16 joueurs. 8 ateliers de 2 joueurs. Une série de 8 minutes correspond à 2 tours complets des 8 ateliers. On travaille en 15/15 (16 répétitions de 15'' pour réaliser l'atelier suivi de 15'' pour récupérer et se décaler d'un atelier). Les ateliers démarrent au niveau de la ligne des 16m50 et se terminent au niveau de la ligne des 16m50 de l'autre côté du terrain. Les temps et les distances sont calculés pour une VMA de 16 km/h. Les joueurs doivent réaliser 2 séries de 8 minutes. Récupération complète de 4 minutes entre les séries. **Travail total de 19 minutes.**

- **Atelier 1** : 1 ballon par joueur, conduite de balle.
- **Atelier 2** : sans ballon, course et foulées bondissantes dans les cerceaux (1 appui par cerceau).
- **Atelier 3** : 1 ballon pour 2, 1 joueur conduit le ballon sur 3-4 mètres, le bloque de la semelle pour son partenaire qui le récupère, conduit sur 3-4 mètres, et ainsi de suite.
- **Atelier 4** : 1 ballon pour 2, les joueurs se font des passes.
- **Atelier 5** : sans ballon, course et saut de haies pieds joints.
- **Atelier 6** : sans ballon, course arrière sur 6-7 mètres puis course en avant.
- **Atelier 7** : course simple.
- **Atelier 8** : course rapide jusqu'au milieu du terrain puis finir l'atelier en course normal en diagonal vers l'atelier 1.

HYDRATATION (5 minutes)

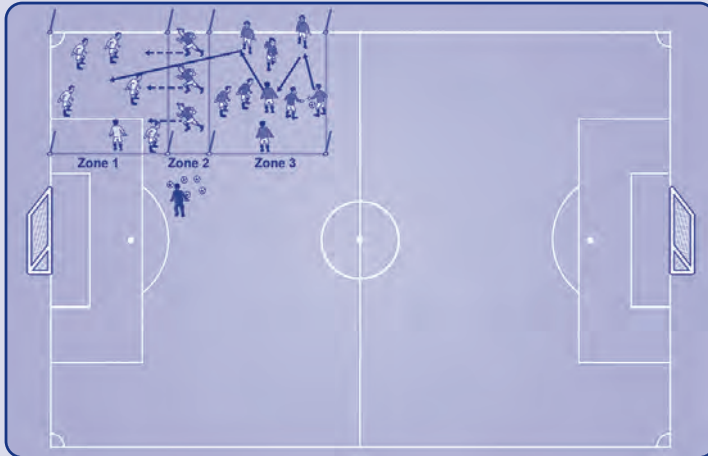
CONSEILS POUR REUSSIR

- Mesurer la distance des 16 mètres aux 16 mètres de votre terrain et adaptez en conséquence.
- Les joueurs parcourent 57 mètres en 15'' soit 85% de la VMA moyenne à 16 km/h, mais compte tenu des gestes techniques et du travail de coordination à effectuer, on estime que les joueurs travaillent entre 95 et 100% de la VMA moyenne à 16 km/h.
- Travailler à la bonne allure pour faire la distance en 15'' (ce n'est pas un sprint).
- Effectuer les 4 minutes de récupération complète.
- Etre attentif aux sensations des joueurs : questionner, échanger.
- Prise de pulsations sur 15'' (être au moins à 160 puls/min).
- Respecter les consignes de chaque atelier.
- Application sur les gestes techniques et pour la coordination sur les ateliers.
- A l'atelier 8, courir en diagonale pour enchaîner avec l'atelier 1.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de modifier les ateliers avec d'autres consignes (grandes enjambées jusqu'au milieu du terrain puis course rapide vers l'avant, modifier le circuit de cerceau, mettre un atelier avec des lattes, etc).
- Augmenter le temps et/ou le nombre des séries.
- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus grande (17 ou 18 km/h).
- Attention : ce travail doit mis en place après la réalisation d'un test de VMA afin d'individualiser le travail.

PRESSING



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Pressing
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

Tracer 3 zones. Les zones 1 et 3 font 20 x 20 mètres et sont séparées l'une de l'autre par la zone 2 de 20 x 2 mètres. Former 3 équipes de 6 joueurs. 1 équipe en zone 1 (attaquants), 1 en zone 3 (attaquants) et 1 en zone centrale (défenseurs) + 3 joueurs en zone 1 ou 3 (zone 3 sur le schéma). L'éducateur se place en dehors de la surface de jeu au niveau de la zone 2 avec une source de ballons.

- Sur le schéma, les attaquants en zone 3 ont le ballon et les 3 défenseurs doivent presser et récupérer le ballon.

- Si le ballon est récupéré par les défenseurs, l'éducateur envoie un ballon aux attaquants en zone 1, les 3 défenseurs de la zone 2 rentrent presser les attaquants en zone 1 et les 3 défenseurs qui pressaient en zone 3 viennent se positionner en zone 2.

- Si les attaquants en zone 3 parviennent à garder le ballon, ils doivent ensuite faire une passe au sol en zone 1. Les défenseurs en zone 2 peuvent intercepter cette passe. Si le ballon arrive dans les pieds d'un attaquant en zone 1, les 3 défenseurs de la zone 2 rentrent presser les attaquants de la zone 1. Les 3 défenseurs qui pressaient en

zone 3 se positionnent en zone 2.

- L'éducateur compte le nombre de récupération de l'équipe qui défend. Changer les rôles des équipes. Comparer les résultats (le nombre de récupération) des 3 équipes. Faire **3 séries 6 minutes** entrecoupées d'une minute de récupération passive.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Pour les attaquants : tous les joueurs doivent être constamment en mouvement; bien occuper toute la zone, être réactif par rapport au déplacement du ballon, de l'adversaire et de ses partenaires; communiquer entre partenaires; appuyer les passes pour la zone opposée; trouver les intervalles laissés par les défenseurs en zone 2.

- Pour les défenseurs : coordonner les déplacements des 3 défenseurs pour le pressing (travailler ensemble) mais aussi en zone 2 pour réduire les intervalles; anticiper les passes pour intercepter; se déplacer rapidement dans la zone adéquate.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Limiter le nombre de touche pour les attaquants.
- Interdire aux attaquants de redoubler les passes.
- Laisser la possibilité à un des 3 joueurs en zone 2 de venir presser avec ses 3 partenaires en zones 3 ou 1.

- L'équipe qui perd (qui fait le moins de récupération de balle dans le rôle de défenseur) fait une série de musculation et/ou range le matériel.

PRESSING



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Pressing
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

2 zones de jeu de chaque côté du terrain de la ligne médiane à la ligne des 16m50 (30 x 25 mètres). 2 équipes de 4 joueurs dans chaque zone. Les 2 gardiens tournent au but avec une source de ballons derrière le but. On joue d'un côté puis de l'autre. Le gardien relance sur les défenseurs.

SEQUENCE 1 (6 minutes)

A reçoit le ballon du gardien. L'équipe sans ballon ne va pas presser **A** mais se décale côté ballon. **A** doit trouver le milieu excentré (**B**) par une passe au sol. Pendant cette passe, l'équipe sans ballon doit déclencher le pressing. Chaque joueur presse son vis-à-vis pour récupérer le ballon et **A'** empêche le retour de passe de **B** vers **A**. Le coach fait réaliser plusieurs passages aux joueurs à un rythme lent pour pouvoir corriger le placement des joueurs.

SEQUENCE 2 (6 minutes)

A reçoit le ballon du gardien. L'équipe sans ballon ne va pas presser **A** mais se décale côté ballon. **A** doit trouver le milieu défensif (**C**) par une passe au sol. Pendant cette passe, l'équipe sans ballon doit déclencher le pressing. **C'** presse **C** et l'empêche de se retourner, **A'** et **B'** se retournent pour encercler **C** (l'empêcher de remiser) et récupérer le ballon.

SEQUENCE 3 (6 minutes)

A reçoit le ballon du gardien. L'équipe doit ressortir le ballon et chercher à le bloquer sur la ligne du milieu de terrain (stop-ball). L'équipe sans ballon cherche à le récupérer en utilisant les deux options de pressing travaillées précédemment. A la récupération, les joueurs peuvent sortir de la zone pour aller marquer sur le grand but.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

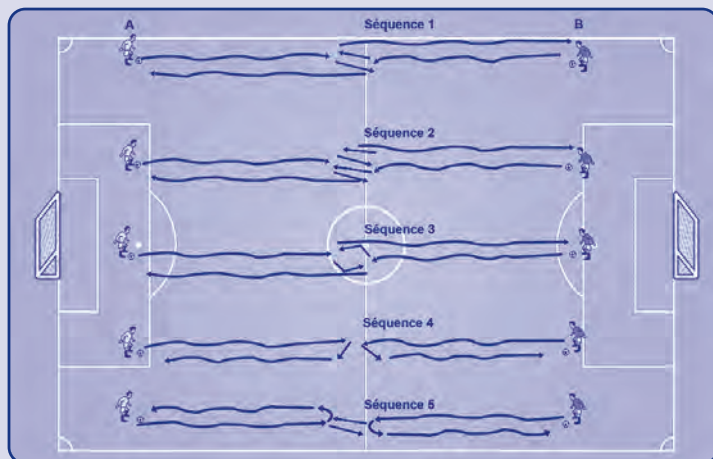
- Avant chaque relance du gardien, faire reculer l'équipe sans ballon pour faciliter la première relance.
- L'équipe qui a le ballon : utiliser la largeur; bien occuper tout l'espace; trouver le milieu excentré (**B**) le long de la ligne; trouver le milieu défensif (**C**) dans l'intervalle; monter en conduite de balle pour fixer et décaler; déplacements vers l'avant pour libérer des espaces ou donner des solutions.
- L'équipe sans ballon : trouver le bon moment pour sortir presser ensemble sur le temps de passe et ne pas se faire éliminer; lucidité dans la première passe après la récupération; capacité des attaquants à se projeter vite vers l'avant à la récupération et à ne pas se mettre hors-jeu.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Finir par une séquence sur le terrain entier à 8 x 8; les joueurs doivent trouver le bon timing pour sortir presser (en fonction de la relance adverse); les joueurs doivent sortir sur le temps de passe sans se

faire éliminer; un joueur "starter" doit prendre le commandement du pressing.

PRESSING



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Conduite. Contrôle - Passe
TACTIQUE	
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Les joueurs sont par 2 face à face. Un joueur se place devant la ligne de but (A) et l'autre (B) se place devant la ligne des 16m50 de l'autre côté du terrain. 1 ballon par joueur.

SEQUENCE 1 (4 minutes)

A et B partent chacun de leur côté en conduite. Lorsqu'ils se croisent, ils échangent de balle (passe de A pour B et de B pour A) et finissent en conduite de l'autre côté du terrain.

SEQUENCE 2 (4 minutes)

Idem, mais lorsque les joueurs se croisent, ils font un double échange de balle (passe de A pour B qui remise pour A et passe de B pour A qui remise pour B) et finissent en conduite de l'autre côté du terrain.

SEQUENCE 3 (4 minutes)

Idem, mais lorsque les joueurs se croisent, ils échangent de balle (ballon piqué de A pour B et ballon piqué de B pour A) et finissent en conduite de l'autre côté du terrain.

SEQUENCE 4 (4 minutes)

Idem, mais lorsque les joueurs se croisent, ils échangent de balle (talonnade de A pour B et talonnade de B pour A) et finissent en conduite de l'autre côté du terrain.

SEQUENCE 5 (4 minutes)

Idem, mais lorsque les joueurs se croisent, ils échangent de balle (passe de A pour B et de B pour A) puis ils doivent faire un contrôle orienté (demi-tour) et finir en conduite vers leur camp initiale.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

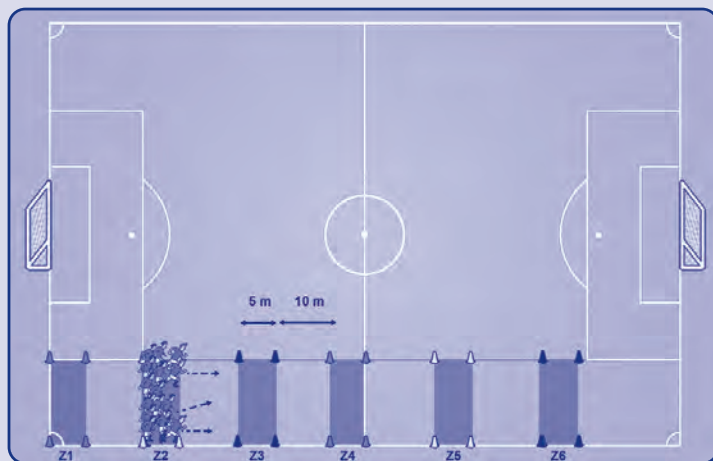
- Les joueurs échangent leurs ballons au milieu du parcours (même allure de course pour les 2 joueurs)
- Contrôles vers l'avant, être dynamique pour la conduite.
- Continuité des courses et qualité de la conduite et des gestes techniques (passes, ballon piqué, talonnade, contrôle...)
- Utilisation des deux pieds et le fait de sentir le ballon.
- Lever la tête pour prendre de l'info sur son partenaire.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité d'intégrer progressivement quelques gestes techniques lors des phases de conduites, comme des passements de jambes, roulettes, doubles contacts, passer le ballon derrière la jambe, etc...
- Possibilité d'imposer l'utilisation du pied faible ou un rythme de conduite plus important.
- Imposer d'autres types d'échange de balle : en utilisant un écran; A et B doivent se fixer et faire un cro-

chet à droite (ou à gauche), chaque joueur garde son ballon; lorsqu'ils se croisent, A et B font une petite passe vers l'avant, font un poitrine contre poitrine (ou un épaule contre épaule) et repartent chacun dans leur camp initial en récupérant le ballon de l'autre joueur.

PRESSING



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur un couloir du terrain. 6 zones de couleurs différentes de 5 mètres de largeur séparées l'une de l'autre par une zone de 10 mètres de large. Tous les joueurs sont en mouvement dans une des 6 zones.

ECHAUFFEMENT VITESSE SPECIFIQUE (10 minutes)

Voir lexique.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

L'éducateur annonce une couleur. Les joueurs doivent rejoindre le plus rapidement possible la zone de la couleur indiquée. La zone choisie est la zone la plus proche à droite ou à gauche de la zone où se situe les joueurs (c'est-à-dire 10 mètres de course). Les 2 derniers joueurs à atteindre la zone font 5 ou 10 pompes immédiatement. Pendant ce temps les autres en profitent pour récupérer. L'éducateur peut imposer des variantes pour les déplacements des joueurs dans la zone avant d'annoncer la couleur : pas-chassés, talons-fesses, montées de genoux, sprint sur place, course de remplacement en arrière... Faire 6 à 10 répétitions.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Idem, mais l'éducateur peut annoncer une couleur de façon à ce que les joueurs aient 2 zones à franchir c'est-à-dire 25 mètres de course (sprint). On peut aussi mettre 2 zones de

même couleur pour amener de l'incertitude chez les joueurs. Par exemple, sur le schéma, les zones 1 et 4 sont jaunes. Si le coach dit jaune, certains joueurs prendront le chemin le plus long (vers la zone 4) et d'autres iront vers la zone la plus proche (zone 1) pour gagner de la distance et arriver plus vite. Faire 4 à 6 répétitions.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

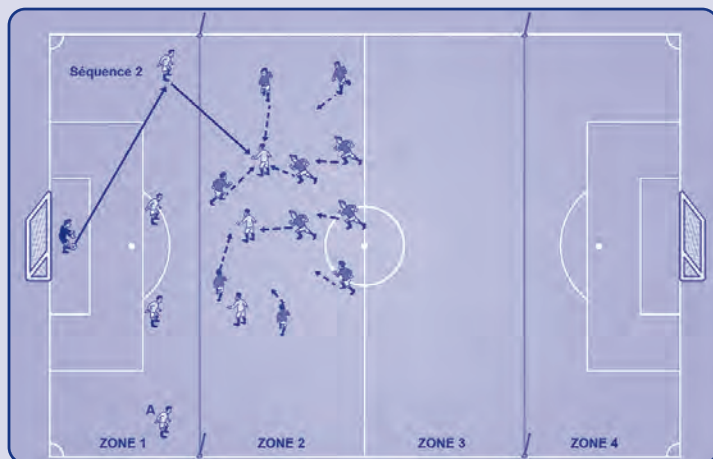
- Après chaque sprint, laisser les joueurs en récupération passive pendant au moins 30 secondes.
- Lorsque les joueurs ont récupéré, ils doivent se déplacer suivant les consignes dans la zone et attendre le signal de départ du coach (vitesse avec départ en mouvement).
- Les joueurs doivent toujours être en mouvement. Si le déplacement est tonique et intense dans la zone, le départ et l'accélération à réaliser seront plus efficaces.
- Attention, concentration et écoute du signal.
- Mémoriser les couleurs des zones et anticiper l'annonce du coach. Réagir vite au signal.
- Choisir la zone la plus proche de soi.
- Les joueurs doivent se créer un passage (utilisation du corps) pour ne pas terminer dans les 2 derniers.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Faire 2 équipes et compter les pénalités par équipe (les 2 derniers joueurs qui atteignent la zone ont chacun une pénalité). Séries de musculation pour les joueurs de l'équipe qui perd.

- Les 6 derniers joueurs arrivés dans la zone annoncée font des pompes.
- Nommer les zones autrement que par leur couleur : 1, 2, 3, 4, ..., A, B, C, D, ..., etc.

PRESSING



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Pressing
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

18 joueurs dont 1 gardien. 1 ligne à 25 mètres du but sépare le demi-terrain en 2 zones (zones 1 et 2). Travail du pressing avec 1 équipe-type en 4-4-2 contre 4 défenseurs et 3 milieux de terrain. Le ballon repart à chaque fois du gardien qui relance court sur 1 des défenseurs latéraux.

SEQUENCE 1 (4 minutes)

Les joueurs de l'équipe-type ne peuvent pas entrer dans la zone 1. Le gardien relance sur un défenseur latéral. Les défenseurs font tourner le ballon sur la largeur (en zone 1). Les joueurs de l'équipe-type ne sortent pas au pressing et font coulisser le bloc pour amener de la densité côté ballon (aucun joueur dans la partie hachurée).

SEQUENCE 2 (8 minutes)

Idem, mais dès que les défenseurs le peuvent, ils trouvent un milieu défensif dans l'intervalle. Réaction de l'équipe-type : les milieux défensifs resserrent, les attaquants se retournent et viennent fermer.

SEQUENCE 3 (8 minutes)

Idem, mais un arrière latéral (A) peut demander en zone 2.

Lorsque **A** reçoit le ballon, l'équipe-type va déclencher le pressing : le milieu excentré sort sur **A**, l'attaquant ferme le retour de passe sur le défenseur central (**B**), l'autre attaquant sort sur le second défenseur (**C**) et toute l'équipe resserre les lignes et amène de la densité côté ballon.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Bien coordonner les déplacements des joueurs.
- Gestion des intervalles (distances entre les joueurs).
- Resserre côté ballon et libérer le côté opposé.
- Cadrer le porteur de balle et sortir sur le temps de passe.
- Etre agressif et ne pas laisser le joueur se retourner.
- Ne pas se faire éliminer, ne pas faire de fautes.
- L'équipe doit réagir dans son ensemble lors du pressing et être capable de lire le déclencheur (passe d'un défenseur dans l'intervalle pour un milieu défensif ou sortie du milieu excentré sur le latéral (**A**) lorsqu'il monte en zone 2).
- Rôle des défenseurs de l'équipe-type qui dirigent et communiquent avec les autres joueurs.
- Séq. 2 : prise en "tenaille" du milieu défensif avec les attaquants qui se retournent vite et resserrent.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Commencer directement par la séquence 2. Faire une dernière séquence dans laquelle les joueurs sont plus libres.
- Ajouter des joueurs avec l'équipe qui remonte le ballon et leur donner comme objectif de stopper la

- balle derrière la ligne médiane (stop-ball).
- Permettre aux défenseur de jouer long sur 1 attaquant. L'équipe-type doit s'organiser en conséquence.

PRESSING



EXERCICE 4

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Pressing
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur 2/3 du terrain. 1 ligne à 25 mètres du but sépare le terrain en 2 zones (zones 1 et 2). 1 grand but et 2 mini-buts. 2 équipes de 9 joueurs. 1 équipe-type qui attaque le grand but et qui va travailler le pressing (en 3-4-2). 1 équipe avec 1 gardien qui marque sur les 2 mini-buts (en 3-4-1). Le ballon repart à chaque fois du gardien qui relance court sur 1 des défenseurs en zone 1.

SEQUENCE 1 (16 minutes)

Les joueurs de l'équipe-type ne peuvent pas entrer dans la zone 1. Le gardien relance sur un défenseur en zone 1. Les défenseurs font tourner le ballon sur la largeur (en zone 1). Les joueurs de l'équipe-type ne sortent pas au pressing et font coulisser le bloc pour amener de la densité côté ballon. Lorsqu'une passe est faite en zone 2, les joueurs de l'équipe type doivent lancer le pressing en zone 2 et peuvent aussi entrer dans la zone 1 pour empêcher le retour de passe (empêcher le porteur du ballon en zone 2 de faire une passe en retrait à un défenseur en zone 1). Si les joueurs de l'équipe-type récupèrent le ballon, ils doivent aller marquer sur le grand but. Si les joueurs de l'équipe avec gardien parviennent à se relancer malgré le pressing, ils doivent aller marquer dans 1 des 2 mini-buts. Faire 2 séries de 6 minutes entrecoupées de 2 minutes de récupération.

- SEQUENCE 2 (8 minutes)

Jeu libre sans les zones.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

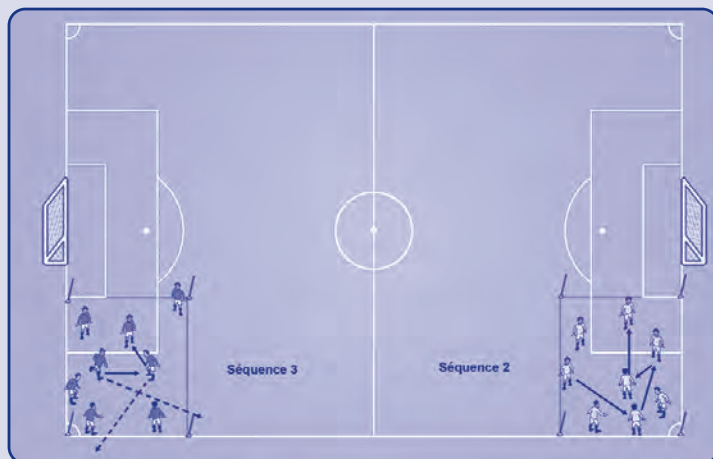
- Bien coordonner les déplacements des joueurs.
- Gestion des intervalles (distances entre les joueurs).
- Resserer côté ballon et libérer le côté opposé.
- Prise en "tenaille" du milieu défensif avec les attaquants qui se retournent vite et resserrent.
- Cadrer le porteur de balle et sortir sur le temps de passe.
- Etre agressif et ne pas laisser le joueur se retourner.
- Ne pas se faire éliminer, ne pas faire de fautes.
- L'équipe doit réagir collectivement lors du pressing et être capable de lire le déclencheur (passe d'un défenseur de la zone 1 pour un joueur en zone 2).
- Les attaquants de l'équipe-type doivent entrer en zone 1 et serrer les défenseurs adverses.
- Rôle des défenseurs de l'équipe-type qui dirigent et communiquent avec les autres joueurs.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer un compte à rebours à l'équipe-type : lorsque les joueurs récupèrent le ballon en pressant, ils ont 6 secondes pour marquer.
- Permettre au gardien de but ou aux défenseurs de jouer long sur 1 attaquant. L'équipe-type doit s'orga-

- niser en conséquence.
- Pour la séquence 2, demander aux joueurs de retrouver le travail de pressing travaillé pendant la séquence 1 mais sans les zones.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le demi-terrain ou sur le terrain entier. 2 équipes.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Echauffement type d'avant match (08' + 02' de récupération). 2 colonnes de joueurs. Le parcours comprend 8 cônes (5 mètres entre chaque cônes = 40 mètres). Les joueurs partent par 2 (1 de chaque colonne). Ils réalisent le parcours en effectuant les consignes de l'éducateur (2 passages par joueur). Le retour à la position initiale se fait en petites foulées avec des mouvements de bras.

- Course en ligne droite : courir en petites foulées jusqu'au dernier cône.
- course "hanche vers l'extérieur" : marcher ou courir tranquillement en petites foulées, s'arrêter à chaque cône, soulever le genou et effectuer une rotation de la hanche vers l'extérieur ("ouvrir"). Alternier entre la jambe gauche et la jambe droite à chaque cône. . course "hanche vers l'intérieur" : mêmes consignes mais la rotation de la hanche se fait vers l'intérieur ("fermer").
- Course "montées de genoux" : 5 mètres avec des montées de genoux à 90° et 5 mètres de course simple, etc jusqu'au bout du parcours. . course "talons-fesses" : mêmes consignes mais avec des talons-fesses.
- Course "pas-chassés" : mêmes consignes mais avec des

pas-chassés.

- Course "flexion-extension" : alterner 1 flexion et 1 extension à chaque cône.

- Course "épaule contre épaule" : après chaque cône, les 2 joueurs se rejoignent et réalisent un contact épaule contre épaule. (changer de côté pour le deuxième passage)

- Course "sprint avant et sprint arrière" : courir jusqu'au 2e cône puis revenir en reculant jusqu'au 1er cône. Courir jusqu'au 3e cône puis revenir en reculant jusqu'au 2e cône et ainsi de suite sur tout le parcours.

SEQUENCE 2 (6 minutes)

Chaque équipe travaille dans une zone de 20 x 20 mètres. 1 ballon par équipe. Les joueurs doivent se faire des passes (2 touches par joueur). Lorsqu'un joueur le décide, il passe en 1 touche et les 3-4 passes qui suivent doivent également se faire en 1 touche. 1 joueur décide de stopper l'accélération du jeu et repasse en 2 touches de balle.

SEQUENCE 3 (4 minutes)

Chaque équipe travail dans une zone de 20 x 20 mètres. 1 ballon par équipe. Les joueurs doivent se faire des passes en 1 touche. Après la passe, chaque joueur doit faire un sprint pour sortir de la zone côté opposé.

HYDRATATION (5 minutes)

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Séq. 1 : la vitesse peut progressivement être augmentée sur le retour du parcours à mesure que les joueurs s'échauffent. Ajouter des courses à thème.

- Séquence 3 : sortir de la zone en marche arrière, faire 2 pompes et revenir rapidement proposer une solution au porteur de balle dans la zone.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Contrôle - passe
TACTIQUE	
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

Les joueurs sont par 2 (15-20 mètres de distance entre eux). 1 ballon pour 2. Ils doivent réaliser 2 séries de 7 minutes en 5/25 (14 répétitions de 5 secondes pour réaliser un aller-retour sur 10 mètres soit 20 mètres au total, suivies de 25 secondes de récupération). Les temps et les distances sont calculés pour une VMA de 16 km/h.

Sur le schéma, c'est le joueur **A** qui travaille en endurance puissance. **B** fait la passe à **A**, lequel contrôle et remise. **A** a ensuite 05" pour faire le tour du plot (10 mètres l'aller et 10 mètres le retour). Lorsqu'il revient à sa place initiale, il reçoit de nouveau 1 passe de **B**. Il contrôle et remise à nouveau, puis 25" de récupération passive. Et ainsi de suite. A la fin de la série, il n'y a pas de temps de récupération, les joueurs (**A** et **B**) changent de rôles et on refait la même série pour l'autre joueur (**B**). Faire 2 séries de 7 minutes pour chacun des 2 joueurs, soit **28 minutes au total**.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

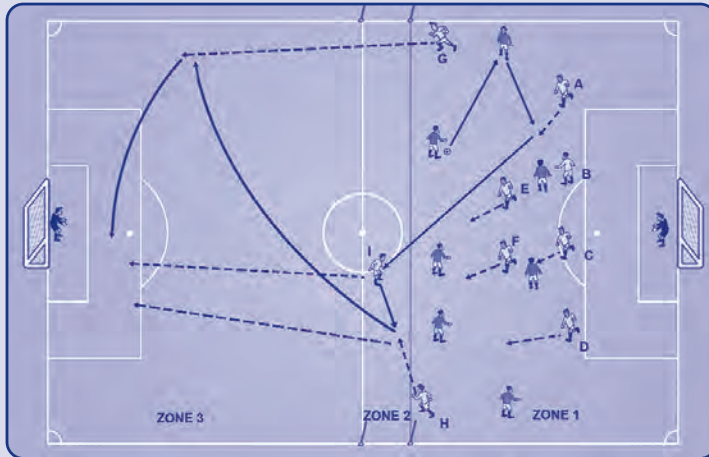
- 20 mètres en 05" soit 95% de la VMA moyenne à 16 km/h mais compte tenu du blocage à effectuer et des reprises d'appuis nécessaires pour faire le tour du plot et repartir, on estime que les joueurs travaillent entre 105 et 110%.
- Déclencher le chronomètre lorsque les joueurs **A** renvoient le ballon et lorsqu'ils arrivent de nouveau au plot initial (respecter 05" pour la course de 20 mètres en aller - retour).
- Faire respecter les 25" de récupération passive.
- **B** doit mettre son ballon en mouvement avant la passe pour **A**. la passe doit être précise et forte pour faciliter la tâche du joueur qui travaille physiquement (**A**).
- Application technique sur contrôles et remises pour **B**.
- **A** doit vite se retourner pour faire le tour du plot et revenir enchaîner le contrôle et la passe.
- **A** doit bien bloquer ses appuis pour repartir (blocage intentionnel).
- Se servir des bras dans la phase de reprise de vitesse.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- 25" en récupération active (A et B enchaînent les passes pendant 25").
- Augmenter le temps des séries exemple : 2 séries de 08', 09' ou 10'.
- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus grande (17 ou 18 km/h).
- A doit rejoindre le plot en marche arrière puis rejoint

- son plot initial en course avant (réduire la distance entre les deux plots).
- A la place de la passe au sol, A envoi le ballon avec les mains sur la tête de B qui remise.
- Ce travail doit mis en place après la réalisation d'un test de VMA afin d'individualiser le travail.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur le terrain entier. 3 zones. 2 équipes. L'équipe-type (9 joueurs et 1 gardien) est en place et défend avec 4 défenseurs (**A, B, C et D**) et 2 milieux défensifs (**E et F**). Les milieux excentrés (**G et H**) et l'attaquant (**I**) ne défendent pas. L'équipe en face (7 joueurs et 1 gardien) attaque avec 5 milieux et 2 attaquants.

SEQUENCE 1 (11 minutes)

L'équipe à 7 est en possession de la balle et cherche à aller marquer en travaillant en attaque placée en zone 1. Si un joueur de l'équipe type récupère le ballon (seulement **A, B, C, D, E et F** peuvent défendre), il doit trouver l'attaquant (**I**) dans la zone 2. Il doit remettre sur n'importe quel joueur de son équipe en zone 1 et ensuite toute l'équipe peut monter et attaquer sur l'autre but (zone 3). L'équipe à 7 peut uniquement défendre jusqu'au milieu du terrain (zones 1 et 2). 9 minutes de travail + 2 minutes de récupération.

SEQUENCE 2 (9 minutes)

Au départ, **G, H et I** se place dans la zone 2. L'équipe à 7 retire 1 des 2 attaquants et met à la place 1 défenseur en zone 2. Mêmes consignes que pour la séquence 1 mais lorsqu'un joueur de l'équipe-type récupère le ballon, il doit

trouver 1 des attaquants (**G, H ou I**) en zone 2. **G, H et I** doivent se faire une passe dans la zone 2 et ensuite toute l'équipe doit monter et attaquer sur l'autre but (zone 3). L'équipe à 7 peut entrer en zone 2 et 3 pour défendre.

- **HYDRATATION (5 minutes)**

CONSEILS POUR REUSSIR

- S'appliquer à la récupération du ballon (première passe), vite trouver l'attaquant qui remise.
- Le bloc-équipe doit remonter jusqu'au milieu du terrain et accompagner la contre-attaque.
- Qualité du jeu vers l'avant et des appels en profondeur des attaquants ou des milieux excentrés (prendre les couloirs en se projetant vers l'avant).
- Application sur le jeu long et la finition.
- Si il y a un centre pour terminer l'action, finir en 1 touche.
- Séq. 1 : **G et H** ne défendent pas mais doivent être en mouvement et se déplacer pour proposer une solution pour la remise de **I** en zone 1.
- Séq. 2 : lorsqu'un des 3 joueurs (**I, H ou G**) est trouvé en zone 2, les 2 autres doivent se déplacer et se rendre disponible pour la réalisation de la passe en zone 2.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- A la récupération, les défenseurs ont 2 passes maximum pour trouver l'attaquant.
- Limiter le nombre de touches de balle pour faire vivre le ballon et gagner du temps sur le remplacement défensif des adversaires.

- Après la remise de l'attaquant, limiter le nombre de touches de balle et de passes pour aller marquer. Marquer en 3 passes maximum par exemple.
- Varier le départ du ballon (exemple : dégagement du gardien).

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier. La zone 1 comprend le demi-terrain avec une surface supplémentaire derrière la ligne médiane de 10-15 mètres de profondeur. La zone 2 comprend le reste du terrain. 2 équipes. 1 équipe-type en 3-3-2 contre 1 équipe en 3-3-2 également. 1 gardien dans chaque grand but et 1 but mobile sur la ligne qui sépare la zone 1 et 2 (sans gardien).

SEQUENCE 1 (5 minutes)

Match en zone 1. L'équipe-type marque sur le but mobile en 1 touche de la tête ou de volée et l'autre équipe marque sur le grand but.

SEQUENCE 2 (9 minutes)

Idem, mais lorsqu'un joueur de l'équipe-type (**A** sur le schéma) récupère le ballon (**R** sur le schéma), l'éducateur peut crier "contre-attaque", les joueurs de l'équipe-type doivent alors attaquer rapidement le grand but en zone 2 et les joueurs de l'autre équipe doivent très rapidement se replacer en zone 2 pour défendre. 7 minutes de travail + 2 minutes de récupération.

SEQUENCE 3 (6 minutes)

Lorsque l'éducateur crie "contre-attaque", **A** doit trouver un partenaire dans la profondeur (en zone 2) en jeu long, et l'attaque se poursuit sur le grand but en zone 2.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

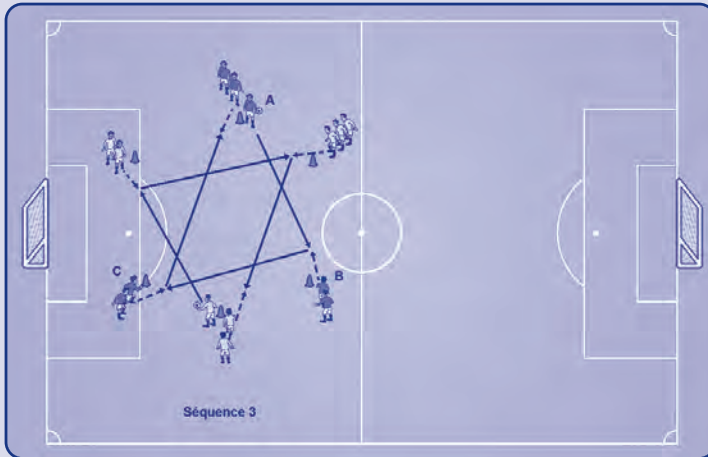
- Au signal de l'éducateur, les joueurs de l'équipe-type doivent aller très vite pour contre-attaquer, utiliser la profondeur, bien négocier le temps d'avance sur les joueurs de l'autre équipe.
- Les milieux excentrés et les latéraux de l'équipe-type doivent faire des appels dans les couloirs et les attaquants dans la profondeur (attention au hors-jeu).
- Les défenseurs adverses doivent se replacer rapidement au signal tout en regardant le ballon.
- Séq. 3 : le joueur qui récupère le ballon doit vite prendre des infos sur les appels de ses partenaires et assurer un jeu long de qualité (dans la course, bien dosée).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer un compte à rebours à l'équipe-type : lorsque le coach crie "contre-attaque", les joueurs ont 10" pour marquer.
- Limiter le nombre de touches de balle lors de la contre-attaque pour faire vivre le ballon et gagner du temps sur le remplacement défensif des adversaires.

- Limiter le nombre de passes pendant la phase de contre-attaque pour aller marquer.
- Le coach ne donne plus de signal, c'est le porteur de balle qui décide de crier "contre-attaque" lors qu'il sent que son équipe est en capacité de prendre les adversaires de vitesse.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Conduite. Contrôle - Passe
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 1 atelier. 2 équipes. Les joueurs de chaque équipe sont placés en triangle (30 mètres de distances entre les joueurs). Les 2 triangles s'entremêlent.

SEQUENCE 1 (6 minutes)

Ballon à la main. **A** doit ramener le ballon à **B**, **B** à **C**, et ainsi de suite (2-3 passages) puis passe à la main avec 1 rebond pour transmettre au joueur suivant. Les joueurs doivent rester en mouvement et effectuer différents mouvements d'échauffement après avoir donné le ballon.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

Ballon au pied. **A** doit ramener le ballon en conduite de balle à **B**, **B** à **C**, et ainsi de suite (conduite pied droit sur quelques passages puis pied gauche).

SEQUENCE 3 (7 minutes)

Ballon au pied. **A** doit faire la passe à **B** et suivre son ballon (passe et suit), **B** contrôle, fait la passe à **C** et suit son ballon, et ainsi de suite. 2 touches de balle par joueur (contrôle - passe pied droit sur quelques passages puis pied gauche).

Changer de sens de rotation régulièrement sur les 3 séquences pour perturber les joueurs.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

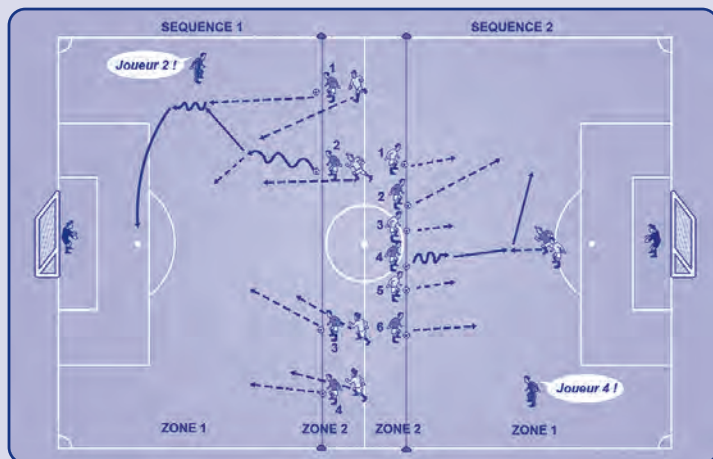
- Lorsque les joueurs sont en attente, ils doivent rester en mouvement (montées de genoux, talons-fesses, mouvements des bras, pas-chassés...)
- Mise en route progressive (allonger les courses à la fin de l'échauffement).
- Application technique (conduites, contrôles, passes).
- Faire le bon contrôle pour pouvoir enchaîner.
- Pour les joueurs non porteur de balle, il faut sortir chercher le ballon et anticiper le déplacement suivant.
- Contrôles orientés et passes dans la course du joueur qui enchaîne.
- Réactivité des joueurs lors des changements de sens de rotation.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de commencer directement par les séquences au pied.
- Mettre 2 ballons par triangle.
- Après la passe, le joueur doit faire un sprint pour

- venir mettre la pression au joueur qui reçoit le ballon et l'obliger à orienter son contrôle rapidement.
- Augmenter la distance entre les joueurs et imposer des passes longues et aériennes.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Gestion du stress



REGLES

2 ateliers identiques sur chaque demi-terrain. 1 gardien par atelier. 2 équipes. La zone 2 fait 5 à 10 mètres de profondeur et se situe juste avant la ligne médiane.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Les 4 joueurs de l'équipe qui attaque ont chacun 1 ballon et sont en conduite de balle dans la zone 2. Le coach leur attribue à chacun un numéro (de 1 à 4). Les 4 défenseurs se positionnent sur la ligne médiane, derrière les attaquants. Le coach annonce un numéro, l'attaquant concerné (2 sur le schéma) part en conduite en zone 1 et joue la contre-attaque. Les autres attaquants laissent leur ballon et partent en sprint en zone 1 pour aider leur partenaire porteur de balle et marquer sur le grand but. Les défenseurs partent également en sprint pour tenter de rattrapper les attaquants et les empêcher de marquer. Changer les rôles.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

2 joueurs (1 de chaque équipe) se placent à 20-25 mètres du but. Tous les autres joueurs se placent en zone 2 et sont susceptibles d'être appelé par le coach pour contre-attaquer. Le coach leur attribue à chacun un numéro (de 1 à 6). 1 ballon par joueur. Le coach annonce un numéro puis mêmes

consignes que pour la séquence 1 mais le joueur appelé (4 sur le schéma) peut trouver son partenaire à 20-25 mètres du but qui devient un attaquant en appui (l'autre joueur devient défenseur). L'attaquant en appui peut conserver le ballon ou le dévier pour un partenaire qui arrive lancé. Changer les appuis de temps en temps.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

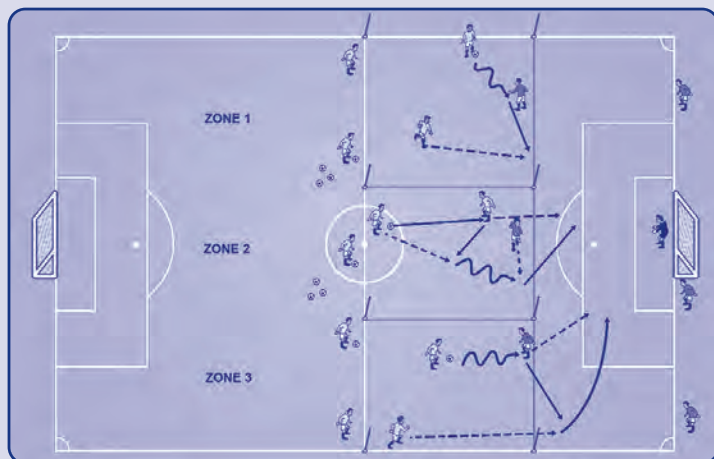
- Réagir vite à l'appel de son numéro.
- Accélération (sprint) de tous les joueurs sur 10-15 mètres.
- Prendre l'information sur les appels des partenaires et s'appliquer sur la passe décisive.
- Décision rapide du porteur de balle : aller seul ou faire une passe cohérente (sur la largeur ou dans la profondeur).
- Finir chaque action par une frappe, une tête ou une reprise.
- Remplacement rapide des défenseurs pour vite stopper l'attaque ou protéger le but.
- Récupération suffisante entre les répétitions (environ 01').
- Séq. 2 : Trouver vite l'attaquant dos au but pour une remise en retrait ou une déviation sur les côtés pour un joueur lancé.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Varier la distance entre les attaquants et les défenseurs au départ pour faciliter ou complexifier le retour des défenseurs.
- Les attaquants peuvent aussi être en jonglage (ou en jonglage assis au sol) dans la zone 2 au départ.

- Possibilité de placer les joueurs aux postes ou de changer régulièrement les oppositions.
- Séquence 2 : placer 2 attaquants en appui et 2 défenseurs en zone 1.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 3 zones sur la largeur du demi-terrain (20 mètres de large). Les zones partent de la ligne médiane et s'arrêtent 10 mètres avant la ligne des 16 mètres. 2 attaquants et 1 défenseur par zone. 1 gardien. Placer des joueurs en attente à chaque poste (dédoubler les postes) et dans chaque zone. 1 ballon par zone et des sources de ballons derrière la ligne médiane (voir schéma). Le jeu se déroule dans une zone jusqu'à ce que l'action se termine puis on enchaîne dans la zone suivante et ainsi de suite.

2 contre 1 dans chaque zone (**3 x 7 minutes**) :

- **Zones 1 et 3** : les 2 attaquants partent de la ligne médiane avec un ballon et cherchent à marquer face à un défenseur et au gardien de but.
- **Zone 2** : 1 des 2 attaquants est placé dos au jeu (en position d'appui), l'autre attaquant part de la ligne médiane avec un ballon et les deux cherchent à marquer face à un défenseur et au gardien de but.
- **Zones 1, 2 et 3** : le défenseur doit empêcher les attaquants de marquer. Si il récupère le ballon, il peut marquer 1 point en le bloquant derrière la ligne médiane. Changer régulièrement les postes.

HYDRATATION (5 minutes)

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de faire partir également le défenseur de la ligne médiane.
- Limiter le nombre de touches et de passes pour les attaquants.
- Imposer un temps restreint aux attaquants pour

CONSEILS POUR REUSSIR

- Pour les attaquants : le porteur de balle doit partir en conduite dynamique vers l'avant, aller fixer le défenseur puis décaler à son partenaire dans le bon timing; il peut aussi profiter de l'appel de son partenaire pour aller seul (si le défenseur suit son partenaire) ou dribbler le défenseur et aller frapper ou centrer; l'attaquant qui n'a pas le ballon au départ doit effectuer des courses latérales puis vers l'avant pour éviter de se mettre en position de hors-jeu; à la réception du ballon, il doit aller vite pour marquer face au gardien (éviter le retour du défenseur).
- Pour le défenseur : il doit être sur ses appuis, ne pas se faire éliminer, ne pas trop reculer et doit gagner du temps; il doit gêner tant que possible la passe (bloquer les trajectoires de passe, orienter son corps) tout en défendant le but; si la passe est déclenchée, il doit revenir pour presser l'attaquant qui reçoit le ballon.

- marquer (compte à rebours de 08" par exemple).
- Faire des 2 contre 2 ou des 4 contre 2 sur 2 zones.
- Imposer un centre et une reprise de la tête ou de volée pour marquer.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur les 2/3 du terrain. 6 attaquants contre 3 défenseurs. 1 gardien. Placer des joueurs en attente à chaque poste (dédoubler les postes). 3 mini-buts sont placés sur la ligne face au grand but (20 mètres derrière la ligne médiane). 1 ballon est en jeu et des sources de ballons sont disposées derrière les 3 mini-buts. Le jeu se déroule jusqu'à ce que l'action se termine puis on enchaîne avec les joueurs en attente et ainsi de suite.

Faire 3 rotations de 5 minutes

6 contre 3 : tous les joueurs sont en zone 1 au départ. Les attaquants ont le ballon. A la première passe, tous les joueurs peuvent entrer en zone 2. Les attaquants cherchent alors à jouer à fond la contre-attaque et à marquer. Les défenseurs doivent revenir défendre et empêcher les attaquants de marquer. Si ils récupèrent le ballon, ils peuvent aller marquer dans 1 des 3 mini-buts. Changer régulièrement les postes.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Varier la première passe des attaquants pour trouver des situations différentes à chaque contre-attaque.

- Pour les attaquants : aller vite vers l'avant pour conserver son temps d'avance et profiter de la supériorité numérique; utiliser peu de touches de balle et limiter les passes pour aller rapidement marquer; les attaquants doivent faire des appels dans la profondeur du terrain et donner des solutions au porteur de balle en évitant de se mettre en position de hors-jeu; profiter des courses des autres attaquants pour aller seul au but; si la contre-attaque n'aboutit pas en quelques passes, les attaquants doivent se réorganiser pour continuer la phase d'attaque à 6 contre 3 en attaque placée.

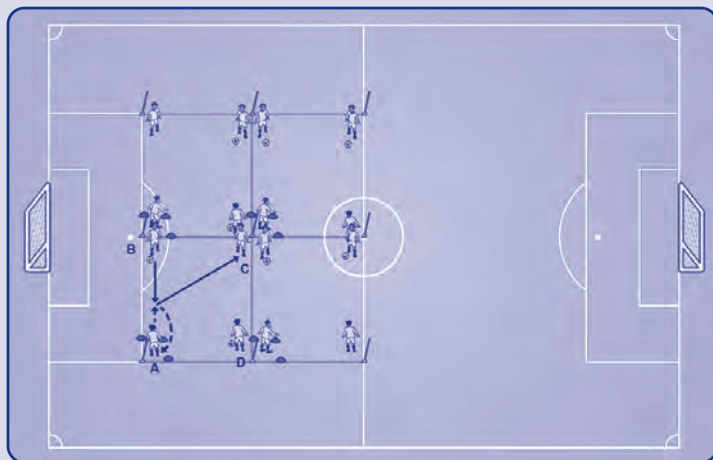
Pour les défenseurs : il faut gagner du temps et bien défendre l'axe du but; bien rester sur ses appuis, ne pas se faire éliminer, ne pas se jeter; compenser l'infériorité numérique par un placement adéquat.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Le ballon peut être donné par le coach au départ. Varier les trajectoires, imposer un duel de la tête entre 1 attaquant et 1 défenseur pour récupérer le ballon, démarrer par une touche rapidement jouée.
- Limiter le nombre de touches et de passes pour les attaquants.
- Imposer un temps restreint aux attaquants pour marquer (compte à rebours de 08" par exemple).

- Faire des 6 contre 4 ou des 5 contre 3.
- Imposer un centre et une reprise de la tête ou de volée pour marquer.
- Un attaquant peut se mettre volontairement en position de hors-jeu au départ de l'action (en zone 2) pour perturber les défenseurs puis se remettre en jeu lorsque la contre-attaque est lancée.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance fondamentale
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 4 zones carrées de 10 x 10 mètres. 4 joueurs par zone. 2 ballons par zone.

SEQUENCE 1 (8 minutes)

C'est le joueur **A** qui travaille. Il est placé dans un angle du carré dans une zone arrondie matérialisée par 3 plots (taille d'un grand cerceau). 2 des 3 autres joueurs ont un ballon (**B** et **D** sur le schéma). **A** reçoit une passe d'un des joueurs avec ballon, il appelle le ballon en sortant de sa zone, fait un contrôle orienté et une passe au joueur sans ballon puis il se replace dans sa zone et ainsi de suite. Les joueurs doivent utiliser le même pied pour réaliser le contrôle orienté et la passe. 2 minutes par joueur.

SEQUENCE 2 (8 minutes)

Mêmes consignes, mais imposer aux joueurs l'utilisation d'un pied pour le contrôle orienté et l'autre pied pour la passe. 2 minutes par joueur.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Pour tous les joueurs : faire des passes propres au sol.
- Le joueur qui travaille doit : sortir de sa zone arrondie avant de toucher le ballon; orienter son contrôle pour enchaîner; être régulier dans l'application technique pendant les 2'; prendre l'information sur le joueur libre.
- Les joueurs (**B**, **C** et **D**) donnent le ballon uniquement si **A** réalise un appel préalable.
- Séq. 1 : s'organiser pour enchaîner le contrôle pied droit et la passe pied droit (ou inversement).
- Séq. 2 : s'organiser pour enchaîner le contrôle d'un pied et la passe de l'autre.

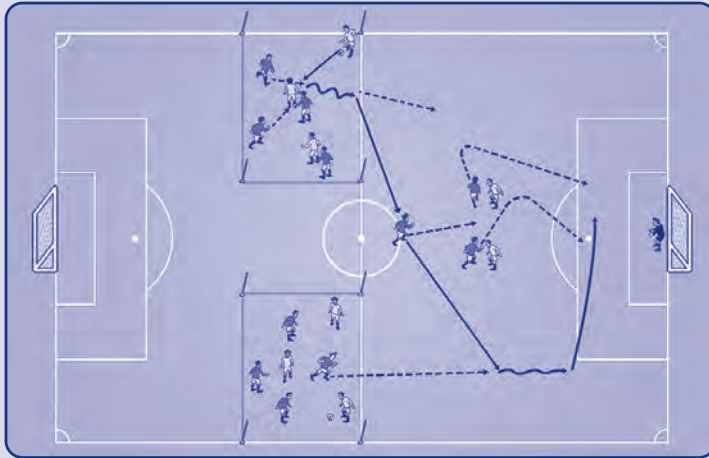
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter la dimension des zones carrées (distances de passes plus importantes).
- Même exercice mais avec du jeu long.
- Imposer l'utilisation du pied faible.
- Même exercice mais **B**, **C** et **D** envoi le ballon "main-

pied". **A** doit contrôler et mettre le ballon au sol puis faire une passe au joueur sans ballon.

- Après chaque passe, les joueurs (**B**, **C** ou **D**) doivent faire 2 pompes.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

Travail sur les 2/3 du terrain. 2 zones derrière la ligne médiane (environ 15 x 15 mètres). 4 attaquants contre 3 défenseurs dans les zones (ou 3 contre 2). 3 attaquants en dehors des zones (2 en appui et 1 en meneur de jeu). 2 défenseurs en dehors des zones sont au marquage sur les 2 attaquants en appui.

Travail de la contre-attaque : les 3 défenseurs ont le ballon au départ dans la zone et cherchent à faire un stop-ball derrière la ligne. Les 4 attaquants doivent récupérer le ballon et vite trouver 1 joueur en dehors de la zone. A la récupération du ballon, un attaquant de la zone côté opposé participe à la contre-attaque ainsi que le joueur qui a récupéré le ballon. La contre-attaque se fait donc avec 5 attaquants contre les 2 défenseurs et le gardien de but. Si les attaquants ne récupèrent pas le ballon dans la zone, ils doivent faire 5 pompes.

SEQUENCE (5 minutes)

Libre pour que les joueurs s'habituent à l'exercice.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Imposer une passe à 1 joueur de couloir avant d'aller marquer.

SEQUENCE 3 (5 minutes)

A la récupération, les joueurs n'ont plus la possibilité de trouver

le meneur de jeu mais doivent trouver directement un attaquant sur la 1ère passe (exemples : trouver un attaquant en appui qui décroche ou trouver directement une passe dans la profondeur pour l'attaquant qui a fait un appel).

SEQUENCE 4 (5 minutes)

Jeu libre.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

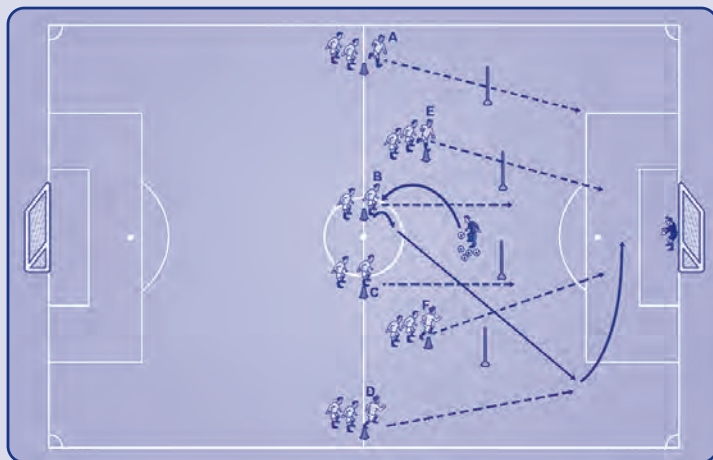
- Dans les zones : savoir profiter de la supériorité numérique en 4 contre 3 (ou 3 contre 2) pour récupérer le ballon; serrer ensemble le porteur de balle (attitude agressive sans faire de fautes); bloquer les autres joueurs pour bloquer les trajectoires de passes.
- Le joueur qui récupère le ballon doit vite faire une bonne passe vers l'avant (vers le meneur de jeu ou 1 attaquant qui décroche) puis suivre son action.
- Utiliser le jeu long pour trouver le joueur côté opposé.
- Le joueur qui récupère doit prendre l'information sur les appels des attaquants et les courses des défenseurs.
- Les joueurs doivent suivre leurs actions et bien se positionner si il y a un centre.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Ajouter des défenseurs en dehors des zones ou permettre à 1 défenseur de chaque zone de défendre et d'empêcher la contre-attaque.
- Imposer aux attaquants d'amener le ballon dans les 16 mètres en 2 ou 3 passes maximum et avec 2

- touches de balle maximum. Imposer un compte à rebond (3 à 7" par exemple).
- Interdire aux joueurs qui reçoivent le ballon dos au but de se retourner (jouer en remise).

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Plaisir



REGLES

Travail sur le demi-terrain. Les joueurs sont répartis par groupe de 2 ou 3 joueurs sur les 4 postes du milieu de terrain (**A, B, C et D**) et sur les 2 postes d'attaquant (**E et F**). Les 2 gardiens tournent toutes les 2 actions. L'éducateur se place face aux joueurs (dos au but), dans l'axe du terrain à 30 mètres du but. L'éducateur a une source de ballon à disposition. 4 piquets (qui représentent la défense adverse) sont placés derrière le coach à 25 mètres du but.

- Les 4 joueurs du milieu de terrain (**A, B, C et D**) ainsi que les 2 attaquants (**E et F**) partent tous en même temps pour finir l'action (vague de 6 joueurs). L'entraîneur adresse un ballon aérien pour un des deux milieux défensifs (**B ou C**) qui doit contrôler le ballon, vite le mettre au sol (demi-volée) puis enchaîner une passe dans les intervalles (entre les contris-foot) et terminer l'action avec ses partenaires.

Travail de 15 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Milieux défensifs : lecture de trajectoire sur le ballon aérien pour bien se placer; vite contrôler et vite mettre le ballon au sol pour enchaîner une passe dans les intervalles dans la course des partenaires; prise de décision rapide pour réaliser une bonne passe (sur la largeur ou en profondeur).
- Pour tous les joueurs : sprinter vers l'avant sur 10-15 mètres lorsque le milieu défensif met le ballon au sol et lève la tête pour prendre de l'information.
- Bien suivre les actions et terminer par une frappe.
- Attention à ne pas se mettre hors-jeu pour les attaquants (ligne des contris-foot).
- Vérifier et corriger la position de tous les joueurs en fin d'action : le milieu excentré (A sur le schéma) doit rentrer dans l'axe du terrain, 1 des 2 milieux défensifs (B ou C) doit rester à la récupération (à 20 mètres du but) si l'autre est au niveau des 16 mètres, courses des attaquants. Tous les joueurs doivent suivre et participer à l'action jusqu'au bout.
- Laisser les joueurs récupérer entre les répétitions.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Limiter les touches de balle pour la finition (exemple : imposer 1 centre et une finition en 1 touche).
- Imposer un temps restreint aux attaquants pour marquer (exemple : compte à rebours de 06").
- Imposer à B ou C de venir fixer le coach avant de faire sa première passe.
- Imposer à B ou C de trouver directement les joueurs de couloir (A ou D).

- Faire partir les joueurs de plus loin pour augmenter les distances de course.
- Possibilité pour le coach de trouver A ou D au départ.
- Varier les trajectoires du ballon envoyé par le coach (aérien en cloche ou tendu, au sol rapide).
- Mettre 4 défenseurs à la place des 4 contris-foot.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Frappe
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 3 ateliers identiques. Les joueurs se répartissent au niveau de chaque atelier sur la ligne médiane. 1 ballon par joueur. 1 attaquant (**B** sur le schéma) est en appui devant un piquet à 25 mètres du but. 2 gardiens qui tournent toutes les 3 frappes. On alterne 1 action par atelier.

A met son ballon en mouvement, il doit venir fixer le piquet en conduite. Lorsque **A** arrive à 4-5 mètres du piquet, **B** doit se décaler du piquet (vers l'extérieur du terrain pour les 2 ateliers sur les côtés) pour ouvrir l'angle de passe. **A** passe à **B** qui s'est décalé, lequel lui remise en 1 touche, vers l'avant et dans la profondeur. **A** passe de l'autre côté du piquet puis récupère le ballon en pleine course et doit aller marquer. **A** prend la place de **B** qui va récupérer le ballon et se placer à l'atelier suivant. Faire 2 séries pour laisser récupérer les gardiens de but. Faire 2 séries de 8 minutes entrecoupées de 2 minutes de récupération.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

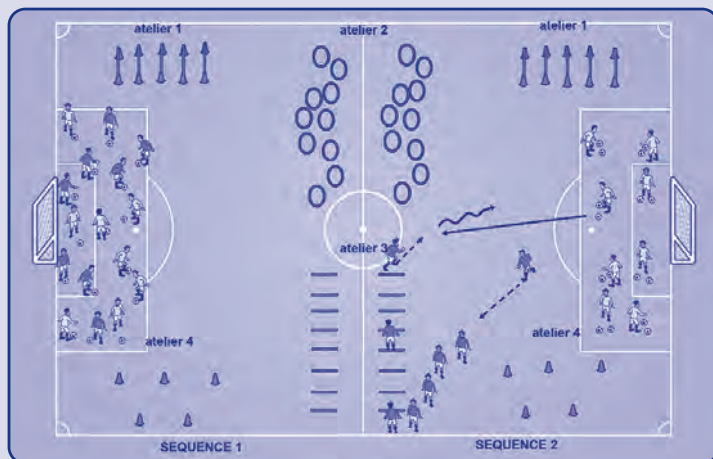
- **A** doit temporiser ou accélérer sa course en fonction de la remise de **B**.
- **B** doit se dégager du piquet pour ouvrir l'angle de passe à **A** et ne pas tourner le dos au ballon.
- **B** doit s'appliquer techniquement pour la remise au sol dans la course de **A**.
- Pour la frappe, le joueur doit placer correctement son pied d'appui (près du ballon et en direction du but), se pencher en avant et choisir la frappe en force du cou-de-pied ou la précision avec l'intérieur du pied.
- Prendre des risques pour la finition (viser les côtés du but).
- Si la remise de **B** est trop forte, le gardien doit sortir.
- Pour l'atelier dans l'axe du terrain, **B** se décale à droite ou à gauche du constri-foot. **A** doit s'adapter pour faire la passe et pour contourner le constri-foot de l'autre côté.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer une frappe en force du cou-de-pied ou une frappe précise de l'intérieur du pied.
- Imposer une frappe du pied droit ou gauche, croisée ou décroisée ou 1 face à face avec le gardien de but.
- Imposer une série de musculation aux joueurs (**A**) qui sont hors-jeu (entre le constri-foot et le but) au moment de la remise de **B**. Même consigne pour **B**

- lorsqu'il reçoit la passe de **A** (ne pas être devant le constri-foot).
- Créer des objectifs pour chaque joueur (1 but sur 3 frappes ou 2 frappes cadrées sur 3).
- Remplacer les constri-foot par des défenseurs et permettre de finir l'action en 2 contre 1.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Conduite.
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance capacité. Coordination
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le demi-terrain ou le terrain entier. 4 ateliers.
2 équipes, 1 ballon par joueur.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Les joueurs évoluent en conduite dans les 16 mètres en suivant les consignes du coach. Après une ou deux variantes en conduite, l'éducateur envoie 1 équipe réaliser un atelier et la 2e équipe réaliser un autre atelier. Les joueurs laissent leur ballon dans les 16 mètres et en récupèrent 1 en revenant de l'atelier, et on reprend le travail en conduite.

Consignes pour la conduite :

- Conduite de balle (pied droit, pied gauche, intérieur et extérieur du pied).
- Conduite de balle avec la semelle (pied droit, gauche).
- Jonglages (pied droit, pied gauche, tête, cuisse).
- Conduite et au signal du coach, les joueurs arrêtent le ballon avec la semelle (stop-ball), au 2e signal, les joueurs doivent récupérer un autre ballon.
- Passement de jambes (intérieur et extérieur du pied).
- Au signal du coach, les joueurs font 1 stop-ball et réalisent 5 pompes à côté du ballon.

Consignes sur les ateliers :

- **Atelier 1** : 2 appuis pieds joints entre les haies.
- **Atelier 2** : poser le pied gauche dans le cerceau rouge et le pied droit dans le cerceau bleu.
- **Atelier 3** : 2 appuis pieds joints par intervalle (entre chaque latte au sol).
- **Atelier 4** : slalom en pas chassés (passer à l'extérieur des plots).

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem, mais l'éducateur n'envoie qu'une seule 1 équipe réaliser 1 des ateliers. Les joueurs de l'autre équipe doivent récupérer un 2e ballon (ballon laissé par les joueurs qui réalisent l'atelier) et conduire avec 2 ballons dans les pieds dans les 16 mètres. Lorsqu'un joueur a fini de réaliser l'atelier, il doit faire un appel et demander le ballon à un des joueurs resté dans les 16 mètres (passe au sol). Il récupère le ballon et retourne en conduite dans les 16 mètres.

HYDRATATION (5 minutes)

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Allonger le temps des séquences (10' - 12').
- Ajouter des consignes pour la conduite dans les 16 mètres : pousser le ballon sur 2 mètres et enchaîner des mouvements d'échauffement; faire un écran avec un partenaire et/ou un adversaire; faire des passements de jambes, double contact avec le ballon, "la virgule" ...; au signal du coach, échange de balle avec un partenaire et/ou un adversaire.
- Complexifier ou modifier les ateliers (exemples : atelier 1, monter la hauteur des haies, atelier 2, poser le pied droit dans le cerceau rouge et inverser, atelier 3 en cloche pied, atelier 4 pas-chassés en marche arrière).

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Gestion du stress



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 2 groupes de 8 joueurs travaillent à tour de rôle. Chaque groupe comprend 4 attaquants (**A, B, C et D**) et 2 défenseurs (**B' et C'**) qui sont répartis sur une ligne 5 à 10 mètres avant la ligne médiane. Les attaquants qui sont dans les couloirs (**A et D**) ont chacun un ballon et leurs défenseurs (**A' et D'**) sont placés sur la ligne médiane au départ. Les joueurs dans l'axe du terrain (2 attaquants **B** et **C** et 2 défenseurs **B' et C'**) sont sur la même ligne sans ballon (voir schéma).

L'écouleur annonce "droite" ou "gauche". S'il dit "droite" par exemple (comme sur le schéma), c'est **A** qui doit partir en conduite avec son ballon et jouer la contre-attaque avec les joueurs de son équipe (**B, C et D**). **D** laisse son ballon et participe aussi à l'action. A l'annonce du coach, les joueurs des 2 équipes doivent partir en sprint. Les attaquants doivent contre-attaquer et marquer sur le grand but. Les défenseurs (**A', B', C' et D'**) doivent revenir rapidement pour défendre le grand but. L'autre groupe de 8 joueurs se met en place et l'exercice continue ainsi. Changer régulièrement les oppositions. **Travailler sur 15 minutes.**

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

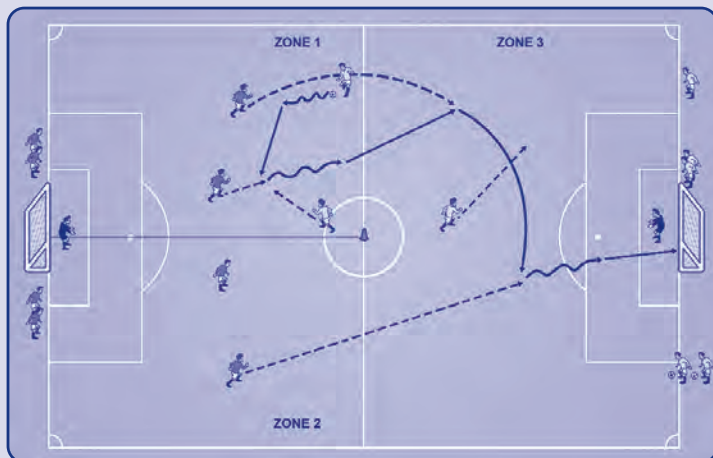
- **A et D** doivent réagir vite à l'annonce du coach (partir avec le ballon ou sans ballon).
- Accélération de tous les joueurs sur 10-15 mètres.
- Prendre l'information sur les appels des partenaires et s'appliquer sur la ou les passes décisives.
- Trouver la largeur ou l'espace dans la profondeur en évitant de mettre en position de hors-jeu.
- **A et D** peuvent trouver vite 1 attaquant lancé dans l'axe ou profiter de son appel pour aller au but.
- 1 des 2 attaquants de l'axe (**B ou C**) peut arrêter sa course et rester en retrait aux 16 mètres.
- L'attaquant dans le couloir opposé au départ du ballon (**D** sur le schéma) doit rentrer pour essayer de finir l'action au deuxième poteau.
- Finir chaque action par une frappe.
- Remplacement rapide des défenseurs pour vite stopper l'attaque ou protéger le but.
- **A' et D'** doivent vite revenir défendre à l'intérieur et protéger l'axe du but ou précipiter la passe du porteur.
- Récupération suffisante entre les répétitions.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Varier la distance entre les attaquants et les défenseurs au départ pour faciliter ou complexifier le retour des défenseurs.
- Imposer aux attaquants de finir l'action par 1 centre et une reprise de la tête ou de volée.

- Varier la position de départ des joueurs : assis, couché, en position gainage ou de pompes, à genoux dos au but, **A et D** doivent jongler en attendant l'annonce du coach.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités.
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Gestion du stress



REGLES

Travail sur le terrain entier. 3 attaquants sont au départ dans leur partie de terrain avec 1 ballon (zone 3). On découpe l'autre demi-terrain en 2 dans la longueur (zone 1 et zone 2). 2 défenseurs sont en zone 1 et 2 défenseurs en zone 2.

1 gardien dans chaque but. Placer des attaquants et des défenseurs en attente derrière les buts pour pouvoir tourner et laisser récupérer les joueurs. Les 3 attaquants font tourner le ballon en zone 3. Ils ont le choix d'attaquer en zone 1 ou en zone 2 (1/4 de terrain). Ils sont obligés d'attaquer au moins à 2 joueurs dans la zone choisie, mais ils peuvent également attaquer à 3. Ils attaquent donc en 2 contre 2 ou en 3 contre 2. S'ils choisissent d'attaquer à 2, l'autre attaquant doit rester en zone 3. Les défenseurs de la zone non attaquée (zone 2 sur le schéma) ne sont plus concernés par la récupération du ballon. Si les 2 défenseurs de la zone attaquée (zone 1 sur le schéma) récupèrent le ballon, ils peuvent contre-attaquer en zone 3 et aller marquer. Un des 2 défenseurs de la zone non attaquée (zone 2 sur le schéma) peut accompagner la contre-attaque en zone 3. Changer les rôles des joueurs. **Travailler sur 20 minutes.**

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Si les joueurs choisissent d'attaquer à 3 en zone 1 ou 2, il faut profiter du surnombre pour marquer car en cas de récupération par les défenseurs, la couverture défensive n'est pas assurée et le remplacement en zone 3 sera difficile.
- A la récupération du ballon, le défenseur de la zone non attaquée doit vite proposer une solution vers l'avant.
- Le défenseur qui récupère le ballon doit le garder et le conduire vers l'avant sur quelques mètres en attendant les appels de ses partenaires dans la profondeur.
- Limiter les touches de balle et le nombre de passes en contre-attaque pour aller vite vers le but, profiter de la supériorité numérique et du retard pris par les attaquants dans leur remplacement.
- Utiliser les couloirs en trouvant le joueur qui s'engage dans le couloir opposé.
- Finir les actions par une frappe (des attaquants ou des défenseurs en contre).

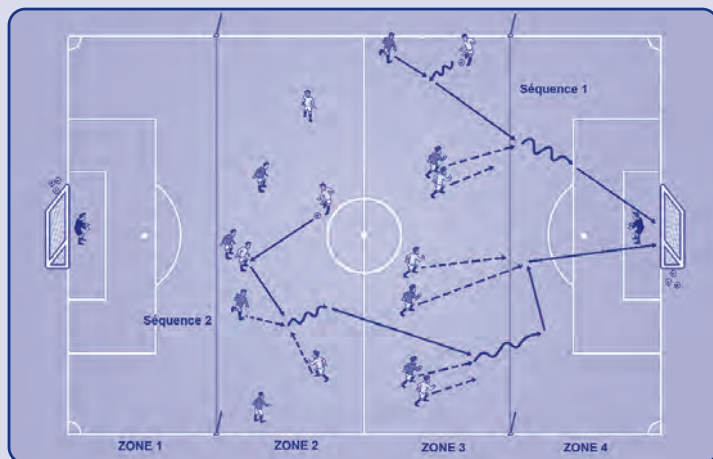
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer des combinaisons pour le contre : jeu long dans un couloir, débordement, centre et finition; sur la première passe, il faut trouver un attaquant lancé dans la profondeur.
- Imposer d'attaquer à 3 dans la zone 1 ou 2.
- A la récupération du ballon, laisser les 4 défenseurs participer à la contre-attaque.
- Si les attaquants perdent le ballon en zone 1 ou 2, ils

ne peuvent plus revenir défendre en zone 3 et doivent donc chercher à presser tout de suite les défenseurs et éviter la contre-attaque.

- Placer dès le départ de l'exercice un attaquant en appui en zone 1 et 2.

CONTRE-ATTAQUE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Contre-attaque
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur tout le terrain. 4 zones. 2 équipes de 8 avec gardiens. Au départ, le jeu se joue dans les zones 2 et 3. 4 défenseurs dans une zone et 4 attaquants dans l'autre. Les joueurs restent toujours dans leur zone respective pour la phase de stop-ball. Pour la phase de contre-attaque, seul les attaquants bleu clair et les défenseurs bleu foncé peuvent passer en zone 4.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Le ballon est donné au départ à une équipe (équipe bleu foncé sur le schéma). L'équipe cherche à remonter le ballon et à le stopper derrière la ligne adverse (stop-ball derrière la zone 2 pour l'équipe bleu foncé sur le schéma).

- Si les défenseurs bleu clair récupèrent le ballon en zone 2, le jeu se poursuit en stop-ball.
- Si les attaquants bleu clair récupèrent le ballon en zone 3, ils peuvent contre-attaquer sur le grand but et donc entrer en zone 4 pour aller marquer. Seuls les attaquants bleu clair et les défenseurs bleu foncé peuvent changer de zone (de la zone 3 à la zone 4) sur cette phase de jeu.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Mêmes consignes que pour la séquence 1, mais si les défenseurs bleu clair récupèrent le ballon en zone 2, ils peuvent contre-attaquer sur le grand but en transmettant le ballon aux attaquants bleu clair en zone 3 ou directement en zone 4 pour

aller marquer. Seuls les défenseurs bleu foncé (en zone 3 sur le schéma) peuvent défendre. Les attaquants bleu foncé (en zone 2 sur le schéma) ne peuvent ni défendre (en zone 3 sur le schéma), ni gêner le départ de la contre-attaque (en zone 2 sur le schéma).

Pour les séquences 1 et 2, à la fin de chaque action (but sur stop-ball ou but sur le grand but), le ballon repart de l'autre équipe. Laisser un temps de récupération aux joueurs après une phase de contre-attaque.

HYDRATATION ET ETIREMENTS (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- A la récupération du ballon, le joueur doit prendre l'information sur les appels de ses partenaires et sur les courses des défenseurs et assurer une première passe de qualité.
- Etre lucide sur les passes décisives, utiliser les couloirs pour centrer ou un jeu plus direct dans l'axe (nécessite des appels en profondeur, attention au hors-jeu).
- Jouer vite, limiter les touches de balle et le nombre de passes pour aller marquer rapidement.
- Séq. 2 : à la récupération du ballon, aller vite vers l'avant pour contre-attaquer et profiter du fait que les attaquants adverses ne peuvent pas défendre.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Pour la phase de contre-attaque, laisser 1 ou 2 défenseurs monter en zone offensive pour apporter le surnombre.

- Permettre à tous les joueurs de l'équipe qui perd le ballon de défendre.

50 séances pour réussir votre saison

PRINTEMPS

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

2 séquences évolutives sur 1 atelier. 2 ou 3 joueurs par plot.
2 ballons qui partent en même temps de chaque côté de l'atelier. Les distances de passes entre les joueurs doivent être de 15-20 mètres. Les joueurs suivent leur ballon après la passe (passe et suit).

SEQUENCE 1 (2 x 4 minutes)

Passé de **A** vers **B** qui contrôle et transmet à **C**, lequel remise pour **A** qui s'est préalablement déplacé vers l'intérieur de l'atelier. **A** joue en 1 touche sur le côté dans la course de **C** qui a appelé le ballon vers l'avant. Ce dernier contrôle et effectue une passe le long de la ligne pour **D**. Changer le sens de rotation.

SEQUENCE 2 (2 x 4 minutes)

Passé de **A** vers **B** qui redonne à **A** qui s'est préalablement déplacé vers l'intérieur de l'atelier. Ce dernier joue en 1 touche sur le côté pour **C**, lequel réalise un one-deux avec **B** puis contrôle vers l'avant et passe le long de la ligne pour **D**. Changer le sens de rotation.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

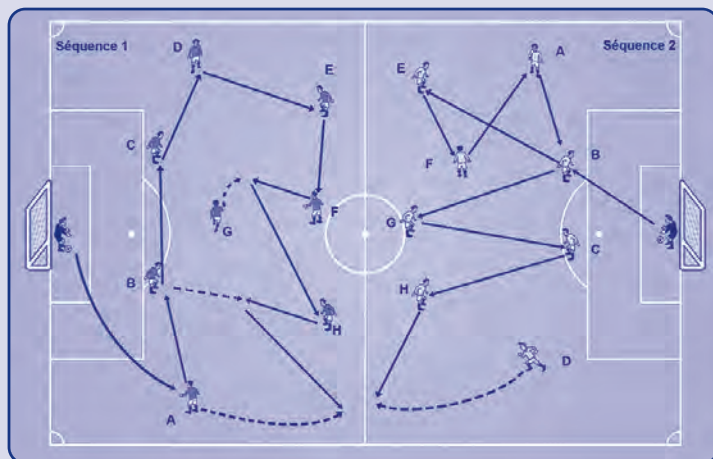
- Vite mémoriser les enchaînements à réaliser.
- Application technique irréprochable car pas d'opposition.
- Respecter le nombre de touches défini dans la séquence.
- Respecter les distances de passes : ne pas venir trop près du porteur de balle.
- Application sur les contrôles permettant d'enchaîner les actions.
- Insister sur l'orientation du corps pour les remises. Passes en 1 touche : le ballon doit rester au sol.
- Contrôle de **C** le long de la touche avec le pied le plus extérieur (sur le schéma pied gauche).
- Enchaînement des une-deux rapide et dynamique, jouer dans la course du partenaire.
- Appuyer les passes latérales.
- Jouer 1 touche dès que possible.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter les distances de passes (atelier sur tout le demi-terrain).
- Ajouter du jeu long et demander plus de vitesse dans les passes et enchaînements techniques.
- Imposer 10 pompes ou 30 abdominaux au joueur qui fait perdre du temps au groupe par sa mauvaise réalisation technique.

- Amener d'autres variantes : jeu uniquement pied faible, uniquement 1 touche, imposer la communication "seul", "ça vient", imposer un temps pour 1 tour complet de l'atelier, imposer une compétition entre les 2 ballons (1 ballon peut rattraper l'autre).

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - passe
TACTIQUE	Bloc équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

2 groupes avec 1 gardien. Chaque équipe travaille sur un demi terrain. Les ballons repartent des gardiens après chaque action. Circuit technique de passes en 2 touches maximum.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Travail sur la largeur (passes entre les défenseurs **A, B, C** et **D**) puis combinaisons entre les milieux (**E, F, G** et **H**) pour retrouver **A** dans le couloir. L'équipe doit monter d'un cran. On réalise 1 ou 2 passes de conservation avec le bloc placé plus haut puis on repart du gardien. Idem dans l'autre sens.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

B reçoit le ballon du gardien puis passe à **E** qui joue avec **F** qui ressort sur **A**. Les joueurs cherchent ensuite à tourner le jeu vers **H** qui trouve **D** dans la course qui s'est préalablement engagé dans le couloir. L'équipe doit monter d'un cran. On réalise 1 ou 2 passes de conservation avec le bloc placé plus haut puis on repart du gardien. Même circuit dans l'autre sens.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Libre

CONSEILS POUR REUSSIR

- Jouer en 2 touches (importance du contrôle orienté).
- Jouer en 1 touche : bien orienter son corps et ses épaules. Donner au joueur suivant dans une zone qui lui permettra également de jouer en 1 touche.
- Beaucoup de communication, appeler le ballon.
- Etre toujours en mouvement, faire des appels/contre-appels.
- Fluidité du circuit, application technique.
- Les défenseurs (**A, B, C** et **D**) ne sont pas sur la même ligne. Les défenseurs centraux sont légèrement plus en retrait.
- Les défenseurs doivent coulisser côté ballon. Le latéral opposé au ballon doit laisser son couloir libre.
- Les défenseurs commencent à s'écarter dès que le ballon arrive sur leur côté.
- Toute l'équipe doit monter d'un cran lorsque le ballon est joué dans la course du latéral.
- Séquence 2 : les joueurs milieu de terrain doivent se déplacer pour trouver des angles de passes dans la transmission.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer 1 touche pour certains joueurs du circuit.
- Amener une variante avec du jeu long, pour la séquence 1 par exemple : B doit jouer directement sur D par une passe aérienne; G doit trouver directement A par un jeu long (transversale).
- Proposer d'autres séquences pour remonter le ballon en bloc-équipe (relance du gardien sur un milieu qui remise sur un défenseur central qui trouve le laté-

ral qui monte dans le couloir en conduite...)

- Superposer le travail des 2 groupes pour amener de la densité et donc amener les joueurs à prendre davantage d'informations et à être plus précis dans leurs transmissions.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Travail sur le terrain entier. 2 équipes de 8 joueurs composées d'un gardien, de 4 défenseurs (A, B, C et D), d'un milieu défensif (E) et de 3 attaquants (F, G et H). Les équipes jouent l'une après l'autre (travail par "vague"). Elles partent chacune de leur camp au départ de l'action et finissent sur le but côté opposé. L'objectif est de remonter collectivement le ballon à partir de la relance du gardien. Tous les joueurs doivent être dans le camp adverse lorsque les attaquants sont en position de marquer.

SEQUENCE 1 (4 minutes)

Jeu libre (2 passages par équipe) puis 2 touches maximum.

SEQUENCE 2 (4 minutes)

Trouver les deux excentrés (A et D) avant d'aller à la finition.

SEQUENCE 3 (3 minutes)

Réaliser un appui-remise/appel avant d'aller marquer (exemple sur le schéma : appui-remise entre C et H, appel de D dans le couloir, puis passe de C dans la course de D).

SEQUENCE 4 (3 minutes)

Trouver un one-deux avant d'aller marquer.

SEQUENCE 5 (3 minutes)

Trouver un jeu long avant d'aller marquer.

SEQUENCE 6 (3 minutes)

Compte à rebours (l'équipe a entre 15" et 20" pour marquer).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

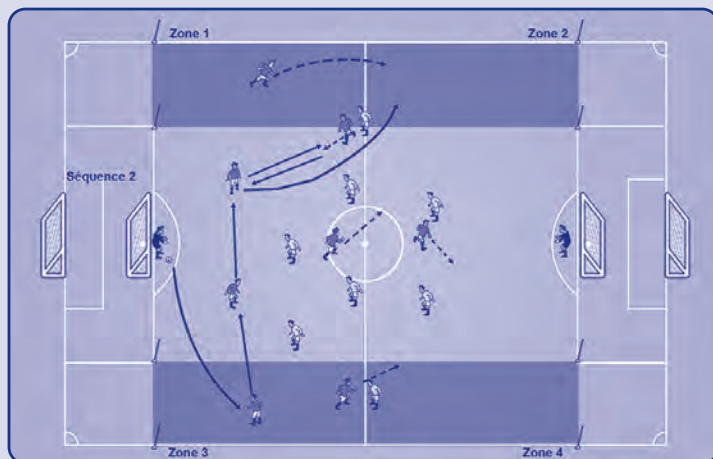
- Respecter les distances entre partenaires.
- Communiquer.
- Fluidité des passes (limiter les touches de balle).
- Un maximum des joueurs doit toucher le ballon à chaque remontée de balle.
- Cohérence des circuits réalisés en respectant la vérité du terrain (vitesse d'exécution, concentration, placement, déplacement).
- Finition de l'action dans les conditions réelles de la compétition (rapidité des enchaînements, nombre de touches limité).
- Corriger le positionnement des joueurs en fin d'action : la position de la ligne défensive et des joueurs en zone de finition : qui se place en retrait, au premier, au deuxième poteau ?
- Mettre de l'opposition : insérer 2 défenseurs centraux pour donner un repère de profondeur à l'équipe qui attaque (ligne de hors-jeu) et gêner la finition.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Ajouter d'autres séquences : un joueur a 3 touches de balle, le suivant n'a qu'une touche, etc, ou encore imposer le dédoublement d'un latéral et une finition sur un centre par exemple.
- Faire partir les 2 équipes en même temps pour amener de la densité de joueur et donc amener les

- joueurs à prendre davantage d'informations et à être plus précis dans leurs transmissions.
- Les 2 équipes sont face à face et une des deux équipes doit chercher à remonter le ballon selon les consignes données par le coach et l'autre équipe défend.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16 mètres. 2 buts mobiles. 1 équipe en 4-3-1 et 1 en 2-4-2. Deux gardiens. 2 couloirs de 5 à 10 mètres de large, entrecoupés par la ligne médiane, ce qui donne 2 zones par couloir (zone 1, 2, 3 et 4).

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Le but vaut 1 point si l'équipe qui marque est passée dans la construction de son action par 1 zone latérale, 2 points si elle est passée par 2 zones, 3 pour 3 zones et 4 pour 4 zones.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

Tous les buts valent 1 point. Pour marquer, l'équipe qui a le ballon doit passer au moins par 1 zone dans le couloir droit et par 1 zone dans le couloir gauche.

SEQUENCE 3 (6 minutes)

Jeu libre sans zone.

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

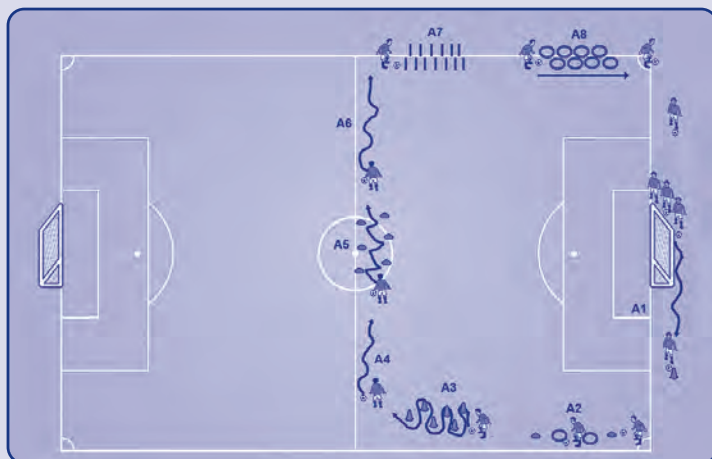
- Respecter sa position dans le bloc-équipe.
- Respecter les distances entre les partenaires d'une même ligne et entre les lignes.
- Se parler ou se faire comprendre par un déplacement, une attitude.
- Conservation collective sur la largeur puis on cherche la profondeur et notamment les côtés (dédoulement, une-deux, transversale).
- Insister sur la fluidité des enchaînements de passes et le rôle des défenseurs dans la remontée du ballon : communication et qualité de la relance.
- Tous les joueurs doivent suivre l'attaque et accompagner la finition.
- Inverser le système de jeu défini au départ (4-3-1 et 2-4-2).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité d'augmenter l'espace de jeu (terrain entier pour avoir plus d'espace et de profondeur) ou de le diminuer (plus de densité de joueurs). Varier aussi la largeur des couloirs (zones).
- Limiter le nombre de touche pour certains joueurs.
- Limiter le nombre de passes entre les défenseurs.
- Mettre en place d'autres séquences : obliger l'équipe qui a le ballon à passer par les 2 zones de leur

moitié de terrain et 1 zone dans le camp adverse avant de marquer; le but n'est valable que si tous les joueurs de l'équipe qui marque se trouvent dans le camp adverse au moment du but; interdiction de passer d'une zone à l'autre sur le même côté, il faut passer par un relais dans la zone centrale; imposer un jeu long; imposer une finition en 1 touche de balle de la tête ou de volée suite à un centre.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Conduite
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail sur le terrain entier. Circuit de 8 ateliers (A1 à A8).
Tous les joueurs ont 1 ballon et sont en conduite.

SEQUENCE 1 (11 minutes)

- **Atelier 1** : pousser le ballon sur 3-4 mètres et enchaîner des mouvements d'échauffement.
- **Atelier 2** : faire le tour des 2 cerceaux (intérieur du pied droit puis intérieur du pied gauche).
- **Atelier 3** : slalomer à l'extérieur des plots.
- **Atelier 4** : mêmes consignes que pour l'atelier 1.
- **Atelier 5** : faire un crochet avant le plot.
- **Atelier 6** : réaliser 3 gestes techniques (exemple : passément de jambe, double contact, roulette...).
- **Atelier 7** : faire des pas-chassés entre les lattes.
- **Atelier 8** : faire une passe dosée le long de l'atelier pour pouvoir récupérer ensuite son ballon. Poser 1 pied (appui) par cerceau en alternant pied droit et pied gauche.

SEQUENCE 2 (9 minutes)

- Même circuit, mais avec des consignes différentes :
- **Atelier 2** : varier les surfaces de pied (extérieur du pied

droit puis extérieur du pied gauche).

- **Atelier 7** : réaliser une course entre les lattes (slalom) pendant quelques passages puis faire des cloche-pieds (alternance pied droit et pied gauche).
- **Atelier 8** : rapprocher les cerceaux les uns des autres. Réaliser tout l'atelier en cloche-pied droit. Au passage suivant, réaliser le passage en cloche-pied gauche, etc...

CONSEILS POUR REUSSIR

- Au départ, répartir les joueurs sur les différents ateliers pour gagner du temps.
- Tous les joueurs sont en mouvement et réalisent les ateliers avec une intensité progressive.
- Mettre de la qualité au niveau technique et sur les ateliers de coordination : ne pas toucher le matériel.
- Ne pas négliger les ateliers avec les mouvements d'échauffement (autonomie).
- Garder le ballon proche du pied pour enchaîner rapidement le geste technique demandé ou l'atelier de coordination.
- Détacher le regard du ballon, le "sentir" dans les pieds.

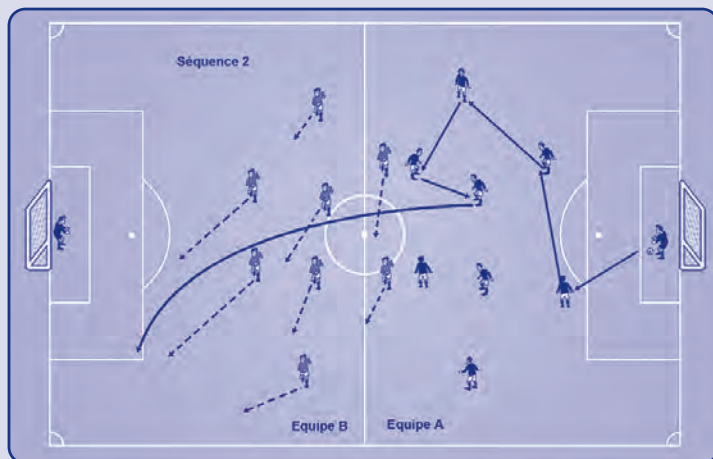
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Utiliser le terrain entier et ajouter 2 ateliers avec les gardiens (frappe sur le gardien au départ puis en fin de séquence 2 les joueurs ont la possibilité de frapper un peu plus fort et essayent de marquer).
- Imposer l'utilisation du pied faible sur certains ateliers, sur les phases de conduite entre les ateliers ou sur tout le circuit.
- Augmenter l'intensité des passages sur les ateliers

et le rythme de la conduite de balle entre les ateliers. Augmenter le temps des séquences.

- Modifier ou ajouter certains ateliers : jonglage en mouvement, centre, finition de la tête ou de volée, marche arrière avec le ballon, musculation (pompes, gainage, abdominaux, sauts de haies...), passe contre un banc qui renvoi le ballon, frappe de précision dans un mini-but...

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

2 équipes de 8 joueurs organisées en 2-4-2 ou 3-4-1 (l'objectif est de conserver un système avec 3 lignes de joueurs).

SEQUENCE 1 (6 minutes)

Le coach se positionne à 35 mètres du but à attaquer, face au bloc-équipe et dispose d'une source de ballons. Les 2 équipes sont en place sur la même moitié de terrain, c'est-à-dire que tous les postes sont doublés (les 16 joueurs sont sollicités en même temps). Le coach peut conduire le ballon ou les envoyer au pied sur les côtés du terrain (recherche des espaces libres) ou envoyer des ballons aériens derrière la défense (transversale ou demi-volée type dégagement de gardien). Les 2 bloc-équipes se déplacent en fonction de la position du ballon mais ne doivent pas chercher pas à le récupérer. L'éducateur réalise des arrêts sur image et corrige la position des joueurs.

SEQUENCE 2 (14 minutes)

Une équipe dans chaque camp et 1 gardien dans chaque but. L'équipe A a le ballon et réalise des passes de conservation. L'équipe B doit se positionner en fonction de la position du ballon mais ne doit pas chercher à le récupérer, pendant 10 à 15". Au signal de l'éducateur, le joueur de l'équipe A qui a le ballon doit jouer long dans le dos de la défense de l'équipe B. L'équipe B doit se replacer, récupérer le ballon, se relancer et aller défier l'équipe A en face et chercher à marquer. Si les joueurs de l'équipe A récupèrent le ballon, ils peuvent également aller

marquer. Au bout de quelques passages, c'est l'équipe B qui a le ballon à son tour au départ de l'action, etc...

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

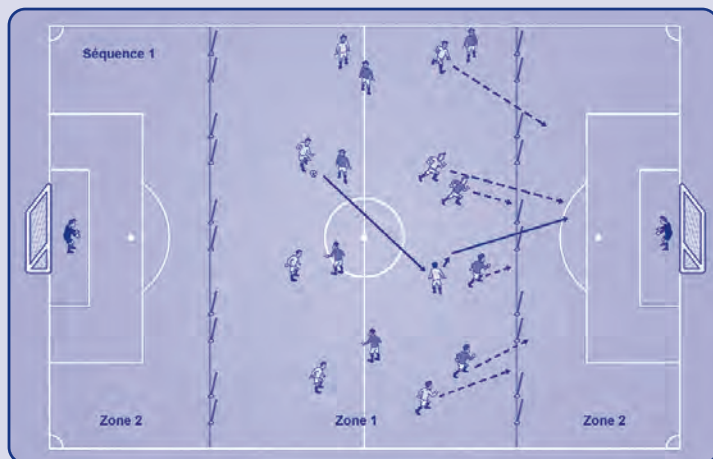
- Selon la position du ballon sur le terrain, le bloc-équipe doit se déplacer tout en respectant les distances entre les lignes mais aussi les distances des joueurs les uns par rapport aux autres.
- Le coach peut faire des arrêts sur image pour corriger et apporter des conseils aux joueurs.
- Séqu. 1 : le coach peut conduire le ballon de droite à gauche pour faire travailler le bloc sur la largeur ou avancer/reculer pour le faire travailler dans la profondeur.
- Venir vite en conduite pour voir comment les joueurs réagissent et apporter des correctifs.
- Le coach peut enchaîner plusieurs ballons d'affilée (exemple : faire monter le bloc haut en envoyant un ballon vers le but à attaquer puis jouer long dans le dos de la défense).
- Séqu. 2 : l'équipe A doit conserver le ballon dans son camp pendant les 10 à 15".
- L'équipe B doit être en bloc médian, c'est-à-dire au niveau de la ligne médiane pour laisser de la profondeur (pour le jeu long).
- L'équipe A ne doit pas rester dans son camp après le jeu long mais monter d'un cran pour se positionner en bloc médian pour gêner la construction de l'équipe B.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Séquence 1 : surprendre les joueurs avec des trajectoires différentes (en cloche, tendue, entre 2 défenseurs...).

- Séquence 2 : l'équipe A doit monter en bloc haut et presser l'équipe B très haut dans son camp.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Bloc-équipe largeur et profondeur
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier. 2 équipes de 8 joueurs organisées en 2 lignes de 4 avec 1 gardien. Les joueurs évoluent au début dans une zone centrale (zone 1 : environ 50 mètres de profondeur). Chaque équipe doit attaquer et défendre 5 portes réparties sur la largeur du terrain.

SEQUENCE 1 : (11 minutes)

L'objectif est de trouver une passe dans une porte pour un partenaire lancé en zone 2 et d'aller ensuite marquer sur le grand but. Au moment de la passe dans la porte, les joueurs peuvent entrer dans la zone 2 et suivre l'action (défenseurs et attaquants des 2 équipes).

SEQUENCE 2 : (9 minutes)

Mêmes consignes mais on réduit la profondeur de la zone 1 (environ 40 mètres) pour amener une densité de joueurs plus importante en zone de construction (zone 1) et augmenter la profondeur des zones de finition (zones 2).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

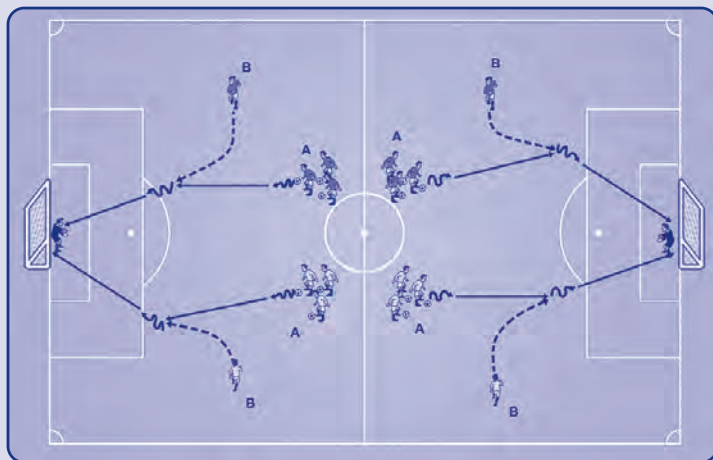
- Travailler sur la largeur avant de trouver le bon appel de balle et la passe dans la porte.
- Se rendre disponible notamment sur la largeur.
- Fixer un côté puis changer le jeu (transversale).
- Les attaquants doivent se projeter dans la profondeur (ils n'ont pas l'obligation de passer par la porte, c'est le ballon qui doit y passer).
- Apport offensif des latéraux qui vont permettre au porteur de balle de fixer et de décaler.
- Les joueurs doivent tenter des appels dans la profondeur (en zone 2) même s'ils ne reçoivent pas le ballon.
- Le joueur de couloir qui reçoit le ballon en zone 2 a la possibilité de centrer.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de faire 3 séquences sans gardien :
- . Séquence 1 : pour marquer 1 point, il faut faire une passe dans la porte.
- . Séquence 2 : pour marquer 1 point, passer en conduite dans la porte.
- . Séquence 3 : pour marquer, les joueurs doivent trouver une passe dans la porte pour un joueur lancé qui doit bloquer le ballon en zone 2 avant les 16 mètres (stop-ball).
- Possibilité d'ajouter un joueur entre les 2 lignes de 4 (système de jeu 4-1-3). Ce joueur doit servir de relai

- entre les défenseurs et les attaquants.
- Imposer aux joueurs qui passent par les 2 portes les plus excentrées de centrer devant le but pour un autre joueur qui pénètre en zone 2. 1 but sur centre peut valoir 2 points.
- Imposer la consigne suivante : lorsque le ballon passe par la porte centrale, on impose à l'attaquant d'aller marquer seul. Les défenseurs peuvent revenir défendre sur lui.
- Limiter le nombre de touches de balle. Imposer l'utilisation du pied faible.

BLOC-EQUIPE LARGEUR ET PROFONDEUR



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Frappe
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

1 atelier sur chaque demi terrain avec à chaque fois 2 colonnes de joueurs. 16 joueurs et 2 gardiens. 1 ballon par joueur sauf pour le joueur qui termine l'action (B).

TRAVAIL SUR 16 minutes

Le porteur de balle (A) est face au jeu, il met son ballon en mouvement puis fait une passe dans la course pour B qui fait un appel latéral (vers l'intérieur du terrain) puis en profondeur. Il contrôle dans la course puis frappe au but. A prend la place de B qui récupère son ballon puis retourne derrière la colonne. Changer les joueurs de côté (2x04'), puis changer les gardiens de côté (2x04').

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

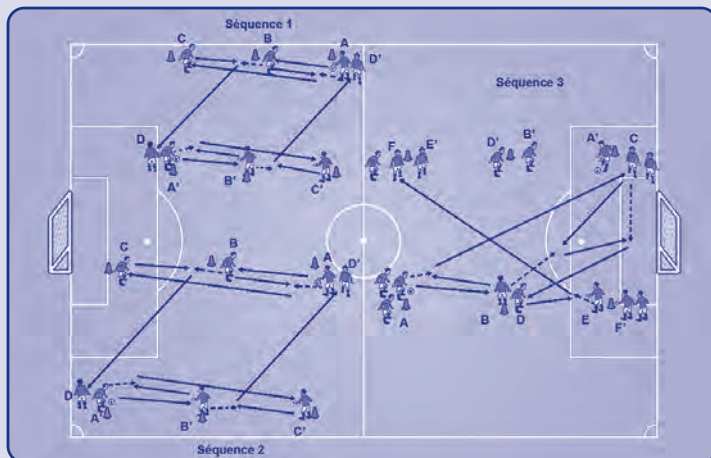
- Le coach donne le signal de départ pour les 2 colonnes qui fonctionnent sur le même côté.
- Faire l'appel au bon moment (B doit effectuer la course latérale pendant la conduite de A).
- B fait une cassure dans sa course latérale pour faire un appel en profondeur au moment où A prend l'information sur son déplacement et est en mesure techniquement de faire la passe.
- Contrôler le ballon dans la course et chercher à enchaîner rapidement avec la frappe.
- Choix de la surface de frappe en fonction du geste technique à réaliser et du placement du gardien.
- Suivre l'action si le gardien de but relâche le ballon.
- Motivation des joueurs pour marquer : conviction, état d'esprit.
- Après la première série de 2x04', les joueurs qui n'ont pas marqué au moins deux buts font 10 pompes.
- Défis et objectifs pour chaque joueur pour la seconde série de 2x04' (chaque joueur donne le nombre de buts qu'il va marquer au coach et celui-ci donne un objectif à chaque joueur).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer 2 touches à l'attaquant pour marquer ou encore un 1 contre 1 avec le gardien (le dribbler).
- Faire partir un défenseur au moment de la passe qui revient gêner l'attaquant.
- Même situation mais A fait une passe croisée pour B côté opposé (le joueur B de l'autre colonne).
- Possibilité aussi d'imposer une passe aérienne pour

- B côté opposé (le joueur B de l'autre colonne).
- Série de musculation pour les joueurs qui n'ont pas rempli leurs objectifs.
- Imposer aux joueurs d'être toujours en footing lorsqu'ils vont récupérer leur ballon après la frappe et en conduite de balle lorsqu'ils se replacent à leur colonne (augmentation de l'indice de la situation).

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle-Passe
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Plaisir



REGLES

2 ateliers de 8 joueurs. 6 coupelles délimitent l'atelier de 30 x 20 mètres. 2 ballons qui partent simultanément de chaque côté de l'atelier. Le travail est réalisé dans un sens puis dans l'autre.

SEQUENCE 1 (2 x 3 minutes)

A passe à **B** qui contrôle et remise sur **A**, lequel effectue une passe longue au sol vers **C**. **C** contrôle et remise vers **B** qui contrôle et enchaîne vers **D**, lequel repart pour un nouveau circuit de passe identique. Les joueurs suivent leur ballon (A prend la place de B, B de C et C de D...).

SEQUENCE 2 : (2 x 4 minutes)

Mêmes consignes que pour la séquence 1, mais les distances de travail sont plus grandes (40 x 30 mètres) et les joueurs jouent en 1 touche dès qu'ils le peuvent.

SEQUENCE 3 : (2 x 4 minutes)

1 atelier pour 16 joueurs. **A** passe à **B** qui remise sur **A**, lequel joue vers **C** qui remise sur **B** qui s'est préalablement déplacé vers lui et qui lui remet le ballon. **C** joue alors vers **D** qui remise vers **E** qui joue long vers **F** qui remise à **D** qui s'est préalablement déplacé vers lui et ainsi de suite... Les joueurs suivent leur ballon (A prend la

place de B, B de C, C de E, E de D et D de F). Réaliser quelques passages avec 1 seul ballon pour que les joueurs mémorisent le circuit de passe puis passer à 2 ballons.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

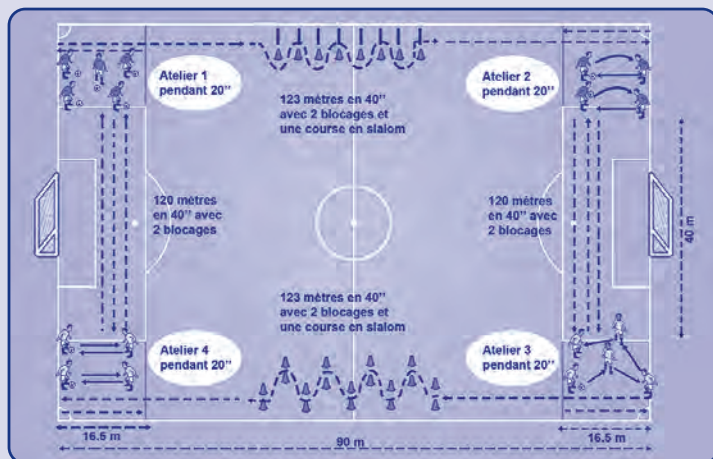
- Toutes les passes doivent être appuyées et réalisées au sol (même les passes plus longues).
- Les joueurs doivent être en mouvement et concentrés pour enchaîner les rotations.
- Séqu. 1 : réaliser la séquence en imposant 2 touches de balle (contrôle et passe).
- Séqu. 2 : claquer les passes en 1 touche de balle (notamment appui-remise).
- Séqu. 3 : bien orienter ses épaules pour diriger sa passe.
- Anticiper les déplacements notamment **B** et **D** pour conserver de la fluidité dans les enchaînements.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Séquence 1 : imposer aux joueurs de réaliser le contrôle d'un pied et la passe de l'autre.
- Séquence 2 : possibilité de jouer les passes longues

- (de A vers C ou de B vers D) avec le cou-de-pied.
- Séquence 3 : toutes les passes sont jouées en 1 touche de balle.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Contrôle-Passe. Jeu de tête, jeu de volée.
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

4 groupes de 4 ou 5 joueurs sont répartis sur les ateliers 1, 2, 3 et 4. Les joueurs réalisent le travail défini pour chaque atelier pendant 20 secondes (récupération active) puis enchaînent les courses déterminées en 40 secondes. La rotation s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre. Le groupe de l'atelier 1 va vers l'atelier 2 et ainsi de suite. Les joueurs réalisent 2 séries de 8 minutes (soit 2 tours des 4 ateliers par série) avec 4 minutes de récupération passive entre les séries (**24 minutes au total**).

- **Atelier 1** : jonglage pendant 20 secondes. Puis course à réaliser pendant 40 secondes.

- **Atelier 2** : 1 ballon pour 2 ou 3 joueurs. Un joueur lance le ballon à la main et l'autre remise de la tête pendant 20 secondes. Puis course à réaliser pendant 40 secondes.

- **Atelier 3** : 1 ballon pour l'atelier. Les joueurs s'échangent le ballon en 1 touche de balle. Puis course à réaliser pendant 40 secondes.

- **Atelier 4** : Les joueurs sont face à face et s'échangent le ballon en 2 touches (contrôle-passe). Puis course à réaliser pendant 40 secondes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Prévoir des ballons supplémentaires dans les 4 ateliers.
- Prévenir les joueurs quelques secondes avant la reprise de la course pour qu'ils puissent se positionner sur les lignes afin de respecter les distances de courses.
- 120 mètres en 40'' soit environ 70% de la VMA moyenne à 16 km/h, mais compte tenu des 2 blocages et des reprises d'appui nécessaires pour repartir, on estime que les joueurs travaillent entre 85 et 90% de la VMA moyenne à 16km/h.
- 123 mètres en 40'' soit 70% de la VMA moyenne à 16 km/h, mais compte tenu des 2 blocages (et des reprises d'appui nécessaires pour repartir) et de la course en slalom à réaliser, on estime que les joueurs travaillent entre 90 et 95% de la VMA moyenne à 16km/h.
- Respecter les 40'' pour la course (ce n'est pas un sprint).
- Respecter les temps de travail et de récupération.
- Etre attentif aux sensations des joueurs : questionner, échanger.
- Prise de pulsation tout de suite après l'effort sur 15'' (40 et au-delà pour être au moins à 160 puls/min).

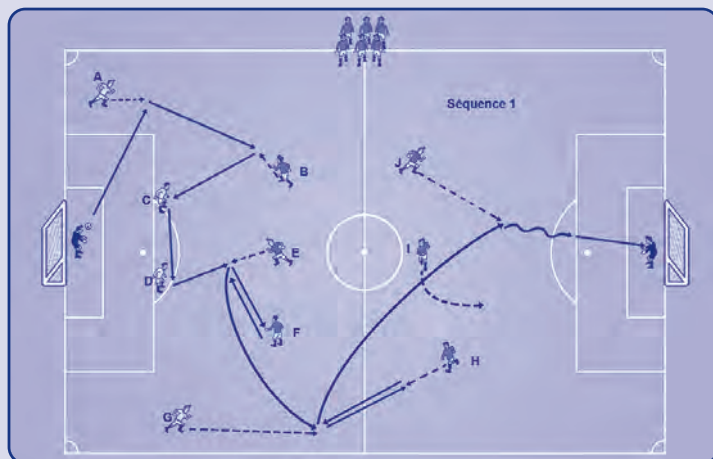
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le temps des séries et/ou le nombre de séries (exemple : 3 séries de 06', 3 séries de 07' ou 3 séries de 08').

- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus importante (17 ou 18 km/h).

- Complexifier les ateliers pour la récupération active.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

1 groupe de 4 défenseurs réalisent toutes les séquences.
 2 groupes de 3 milieux et 3 attaquants tournent toutes les 2 actions. Les joueurs doivent réaliser un circuit technique de passes qui part toujours du gardien de but. Le départ de l'action a lieu une fois côté droit et une fois côté gauche.
 Après 2 passages, les 3 autres milieux et les 3 autres attaquants se mettent en place.

SEQUENCE 1 (8 minutes)

Le gardien de but relance dans la course du latéral (A) qui trouve le milieu côté gauche (B) dans les pieds, lequel remise sur le défenseur central (C), qui joue avec l'autre défenseur central (D) qui transmet au milieu axial (E). E réalise un appui-remise avec le milieu côté droit (F) puis joue avec le latéral droit (G) qui est monté d'un cran, lequel réalise avec l'attaquant côté droit (H) un appui remise puis a le choix de trouver un des deux autres attaquants (I ou J).

SEQUENCE 2 (8 minutes)

Le gardien de but relance dans la course de A qui réalise un appui-remise avec B. A effectue une passe latérale vers C et C vers D. D trouve F qui décroche et se retourne face au jeu. F réalise un one-deux avec E dans l'axe du terrain. Puis F trouve H qui décroche pour recevoir le ballon dans les pieds et

remise à G qui est monté d'un cran, et qui a le choix de trouver I ou J. -

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Relance du gardien de but dans la course du latéral (le joueur ne doit pas freiner sa course).
- Bien décrocher lorsque l'on demande le ballon (appel franc et déterminé).
- Pour l'appui-remise, le ballon doit être bien au sol pour pouvoir être joué de suite par le joueur.
- Appeler le ballon lorsque le porteur lève la tête et lorsqu'il est techniquement en mesure de donner le ballon.
- Déplacement permanent des joueurs pour ajuster leur placement.
- L'appel de l'attaquant est réalisé d'abord latéralement puis dans la profondeur.
- Mettre de la vérité et de la cohérence par rapport au jeu et au circuit de passe.
- Prise d'info sur les partenaires et leurs déplacements.
- Fluidité du circuit et vitesse de réalisation technique.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer un temps pour la réalisation de la séquence (08 à 12 secondes).
- Obliger les joueurs à jouer en 1 touche de balle dès que possible.
- Utiliser les 6 joueurs sur le côté pour intégrer de

- l'opposition.
- Mettre 1 ou 2 défenseurs pour gêner les attaquants mais aussi pouvoir contrôler le hors-jeu.
- Imposer la communication entre les joueurs ("seul" ou "ça vient").

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

1 groupe de 4 défenseurs réalise toutes les séquences.
2 groupes de 3 milieux et 3 attaquants tournent toutes les 2 actions. Les joueurs doivent réaliser un circuit technique de passes qui part toujours du gardien, une fois côté droit et une fois côté gauche. Après 2 passages, les 3 autres milieux et les 3 autres attaquants se mettent en place.

SEQUENCE 1 (8 minutes)

Le gardien relance dans la course du latéral (A) qui réalise un appui-remise avec le milieu côté gauche (B). A effectue une passe latérale vers le défenseur central (C), lequel réalise de même vers l'autre défenseur central (D). D trouve le milieu côté droit (F) qui réalise un contrôle orienté pour trouver le latéral droit (G) qui est monté d'un cran. G fait une passe à l'attaquant côté droit (H) qui décroche et remise vers le milieu axial (E) lequel sollicite le ballon vers l'avant et a ensuite le choix de trouver un des deux autres attaquants (I ou J).

SEQUENCE 2 : 8 minutes)

Les joueurs sont libres de trouver les combinaisons pour remonter le ballon.

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

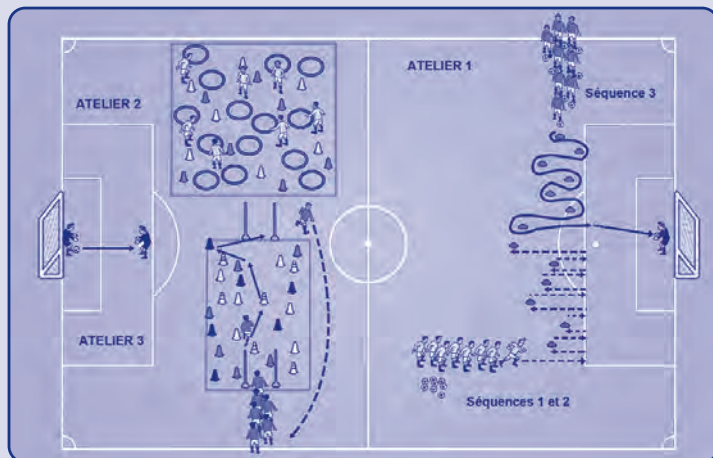
- Relance du gardien de but dans la course du latéral (le joueur ne doit pas freiner sa course).
- Bien décrocher lorsque l'on demande le ballon (appel franc et déterminé).
- Pour l'appui-remise, le ballon doit être bien au sol pour pouvoir être joué de suite par le joueur.
- Le joueur doit appeler le ballon lorsque le porteur de balle est techniquement en mesure de donner le ballon et lorsqu'il prend l'information sur le joueur qui réalise l'appel de balle.
- Bien rentrer dans le ballon en 1 touche et agir sur le ballon avec le corps en avant.
- Déplacement permanent des joueurs pour ajuster leur placement.
- L'appel de l'attaquant est réalisé d'abord latéralement puis dans la profondeur.
- Mettre de la vérité et de la cohérence par rapport au jeu et au circuit de passe.
- Prise d'information constante des joueurs sur les partenaires et leurs déplacements.
- Fluidité du circuit et vitesse de réalisation technique.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer un temps pour la réalisation de la séquence (08 à 12' secondes).
- Obliger les joueurs qui remise en retrait à jouer en 1 touche et les joueurs qui doivent se retourner avec le ballon de jouer en 2 touches maximum.
- Utiliser les 6 joueurs sur le côté pour intégrer de l'op-

- position.
- Mettre 1 ou 2 défenseurs pour gêner les attaquants mais aussi pouvoir contrôler le hors-jeu.
- Imposer la communication entre les joueurs ("seul" ou "ça vient").

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Conduite. Frappe de balle
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Gestion du stress



REGLES

Travail sur terrain entier (possible sur le demi-terrain).
3 atelier. 2 équipes. 2 gardiens.

- **Atelier 1** : les 2 équipes travaillent chacune d'un côté de (2 passages côté droit et 2 côté gauche par séquence).

SEQUENCE 1 (4 minutes)

Sans ballon, les joueurs se déplacent en avant jusqu'à la ligne des 16 mètres puis en arrière jusqu'au plot et ainsi de suite jusqu'au dernier plot.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Mêmes consignes mais les joueurs tiennent un ballon dans les mains (bras tendus). A la fin de l'atelier (axe du but), les joueurs finissent par une frappe main-pied sur le gardien.

SEQUENCE 3 (15 minutes)

Conduite de balle entre les plots et à la fin de l'atelier les joueurs frappent sur le gardien de but (5 minutes). Une équipe travaille sur l'atelier 2 et l'autre sur l'atelier 3 puis on change les rôles.

- **Atelier 2** : 8 joueurs sont en mouvement dans la zone avec 2 x 7 cerceaux et 2 x 7 plots de même couleur.
L'éducateur annonce la couleur d'un plot ou d'un cerceau. Les joueurs doivent mettre 1 pied dans le cerceau annoncé ou

toucher le plot annoncé avec la main. Le joueur qui ne trouve pas de cerceaux ou de plots libres fait 5 pompes.

- **Atelier 3** : 8 joueurs en colonne devant la zone avec 4 x 6 plots de même couleur. Le 2e joueur de la colonne annonce une couleur au 1er qui doit toucher de la main les 6 plots de la couleur annoncée et sortir par la porte en face le plus rapidement possible.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

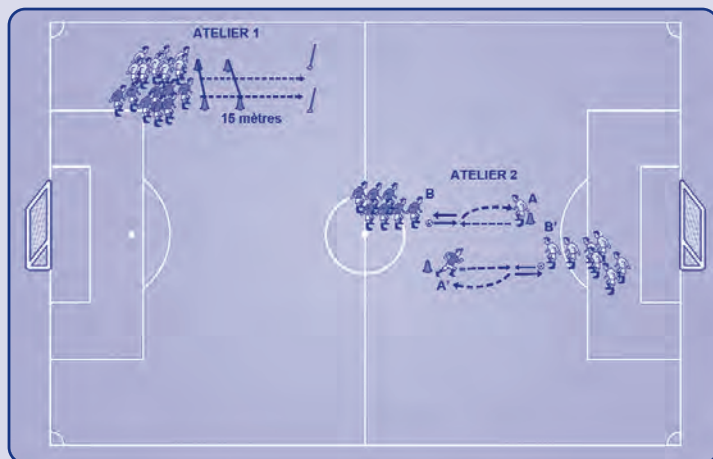
- Séqu. 1 et 2 : les joueurs ne doivent pas être en déséquilibre arrière lorsqu'ils reculent (jambes fléchies, torse au-dessus du bassin).
- Les joueurs doivent regarder devant eux lorsqu'ils touchent la ligne et doivent vite prendre l'information sur le plot derrière eux en reculant.
- Sequ. 2 : les joueurs doivent garder les bras tendus.
- Séqu 3 : utilisation des deux pieds, frappe précise.
- Atelier 2 : mémoriser les couleurs, être attentif et toujours en mouvement.
- Prendre très vite l'info pour trouver le bon plot/cerceau.
- Atelier 3 : être en mouvement, sur les appuis, prêt à se déplacer et à réagir vite par rapport à la couleur. Ne pas faire de détours, ne pas oublier de plots.
- Mémoriser les couleurs et la trajectoire idéale à prendre pour aller le plus vite possible.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- **Atelier 2** : imposer des mouvements d'échauffement entre chaque signal du coach.

- **Atelier 3** : lorsque le joueur touche le 1er plot, un 2e joueur part et essaye de le rattrapper.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Passé
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 2 équipes. 2 ateliers.

ATELIER 1 (6 minutes)

2 haies. Les joueurs passent par 2. Au départ, ils sont en position pieds joints. Au signal de l'éducateur, ils doivent sauter les 2 haies et sprinter sur 15 mètres. 3 répétitions par joueur. Laisser 1 minute de récupération passive entre chaque répétition puis 3 minutes de récupération complète après les 3 répétitions.

ATELIER 2 (9 minutes)

1 zone de 5 x 10 mètres. 2 colonnes de chaque côté de la zone à 2 mètres de la ligne. 1 ballon par colonne. Les joueurs passent par 2. **A** et **A'** réalisent 5 mètres en sprint dans la zone. Ils reçoivent une passe de **B** et **B'** et remettent. Puis **A** et **A'** font demi-tour et sprintent à nouveau sur 5 mètres. Ils reçoivent une passe de **B** et **B'**, remettent et rejoignent leur colonne respective. **B** prend la place de **A'** et **B'** prend la place de **A**. **B** et **B'** réalisent le même exercice avec une passe de **C**

et **C'** et ainsi de suite. 4 répétitions par joueur. 1 minute de récupération entre chaque répétition. 3 minutes de récupération complète après les 4 répétitions.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

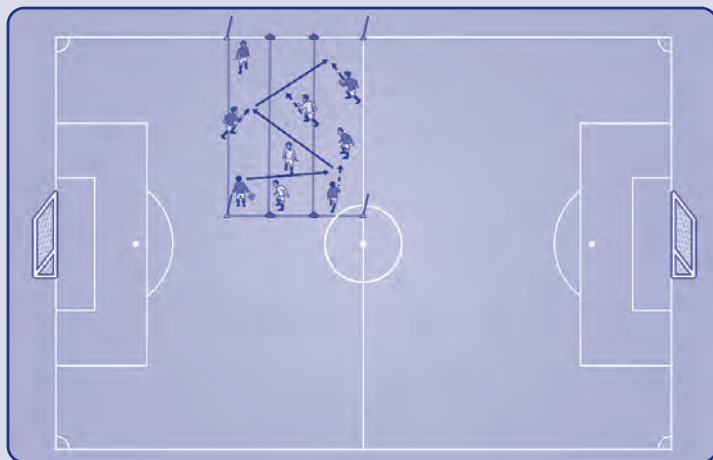
- Varier les signaux (visuels, auditifs...).
- Les joueurs peuvent sauter au-dessus de la haie comme ils le souhaitent (pieds joints, 1 appui entre chaque haie) mais ne peuvent pas sauter les 2 haies en une seule fois.
- Les joueurs qui donnent les ballons doivent faire la passe lorsque le joueur touche la ligne.
- Etre très réactif pour donner au bon moment. Le ballon ne doit pas rentrer dans la surface.
- Bien bloquer ses appuis pour repartir après la remise.
- Insister sur le respect des distances de course et valoriser le vainqueur du duel.
- Insister sur la réalisation technique et la mise en place rapide du binôme suivant.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Faire 2 séries de 3 répétitions pour l'atelier 1 et/ou 2 séries de 4 répétitions pour l'atelier 2.
- Atelier 1 : laisser les joueurs libre de sauter les 2 haies en 1 seule fois; varier les signaux de départ (tactiles, visuels et sonores); varier les positions de départ des joueurs (assis, debout de dos, en position

- de gainage, après une roulade avant...).
- Atelier 2 : éloigner les colonnes de joueurs de la zone pour augmenter les distances de passe; marche arrière sur 5 mètres pour le retour à la position initiale puis demi-tour et remise; mêmes consignes mais la passe se fait à la main sur la tête ou sur le pied.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

2 ateliers identiques de 9 joueurs (6 attaquants contre 3 défenseurs). 1 zone de 20 x 15 mètres séparée en 3 zones de 20 x 5 mètres. 3 joueurs par zone. 3 défenseurs en zone centrale et 3 attaquants dans les zones extérieures. Les joueurs sont fixes dans leur zone. 1 ballon par atelier et 5-6 ballons à côté de l'atelier pour enchaîner les séquences.

SEQUENCE 1 (11 minutes)

Les 3 attaquants qui ont le ballon dans leur zone cherchent à trouver leurs partenaires dans la zone opposée par une passe au sol. Les défenseurs en zone centrale cherchent à empêcher la passe, à intercepter ou à récupérer le ballon. Compter le nombre de passes verticales réussies en zone opposée par les attaquants. (3 minutes par groupe de 3 et 2 minutes de récupération à la fin de la séquence.

SEQUENCE 2 (9 minutes)

Idem, mais les attaquants ont 2 touches et 5 passes maxi avant de faire la passe en zone opposée. Compter le nombre de passes verticales réussies en zone opposée par les attaquants. Faire 3 minutes par groupe de 3.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Attention, concentration par rapport aux déplacements du ballon, des adversaires, et des partenaires.
- Pour les attaquants : travailler sur la largeur pour créer des intervalles et transmettre le ballon en zone opposée par une passe dans la verticalité; les attaquants dans la zone opposée au ballon doivent se déplacer dans les intervalles ou sur les côtés pour se rendre disponible; les joueurs doivent s'appliquer pour orienter leurs contrôles pour enchaîner sur une passe verticale, appuyer leurs passes vers la zone opposée et se déplacer sur toute la largeur de leur zone pour trouver des angles de passe.
- Pour les défenseurs : sortir cadrer sur le temps de passe; les autres défenseurs reculent pour assurer la couverture et fermer l'angle de passe; contrôler les passes extérieures (sur les côtés de la zone).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de passer à 4 défenseurs pour amener plus de difficultés aux attaquants.
- Possibilité de faire des ateliers de 12 joueurs (8 x 4).
- 1 point dès que les attaquants d'une zone font une passe aux attaquants en zone opposée (sur les côtés de la zone), 2 points si le ballon passe dans l'inter-

- valle entre 2 défenseurs.
- Laisser les défenseurs sortir de leur zone pour cadrer le porteur de balle.
- Réduire la largeur des 3 zones ou augmenter uniquement la profondeur de la zone centrale.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Conduite. Frappe de balle
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

2 ateliers identiques de chaque côté du terrain. 4 piquets disposés comme une défense en match à 25 mètres du but (2 par atelier). 1 joueur en appui entre les 2 piquets et les autres joueurs attendent en colonne sur la ligne médiane. Les joueurs en attente ont chacun 1 ballon.

TRAVAIL SUR 20 minutes

A part en conduite de balle et cherche l'attaquant en appui (**B**) qui se démarque du piquet. Lorsque **B** reçoit le ballon, il doit orienter son contrôle pour se retourner, fixer le piquet et faire une passe pour **A** qui a poursuivi sa course dans la profondeur. **A** termine l'action sur le but. Changer souvent l'attaquant en appui (**B**). Faire 10 minutes par côté.

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

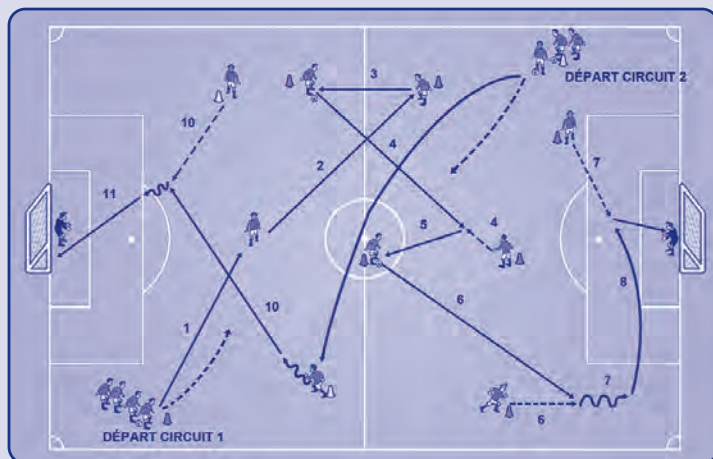
- Les joueurs (**A**) peuvent démarrer où ils veulent entre le rond central et la ligne de touche.
- **A** doit conduire le ballon et donner au bon moment à **B**.
- **A** doit changer de rythme de course après la passe à **B**.
- **B** doit varier les courses de démarquage : appel/contre-appel de face, sur un côté, course en demi-cercle.
- **B** doit bien orienter son contrôle pour être face au jeu et aller fixer.
- **B** doit donner le ballon avant que **A** ne soit hors-jeu (notion de timing).
- **B** doit trouver l'intervalle entre les piquets et doser sa passe pour **A** qui ne doit pas freiner sa course.
- **A** doit enchaîner le contrôle dans la course, la prise d'information sur le gardien de but et la frappe.
- Changer les appuis (**B**) après quelques passages (mettre des attaquants en priorité).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer le type de déplacement pour l'attaquant en appui (**B**): appel, appel/contre-appel, se décaler du plot vers l'extérieur du terrain...
- Limiter les touches de balle pour l'appui (**B**), 2 touches par exemple (contrôle orienté et passe) et pour le frappeur (frappe en 1 touche par exemple).
- **A** part en jonglage sur 10 mètres puis met son ballon

- au sol et continue l'action. Si le ballon tombe pendant le jonglage, le joueur retourne derrière la colonne.
- Remplacer les constris-foot par des défenseurs.
- Imposer une louche au-dessus des constris-foot pour la passe de **B** vers **A**.
- Imposer à l'attaquant **A** de dribbler le gardien pour marquer.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

2 circuits (1 dans chaque sens). 4-5 ballons pour éviter que les joueurs restent à l'arrêt. 2 gardiens. Placer des plots au sol, 1 joueur par plot et le reste des joueurs se place en attente au début de chaque circuit avec des ballons.

SEQUENCE (11 minutes)

Circuit de passe : le joueur qui a le ballon fait la passe au joueur suivant et suit son ballon pour se positionner au plot suivant (passe et suit). Le dernier joueur du circuit doit frapper au but, récupérer son ballon et se positionner en attente sur le 1er plot du circuit suivant. Les frappes se font sur le gardien pour cette séquence et les joueurs réalisent des mouvements d'échauffement pour rejoindre le plot suivant. Faire 9 minutes de travail + 2 minutes de récupération.

SEQUENCE 2 (9 minutes)

Phase de montée en intensité : réaliser le circuit pendant 9 minutes avec un rythme plus soutenu en adaptant les passes (passes appuyées et jeu long) et les frappes (on cherche à marquer).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Le plot au sol doit être un repère pour les joueurs mais les joueurs doivent adapter leurs placements et leurs déplacements en fonction de la position du joueur qui les précède dans le circuit.
- Aller au ballon, faire un appel ou un appel/contre-appel.
- Jouer dans les pieds sauf pour les passes (6), (8) et (10) où il faut jouer dans la course.
- Jouer en 1 touche pour la passe (5) et le plus souvent possible sur le circuit.
- La passe (9) est une transversale et la passe (10) doit se faire vers le but pour l'attaquant qui demande le ballon et finit l'action par une frappe.
- La passe (8) est un centre tendu au point de pénalty pour l'attaquant qui finit l'action par une frappe.
- Adapter le départ des ballons pour que le circuit tourne convenablement : pas trop d'attente mais suffisamment de temps pour se déplacer au plot suivant et pouvoir être prêt pour jouer le ballon suivant.
- Changer les gardiens de côté de temps en temps.

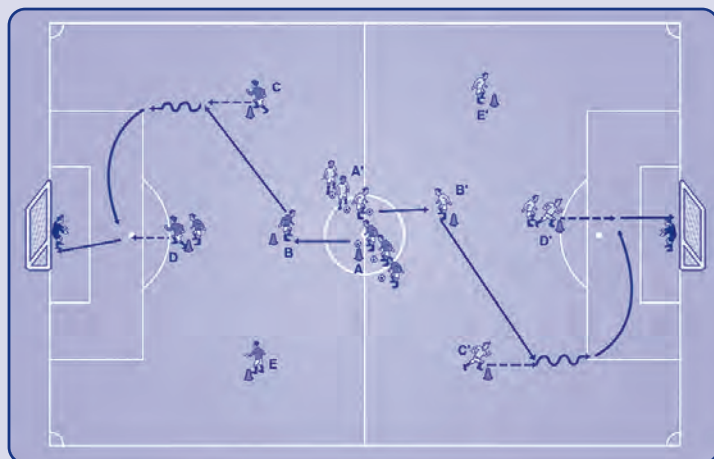
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de modifier le positionnement des plots au sol pour obtenir un autre circuit.
- Possibilité de demander du jeu long aérien pour les passes (2), (4), (6) et (10).
- Imposer le contrôle d'un pied et la passe de l'autre ou uniquement pied faible.
- Imposer la communication "seul" ou "ça vient"

lorsque le joueur est dos au but et qu'il doit remettre (passes (2) et (4) par exemple).

- Mettre davantage de ballons en jeu et demander aux joueurs d'être plus rapide dans leurs enchaînements techniques, leurs transmissions de balle et leurs déplacements.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe. Centre. Frappe
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif. Plaisir



REGLES

2 ateliers identiques sur chaque demi-terrain. 5 plots par atelier disposés comme sur le schéma. 1 gardien et 8 joueurs par atelier. 1 attaquant (**D**) (et 1 attaquant en attente), 2 milieux excentrés (**C** et **C'**), 1 milieu offensif (**B**) et 1 milieu défensif avec un ballon (**A**) (2 milieux défensifs en attente avec un ballon chacun).

Travail sur 15 minutes

A fait une passe à **B**, lequel fait un contrôle orienté, se retourne et fait une passe dans la course de **C** (ou **C'**) qui a demandé le ballon dans la profondeur. **C** (ou **C'**) récupère le ballon et centre pour **D** qui doit frapper au but. Après la passe, les joueurs suivent leur ballon (passe et suit) et se placent au plot suivant.

HYDRATATION (5 minutes)

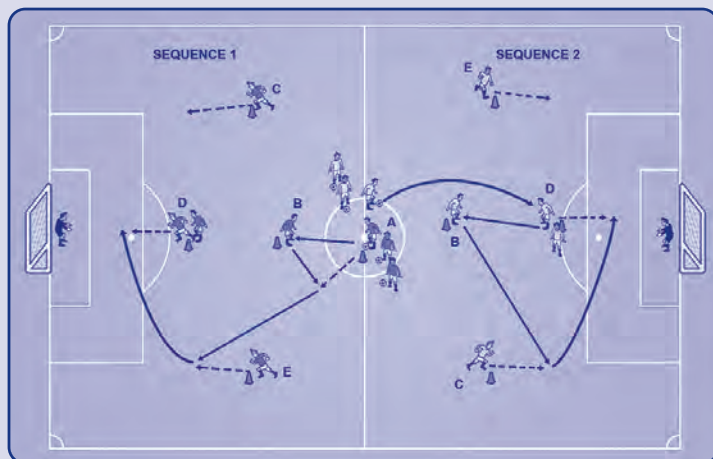
CONSEILS POUR REUSSIR

- Tous les joueurs sont en mouvement et prêt à jouer.
- **A** doit mettre son ballon en mouvement avant de faire la passe à **B**.
- **B** doit faire un appel ou un appel/contre-appel pour demander le ballon à **A**.
- **B** effectue un contrôle orienté du côté où il désire joueur (avec **C** ou **C'**). **A** doit lui dire "seul" pendant la passe.
- La passe pour **C** ou **C'** doit être dans la course. **C** ou **C'** ne doit pas freiner sa course.
- **C** et **C'** doivent lever la tête avant de centrer pour s'informer sur l'appel de l'attaquant (**D**).
- **D** doit se mettre en situation de match, marquer le plus rapidement possible en peu de touches de balle.
- Placer 1 attaquant en attente pour pouvoir enchaîner rapidement les passages.
- Le gardien reste dans ses buts au début mais peut par la suite sortir si le centre est mauvais.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de laisser les joueurs à leur poste de prédilection.
- Imposer à **B** de jouer avec **C** ou **C'** en criant "droite" ou "gauche" pendant la passe de **A** pour **B**.
- Ajouter un défenseur dans les 16 mètres pour gêner **D** dans la finition.
- Imposer un centre pied gauche à gauche et pied droit à droite.
- Imposer un centre en retrait au sol, aérien au point de pénalty ou tendu au 1er poteau...
- Imposer le type de contrôle orienté à **B** (extérieur du pied, intérieur du pied, passer le ballon derrière la jambe, contrôle de face puis s'orienter avec 1 touche de balle...)
- Imposer à **B** de suivre l'action et d'aller se placer dans les 16 mètres pour le centre.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe. Centre. Frappe
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif. Plaisir



REGLES

2 ateliers identiques sur chaque demi-terrain. 5 plots par atelier disposés comme sur le schéma. 1 gardien et 8 joueurs par atelier. 1 attaquant (D) (et 1 attaquant en attente), 2 milieux excentrés (C et C'), 1 milieu offensif (B) et 1 milieu défensif avec un ballon (A) (2 milieux défensifs en attente avec un ballon chacun).

SEQUENCE 1 (10 minutes)

A passe à B qui fait une remise décalée sur le côté pour A. Ce-dernier fait un contrôle vers l'avant et fait une passe à C' (ou une transversale côté opposé pour C). C' (ou C) récupère le ballon et centre pour D qui doit frapper au but. Après la passe, les joueurs suivent leur ballon (passe et suit) et se placent au plot suivant.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

A fait une passe longue (au-dessus de B) pour D, lequel remise sur B. Ce-dernier fait un contrôle et une passe dans la course de C (ou C') dans la profondeur. C (ou C') récupère le ballon et centre pour D qui doit frapper au but. Après la passe, les joueurs effectuent la rotation suivante : A prend la place de B, B de C ou C' et C ou C' de D.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- A doit mettre son ballon en mouvement avant de faire la 1ère passe.
- La passe pour C ou C' doit être dans la course. C ou C' ne doit pas freiner sa course.
- C et C' doivent lever la tête avant de centrer pour s'informer sur l'appel de l'attaquant (D).
- D doit se mettre en situation de match, marquer le plus rapidement en peu de touches.
- Placer 1 attaquant en attente pour pouvoir enchaîner rapidement les passages.
- Séqu. 1 : B doit faire un appel ou un appel/contre-appel pour demander le ballon à A.
- Pour la remise, B doit prendre l'information sur A qui va se décaler pour s'ouvrir un angle de passe.
- Séqu. 2 : application sur le jeu aérien, ne pas jouer dans les 16 mètres, D doit décrocher un peu (en appui).
- D doit essayer de remettre en 1 ou 2 touches et de mettre le ballon au sol pour B. Si B reçoit le ballon au sol, il doit jouer pour C (ou C') en 1 touche de balle.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de laisser les joueurs à leur poste de prédilection.
- Le coach peut imposer de jouer avec C ou C' en criant "droite" ou "gauche" pendant la passe de A pour B (séquence 1) ou de D pour B (séquence 2).
- Ajouter un défenseur dans les 16 mètres pour gêner D dans la finition.
- Imposer un centre pied gauche à gauche et pied droit à droite.
- Imposer un centre en retrait au sol, aérien au point de pénalty ou tendu au 1er poteau...
- Séquence 2 : Imposer 1 touche maximum par joueur. Tous les joueurs suivent l'action.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16 mètres. 2 buts mobiles. Le terrain est divisé en 3 zones égales et sur la largeur on délimite des couloirs. 2 équipes avec gardien. En zone 1 et 3, on place 3 défenseurs et 2 attaquants (3 x 2) et en zone 2, il y a 3 milieux de terrain de chaque équipe (3 x 3). Les joueurs restent dans leur zone de départ. Le joueur qui fait la passe dans la zone supérieure peut monter et intégrer cette zone. Il revient dans sa zone initiale lorsque le ballon est perdu.

SEQUENCE 1 (7 minutes)

Jeu sans les couloirs. Exemple : lorsque l'équipe a le ballon au départ, il faut que le ballon passe en zone 1 puis en zone 2 puis en zone 3 avant d'aller marquer.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

On joue avec les couloirs. Exemple : lorsque l'équipe a le ballon au départ, les défenseurs doivent trouver un milieu de terrain en zone 2, ce dernier doit remiser sur un défenseur en zone 1. Le jeu se poursuit ensuite mais avec la possibilité de trouver un milieu ou un attaquant dans les couloirs.

SEQUENCE 3 (7 minutes)

On joue avec les couloirs. Exemple : lorsque l'équipe bleu clair

a le ballon au départ, les défenseurs doivent trouver un attaquant en zone 3, ce dernier doit remiser sur un milieu en zone 2. Le jeu se poursuit ensuite mais avec la possibilité de trouver un milieu ou un attaquant dans les couloirs.

Pour les séquences 1, 2 et 3 : si l'équipe récupère le ballon en zone 2, les joueurs doivent repasser le ballon par la zone 3 et redémarrer la séquence. Si l'équipe récupère le ballon en zone 1, les joueurs ne sont pas obligés de revenir en zone 3 mais peuvent marquer directement.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

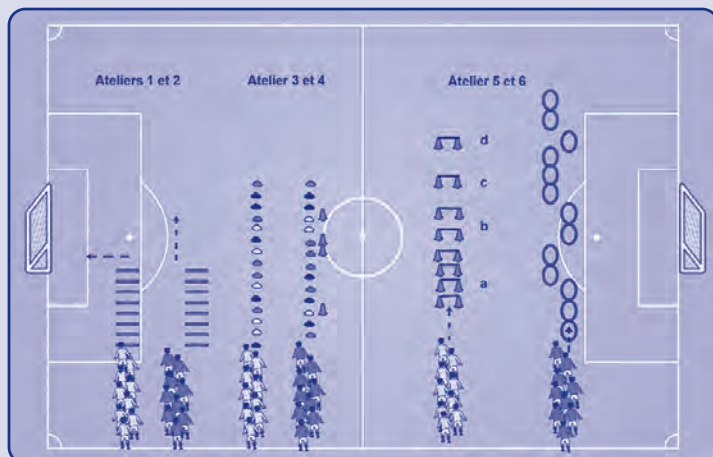
- Les défenseurs doivent utiliser la supériorité numérique pour conserver le ballon et trouver une passe pour un milieu ou un attaquant en appui.
- Les milieux et les attaquants ne doivent pas coller la ligne et attendre mais prendre de la profondeur et faire des appels.
- Lorsqu'un attaquant (ou un milieu) fait un appel vers les défenseurs, l'autre attaquant (ou les autres milieux) doit partir et faire un appel vers le but.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer aux défenseurs de jouer en 2 touches.
- Réaliser les séquences 2 et 3 sans les couloirs.
- Mêmes consignes que pour la séquence 1 mais les défenseurs doivent faire un appui-remise avec le milieu défensif puis trouver un jeu long aérien sur les

- attaquants.
- Séquence 2 : le défenseur doit faire un appui-remise avec un milieu puis trouver un jeu long aérien pour un attaquant directement dans un couloir.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 1

CHARGE : 2/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Plaisir



REGLES

6 ateliers et 2 équipes.

ATELIERS 1 et 2 (5 minutes)

Skipping :

- Travail de face, poser 2 pieds (appuis) entre chaque latte. Le contact au sol doit se faire avec la plante du pied et le genou doit remonter à angle droit. Les bras sont actifs, le mouvement du bras droit est réalisé en même temps que la jambe gauche (pour l'équilibre du corps) et inversement (3 passages). A la sortie de l'atelier, les joueurs doivent courir en allongeant les foulées sur quelques mètres.

- Mêmes consignes mais les joueurs passent de profil (3 passages côté droit et 3 passages côté gauche). On change toujours de rythme sur quelques mètres à la fin de l'atelier.

ATELIER 3 (4 minutes)

Poser le pied droit à côté du plot rouge, le pied gauche à côté du plot bleu et faire un appui pieds joints à côté du plot blanc.

ATELIER 4 (4 minutes)

Idem séquence 3, mais les joueurs doivent également frapper dans les mains lorsqu'il y a un plot jaune.

ATELIER 5 (4 minutes)

1 appui entre chaque mini-haie (a), 2 appuis entre les haies (b), passer au-dessus de la mini-haie en avant puis en arrière puis à nouveau en avant (c), saut pieds joints au-dessus de la haie haute (d).

ATELIER 6 (4 minutes)

1 appui par cerceau, poser le pied droit dans le cerceau rouge et le pied gauche dans le bleu.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

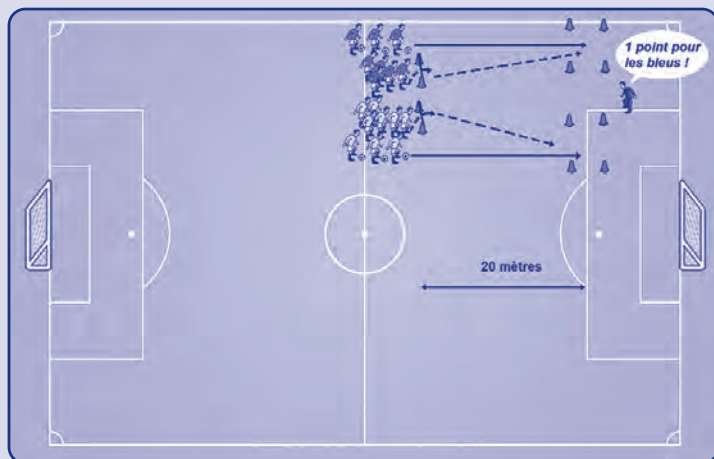
- Ne pas aller trop vite : prioriser la qualité d'exécution.
- Ne pas toucher le matériel (précision).
- Enchaîner des passages sans aucune erreur.
- Ateliers 1 et 2 : contact au sol plante du pied.
- Appui dynamique (cheville), bassin gainé.
- Atelier 3 : mémorisation des couleurs et reflexion par rapport aux consignes qui y sont liées.
- Taper dans les mains au même moment que l'appui au sol.
- Atelier 5 : réaliser le parcours le plus vite possible.
- Atelier 6 : qualité de rebond au niveau de la cheville.
- Rester équilibré (utilisation des bras).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de réaliser les ateliers dans l'autre sens.
- Augmenter le nombre de passages et d'ateliers.
- Imposer un sprint sur quelques mètres à la fin de l'atelier.
- Modifier les consignes pour les ateliers (ateliers 1 et

- 2 en cloche pied, ateliers 3 et 4 avec un ballon tenu dans les mains et les bras tendus, atelier 6 on modifie la position des cerceaux...)
- Les joueurs qui effectuent des erreurs réalisent des séries de musculation.

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE Passe

TACTIQUE Jeu dans la verticalité

PHYSIQUE Vitesse

MENTAL Gestion du stress



REGLES

Travail sur le demi-terrain. 2 ateliers identiques. 2 équipes, 1 atelier par équipe. 3-4 ballons par équipe.

TRAVAIL sur 15 minutes

1 joueur de chaque équipe doit réaliser une passe dosée dans la profondeur (20 mètres) et trouver une zone dans laquelle son partenaire devra récupérer le ballon. Le joueur qui effectue la passe doit bloquer le ballon dans cette zone (ni avant, ni après). Les joueurs qui réalisent la passe doivent sauter une haie au départ. La 1ère équipe qui réussit la passe et la réception du ballon dans la zone gagne le point. Le joueur sans ballon qui court vers la zone n'a pas le droit de conduire le ballon mais uniquement de le bloquer dans la zone. On additionne les points de chaque équipe et à la fin, l'équipe qui a le moins de points perd et doit ranger le matériel ou faire 1 série de musculation (pompes, gainage, abdominaux). Faire 2 séries de 4 passages de vitesse sans ballon par joueur avec 3 minutes de récupération passive entre les séries.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

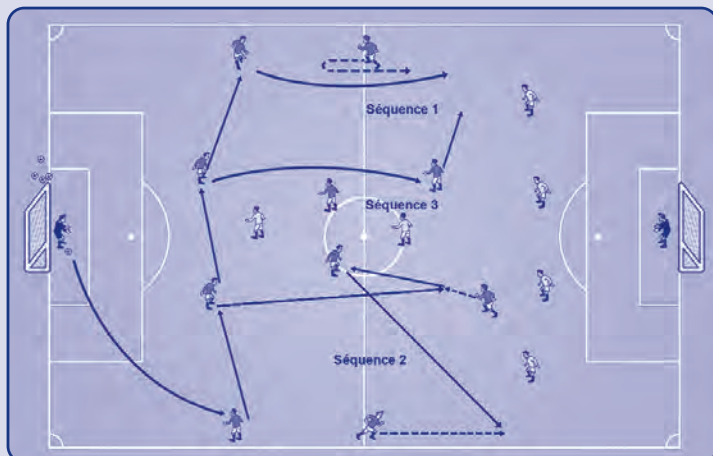
- Attention et concentration (signal de départ).
- La passe doit être faite avec l'intérieur du pied, bien au sol et bien dosée (gestion de la force) pour atteindre la zone rapidement mais sans la dépasser.
- Réaliser rapidement le saut de haie et sprinter jusqu'à la zone.
- Point pour l'équipe qui réussit à bloquer le ballon dans la zone ou si les 2 équipes réussissent, c'est la plus rapide qui gagne.
- Les joueurs doivent réaliser la vitesse jusqu'à la zone même si la passe est mal dosée et dépasse la zone.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre en place un signal différé pour la passe et le départ des joueurs sans ballon.
- Imposer une position particulière pour les joueurs sans ballon (assis, de dos, couché, position gainage).
- Remplacer la haie par une roulade avant, 3 pompes

- rapides, un saut épaule contre épaule...
- Augmenter la distance de course.
- Augmenter ou diminuer la dimension des zones.
- Varier le signal de départ (visuel, tactile ou sonore).

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

1 équipe type de 10 joueurs (en 4-4-2) et 1 gardien (avec une source de ballon). L'autre équipe se compose de 6 joueurs (4 défenseurs, 1 milieu et 1 attaquant) et 1 gardien. Le ballon repart à chaque fois du gardien de l'équipe type. Celle-ci doit marquer sur le grand but et les défenseurs de l'équipe en face doivent tenter de récupérer le ballon et de le passer à l'attaquant de leur équipe pour marquer 1 point.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

Relance courte du gardien puis travail sur la largeur des défenseurs puis jeu long sur un milieu excentré après un appel-contre-appel de celui-ci puis le jeu se poursuit normalement.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Relance du gardien puis travail sur la largeur des défenseurs puis passe au sol sur un attaquant qui décroche et remise sur le milieu défensif qui joue dans un couloir dans la course du milieu excentré puis le jeu se poursuit normalement.

SEQUENCE 3 (5 minutes)

Relance du gardien puis travail sur la largeur des défenseurs puis jeu long sur un attaquant qui dévie dans le couloir ou sur l'autre attaquant ou remise vers le milieu défensif puis le jeu

se poursuit normalement.

SEQUENCE 4 (5 minutes)

Libre mais les joueurs doivent essayer de retrouver les combinaisons travaillées dans les 3 premières séquences.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Les passes doivent être appuyées et précises.
- Attendre le bon moment pour faire l'appel c'est-à-dire lorsque le porteur de balle lève la tête et lorsqu'il est techniquement en mesure de faire la passe
- Chercher à coordonner les déplacements des joueurs dans une même ligne et entre les lignes lorsque le ballon tourne derrière entre les défenseurs et lorsqu'il y a jeu vers l'avant.
- Après le jeu vers l'avant, le bloc-équipe doit remonter ensemble. Tous les joueurs suivent l'action jusqu'au bout.
- Communication entre les joueurs et notamment la charnière centrale (contrôle de la distance avec la ligne des milieux).
- Le milieu et l'attaquant de l'équipe qui défend doivent simplement coulisser pour gêner la relance adverse. Ils doivent aussi proposer des solutions à leurs défenseurs lorsque ceux-ci récupèrent le ballon.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Ajouter des joueurs dans l'équipe qui défend (des milieux et 1 attaquant).
- Amener d'autres séquences : l'attaquant se décale dans le couloir et le milieu excentré rentre prendre sa place. Les défenseurs jouent long sur lui.

- Imposer 2 touches aux défenseurs lorsqu'ils font tourner le ballon, limiter le nombre de passes sur la largeur (1 ou 2 passes et on joue vers l'avant par exemple).

JEU DANS LA VERTICALITE



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Jeu dans la verticalité
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

2 zones matérialisées. La zone 1 correspond à la moitié du terrain et la zone 2 fait 20 mètres de profondeur. 2 sources de ballon derrière la zone 2. 1 équipe type de 10 joueurs (en 4-4-2). L'autre équipe se compose de 7 joueurs (4 défenseurs, 1 milieu et 1 attaquant) et 2 gardiens qui alternent toutes les 3 frappes au but. Le ballon repart à chaque fois des défenseurs en zone 2.

SEQUENCE 1 (15 minutes)

L'équipe type doit marquer sur le grand but et les défenseurs adverses doivent tenter de récupérer le ballon et de trouver le milieu et l'attaquant de leur équipe afin de bloquer le ballon derrière la zone 2 (stop-ball). Pour aller marquer, l'équipe type doit trouver un joueur dans la zone 1 qui remise dans la zone 2 puis jeu vers l'avant. Interdiction pour les défenseurs de l'équipe à 6 de reculer dans la zone défensive (derrière les piquets) tant que la passe en profondeur n'a pas été faite dans cette zone par l'équipe type.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Finir par quelques minutes de jeu plus libre sans consigne,

sans zone en équilibrant les équipes en nombre de joueur.

ETIEMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

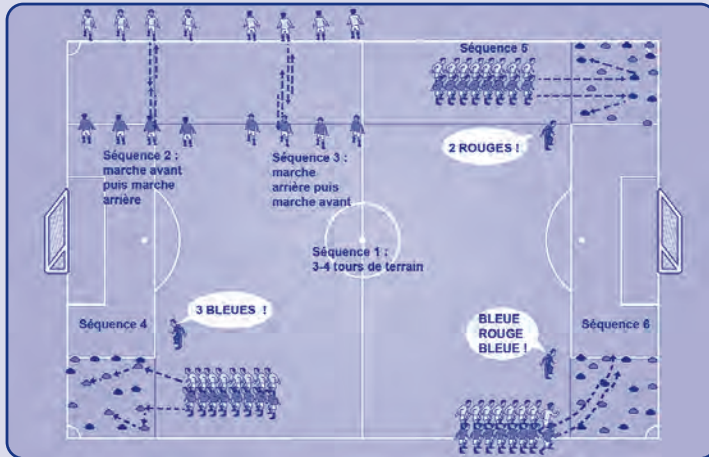
- Trouver la largeur dans un premier temps (en zone 2) puis chercher à trouver des joueurs dans les intervalles pour une remise (en zone 1).
- Appuyer les passes dans les intervalles et communiquer ("seul" : se retourner "ça vient" : protéger et remiser).
- Les attaquants et les milieux excentrés doivent demander dans la profondeur (attention au hors-jeu) et profiter des espaces libérés par les joueurs qui décrochent.
- Application et dosage dans la dernière passe. Coordination dans les appels de balle et la transmission.
- Les défenseurs latéraux doivent participer aux actions offensives en réalisant des appels dans les couloirs.
- Après la remise en zone 2, possibilité de trouver du jeu long au dessus de la défense pour un joueur lancé ou possibilité d'enchaîner par du jeu latéral puis accélération par du jeu dans la profondeur (trouver le bon moment).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mettre en place un signal différé pour la passe et le départ des joueurs sans ballon.
- Imposer une position particulière pour les joueurs sans ballon (assis, de dos, couché, position gainage).
- Remplacer la haie par une roulade avant, 3 pompes

- rapides, un saut épaule contre épaule...
- Augmenter la distance de course.
- Augmenter ou diminuer la dimension des zones.
- Modifier le signal de départ (visuel, tactile ou sonore).

DUELS



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Coordination



REGLES

SEQUENCE 1 (6 minutes)

Les joueurs réalisent 3-4 tours de terrain en footing avec des mouvements d'échauffement.

SEQUENCE 2 (2 minutes)

Les joueurs sont par 2 face à face à 10-15 mètres de distance. Ils partent en même temps pour se rejoindre au milieu, se tapent dans les mains (ou épaule contre-épaule ou poitrine contre poitrine) et repartent en marche arrière jusqu'à leurs positions de départ. Faire 4 passages.

SEQUENCE 3 (2 minutes)

Idem séquence 2, mais les joueurs partent en marche arrière, lorsqu'ils se croisent au milieu (et se retrouvent face à face), ils repartent en marche avant jusqu'à leurs positions de départ. Faire 4 passages.

SEQUENCE 4 (3 minutes)

1 zone carrée de 10 x 15 mètres. 8 plots d'une couleur et 8 plots d'une autre couleur sont dispersés dans la zone. Les joueurs partent par 2 en dehors de la zone. Au signal de l'éducateur, ils doivent aller toucher 2 (ou 3) plots de la couleur annoncée avec le pied en effectuant un changement de direction.

SEQUENCE 5 (3 minutes)

Idem, séquence 4, mais les joueurs doivent aller toucher obligatoirement un plot de la couleur désignée par le coach au fond de la zone et revenir en touchant un autre de la même couleur plus prêt du départ (course en aller-retour).

SEQUENCE 6 (8 minutes)

Idem, mais les joueurs sont en duels : un joueur part en premier, l'autre doit le rattraper (le toucher). Le coach annonce 3 couleurs (bleu-rouge-rouge par exemple). Le 1er joueur choisit un plot de la couleur annoncée et doit le toucher avec le pied (ou la main) puis il passe au 2nd plot puis au 3e. L'autre joueur doit faire de même.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

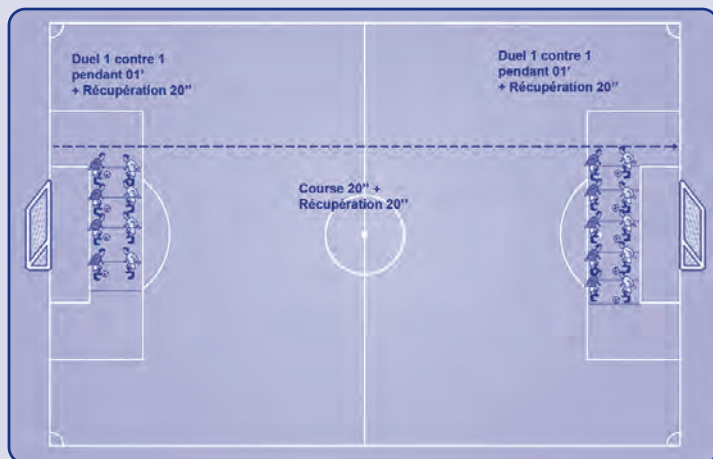
- Séqu. 1 : tous les joueurs sont sur le même rythme.
- Séqu. 2 et 3 : gare au contact (léger !) entre les 2 joueurs.
- Séqu. 4, 5 et 6 : les joueurs en attente sont en mouvement.
- Réagir vite au signal, être dynamique et très concentré.
- Bien sentir ses appuis au sol lors des changements de direction (latéraux ou avant/arrière).
- Jouer sur la notion de duels car les joueurs partent par 2.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Séquence 2 : intégrer un ballon que les joueurs doivent s'échanger au moment où ils se croisent.
- Séquences 4, 5 et 6 : multiplier les couleurs pour

- complexifier la prise d'information des joueurs.
- Le dernier joueur qui touche le plot est sanctionné (5 pompes).

DUELS



EXERCICE 2

CHARGE : 4/4

TECHNIQUE	Dribble
TACTIQUE	Duel
PHYSIQUE	Endurance puissance
MENTAL	Dépassement de soi



REGLES

5 mini-terrains (10 x 5 m) dans chaque surface de réparation. Les joueurs sont par 2, un de chaque équipe. Une partie des groupes est située d'un côté du terrain, une partie de l'autre.

- 1 contre 1 sur un mini-terrain (1 minute).
- Récupération passive (20 secondes).
- Course d'une ligne de but à l'autre (20 secondes).
- Récupération passive (20 secondes).
- 1 contre 1 sur un mini-terrain (1 minute).
- Et ainsi de suite jusqu'à la fin de la série...

Faire 2 séries de 8 minutes entrecoupées de 4 minutes de récupération passive, soit 24 minutes au total.

SEQUENCE 1 (12 minutes)

L'objectif pour les deux premiers 1 contre 1 est de protéger son ballon et de chercher à le conserver sur le mini-terrain.

L'objectif pour les deux autres 1 contre 1 est d'arrêter son ballon derrière la ligne de but adverse (stop-ball).

Série 1 (8'). Récupération passive. (4')

SEQUENCE 2 (12 minutes)

L'objectif pour les deux premiers 1 contre 1 est de déquiller un

plot placé sur la ligne de but adverse pour marquer. L'objectif pour les deux autres 1 contre 1 est de marquer dans 2 petits buts placés sur la ligne de but adverse. Série 2 (8'). Récupération passive (4').

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

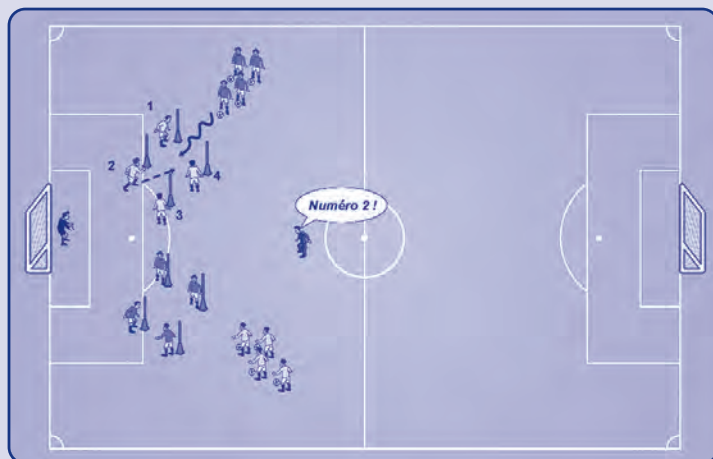
- Aller chercher le porteur lors des duels (ne pas être attentiste).
- Après la perte du ballon, vite chercher à le récupérer.
- 90 mètres en 20'' soit 100% de la VMA moyenne à 16 km/h.
- Respecter 20'' pour la course (ce n'est pas un sprint).
- Récupération "totale" après les séries pendant 4 minutes.
- Pendant la phase de récupération, les joueurs replacent les ballons autour des terrains.
- Etre attentif aux sensations des joueurs : questionner, échanger.
- Prise de pulsation tout de suite après l'effort sur 15'' (40 et au-delà pour être au moins à 160 puls/min).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de diminuer les temps de récupération ou d'augmenter les temps des duels.
- Possibilité de changer d'adversaire à chaque duel.
- La course de 20'' peut être réalisée en conduite.
- La course de 20'' peut être réalisée de la ligne de but

- jusqu'au milieu de terrain en aller-retour.
- Augmenter le temps des séries et/ou le nombre de séries (exemple : 3 séries de 06' ou 2 séries de 10').
- Calculer les distances et les temps pour une VMA plus importante (17 ou 18 km/h).

DUELS



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Dribble. Frappe
TACTIQUE	Duel
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir. Compétition



REGLES

1 atelier dédoublé (1 à droite et 1 à gauche du but).
8 joueurs par atelier (4 attaquants et 4 défenseurs). Les 4 défenseurs sont placés en carré (4 piquets qui forment un carré de 10 x 10 mètres) et ont chacun un numéro (1, 2, 3 et 4). Les attaquants se situent au départ à 25 mètres du but et ont chacun 1 ballon.

TRAVAIL sur 4 x 5 minutes

L'attaquant part en conduite, il doit passer entre les 4 piquets et aller marquer. L'éducateur annonce un numéro (de 1 à 4) et le défenseur concerné doit défendre sur l'attaquant lancé. Une séquence dure 5 minutes, puis on change les rôles des équipes (les attaquants deviennent défenseurs et inversement). Le même travail est réalisé sur l'atelier de l'autre côté. Total : 20 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Varier le moment de l'annonce du numéro pour amener le défenseur à se retrouver face à l'attaquant ou en retard.
- Pour l'attaquant : conduite dynamique vers l'avant et avec conviction pour aller marquer.
- Vite enchaîner un dribble ou un changement de rythme lorsque le défenseur est appelé.
- L'attaquant doit être réactif et vite s'adapter à la position du défenseur.
- Pour les défenseurs : vite réagir au signal et s'organiser pour aller défendre. Même si le défenseur a du retard, il doit faire l'effort de revenir pour au moins gêner l'attaquant et lui mettre la pression.
- Bien fléchir sur ses appuis et intervenir au bon moment (ne pas se faire éliminer).
- Se mettre de 3/4, bas sur les appuis, prêt à intervenir ou à accélérer vers son but.
- Essayer de ralentir l'attaquant (contrôler sa vitesse), de le repousser vers l'extérieur du terrain (sur les côtés l'attaquant est moins dangereux) et de récupérer le ballon.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Varier les signaux d'appel du défenseur (numéro, couleur, lettre).
- Modifier la position de départ des joueurs, le nombre de défenseurs, la distance par rapport au but...
- Annoncer le numéro du défenseur encore plus tard pour qu'il est un temps de retard plus important.
- Imposer un compte à rebours à l'attaquant pour marquer (06" par exemple).
- Faire des oppositions en supériorité/infériorité numérique (1 défenseur contre 2 attaquants et inversement).
- Si le défenseur récupère le ballon, il doit retrouver le coach par une passe au sol dans les pieds (= 1 pt).
- Enchaîner rapidement les passages, demander plus d'intensité aux joueurs, créer une compétition entre les équipes en comptant les points.

DUELS



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Duels
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir. Compétition



REGLES

Les 16 mètres sont doublés. 1 but mobile. 2 gardiens, 2 x 4 défenseurs et 2 x 4 attaquants. Les attaquants sur le côté ont chacun 1 ballon.

Duel 2 contre 2 (20 minutes)

Au signal de l'éducateur, **A** part en conduite pour attaquer le but et marquer. Il a le soutien d'un partenaire qui vient de l'autre côté du terrain (**B**). Un défenseur (**C**) sort défendre face à lui. Un second défenseur (**D**) arrive également par l'autre côté du terrain et présente un temps de retard (il a 20 mètres de course à réaliser). **A** et **B** doivent combiner pour marquer. **C** et **D** doivent défendre leur but, chercher à récupérer le ballon pour contre-attaquer et marquer sur le but en face. Le jeu continue tant qu'il n'y a pas un but ou que le ballon ne sort pas !

Changer la position de départ des attaquants (les attaquants A prennent la place des attaquants B et inversement) et des défenseurs (les défenseurs C prennent la place des défenseurs D). Travailler 2 x 5 minutes puis changer le rôle des équipes (les défenseurs deviennent attaquants et inversement).

ETITEMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Le coach doit maintenir une intensité forte dans ce jeu par le lancement rapide des départs, l'animation, le décompte du score par équipe...

- Les joueurs qui ont fini leur action doivent sortir et libérer rapidement le terrain.

- Instaurer un temps maximum de passage si le ballon ne sort pas ou s'il n'y a pas de but (1 minute par exemple).

- Pour l'attaquant qui a le ballon, il faut aller défier 1 des 2 défenseurs en 1 contre 1 (dribble + frappe).

- L'attaquant peut aussi fixer le défenseur et décaler pour son partenaire qui a fait un appel.

- Les attaquants doivent aller vite pour profiter du retard de D.

- Pour les défenseurs, il faut se placer intelligemment, ne pas se jeter en attendant que le second joueur de son équipe soit bien opérationnel.

- Vite se projeter vers l'avant à la récupération du ballon.

- Relance très rapide des gardiens pour jouer la contre-attaque.

- Prise de risque des joueurs (attaquants et défenseurs).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

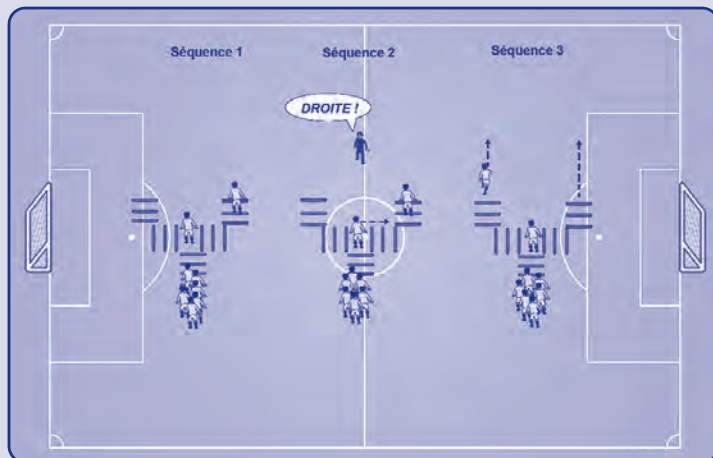
- Si l'action s'arrête trop rapidement, renvoyer un ballon et enchaîner avec les mêmes joueurs.
- Frappe pied faible ou en 1 touche.
- Possibilité, si le jeu n'évolue pas, d'appeler un troisième attaquant en renfort.
- Modifier la position de départ des joueurs (atta-

quants et/ou défenseurs).

- Faire partir les défenseurs avec un temps de retard plus important encore.

- Faire des oppositions en 3 x 3 ou en supériorité/infériorité numérique (1 x 2 ou 2 x 3).

DUELS



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Plaisir



REGLES

1 atelier avec des lattes au sol, 3 séquences. 2 équipes qui travaillent ensemble sur l'atelier.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

Skipping : travail de face puis enchaîné de profil puis enchaîné de face. Poser 2 pieds (appuis) entre chaque latte. Le contact au sol doit se faire avec la plante du pied et le genou doit remonter à angle droit. Les bras sont actifs, le mouvement du bras droit est réalisé en même temps que la jambe gauche (pour l'équilibre du corps) et inversement. Faire 4 répétitions à droite et 4 à gauche.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Skipping : mêmes consignes, mais après la 1ère ligne droite, l'éducateur donne le signal "droite" ou "gauche" et le joueur enchaîne son passage sur le côté demandé. Faire 8 répétitions par joueur.

SEQUENCE 3 (5 minutes)

Skipping : travail de face puis enchaîné de profil (2 appuis

entre chaque latte) puis 1 appui lors de la dernière ligne droite. Enchaîner quelques foulées d'accélération vers l'avant à la fin de l'atelier. Faire 4 répétitions par joueur et par côté.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Ne pas aller trop vite (qualité de la réalisation).
- Ne pas toucher le matériel (précision).
- Contact au sol plante du pied (pas de talons, ni de pointes).
- Appui dynamique (cheville), bassin gagné.
- Montée de genoux à 90°.
- Enchaîner des passages sans aucune erreur.
- Séquence 2 : rester équilibré (gagné) suite au signal de l'entraîneur "droite ou gauche".
- Séquence 3 : garder de la qualité pour le skipping avec 1 appui par intervalle avant les 4 foulées.
- Passer le torse en avant au-dessus du bassin pour aller vers l'avant lors des 4 foulées d'accélération.

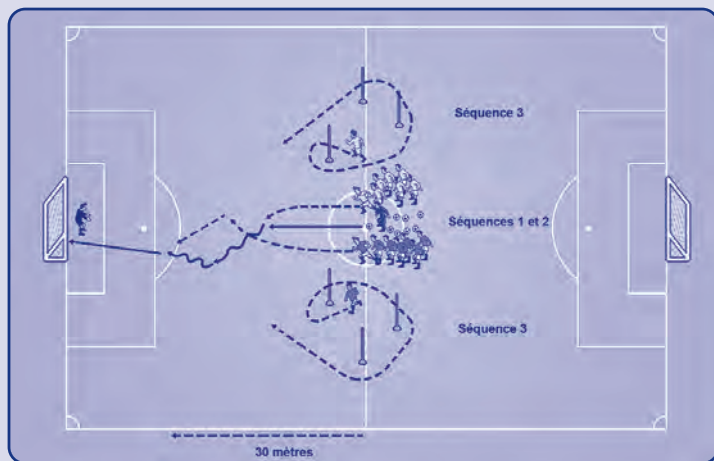
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le nombre de répétitions et le temps total de travail.
- Imposer une accélération sur quelques mètres à la fin de chaque atelier.
- Modifier les consignes pour les ateliers (cloche pied, sauts pieds joints, 1 appui par intervalle, 3 appuis par intervalle, frapper dans les mains à chaque fois que le pied gauche touche le sol).
- Démarrer l'atelier de profil (1ère ligne droite) puis

skipping de face (1 appui) et la dernière ligne droite à nouveau de profil.

- Séquence 2 : le coach se place en face des joueurs et lève un plot de couleur quand le joueur est dans la 1ère ligne droite. Une couleur correspond à "droite" et une autre couleur à "gauche".
- Les joueurs qui effectuent des erreurs réalisent des séries de musculation (exemple : gainage 30" + 10 pompes + 20 abdominaux).

DUELS



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Conduite. Dribble. Frappe
TACTIQUE	Duel
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Compétition. Plaisir



REGLES

2 équipes en colonne sur la ligne médiane. L'éducateur se positionne entre les 2 colonnes avec une source de ballons.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

L'éducateur adresse un ballon au sol en direction du but. Au même moment, les 2 joueurs partent en sprint pour récupérer le ballon et marquer. Le joueur qui n'arrive pas en premier au ballon devient défenseur. Faire 4 passages par joueur.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

Idem, mais l'éducateur recule de 10 mètres et se positionne derrière les colonnes. Il adresse des ballons aériens "main-pied" au-dessus des joueurs. Faire 4 passages par joueur.

SEQUENCE 3 (5 minutes)

Idem, mais les joueurs doivent réaliser un parcours spécifique avant de pouvoir récupérer le ballon : courir en arrière jusqu'au 1er piquet, le contourner puis enchaîner avec une course avant en arc de cercle autour des autres piquets pour rejoindre le ballon. Changer les équipes de côté. 2 x 4 passages par joueur.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Orienter la passe pour favoriser ou handicaper un joueur.
- Etre attentif et concentré pour réagir vite au départ du ballon.
- Prendre un bon départ et arriver à pleine vitesse au niveau du ballon (vitesse de démarrage, accélération rapide).
- Utiliser le jeu de corps pendant la course pour prendre le dessus sur l'autre joueur (passer l'épaule devant).
- Si un joueur arrive au ballon avec un temps d'avance, il doit aller marquer, ne pas s'arrêter pour attendre son vis-à-vis !
- Le joueur arrivé 2e doit essayer de rattraper l'attaquant pour le gêner dans sa finition. Si l'attaquant ne va pas très vite, il faut essayer de se replacer entre lui et le but.
- Séqu. 2 : les joueurs ne peuvent pas se retourner pour regarder le départ du ballon.
- Séqu. 3 : ne pas toucher le matériel, passer à l'extérieur des constris-foot.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Modifier la position de départ des joueurs (assis, de dos, couché, en position pompe, accroupi, faire un épaule contre épaule au départ...)
- Varier la trajectoire du ballon (tendu sur les côtés, en cloche loin devant...).
- Les joueurs partent par 4 (2 de chaque équipe).

- Séquence 3 : modifier le tracé du parcours (zig-zag, saut de haie, aller-retour, cerceaux...)
- Placer un défenseur à 25 mètres du but. Le joueur qui arrive 1er au ballon doit marquer en 1 contre 1 face au défenseur et le joueur arrivé 2e devient défenseur pour le passage d'après.

DUELS



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Dribble
TACTIQUE	Duel
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition. Plaisir



REGLES

2 terrains identiques. 9 joueurs par terrain, 5 défenseurs et 4 attaquants avec chacun 1 ballon. 3 séquences. Le terrain fait environ 20 x 15 mètres. Inverser régulièrement les rôles (attaquants/défenseurs).

SEQUENCE 1 (8 minutes)

2 mini-buts de chaque côté du terrain, 3 départs différents pour les défenseurs (A, B et C). L'éducateur donne le départ en annonçant quel défenseur doit défendre (A, B ou C). L'attaquant doit marquer dans l'un des 2 buts et le défenseur doit récupérer le ballon ou le sortir de la zone de jeu. Si le défenseur récupère le ballon il peut aller lui aussi marquer dans 1 des 2 buts en face.

SEQUENCE 2 (6 minutes)

1 mini-but de chaque côté du terrain. Possibilité de réduire un peu le terrain (15 x 10 mètres par exemple). Au départ le défenseur (C) est au marquage sur l'attaquant (B) au centre du terrain. L'attaquant en attente derrière le mini-but (A) fait une passe pour l'attaquant en appui (B). Celui-ci doit se retourner et aller marquer tandis que le défenseur (C) doit le faire sortir de la zone de jeu ou récupérer le ballon et aller à son tour marquer dans le mini-but en face.

SEQUENCE 3 (6 minutes)

Idem séquence 2, mais B remise sur A qui rentre sur le terrain. L'action se déroule en 2 contre 1 (A et B contre C).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Séqu. 1 : l'attaquant doit prendre de la vitesse et utiliser une ou deux feintes de corps pour s'ouvrir le chemin d'un des deux but.
- Le défenseur doit vite venir cadrer l'attaquant, ne pas se jeter et défendre de profil (position 3/4).
- Séqu. 2 : l'attaquant doit protéger son ballon avec son corps et ses bras, se servir du corps de son adversaire pour se retourner.
- Le défenseur doit empêcher l'attaquant de se retourner et réussir à le faire reculer, ne pas se jeter sur un côté mais savoir être patient pour récupérer.
- Séqu. 3 : les attaquants doivent profiter du surnombre pour fixer et décaler ou profiter de l'appel d'un coéquipier pour aller seul.
- Le défenseur doit gagner du temps en réalisant un recul-frein, rester sur la trajectoire de passe éventuelle sans se jeter, enfermer le porteur de balle sur un côté du terrain.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Séquence 1 : faire partir d'abord l'attaquant et ensuite le défenseur avec un léger retard.
- Les défenseurs se placent en face des attaquants et c'est eux qui ont le ballon au départ. Le défenseur doit faire une passe appuyée pour l'attaquant en face, celui-ci contrôle et le jeu démarre. Pendant le

trajet de passe, le défenseur peut déjà monter presser l'attaquant sur son contrôle.

- Séquence 2 : le défenseur (C) part de sa ligne de but lorsque A fait la passe.
- Séquence 3 : lorsque A rentre sur le terrain, un 2ème défenseur peut rentrer également (2 contre 2).

DUELS



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Duel
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les 16 mètres. 2 buts mobiles. 2 équipes avec gardien. 8 zones d'environ 15 x 20 mètres. 2 joueurs par zone (1 de chaque équipe). Devant chaque gardien, il y a également une zone qui fait toute la largeur du terrain (10 mètres de profondeur).

2 mi-temps de 9 minutes

Match entre les 2 équipes. Le ballon repart des gardiens. Un défenseur peut décrocher dans la zone devant le gardien. Il ne peut pas être attaqué. Ensuite le jeu se poursuit, les joueurs sont 2 par zone et ne peuvent pas en sortir (sauf cas particulier). Le porteur de balle qui fait une passe pour un partenaire dans une autre zone peut suivre son ballon et amener le surnombre dans cette zone. Les attaquants et les défenseurs peuvent entrer dans la zone devant les gardiens de but lors des phases d'attaque. Pour les phases de relance, seul les défenseurs peuvent entrer dans cette zone. Laisser 2 minutes de récupération à la pause.

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Les défenseurs doivent décrocher sur la passe du gardien pour pouvoir relancer proprement.
- Possibilité de trouver le duel et de dribbler son adversaire dans sa zone mais ce n'est pas obligatoire. On peut transmettre pour un partenaire d'une autre zone sans avoir fait de dribble (notamment pour les défenseurs qui ne sont pas censés prendre de risque dans cette zone de terrain).
- Les joueurs ne doivent pas coller la ligne pour demander le ballon, mais faire des appels en profondeur dans leur zone et revenir demander ensuite (appel/contre-appel).
- Les latéraux doivent obligatoirement suivre leur ballon lorsqu'ils jouent dans la zone située devant eux dans la partie adverse du terrain pour amener le surnombre offensif.
- Les joueurs de couloirs (latéraux et milieux excentrés) doivent provoquer et combiner entre eux (dédoublement).
- Dans la zone devant les gardiens, les joueurs peuvent circuler librement sur toute la largeur.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Faire seulement 4 zones sur le terrain (plus les 2 zones devant les gardiens) et placer 4 joueurs (2 de chaque équipe) dans chaque zone.
- Les milieux excentrés situés dans les couloirs sont obligés de provoquer le duel dans leur zone.

- Interdire au joueur qui a fait la passe de suivre son ballon pour apporter le surnombre.
- Jouer sur le terrain entier (zones un peu plus grande et augmenter la profondeur des zones devant les gardiens : 20 mètres par exemple).

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle-Passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Les joueurs travaillent par 3 et sont espacés de 10 à 15 mètres. 1 ballon par groupe. Les joueurs réalisent 3 séquences de jeu à 3. Sur chaque séquence, ils doivent trouver une passe dosée dans la course pour un joueur qui appelle dans le timing.

SEQUENCE 1 (5 minutes)

A passe à B qui contrôle et redonne à A, lequel effectue un contrôle orienté pour faire demi-tour et trouve une passe dans la course de C qui a préalablement réalisé un appel de balle vers l'avant. La même séquence repart de C lorsque les 3 joueurs se sont repositionnés comme au départ de la séquence.

SEQUENCE 2 (5 minutes)

A passe à B qui contrôle et remise le ballon à C qui a préalablement réalisé un appel de balle en demi-cercle. C contrôle le ballon vers l'avant et effectue une passe dans la course de B qui a réalisé un appel de balle vers l'avant. La même séquence repart de B lorsque les 3 joueurs se sont repositionnés comme au départ de la séquence.

SEQUENCE 3 (5 minutes)

A passe à B qui contrôle et remise le ballon à C qui a préalablement réalisé un appel de balle en demi-cercle.

C contrôle le ballon vers l'avant et effectue une passe dans la course de A qui a réalisé au préalable un appel de balle vers l'avant dans le dos de B. A contrôle le ballon dans la course. La même séquence repart de B ou de C lorsque les 3 joueurs se sont repositionnés comme au départ de la séquence.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Toutes les passes (mêmes longues) doivent être appuyées et réalisées au sol.
- Les joueurs ne doivent commencer une nouvelle séquence que lorsqu'ils sont replacés comme au départ de la séquence. C'est la qualité des séquences qui compte, pas la quantité.
- Demander le ballon que quand le porteur est en mesure techniquement de lui donner le ballon (prendre l'info).
- Le joueur qui reçoit le ballon ne doit pas freiner sa course (la passe doit être justement dosée dans la course du partenaire).
- Les joueurs doivent communiquer entre eux pour mieux synchroniser leurs déplacements.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Jouer en 1 touche de balle dès que cela est possible.
- Augmenter les distances entre les joueurs et leur donner la possibilité de jouer des passes longues aériennes si nécessaire (cou-du-pied).
- Mettre de l'opposition pour le joueur dos au jeu (protéger son ballon, remiser avec une contrainte).
- Insister sur : timing des passes, déplacements coordonnés, qualité technique et vitesse gestuelle.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 2

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Un atelier identique de chaque côté du terrain. 8 joueurs par atelier. Les joueurs réalisent le circuit technique demandé à leur poste et terminent par la finition devant le but sans opposition. Les postes E et F sont doublés en séquence 1 et les postes D et E sont doublés en séquence 2. Après 5 minutes, les équipes changent d'atelier et effectuent le même travail de l'autre côté.

SEQUENCE 1 (2 x 5 minutes)

Le défenseur (A) fait une passe pour l'attaquant (B) qui demande le ballon en appui. B remise sur le milieu défensif (C) qui transmet au milieu excentré (D), lequel effectue une conduite vers l'avant pour aller fixer le piquet et décaler dans la course le latéral (E) qui a préalablement appelé le ballon dans le couloir et conduit jusqu'à pouvoir adresser un centre enroulé vers l'attaquant axial (F) qui s'est déplacé dans les 16 mètres et qui termine l'action.

SEQUENCE 2 (2 x 5 minutes)

Le défenseur (A) réalise une passe pour le milieu défensif (B) qui remise sur A. A trouve une passe vers le milieu excentré (C), lequel joue avec B qui s'est préalablement

déplacé en demi-cercle pour être face au jeu et trouver dans la course le latéral (D) qui a appelé le ballon dans le couloir. D réalise une passe vers l'attaquant (E) qui s'est préalablement déplacé vers le couloir et qui rejoue dans la course de D (une-deux). D centre en retrait au sol pour E qui a poursuivi sa course vers le but et qui termine l'action.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Les passes dans la verticalité du terrain doivent être appuyées (appui-remise).
- Importance du timing entre le passeur et le receveur.
- Le latéral doit appeler le ballon et être en pleine vitesse au moment où il reçoit le ballon.
- Qualité du contrôle dans la course et de l'enchaînement en conduite de balle vers l'avant.
- Séqu. 1 : bien fixer le constri-foot et décaler au bon moment (le latéral doit appeler le ballon).
- Le centre est enroulé au niveau du point de pénalty.
- Séqu. 2 : le milieu défensif doit réaliser une course en courbe pour appeler le ballon afin d'être face au jeu.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer un temps pour la réalisation de la séquence (08 à 12 secondes).
- Jouer en 1 touche dès que possible.
- Mettre de l'opposition dans le circuit de passes.
- Mettre 1 défenseur pour gêner l'attaquant.
- Modifier le circuit de passe et faire participer directement les attaquants dans la construction de l'action (F pour la séquence 1 et E pour la séquence 2).

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Un atelier identique de chaque côté du terrain. 8 joueurs par atelier. Les gardiens tournent sur le but toutes les 2 actions. Les joueurs réalisent le circuit technique demandé à leur poste et terminent par la finition devant le but sans opposition. Les postes E et F sont doublés dans la séquence 1. Après 5 minutes, les équipes changent d'atelier et effectuent le même travail de l'autre côté.

SEQUENCE 1 (2 x 5 minutes)

Le défenseur (A) réalise une passe pour l'attaquant (B) qui demande le ballon en appui. B remise sur le milieu défensif (C) qui réalise un contrôle orienté vers l'autre côté du terrain. C réalise un jeu long au-dessus du milieu excentré (D) qui est préalablement rentré dans l'axe de terrain pour libérer le couloir, vers le latéral (E) qui s'est engagé dans le couloir et contrôle le ballon dans la course. E effectue une conduite pour aller fixer le piquet et décaler dans la course D qui a poursuivi son action vers l'avant et qui trouve l'attaquant (F) qui demande dans la profondeur et termine l'action.

SEQUENCE 2 (2 x 5 minutes)

Les joueurs sont libres de construire l'action comme ils le souhaitent, à condition de chercher à trouver les latéraux en phase offensive.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Les passes dans la verticalité du terrain doivent être appuyées.
- Importance du timing entre le passeur et le receveur.
- Qualité du contrôle orienté et du jeu long (vitesse d'exécution).
- E ne doit pas freiner sa course lorsqu'il reçoit le ballon (la passe doit être justement dosée dans la course du partenaire).
- Le latéral doit appeler le ballon et être en pleine vitesse.
- Qualité du contrôle aérien dans la course et de l'enchaînement en conduite de balle vers l'avant.
- Bien fixer le piquet et décaler au bon moment
- F doit faire l'appel en profondeur lorsque D lève la tête et est en mesure techniquement de lui transmettre le ballon.
- Importance de la passe dosée en profondeur pour la finition (dans la course mais pas trop près du gardien).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer un temps pour la réalisation de la séquence (08 à 12 secondes).
- Jouer en 1 touche dès que possible.
- Mettre de l'opposition.
- Mettre 1 défenseur pour gêner l'attaquant mais aussi pouvoir contrôler le hors-jeu.
- Modifier le circuit et faire participer directement

- l'attaquant (F) dans la construction de l'action.
- E contrôle le ballon dans la course, dribble le constr-foot et centre pour D et F à la finition.
- C joue directement long au-dessus du constr-foot dans la course de E qui contrôle et centre pour D et F à la finition.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Le terrain est découpé par deux lignes à 30 mètres des buts. Avec la ligne médiane, on obtient donc 4 zones (a, b, c et d). 1 gardien dans chaque but. 1 équipe de 10 joueurs organisée en 4-4-2 (équipe A) contre 1 équipe organisée avec 2 défenseurs et 4 milieux (équipe B). Les défenseurs de l'équipe B restent en zone d et les milieux de terrain restent en zone c. Le ballon part du gardien de l'équipe A qui relance sur un des défenseurs. Ces derniers font tourner le ballon sur la largeur en zone b et les 4 milieux de terrain (en zone c) ont la possibilité de décrocher en zone b pour faciliter la remontée du ballon (utilisation de l'appui-remise ou réorientation du jeu ou tout simplement en se retournant une fois que le défenseur leur a communiqué "seul"). Les attaquants de l'équipe A (en zone d) ont également la possibilité de décrocher en zone c. Seul les latéraux de l'équipe A peuvent demander en profondeur et recevoir le ballon en zone d. Puis l'action se déroule normalement.

SEQUENCE 1 (15 minutes)

Le travail est réalisé sous la forme d'une mise en place tactique. Le coach intervient en arrêtant le jeu si nécessaire pour expliquer et apporter des correctifs. Le ballon repart

toujours du gardien de but de l'équipe A.

SEQUENCE 2 (15 minutes)

Le travail est réalisé sous forme jouée. Si les joueurs de l'équipe B récupèrent le ballon, ils peuvent marquer 1 point en le bloquant derrière la ligne médiane (stop-ball).

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Trouver le bon moment pour décrocher par un appel-contre-appel franc et une vitesse de démarquage suffisante.
- Penser à varier jeu court - jeu long.
- Fixer un joueur adverse puis décaler au bon moment le partenaire lancé.
- Ne pas décrocher face au porteur de balle mais toujours demander en diagonale de telle sorte à déjà être de 3/4 pour prendre de l'information et/ou pouvoir se retourner.
- Ne pas hésiter pour les milieux excentrés à rentrer dans l'axe et à décrocher. Le défenseur latéral du même côté peut (doit) ainsi prendre le couloir.
- Insister sur la communication entre les joueurs.
- Profiter des 2x1 dans les couloirs.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Tous les joueurs de l'équipe A doivent être dans le camp adverse au moment de la finition.
- Imposer à 1 défenseur de l'équipe B d'aller couper le latéral de l'équipe A lorsqu'il reçoit le ballon.

- Rajouter des joueurs en équipe B (ex : 2 lignes de 4).
- Limiter le nombre de touches de balle à 2 pour les joueurs de l'équipe A.
- Obligation de trouver le latéral sur un jeu long.

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination. Force vitesse
MENTAL	Plaisir



REGLES

6 ateliers. 1 ballon, 1 médecine-ball.
Les joueurs travaillent par 3 sur 1 atelier pendant 3 minutes (4-5 passages par atelier) puis récupèrent 1 minute et changent d'atelier. Total : **24 minutes**.

- **Atelier 1** : poser un pied par cerceau (pied droit puis pied gauche puis pied droit...).
- **Atelier 2** : sauter les 2 haies (pieds joints), toucher le 1er plot avec la main, faire le tour du 2nd plot puis revenir pour contourner le 1er plot et passer dans une des 2 portes.
- **Atelier 3** : un appui pied droit dans les cerceaux d'une couleur et un appui pied gauche dans les cerceaux d'une autre couleur. Puis le deuxième joueur de la colonne annonce 3 couleurs, le joueur doit aller toucher les plots dans l'ordre annoncé en revenant entre temps à chaque fois poser le pied dans le dernier cerceau du parcours.
- **Atelier 4** : 2 appuis pieds joints entre chaque haie. Réaliser des pas-chassés pour être face à la haie si elle est décalée.
- **Atelier 5** : course vers l'avant (première foulée au-delà de la latte posée au sol), récupérer le médecine-ball au sol, contourner le constri-foot et passer dans une des 2 portes.

- **Atelier 6** : 2 appuis entre chaque latte au sol (rapide) puis changer de rythme (lent) pour rejoindre le slalom, exécuter le slalom entre les constris-foot rapidement, récupérer le ballon et rejoindre la porte de son choix.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Bien utiliser le haut du corps.
- Ne pas aller trop vite, ne pas toucher le matériel (précision).
- A1 : utiliser les bras pour s'équilibrer, allonger les pas pour finir le parcours, travail de rebond des chevilles (ne pas s'écraser).
- A2 : aller vite après le passage des haies, contourner le 2nd plot côté opposé par rapport à la porte que l'on veut franchir.
- A4 : ne pas s'écraser à la réception pour pouvoir faire un 2e appui pieds joints avant de sauter au-dessus de la haie suivante.
- A5 : ramasser le médecine-ball en perdant le moins de vitesse possible. Plier les jambes pour le récupérer au sol. Contourner le plot côté opposé par rapport à la porte que l'on veut franchir.
- A6 : le passage des lattes au sol, le slalom et la conduite de balle doivent se faire rapidement, par contre il faut changer de rythme et temporiser entre ces actions (pas-chassés, pas de remplacement, sur la pointe des pieds en "danseuse").

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le temps de travail et le nombre de passages par atelier.
Modifier les consignes des ateliers (1 ou 2 appuis par

intervalle, inverser pied droit et gauche, modifier la position des haies, des cerceaux, des plots...).

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Plaisir. Compétition



REGLES

2 ateliers identiques (2 zones de 30 x 10 mètres).

SEQUENCE 1 (10 minutes)

L'attaquant (**A**) réalise l'atelier de skipping devant lui (lattes au sol). Pour cela, il doit poser 2 appuis par intervalles, un appui pied droit et un pied gauche. Il doit ensuite rejoindre le plus vite possible la "zone de but" sans se faire toucher par le défenseur (environ 25 mètres de course).

Le défenseur (**B**) part de son plot lorsque **A** finit l'atelier de lattes et doit aller le toucher avant qu'il ne rentre dans la zone hachurée (environ 15 mètres de course). Inverser les rôles des joueurs pour la 2e série. Faire 2 séries de 5 minutes (2 x 5 passages environ par joueur).

SEQUENCE 2 (10 minutes)

L'attaquant (**A**) réalise l'atelier devant lui (cerceaux au sol). Pour cela, il doit poser 1 appui par cerceau, un appui pied droit dans les cerceaux à sa droite et un appui pied gauche dans les cerceaux à sa gauche. Il doit ensuite rejoindre le plus vite possible la "zone de but" sans se faire toucher par le défenseur (environ 25 mètres de course).

Le défenseur (**B**) part de son plot lorsque **A** démarre l'atelier de cerceaux. **B** doit contourner un piquet et aller toucher **A** avant qu'il ne rentre dans la "zone de but" (environ 25 mètres de course). Inverser les rôles des joueurs pour la 2e

série. Faire 2 série de 5 minutes (2 x 5 passages environ par joueur).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

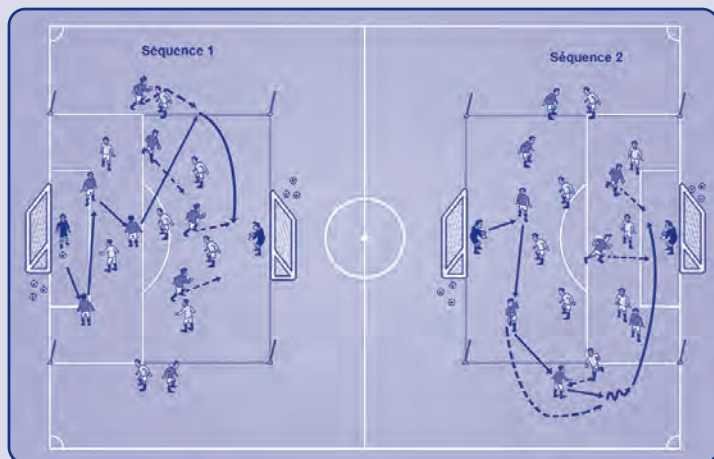
- Skipping : utiliser les bras pour s'équilibrer, remonter les genoux à 90°, utiliser la plante du pied pour les appuis au sol, le haut du corps est droit et le regard vers l'avant.
- Cerceaux : utiliser les bras pour s'équilibrer, utiliser la plante du pied pour les appuis au sol, ne pas s'écraser (travail de rebond de la cheville), regard vers l'avant.
- Prendre de la vitesse sur l'atelier et sprinter ensuite pour conserver le temps d'avance sur le défenseur.
- Utiliser les feintes de corps mais aussi le jeu de regard pour prendre le défenseur à contre-pied.
- Bloquer sa course et repartir en changeant de direction (changement de rythme).
- Pour le défenseur : ne pas se jeter, rester sur ses appuis, position de 3/4, lire et anticiper les intentions de l'attaquant (prise d'information sur le regard, les déplacements et les mouvements du corps), essayer de le bloquer sur un côté.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le nombre de passages par joueurs (2 x 7 passages par séquence).
- Modifier les distances et la position de départ des

joueurs. Modifier la largeur de la zone. Modifier les ateliers de coordination pour l'attaquant (saut de haies, slalom en pas-chassés...)

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Centre. Frappe. Jeu de volée, jeu de tête
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif



REGLES

Prolonger la surface de réparation sur 25 mètres pour obtenir la surface de jeu (zone centrale). 1 but mobile. 2 équipes de 8 joueurs avec gardiens. 1 joueur dans chaque couloir.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

9 contre 9. Les joueurs ne peuvent marquer que sur des centres ou sur une frappe en 1 temps (1 touche) dans la zone centrale. Les joueurs de couloirs sont inattaquables mais n'ont que 2 touches de balle pour remiser ou pour centrer. Les joueurs de couloirs ne peuvent pas s'attaquer entre eux. Changer les joueurs de couloir de temps en temps.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

9 contre 9. Les joueurs ne peuvent marquer que sur des centres ou sur une frappe en 1 touche dans la zone centrale. Les joueurs de couloirs peuvent s'attaquer entre eux. Le joueur qui fait la passe au joueur de couloir peut rentrer dans le couloir pour apporter le surnombre. A la fin de l'action, le joueur qui est rentré dans le couloir prend la place de son partenaire qui peut réintégrer la zone centrale. Les joueurs dans les couloirs sont libre au niveau des touches de balle.

HYDRATATION (5 minutes)

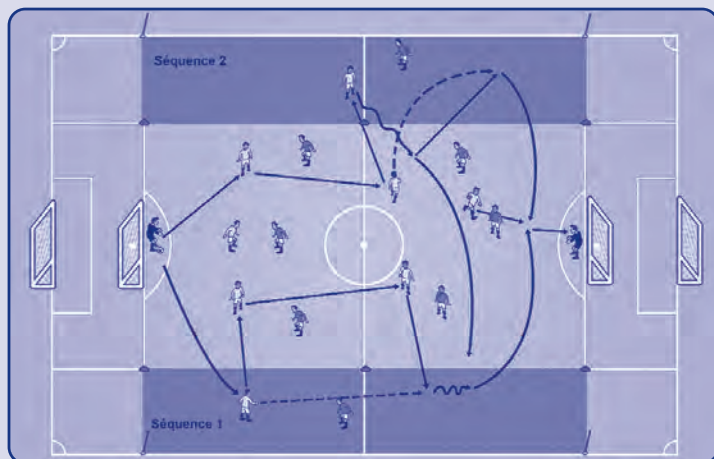
EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Les joueurs qui évoluent dans la zone centrale n'ont que 2 touches de balle.
- Les buts dans le jeu sur 1 touche de balle valent 1 point et les buts sur centre valent 2 points.
- Le joueur de couloir opposé au centre peut rentrer dans la zone centrale pour réceptionner le centre.

CONSEILS POUR REUSSIR

- Etre en mouvement et suivre les actions jusqu'au bout.
- Les joueurs doivent arriver lancé sur les centres pour passer devant leur défenseur, pouvoir mettre de la force dans la reprise de volée ou de la tête afin de marquer.
- Séqu. 1 : profiter des joueurs de couloir (qui sont inattaquables) pour participer à la construction de l'attaque et pour faire des centres de qualité (car sans opposition).
- Séqu. 2 : le joueur qui fait la passe à un joueur de couloir doit entrer dans le couloir et faire une combinaison avec son partenaire (un appui-remise puis une passe en profondeur, un une-deux, un dédoublement comme sur le schéma).
- Profiter des touches de balle libres pour provoquer son adversaire dans le couloir, le dribbler ou le fixer puis décaler.
- Application sur les centres, varier les trajectoires (court au 1er poteau, en retrait au sol, tendu au 2e poteau...).

UTILISATION DES COULOIRS



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Utilisation des couloirs
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier sans les surfaces de réparation. 2 buts mobiles sur les 16 mètres. La ligne médiane coupe le terrain et les couloirs en 2. 2 équipes avec gardiens. 1 joueur de chaque équipe est en place dans les couloirs. Les joueurs dans les couloirs sont inattaquables mais n'ont que 3 touches de balle. Si le ballon est récupéré dans la partie adverse du terrain, on peut marquer normalement. Si le ballon est récupéré dans sa propre moitié de terrain, l'équipe doit nécessairement repasser par le circuit demandé dans la séquence et marquer obligatoirement sur un centre.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Pour qu'un but soit valable, l'équipe qui récupère le ballon dans son propre camp doit obligatoirement trouver une passe verticale pour un attaquant dans le camp opposé. Celui-ci peut ensuite orienter le jeu dans un des deux couloirs. Finition de l'action par un centre pour les attaquants. Changer régulièrement les joueurs de couloirs.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Pour qu'un but soit valable, l'équipe qui récupère le ballon dans son propre camp doit obligatoirement trouver une passe verticale pour un attaquant dans le camp opposé. Celui-ci doit ensuite orienter le jeu pour un joueur de couloir qui a l'obligation de rentrer en conduite de balle dans la zone axiale. L'attaquant qui a fait la passe dans le couloir

prend place dans le couloir. Le joueur qui est rentré en conduite de balle dans la zone axiale doit retrouver un des deux joueurs de couloir. Finition de l'action par un centre pour les attaquants.

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

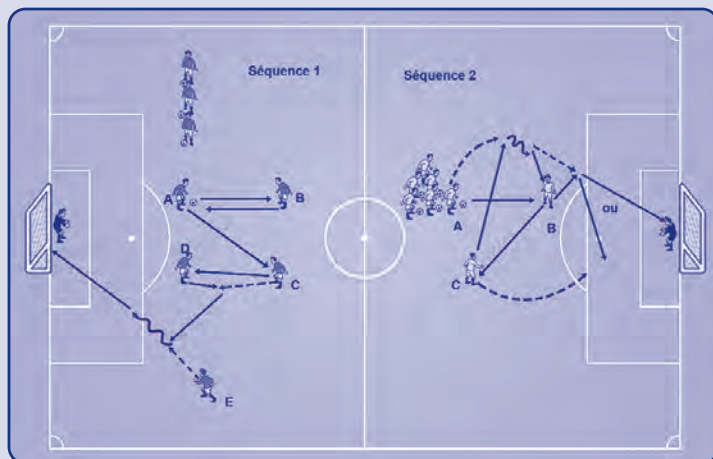
- Lorsque l'équipe récupère le ballon dans son camp, les joueurs peuvent faire tourner le ballon sur la largeur avant de trouver l'attaquant en appui dans le camp adverse et réaliser le circuit demandé dans la séquence.
- Les attaquants doivent se positionner dans les intervalles pour recevoir le ballon.
- Séqu. 1 : l'attaquant peut choisir de jouer dans l'un ou l'autre des couloirs. Il peut également remiser pour un joueur face au jeu qui lui va trouver un des joueurs de couloir.
- Séqu. 2 : c'est obligatoirement l'attaquant qui doit trouver un joueur de couloir et prendre sa place. L'attaquant a intérêt à trouver le joueur de couloir le plus proche de lui pour pouvoir continuer l'action.
- Application technique sur les centres en cherchant une zone ou dans la course d'un partenaire.
- Varier les types de centre.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Limiter les touches à 2 dans les couloirs (même consigne dans la zone centrale).

- Tous les joueurs de l'équipe qui marque doivent franchir la ligne médiane pour que le but soit valable.
- Séquence 2 : imposer de trouver la passe 2.

FINITION



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe. Frappe
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif
DUREE	25 minutes



REGLES

2 ateliers identiques pour chaque séquence (1 sur chaque demi-terrain). Former 2 équipes. 1 ballon par atelier. Les joueurs en attente ont des ballons pour pouvoir enchaîner.

ECHAUFFEMENT LIBRE (10 minutes)

Les joueurs sont par 2 avec 1 ballon en autonomie.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Circuit technique offensif : **A** passe à **B** qui lui redonne en 1 touche. Puis **A** joue en retrait pour **C** qui joue avec **D** en appui. **D** remise le ballon en 1 touche pour **C** qui s'est déplacé vers lui. **C** fait une passe en 1 touche sur le côté pour **E** qui a réalisé un appel en profondeur. **E** récupère le ballon et termine l'action. Les joueurs suivent leur ballon après la passe (A prend la place de B, B de C, C de D et D de E). Faire partir le ballon de l'autre côté de l'atelier pour la 2e série. Faire 2 séries de 5 minutes.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Circuit technique offensif : **A** passe à **B** qui remise en 1 touche pour **C**. Ce-dernier fait la passe pour **A** qui a préalablement demandé le ballon sur le côté de l'atelier. **A**

récupère le ballon dans la course et réalise un one-deux avec **B** puis a le choix de frapper au but ou de centrer pour **C** qui doit faire un appel de l'autre côté de l'atelier. Les joueurs passent par 3 et tourment entres eux à chaque passage. **C** se place de l'autre côté de l'atelier pour la 2e série. Faire 2 séries de 5 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Etre attentif et en mouvement pour pouvoir adapter leurs placements et déplacements par rapport aux partenaires.
- Qualité technique des passes, des contrôles orientés, des remises au sol en 1 touche et du jeu dans la profondeur.
- Mettre son ballon en mouvement avant la 1ère passe.
- Les remises s'effectuent toujours en 1 touche. Sinon les joueurs réalisent un contrôle puis une passe.
- Séqu. 1 : rapidité et précision de la remise de **C** vers **D** enchaînée avec la passe dans la course pour **E** et la finition.
- Séqu. 2 : **A** doit contrôler dans la course et enchaîner le one-deux avec **B** (rapidité d'action).
- Faire le bon choix pour la finition (frappe ou centre).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Modifier le circuit de passe, ajouter des joueurs et imposer d'autres combinaisons pour aller marquer.
- Imposer à certains joueurs (B par exemple) de faire un appel/contre-appel avant de recevoir le ballon.
- Augmenter les distances entre les joueurs et donc les distances de passe.

- Imposer aux joueurs d'être plus rapides dans leurs enchaînements techniques, leurs transmissions de balle et par conséquent d'augmenter le rythme.
- Séquence 2 : ajouter un défenseur qui sort sur **A** pour l'obliger à centrer ou à dribbler pour frapper.

FINITION



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe. Frappe
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif.



REGLES

2 ateliers identiques (1 sur chaque demi-terrain). 2 équipes, 1 atelier par équipe. 1 ballon par atelier. Les joueurs en attente ont des ballons pour pouvoir enchaîner.

SEQUENCE 1 (12 minutes)

Circuit technique offensif : **A** passe à **B** qui contrôle et fait la passe à **C**. Ce dernier transmet à **A** qui s'est préalablement déplacé. **A** remise en retrait en 1 touche pour **B** qui est rentré dans l'axe. **B** fait une passe en 1 touche sur le côté dans la course de **D** qui a effectué un appel dans la profondeur. **D** récupère le ballon et frappe au but. Les joueurs passent par 4 et tournent entre eux à chaque passage. **D** se place de l'autre côté de l'atelier pour la 2e série. Faire 2 séries de 6 minutes.

SEQUENCE 2 (8 minutes)

Circuit technique offensif libre. Les joueurs passent par 4 comme pour la séquence 1 mais ils sont libres de créer les combinaisons de passe qu'ils veulent pour ensuite finir par une passe en profondeur pour un joueur qui va frapper au but ou centrer pour un partenaire qui finit l'action.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

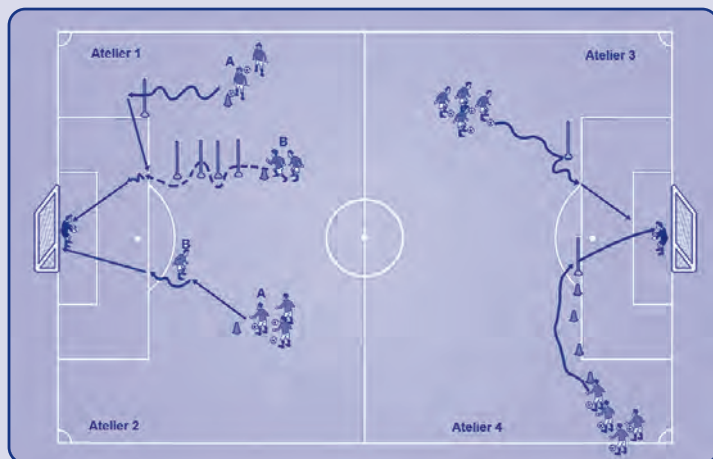
- Les joueurs doivent être attentif et en mouvement pour pouvoir adapter leurs placements et déplacements par rapport aux partenaires.
- Qualité technique des passes, des contrôles orientés, des remises au sol en 1 touche et du jeu dans la profondeur.
- Séqu. 1 : **A** doit mettre son ballon en mouvement avant de faire la 1ère passe.
- Les joueurs doivent se déplacer en ayant toujours le ballon dans leur champ de vision.
- Mettre de la vérité dans les enchaînements et de la rapidité dans les transmissions.
- Les remises s'effectuent toujours en 1 touche. Sinon les joueurs réalisent un contrôle puis une passe.
- La passe de B pour D doit se faire dans la course de D (il ne doit pas freiner sa course).
- Séqu.2 : Les joueurs se positionnent au départ comme ils le souhaitent mais ils ne doivent pas rester prisonnier de leurs positions, ils doivent se déplacer et créer des espaces pour trouver une passe vers le but pour un attaquant.
- Faire le bon choix pour la finition (frappe ou centre).

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Modifier le circuit de passe, ajouter des joueurs et imposer d'autres combinaisons pour aller marquer.
- Imposer à certains joueur de faire un appel/contre-appel avant de recevoir le ballon.
- Augmenter les distances entre les joueurs et donc

- les distances de passe.
- Imposer aux joueurs d'être plus rapide dans leurs enchaînements techniques, leurs transmissions de balle et par conséquent d'augmenter le rythme.
- Mettre de l'opposition pour gêner le circuit offensif.

FINITION



EXERCICE 3

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Frappe
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Plaisir



REGLES

4 ateliers (2 sur chaque but). 4 groupes de 4 joueurs. 1 gardien dans chaque but. Les joueurs travaillent 5 minutes sur un atelier puis passent au suivant. **Total : 20 minutes.**

- **Atelier 1** : **A** et **B** partent en même temps. **A** part en conduite de balle, il passe derrière le piquet et centre en retrait. **B** part sans ballon, il effectue le slalom de piquet, récupère le ballon donné par **A** et frappe au but. **A** prend la place de **B**, **B** récupère le ballon et prend la place de **A**.

- **Atelier 2** : **A** met son ballon en mouvement et passe à **B** qui est en appui à 20 mètres du but. **B** fait un contrôle orienté pour se retourner et enchaîne par une frappe. **A** prend la place de **B**, **B** récupère le ballon et prend la place de **A**.

- **Atelier 3** : le joueur part balle au pied et va fixer le piquet. Il doit feinter et le dribbler avant d'enchaîner par une frappe. Le joueur récupère son ballon et se replace derrière la colonne de joueur.

- **Atelier 4** : le joueur part en conduite de balle, passe à l'extérieur des plots au sol (course en arc de cercle), contourne le piquet et fait une frappe enveloppée.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

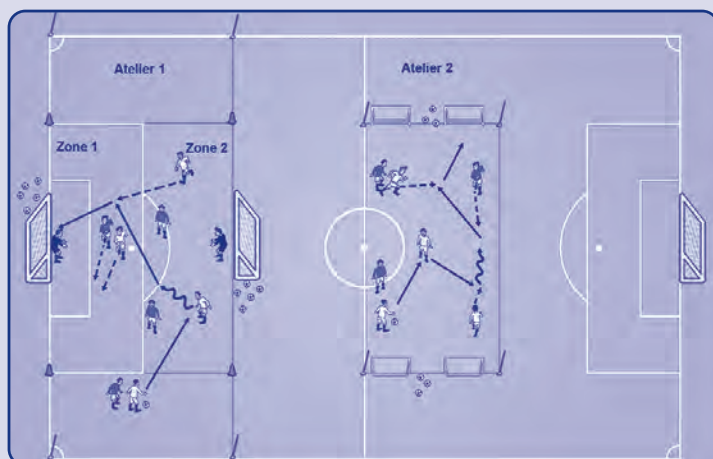
- Enchaîner une action à tour de rôle sur les 2 ateliers d'un même but. Une action côté droit puis côté gauche, etc...
- **A1** : **A** doit lever la tête avant de centrer et prendre l'information sur le déplacement de **B**.
- **B** doit adapter sa course sur le slalom par rapport à la conduite de **A** et arriver à pleine vitesse lorsque **A** centre.
- **A2** : le joueur en appui (**B**) doit faire un appel/contre-appel avant de recevoir le ballon de **A**.
- **A** doit prendre l'information sur l'appel de **B** pour lui donner au bon moment.
- **A3** : bien fixer le piquet, faire un dribble simple qui permet de prendre de la vitesse pour aller marquer.
- **A4** : garder le ballon proche du pied lors de la conduite, prendre l'information sur le but et le gardien avant de frapper. Si le gardien anticipe de trop, l'attaquant a la possibilité de frapper fort au 1er poteau.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Possibilité de changer les ateliers de côté.
- Atelier 1 : imposer un centre tendu et aérien à hauteur du point de pénalty.
- Atelier 2 : imposer le type de contrôle orienté (extérieur du pied droit ou gauche, intérieur du pied droit

- ou gauche, laisser passer le ballon entre les jambes et se retourner avec la semelle, un contrôle de face puis une 2e touche pour se retourner...).
- Atelier 3 : mettre un défenseur à la place du piquet
- Atelier 4 : conduite pied faible avant de frapper.

FINITION



EXERCICE 4

CHARGE : indice 3/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition. Plaisir



REGLES

2 ateliers. Atelier 1 : la surface de réparation est doublée (zones 1 et 2). 2 couloirs sur les côtés. 1 but mobile. 1 gardien dans chaque but. 4 contre 4. Atelier 2 : la surface de jeu fait 40 x 20 mètres. 2 mini-buts de chaque côté. 4 contre 4. Les équipes travaillent 9 minutes sur un atelier puis récupèrent 2 minutes, puis travaillent 9 minutes sur le second atelier. **Total : 20 minutes**

- **Atelier 1** : chaque équipe défend son but et doit marquer dans le but en face. Les joueurs sont libres au niveau des touches de balle. Ils peuvent utiliser les couloirs. L'équipe qui n'a pas le ballon et qui défend est obligée de laisser un joueur dans un des deux couloirs. Ils ne peuvent donc défendre qu'à 3 en zone 1 et 2. Les joueurs de l'équipe en possession du ballon peuvent faire circuler le ballon dans leur propre moitié de terrain et/ou frapper à partir de cette zone. Par contre, lorsqu'ils trouvent un joueur de leur équipe lancé vers le but dans la partie adverse du terrain, ce dernier est obligé d'aller à la finition. De même, si le joueur reçoit le ballon dos au but dans la partie adverse du terrain, il peut remiser pour un partenaire mais celui-ci devra obligatoirement frapper au but.

- **Atelier 2** : chaque équipe doit défendre ses 2 mini-buts et marquer dans les 2 mini-buts en face. Les joueurs ont 2 touches de balle maximum.

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

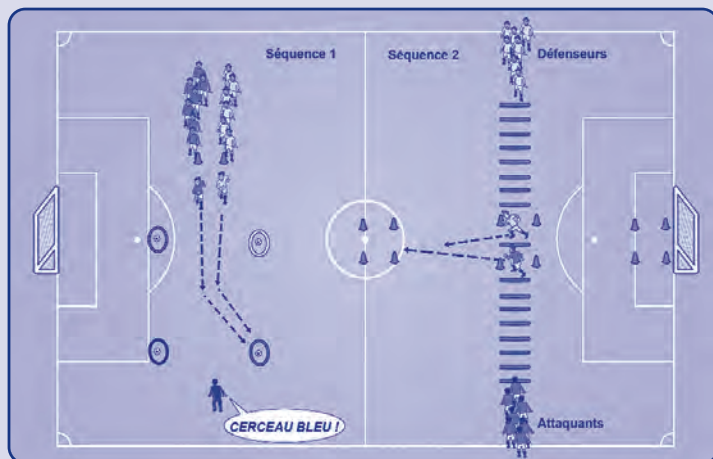
- Amener les joueurs à frapper dès que cela est possible (prise de risque).
- Les joueurs doivent se déplacer et faire vivre le ballon pour trouver des angles de frappe.
- Les joueurs en possession du ballon doivent utiliser la supériorité numérique dans l'axe du terrain (zones 1 et 2) pour se mettre en situation de finitoin.
- Le joueur qui a le ballon peut utiliser les déplacements de ses partenaires pour frapper de loin (de son propre camp).
- L'équipe qui n'a pas le ballon doit bien s'organiser pour laisser un joueur dans un couloir.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Atelier 1 : imposer à l'équipe qui attaque de laisser également un joueur dans un des deux couloirs.
- Imposer une finition sur centre avec une reprise de la tête ou de volée et sur une frappe en 1 touche.
- Les buts marqués à partir d'une frappe dans sa propre partie de terrain valent 2 points.

- Limiter les joueurs de l'équipe qui attaque à 2 touches de balle dans le camp adverse.
- Atelier 2 : imposer des thèmes (jeu libre du pied faible, seule la dernière touche de balle peut se faire du pied fort ; interdire les passes en arrière ; les buts sur 1 touche de balle valent 2 points...)

FINITION



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Néant
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Coordination
MENTAL	Plaisir. Compétition.



REGLES

2 séquences, 2 ateliers. 2 équipes.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

1 joueur de chaque équipe part en footing vers le centre du carré. Arrivés au centre, ils doivent se précipiter vers le cerceau de la couleur annoncée par l'éducateur et récupérer le ballon de la main. Le joueur qui récupère le ballon remporte le duel.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

1 joueur de chaque équipe part au signal de l'éducateur. Ils doivent réaliser l'atelier de lattes au sol en alternant 1 appui pied droit puis 1 appui pied gauche dans chaque intervalle (skipping). Arrivé dans la zone centrale, un des 2 joueurs (l'attaquant déterminé à l'avance) choisi de s'enfuir vers un des deux côtés pour rejoindre une des 2 zones. L'autre joueur (le défenseur) doit le toucher avant qu'il atteigne la zone.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Séqu. 1 : avant de partir, les joueurs doivent mémoriser le placement des cerceaux.
- Etre concentré et attentif à l'information du coach, réagir vite et choisir de suite la bonne direction à prendre.
- Etre coordonné dans les déplacements et vivace. Utiliser les épaules pour s'imposer dans le duel.
- Séqu. 2 : skipping : les joueurs doivent garder le regard devant, les genoux montent à 90°, les mouvements doivent être amples, s'équilibrer avec les bras.
- Utiliser les feintes, être bas sur les appuis et réagir vite.
- Le défenseur ne peut pas attraper l'attaquant (celui qui décide de s'enfuir) tant qu'il n'est pas sorti de la zone centrale. Le défenseur ne peut pas trop coller l'attaquant non plus car une latte au sol les sépare.
- Finir en sprint jusqu'au bout même pour le défenseur qui pourchasse l'attaquant.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Séquence 1 : le coach peut appeler les cerceaux soit par une couleur soit par un chiffre, soit par une lettre ou encore annoncer un calcul 2+2 par exemple pour annoncer le cerceau n°4.
- Au départ, duel aérien épaule contre épaule puis les joueurs vont vers le milieu du carré en pas-chassés (ou en talons-fesses ou en montée de genoux...)
- Les joueurs doivent récupérer le ballon avec le pied pour gagner le duel.

- Séquence 2 : réaliser l'atelier à pieds joints, à cloche pied ou avec 2 appuis par intervalle (skipping).
- Remplacer les lattes au sol par un slalom, un travail avec des cerceaux ou des haies.
- Le joueur qui perd le duel doit réaliser une série de musculation (pompes, abdominaux, gainage).
- Varier les distances entre la zone centrale et les 2 zones sur les côtés.

FINITION



EXERCICE 2

CHARGE : indice 4/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe. Frappe
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Vitesse
MENTAL	Dépassement de soi. Plaisir



REGLES

2 ateliers identiques. 2 équipes, 1 atelier par équipe. 1 ballon par atelier. Les joueurs en attente ont des ballons pour pouvoir enchaîner. 4 piquets sont positionnés à 35 mètres de but et représentent la ligne défensive adverse.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

A met son ballon en mouvement et passe à **B** dans la profondeur (entre les 2 piquets). **B** doit partir en même temps que **A** sur un rythme "cool". **A** fait la passe seulement lorsque **B** change de rythme pour faire son appel en profondeur (sprint sur 20 mètres) entre les 2 piquets. Puis il récupère le ballon donné par **A** dans la course et va frapper au but. Pour l'action suivante, A et B inversent leur rôle. Changer les équipes de côté pour la 2e série. Faire 5 passages par rôle et par joueur.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

A met son ballon en mouvement et passe à **B** qui doit demander le ballon vers l'avant. **B** contrôle et fait une passe dans la profondeur (entre les 2 piquets) pour **A** qui a préalablement fait un appel en profondeur (sprint sur 20 mètres) entre les 2 piquets sur le côté. **A** récupère le ballon dans la course et va frapper. Pour l'action suivante, A et B

inverse leur rôle. Changer les équipes de côté pour la 2e série. Faire 5 passages par rôle et par joueur.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

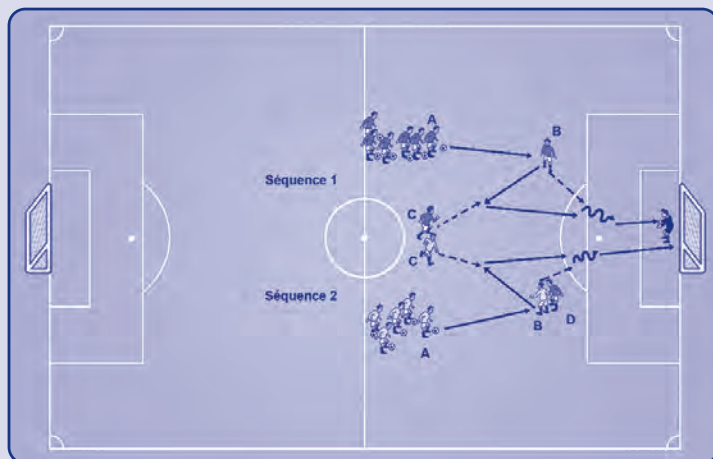
- Séqu 1 : **A** doit conduire le ballon en prenant l'information (lever la tête) sur le joueur qui va faire l'appel (**B**), c'est l'appel de **B** qui doit déclencher la passe de **A**.
- **B** ne doit pas freiner sa course, la passe doit donc être justement dosée dans la course du partenaire et dans l'intervalle entre les piquets.
- La passe de **A** doit être bien dosée pour que **B** puisse récupérer le ballon juste derrière la ligne défensive adverse et effectuer bien 20 mètres de sprint (travail de vitesse).
- Qualité du contrôle dans la course et la reprise de la conduite avant de frapper + prise d'info sur le gardien.
- Mettre de la conviction et de la détermination dans les frappes. Avoir la volonté de marquer !
- Séqu. 2 : après la passe, **A** doit directement partir et faire son appel en profondeur. **B** doit adapter sa remise en fonction de l'appel de **A** (A ne doit pas freiner sa course pour récupérer le ballon). Il peut remettre en profondeur en 1 touche si A se met rapidement en situation pour recevoir le ballon.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter le temps des séries et le nombre de passages par joueur.
- Reculer la ligne défensive adverse (constris-foot) et augmenter les distances de course (sprint sur 25 ou 30 mètres).
- Séquence 1 : faire partir un défenseur de la ligne

- médiane qui doit revenir pour gêner B.
- Séquence 2 : B continue l'action après la passe. A et B finissent l'action à 2. Possibilité de mettre un défenseur en opposition.
- La remise de B pour A doit être aérienne (au-dessus des constris-foot).

FINITION



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe. Frappe
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir. Compétition.



REGLES

2 ateliers identiques pour chaque séquence (1 de chaque côté du but). 2 équipes. 1 ballon par atelier. Les joueurs en attente ont des ballons pour pouvoir enchaîner.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

A met son ballon en mouvement et passe à B qui est en appui dos au jeu. B doit contrôler et remiser pour C qui est en soutien. C joue dans la profondeur pour B qui a fait un appel vers le but. B récupère le ballon dans la course et frappe au but. A la fin de chaque action, les joueurs tournent et changent de poste (A prend la place de C, C de B et B récupère son ballon et rejoint la colonne de joueurs en attente). Changer les équipes de côté pour la 2e série. Faire 2 séries de 5 minutes.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem, mais avec un adversaire (D) placé dans le dos de l'attaquant (B) pour mettre de la réalité. Changer les défenseurs (D) de temps en temps. Changer les équipes de côté pour la 2e série. Faire 2 séries de 5 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

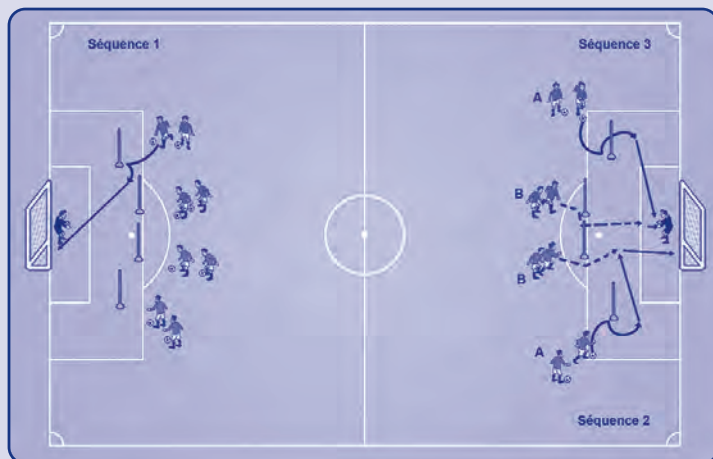
- C doit solliciter la balle pour que B lui donne en soutien.
- Lorsque B a remis, il doit enchaîner son appel de balle vers le but pour recevoir le ballon dans la course.
- La passe de C doit être jouée en 1 touche pour être dans le timing de B et pour éviter le hors-jeu.
- Application technique notamment sur les "accélération" (changement de rythme pour l'enchaînement remise de B et passe en profondeur de C).
- Insister sur le démarquage (appel-contre-appel des attaquants) et sur la communication "seul" ou "ça vient".
- B doit chercher à cadrer le ballon et à marquer.
- Séqu.2 : l'attaquant (B) peut toucher le ballon plusieurs fois avant de remiser et doit se protéger avec son corps et son bras pour empêcher le défenseur (D) d'intervenir.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Mêmes consignes mais C fait une passe dans la profondeur pour l'attaquant (B) de l'autre atelier qui va frapper au but. Les joueurs suivent leur ballon après la passe (passe et suit).
- Modifier le circuit de passe (C a le ballon au départ et passe à B qui remise pour A en soutien. A joue dans la profondeur pour C qui va frapper au but).

- Eloigner l'atelier pour augmenter les distances de frappes.
- Rapprocher l'atelier pour obtenir un duel attaquant contre gardien.
- Imposer des règles pour la finition (par exemple une frappe pied faible, en force, croisée, un dribble sur le gardien...).

FINITION



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Dribble. Frappe. Centre
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

Travail sur le demi-terrain (possibilité de dédoubler les ateliers sur le terrain entier pour éviter trop d'attente pour les joueurs). 4 piquets sont disposés dans les 16 mètres et les joueurs se placent derrière, à 5 mètres et en colonne.

SEQUENCE 1 (6 minutes)

1 ballon par joueur. Les joueurs doivent toucher une fois le ballon puis feinter et dribbler le piquet et enchaîner par une frappe. Un joueur de chaque colonne joue à tour de rôle. Le joueur qui a frappé rejoint la colonne suivante.

SEQUENCE 2 (7 minutes)

Seuls les joueurs sur les côtés (A) ont un ballon. A doit toucher une fois le ballon puis feinter et dribbler le constrifoot et centrer pour l'attaquant axial (B) qui finit l'action sur le but (3 touches de balle pour A). Le centre doit être au sol et en retrait. Le ballon part une fois côté droit puis côté gauche et ainsi de suite. A prend la place de B et inversement.

SEQUENCE 3 (7 minutes)

Idem, mais le centre doit être tendu et joué au premier poteau devant le gardien.

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

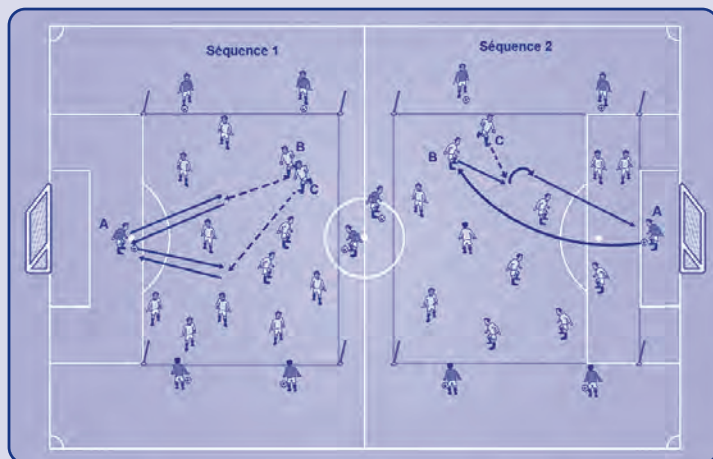
- Séqu.1 et 2 : la première touche de balle est le lancement de l'attaque. Elle doit être sèche et vers l'avant, déterminée. C'est cette touche qui donne le ton et le rythme de l'action.
- Bien fixer le piquet puis l'éliminer avec un changement de rythme, une feinte ou un dribble rapide et bien maîtrisé. Le geste doit être simple et efficace.
- Pour passer le piquet, les joueurs doivent changer de rythme et enchaîner très rapidement une frappe (séquence 1) ou un centre (séquence 2)
- Prendre le temps de bien réaliser ses gestes techniques. Mettre de la qualité sur les premiers passages pour pouvoir ensuite prendre plus de risques en fin de séquence.
- Séqu. 2 : A doit centrer avec le pied droit du côté droit et le pied gauche du côté gauche.
- B doit appeler le ballon au moment où le centreur lève la tête et où il est capable techniquement de centrer.
- Les attaquants (B) ont 1 ou 2 touches pour la finition.
- Conviction et détermination pour marquer.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Placer les piquets à l'extérieur des 16 mètres pour que les joueurs frappent et centrent de plus loin.
- Séquences 2 et 3 : faire une dernière séquence dans laquelle les attaquants (A) sont libres de demander le ballon en retrait, tendu devant le gardien, fort au 1er

- poteau, en cloche au 2e poteau...
- Les joueurs B des 2 colonnes axiales peuvent reprendre le centre mais un défenseur est présent dans les 16 mètres pour gêner la finition.

FINITION



EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe
TACTIQUE	Jeu à 2, jeu à 3
PHYSIQUE	Endurance capacité
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

1 atelier de 18 joueurs. La zone de jeu fait 30 x 30 mètres (séquence 1) et 40 x 30 mètres (séquence 2). Les joueurs sont par 3 : 2 joueurs dans la zone (B et C) et 1 joueur avec 1 ballon en appui à l'extérieur de la zone (A).

SEQUENCE 1 (11 minutes)

A passe à **B** qui contrôle et remise à **A**. **A** contrôle et passe pour **C** qui contrôle et remise à **A**. **B** et **C** se déplacent et vont réaliser la même séquence avec un autre joueur **A** et ainsi de suite. Changer le rôle des joueurs pour chaque série. Faire 3 séries de 3 minutes + 2 minutes de récupération.

SEQUENCE 2 (9 minutes)

A passe à **B** en jeu long aérien. **B** contrôle et remise sur **C** (qui s'est préalablement déplacé face à **B**). **C** se retourne grâce à un contrôle orienté et retrouve **A** par une passe au sol. **B** et **C** se déplacent et vont réaliser la même séquence avec un autre joueur **A** et ainsi de suite. Changer le rôle des joueurs pour chaque série. Faire 3 séries de 3 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

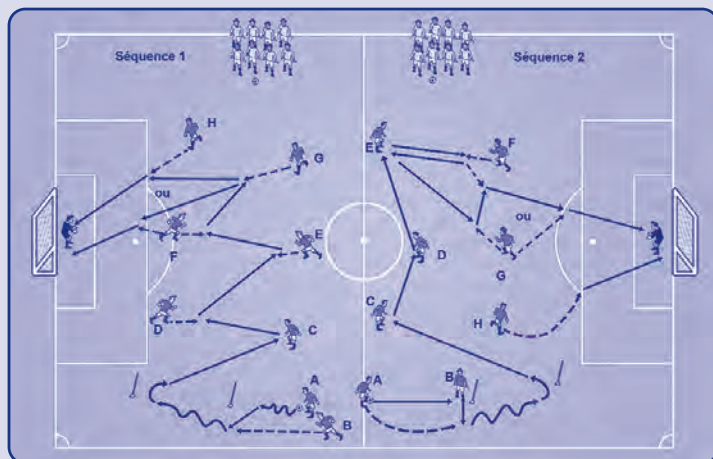
- Tous les joueurs doivent être en mouvement. **A** doit également se tenir prêt et son ballon doit être déjà en mouvement dans ses pieds pour pouvoir enchaîner rapidement les passes.
- La réalisation technique (passe, contrôle orienté, jeu long) doit être irréprochable car l'exercice est sans opposition.
- Respecter les distances de passes.
- Amener les joueurs à travailler pied droit et pied gauche.
- La communication est importante car 3 personnes sont concernées par la bonne réussite de l'enchaînement.
- Séqu. 1 : après la passe de **B** vers **A**, **C** peut demander le ballon dans une autre zone et pas forcément sur la même ligne que **B** (demander à **C** de se déplacer et imposer à **A** de prendre l'information rapidement et de le trouver).
- Séqu. 2 : **B** doit prendre de l'information sur le ballon aérien et sur le déplacement de **C** à qui il doit redonner le ballon.
- Faire un déplacement cohérent pour **C** et venir face à **B**.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer un contrôle d'un pied et la passe de l'autre ou uniquement le pied faible.
- Imposer la communication pour **A** lorsqu'il fait une passe ("ça vient").
- Séquence 1 : lorsque **B** contrôle et remise pour **A**, **C**

- doit passer dans son dos pour demander le ballon.
- **B** et **C** doivent remiser en 1 touche.
- Séquence 2 : lorsque **B** remise sur **C**, **C** ne se retourne pas mais remise à nouveau sur **B** qui retrouve **A** par un jeu long aérien.

FINITION



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Contrôle - Passe. Frappe
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif.



REGLES

1 atelier pour 2 équipes de 8 joueurs. 2 séquences. 1 ballon par équipe. Les équipes jouent une action à tour de rôle.

SEQUENCE 1 (12 minutes)

A part en conduite de balle et va fixer le 1er piquet. Puis il fait la passe à **B** qui a préalablement fait un appel le long de la ligne de touche. **B** récupère le ballon dans la course et va fixer le 2e piquet. Il bloque sa course devant le 2e piquet, se retourne balle au pied pour ressortir le ballon et jouer en retrait pour **C**. **C** fait la passe à **D**, **D** à **E**, **E** à **F**, **F** à **G** qui a préalablement demandé le ballon vers l'avant. **G** contrôle et fait une passe en profondeur pour **H** ou **F** qui termine l'action. Réaliser la séquence avec le départ du ballon côté droit du terrain pour la 2e série. Faire 2 séries de 6 minutes.

SEQUENCE 2 (12 minutes)

A met son ballon en mouvement et passe à **B** qui est en appui devant le 1er piquet. **B** décale en 1 touche de balle pour **A** qui a fait un appel le long de ligne de touche. **A** récupère le ballon dans la course et va fixer le 2e piquet. Il bloque sa course devant le 2e piquet, se retourne balle au pied pour ressortir le ballon et jouer en retrait pour **C**. **C** passe à **D**, **D** à **E**, **E** à **F**. **F** remise pour **E**. **E** joue vers l'avant pour l'attaquant qui demande le ballon en appui (**G**), lequel remise en 1 touche

pour **F** qui s'est retourné et a demandé le ballon vers l'avant. **F** joue en 1 touche et fait une passe en profondeur pour **G** ou **H** qui termine l'action. Réaliser la séquence avec le départ du ballon côté gauche du terrain pour la 2e série. Faire 2 séries de 6 minutes.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

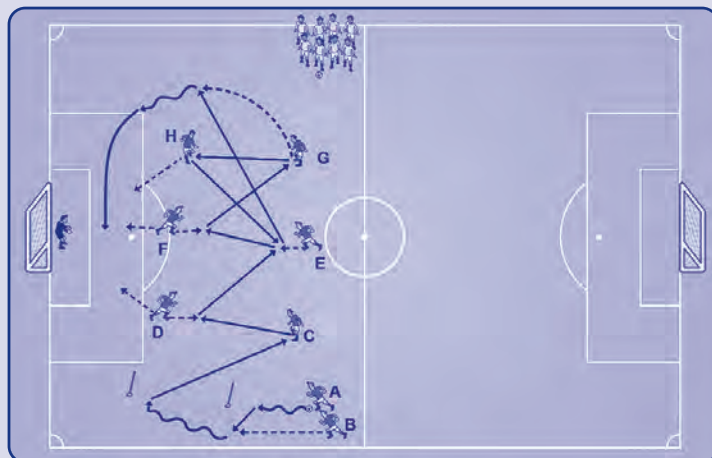
- Les joueurs doivent être attentif et en mouvement pour pouvoir adapter leurs placements et déplacements par rapport à leurs partenaires.
- Qualité technique des passes, des contrôles orientés, des remises au sol en 1 touche et du jeu dans la profondeur.
- Appeler le ballon lorsque le joueur lève la tête et lorsqu'il est techniquement en mesure de donner le ballon.
- Les remises (lorsque le joueur est dos au but) s'effectuent toujours en 1 touche.
- Prise d'info sur les partenaires et leurs déplacements notamment sur les 2 attaquants.
- L'attaquant doit montrer où il veut avoir le ballon lors de son appel de balle.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Séquence 1 : le ballon part de **G** au départ. **G** fait la passe à **H**, **H** à **E**, **E** à **F**, **F** à **C**, **C** à **D**, **D** à **A** qui va fixer le 1er constri-foot puis fait la passe à **B** qui contourne le 2e constri-foot et va centrer.

- Séquence 2 : **F** ne joue pas en profondeur pour **G** ou **H** mais reverse le jeu de l'autre côté (transversale) pour **B** ou **A** qui déborde et centre.

FINITION



SITUATION 3

INDICE II

TECHNIQUE	Contrôle - Passe. Frappe
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Collectif

30
minutes

REGLES

Travail sur le demi-terrain. 1 atelier pour 2 équipes de 8 joueurs. 1 ballon par équipe. Les équipes jouent une action à tour de rôle. 2 gardiens de but qui tournent toutes les 2 actions.

- **Séquence 1** : A part en conduite de balle et va fixer le 1er constri-foot. Puis il fait la passe à B qui a préalablement fait un appel le long de la ligne de touche. B récupère le ballon dans la course et va fixer le 2e constri-foot. Il bloque sa course devant le 2e constri-foot, se retourne balle au pied pour ressortir le ballon et jouer en retrait pour C. C fait la passe à D, D à E, E à F, F à G, G à H. H joue en retrait pour E qui fait une passe dans le couloir pour G qui a préalablement demandé le ballon en arc de cercle sur le côté. G récupère le ballon dans la course et centre pour H, F et D qui doivent finir l'action sur le but. Réaliser la séquence avec le départ du ballon côté droit du terrain pour la 2e série. (2 séries de 06' : total 12')

- **Séquence 2** : mêmes consignes mais les joueurs sont libres de créer les combinaisons de passes qu'ils souhaitent pour aller marquer. Ils doivent respecter les principes suivants : partir d'une situation de 2 contre 1 (constri-foot)

sur un côté puis réaliser des dédoublements de passes rapides, des appuis-remises jusqu'à trouver un joueur lancé qui centre ou frappe au but. (12')

- Hydratation. (06')

CONSEILS POUR REUSSIR

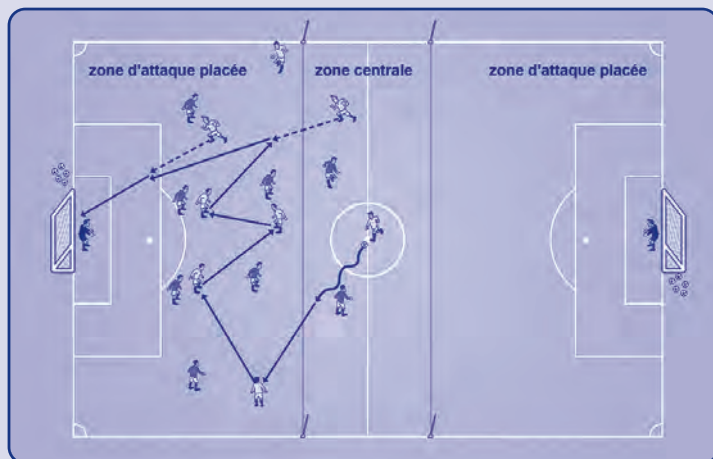
- Les joueurs doivent être attentif et en mouvement pour pouvoir adapter leurs placements et déplacements par rapport aux partenaires.
- Qualité technique des passes, des contrôles orientés, des remises au sol en 1 touche et du jeu dans la profondeur.
- Appeler le ballon lorsque le joueur lève la tête et lorsqu'il est techniquement en mesure de donner le ballon.
- Bien décrocher lorsque l'on demande le ballon (appel franc et déterminé).
- Les remises (lorsque le joueur est dos au but) s'effectuent toujours en 1 touche.
- Prise d'informations sur les partenaires et leurs déplacements notamment sur les attaquants avant de centrer.
- L'attaquant doit montrer où il veut avoir le ballon lors de son appel de balle.

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Modifier le circuit de passe et imposer d'autres combinaisons pour aller marquer.
- Imposer à certains joueurs (D, F et H par exemple) de faire un appel/contre-appel avant de recevoir le ballon.

- Imposer aux joueurs d'être plus rapide dans leurs enchaînements techniques, leurs transmissions de balle et par conséquent d'augmenter le rythme.
- Mettre de l'opposition en utilisant les joueurs de l'équipe en attente.

FINITION



SITUATION 4

INDICE III

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail sur le terrain entier. 2 équipes de 9 avec gardien. 1 zone centrale de 20 mètres de profondeur. 1 ballon en jeu. Placer des ballons derrière les buts pour pouvoir enchaîner.

- Séquence 1 : le ballon est donné à l'équipe qui est en situation d'attaque placée. Dans la zone centrale, les joueurs sont inattaquables mais n'ont que 2 touches de balle. L'équipe cherche à marquer en 8 contre 6 car 2 joueurs de l'équipe adverse sont obligés de rester dans la zone centrale. A la fin de l'action ou si l'équipe qui défend récupère le ballon (et réussit à faire une passe), les joueurs sont inattaquables et peuvent remonter le ballon jusqu'à la zone centrale. Toute l'équipe monte et se positionne dans le camp adverse. On reprend ainsi une nouvelle attaque placée. Les joueurs de l'équipe qui ont perdu le ballon doivent se replacer dans leur camp et laisser 2 joueurs de leur équipe dans la zone centrale (défendre à 6 contre 8). (09' et 02' de récupération : total 11')

- Séquence 2 : mêmes consignes mais tous les joueurs peuvent défendre. Le coach a la possibilité d'appeler à n'importe quel moment 2 joueurs de l'équipe en défense. Ces

2 joueurs doivent rester sur place et se mettre en position de gainage jusqu'à ce que l'action se termine où que leur équipe récupère à nouveau le ballon. Ils ne peuvent donc pas défendre. L'équipe en possession du ballon est donc en supériorité numérique pour aller marquer (8 contre 6). (09')

- Etirements et hydratation. (05')

CONSEILS POUR REUSSIR

- L'équipe qui a le ballon doit s'appliquer dans les transmissions, sécuriser ses passes puis chercher une accélération au niveau du timing des passes pour trouver le décalage et aller à la finition.
- L'équipe qui a le ballon doit profiter de la supériorité numérique pour vite se mettre en situation de frappe.
- Les joueurs de l'équipe en possession du ballon doivent être constamment en mouvement pour créer des espaces et se mettre dans de bonnes conditions pour finir l'action.
- A la perte du ballon, l'équipe doit presser pour récupérer. Mais si les joueurs qui viennent de récupérer le ballon réussissent à faire une passe, ils deviennent alors inattaquables.

EVOLUTION VERS LE HAUT NIVEAU

- Séquence 1 : à la récupération du ballon, les joueurs sont inattaquables jusqu'à la zone centrale mais peuvent être attaqués dans cette zone.
- A la récupération du ballon, les joueurs peuvent être attaqués jusqu'à ce qu'ils remontent le ballon en zone centrale dans laquelle ils sont à nouveau inattaquables.

- Séquence 2 : le coach n'annonce qu'un joueur de l'équipe qui perd le ballon. La supériorité numérique est donc moins importante (8 contre 7).
- Le défenseur annoncé par le coach doit arrêter sa course et rester immobile 5 secondes.

FINITION



- ▲ ▲ 2 portes décalées : passer successivement les deux portes
- ▲ ▲ ▲ 3 plots en triangle : effectuer des changements de direction avant chaque plot.
- cerceaux bleus clairs : faire le tour du plot avec l'intérieur du pied droit ou gauche
- cerceaux bleus foncés : faire le tour du plot avec l'intérieur du pied droit ou gauche
- /// 3 lattes successives : faire rouler le ballon à côté des lattes et réaliser un passage appui pieds joints entre les lattes ou cloche-pieds droit et gauche ou pas-chassés entre les lattes (selon le choix du joueurs).
- || 2 lattes décalées : effectuer un slalom entre les lattes

EXERCICE 1

CHARGE : indice 2/54

TECHNIQUE	Conduite
TACTIQUE	Néant
PHYSIQUE	Endurance capacité. Coordination
MENTAL	Mise en confiance



REGLES

Travail dans une zone de 40 x 30 mètres. 1 équipe. 1 ballon par joueur.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Les joueurs sont en conduite de balle dans la zone. Ils doivent passer dans les ateliers en respectant les consignes indiquées sur le schéma.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem séquence 1, mais au signal de l'éducateur, les joueurs doivent sortir de la zone et réaliser une conduite accélérée pendant 10 secondes (1 accélération de 10 secondes toutes les minutes).

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Maîtrise technique lors des conduites.
- Lever la tête et de sentir le ballon dans les pieds.
- Varier pied droit et pied gauche pour le tour des cerceaux, passage dans les portes, travail d'appui et changements de direction (slalom).
- Séqu. 1 et 2 : ne pas toucher le matériel.
- Les joueurs doivent conduire leur ballon à un rythme léger entre les ateliers mais doivent mettre de l'intensité sur le passage des ateliers.
- Séqu. 2 : les joueurs doivent garder le ballon proche des pieds et toucher souvent le ballon.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Insister sur la vitesse gestuelle.
- Rajouter des ateliers (saut de haie, appuis pieds joints ou cloche-pied dans plusieurs cerceaux), ou modifier les consignes des ateliers (2 touches maximum pour passer dans les portes décalées, 4 touches

- maximum pour faire le tour des cerceaux...)
- Agrandir la zone centrale.
- Enchaîner plusieurs ateliers à la suite.
- Imposer le pied faible pour la conduite entre les ateliers et/ou dans les ateliers.

FINITION



EXERCICE 2

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Ensemble des qualités
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Compétition



REGLES

Travail dans une zone de 40 x 30 mètres. 1 équipe. 1 ballon par joueur. 4 buts dont 1 but mobile placé sur la ligne tangente au rond central.

SEQUENCE 1 (8 minutes)

Tous les joueurs sont en conduite dans la zone et doivent passer dans les ateliers. Dès que possible et lorsqu'un des buts est libre, le joueur doit sortir sur un des quatre côtés pour frapper au but. Les 2 grands buts sont protégés par un gardien. Dans un des buts sur le côté, les joueurs doivent chercher à frapper entre le piquet et le poteau du but et dans le dernier but, les joueurs doivent chercher à finir l'action sur le but protégé par deux haies placés dans les coins du but (frappe au sol dans une des deux haies). Travailler 6 minutes puis 2 minutes de récupération.

SEQUENCE 2 (8 minutes)

Idem séquence 1, mais les joueurs sont obligés de frapper de leur pied faible. Travailler 6 minutes puis 2 minutes de récupération.

SEQUENCE 3 (6 minutes)

Idem séquence 1, mais les joueurs n'ont qu'une seule touche

pour frapper dès lors qu'il sorte de la zone centrale.

- **HYDRATATION (5 minutes)**

CONSEILS POUR REUSSIR

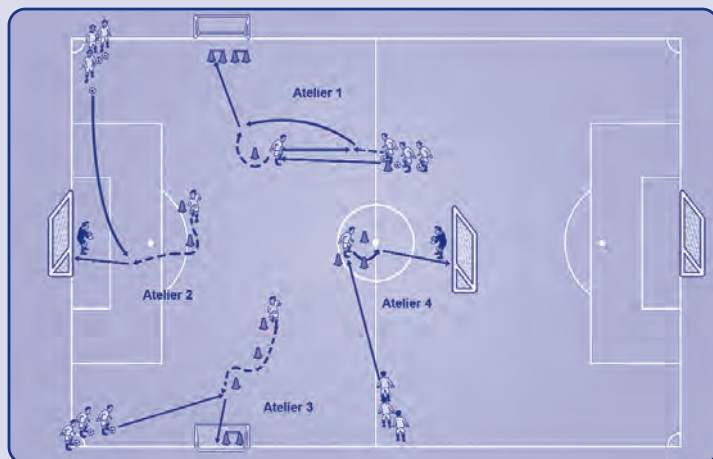
- Maîtrise technique lors des conduites.
- Lever la tête et de sentir le ballon dans les pieds.
- Ne pas toucher le matériel.
- Les joueurs doivent conduire leur ballon à un rythme léger entre les ateliers mais doivent mettre de l'intensité sur le passage des ateliers.
- Varier pied droit et pied gauche pour le tour des cerceaux, passage dans les portes, travail d'appui et changements de direction (slalom).
- Prendre de l'information sur les partenaires et savoir patienter si nécessaire avant de sortir frapper.
- Ajuster ses frappes selon le but choisi avec de la précision sur les côtés ou gagner son duel avec le gardien.
- Laisser souffler les gardiens régulièrement.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Augmenter les distances de frappes en utilisant une plus grande partie du terrain.
- Imposer des types de frappes et des surfaces de frappes (intérieur du pied pour une frappe enroulée, cou-de-pied pour une frappe en force, extérieur du

- pied pour une frappe fuyante...)
- Obliger les joueurs à frapper au sol.
- Mettre un défenseur devant chaque but qui vient gêner le frappeur dès lors qu'il sort de la zone centrale.

FINITION



EXERCICE 3

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Centre. Frappe. Jeu de volée, jeu de tête
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

1 équipe. 1 but mobile. 1 gardien dans le grand but et 1 gardien dans le but mobile. 1 circuit de 4 ateliers. 4 joueurs sont en place sur les ateliers sans ballon et les autres sont répartis sur les positions de centreurs avec chacun 1 ballon.

SEQUENCE 1 (10 minutes)

Les 4 premiers ballons partent en même temps.

- **Atelier 1** : le joueur reçoit le ballon, remise et fait le tour du cône pour recevoir un centre et finir sur le but protégé par deux haies placés dans les coins du but (frappe au sol dans une des deux haies).
- **Atelier 2** : le joueur réalise un appel en passant derrière le cône puis reçoit un centre aérien et doit finir l'action sur le grand but.
- **Atelier 3** : le joueur passe entre les deux cônes puis pique au premier poteau pour recevoir le centre au sol et finir l'action par une frappe entre le constri-foot et le poteau.
- **Atelier 4** : le joueur reçoit un centre dans les pieds. Il doit contrôler vers le but en passant dans la porte puis terminer par une frappe sur le but mobile protégé par un gardien. Après leur frappe, les joueurs vont récupérer leur ballon et se placent à l'atelier suivant en position de centreur.

SEQUENCE 2 (10 minutes)

Idem, mais les 4 joueurs en place au départ réalisent les 4

ateliers à la suite (enchaînement de 4 frappes) puis se positionnent en position de centreurs et 4 autres joueurs enchaînent les 4 ateliers.

HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Mettre beaucoup d'intensité dans la finition, même sur les buts qui ne sont pas protégés par des gardiens.
- Les joueurs doivent attaquer leur ballon sur les centres et essayer de terminer en une touche.
- Prendre l'info sur le gardien pour trouver le bon angle de frappe, et utiliser la bonne surface du pied (= efficacité).
- A1 : les passes sont sèches et au sol pour l'appui-remise.
- A2 : c'est l'appel de l'attaquant qui va déclencher le centre.
- A3 : l'appel de balle se fait en 2 temps avec une accélération dans la course pour passer devant le deuxième cône.
- A4 : le joueur peut partir 3-4 mètres derrière les cônes pour arriver en mouvement et enchaîner son contrôle dans la porte avant de frapper.
- Les centreurs doivent mettre leur ballon en mouvement avant de faire la passe ou le centre puis prendre l'information sur l'appel de l'attaquant.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

- Imposer une surface de frappe, de frapper en l'air ou au sol, de marquer en 1 touche après le centre.
- Séquence 2 : imposer 2 buts sur les 4 frappes sinon

- le joueur réalise 10 pompes.
- Imposer un temps pour la réalisation des 4 frappes (environ 20'') ou intégrer de l'opposition.

FINITION



EXERCICE 4

CHARGE : indice 2/4

TECHNIQUE	Centre. Frappe. Jeu de volée, jeu de tête.
TACTIQUE	Finition
PHYSIQUE	Ensemble des qualités
MENTAL	Plaisir



REGLES

1 but mobile sur la ligne médiane. On prolonge la surface de réparation jusqu'au milieu de terrain pour obtenir 2 couloirs sur les côtés. 2 équipes. 1 équipe travaille et les joueurs de l'autre équipe se placent en position de centreur avec un ballon ou se positionne de façon à récupérer les ballons et à les redonner aux centreurs. 1 gardien dans chaque grand but. 2 piquets dans chaque petit but à 1m50 de chaque poteau.

SEQUENCE 1 (12 minutes)

Les joueurs de l'équipe qui travaille sont par 2 et passent de but en but (sens de rotation du circuit). Lorsqu'ils se présentent devant les buts avec gardien, ils reçoivent 1 centre d'un joueur de l'autre équipe positionné dans le couloir opposé. Le duo d'attaquant doit coopérer, ne pas se gêner et marquer. Puis ils reçoivent directement un second centre d'un autre joueur de l'autre équipe. Ils doivent à nouveau frapper et marquer. Lorsqu'ils se présentent devant les petits buts sans gardien, ils reçoivent un centre tendu de la part d'un joueur de l'autre équipe (envoyé main-pied). Ils doivent marquer entre le piquet et le poteau du but (côté droit ou côté gauche du but). Inverser le rôle des équipes pour la 2e série. Faire 2 séries de 6 minutes.

SEQUENCE 2 (12 minutes)

Idem, mais un des deux attaquants devient défenseur. Celui-ci est obligé de partir d'un des deux poteaux du but avant d'aller défendre sur le centre. Inverser les rôles à chaque tour de circuit. Inverser le rôle des équipes pour la 2e série. Faire 2 séries de 6 minutes.

ETIREMENTS ET HYDRATATION (5 minutes)

CONSEILS POUR REUSSIR

- Centres tendus et précis (pas trop près du gardien). Attendre que les joueurs soient bien positionnés pour centrer.
- Le centre main-pied doit être tendu et au point de pénalty.
- Frapper le plus souvent en 1 touche de balle mais si le centre n'est pas précis, il est possible de faire un contrôle pour se mettre dans de bonnes conditions pour frapper.
- Séqu.1 : les 2 joueurs qui travaillent ensemble doivent coordonner leurs déplacements et leurs appels de balle pour occuper le maximum d'espace devant le but (1er poteau, point de pénalty, 2e poteau...).
- Le joueur qui réceptionne le centre peut remiser sur son partenaire pour qu'il finisse l'action.

EVOLUTION VERS LES U19-SENIORS

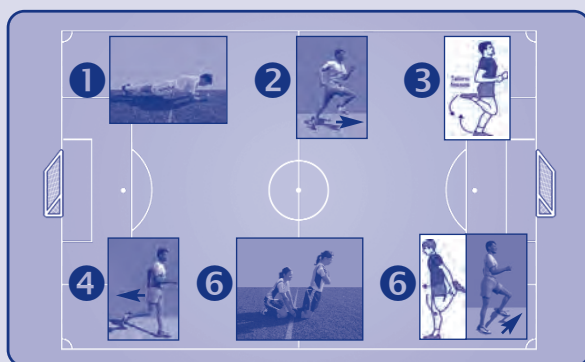
- Imposer aux 2 joueurs qui travaillent ensemble de croiser leurs courses sur les centres.
- Imposer le type de finition (uniquement de la tête ou du pied faible par exemple).

- Les 2 centres sur les grands buts doivent être différenciés (1 rentrant et 1 sortant par exemple).
- Séquence 2 : le défenseur est libre de se placer où il le souhaite avant le centre.

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE VITESSE (10 minutes)

Il est proposé en complément d'un échauffement classique et réalisé juste avant le travail de vitesse.

- 1)** Gainage. Position initiale: position ventrale en appui sur les avant-bras et les deux pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. Exercice : soulever le corps, en appui sur les avant-bras, rentrer le ventre, et tenir cette position pendant 20-30 secondes minimum. Le corps doit former une ligne droite. Essayer de ne pas vaciller ni cambrer le dos (3 répétitions).
- 2)** Les joueurs réalisent un aller-retour de la ligne de but jusqu'au milieu du terrain en accélération progressive puis récupération passive 30'' (2 répétitions).
- 3)** Travail sur place de talons-fesses dynamiques et répétés pendant 30'' puis récupération passive 15'' (2 répétitions).
- 4)** Travail de grandes enjambées arrière sur 30 mètres (le mouvement part du talon qui doit être propulsé vers le haut et l'arrière) puis récupération passive 15'' (2 répétitions).
- 5)** Travail des ischio-jambiers par 2. Position initiale : s'agenouiller sur une surface souple. Demander à un coéquipier de maintenir fermement les chevilles au sol. Exercice : le corps doit être complètement droit de l'épaule au genou pendant toute la durée de l'exercice (corps gainé). Se pencher en avant aussi loin que possible, en contrôlant le mouvement avec les muscles ischio-jambiers et les fessiers. Une fois qu'on ne peut plus tenir la position, se laisser tomber au sol en position d'appui facial en mettant progressivement son poids sur les mains (3 à 4 répétitions).
- 6)** Etirements spécifiques. Les joueurs étirent chaque muscle deux fois pendant 10'' et réalisent des mouvements dynamiques qui sollicitent les muscles concernés (exemple sur le schéma : étirement du quadriceps droit pendant 10'', puis le quadriceps gauche 10'', puis à nouveau le droit 10'' et le gauche 10''. Les joueurs enchaînent des montées de genoux dynamiques pendant 05''. Etirement des ischio-jambiers de la même manière puis les joueurs enchaînent des talons-fesses pendant 05'').



TREVE HIVERNALE

Elle est constituée de 4 semaines et correspond au mois de janvier dans notre programmation.

Nous considérons qu'il est judicieux de proposer, pour les deux premières semaines, un programme de travail que les joueurs devront réaliser chez eux, en autonomie, avant de reprendre les séances collectives mi-janvier. Une proposition de programme est présenté dans le tableau suivant.

De mi-janvier à fin janvier, il est important de reprendre les séances collectives. Le contenu de ces deux semaines correspond au travail réalisé dans les semaines 3 et 4 de la période de REPRISE. L'objectif au niveau physique est de monter en intensité pour aller vers le travail de vitesse et consolider l'endurance capacité pour aller vers de l'endurance puissance. Au niveau tactique, on revient sur le thème "bloc-équipe largeur" avant d'entamer la période HIVER qui démarre par le thème "bloc-équipe largeur et profondeur".

• VITESSE

Capacité d'accomplir des actions motrices dans un temps minimal. On distingue la vitesse de réaction (prise d'information, analyse et déclenchement musculaire), la vitesse de démarrage (puissance et accélération), la vitesse de course (maintien de la vitesse maximale) et la vitesse gestuelle (réaliser rapidement un geste ou plusieurs gestes d'affilée).

- Le travail de vitesse est surtout mis en place en fin de semaine (séance 2).
- Un bon échauffement est nécessaire pour que les joueurs soient prêts à réaliser des actions à très haute intensité. (voir échauffement spécifique vitesse)
- La vitesse s'effectue en début de séance, tout de suite après l'échauffement pour être sur un fond de fraîcheur et ainsi travailler à 100% de ses possibilités.
- Les situations sont conçues de la manière suivante : les joueurs réalisent plusieurs séries de plusieurs répétitions. Entre chaque répétition (passage sur l'atelier ou l'exercice), il faut laisser une phase de récupération (environ 01' à 01'30). Entre chaque série, il faut laisser un temps de récupération plus long (03 à 04') pour permettre aux joueurs de récupérer complètement.
- Pour que le travail de vitesse soit efficace, il faut réaliser entre 150 à 250 mètres pendant la séance.
- **VO2 MAX et VITESSE MAXIMALE AEROBIE (VMA) :**
La VO2 max est la quantité maximale d'oxygène qu'un sujet peut prélever au niveau pulmonaire, transporter au niveau cardio-vasculaire et consommer au niveau musculaire. Plus le sportif peut consommer d'oxygène, plus il est apte à supporter des exercices intenses et prolongés. La VMA est la vitesse que peut soutenir le sportif lorsqu'il atteint son VO2 max. (voir endurance puissance).

A nos parents et notre grande sœur qui nous encouragent et nous soutiennent dans tous nos projets.

A ma femme, Anne-Catherine, pour son amour, sa patience, sa tolérance et sa compréhension.

A mon fils, Baptiste, qui me donne tant de joies.

A notre famille, nos proches et nos amis qui sont toujours présents pour nous.

A Alain FRANCOIS qui nous a fait l'honneur d'écrire la préface. Merci de nous avoir formés, de nous avoir transmis ta rigueur et ton expérience.

A Michaël TELCH, pour ses conseils avisés tout au long du projet.

A Julien GOURBEYRE qui nous a fait confiance et qui réalise avec "VESTIAIRES" un travail remarquable et indispensable en direction de tous les acteurs du football et en particulier les éducateurs.

A tous les éducateurs, formateurs, entraîneurs, joueurs, cadres technique, préparateurs physiques, directeurs technique de structure, dirigeants, arbitres et bénévoles qui ont façonné notre parcours et qui ont contribué à la réalisation de ce guide.

■ Pierre METZGER

Achévé d'imprimer en septembre 2012

**Imprimerie CHIRAT
744, rue de Sainte Colombe
42540 Saint-Just-La-Pendue**

LA REVUE DES TECHNICIENS



Tous les mois,
VESTIAIRES
c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



POUR S'ABONNER
www.vestiaires-magazine.com



Avec notre partenaire



50 séances pour réussir votre saison

Organiser et animer une séance est à la portée de tous. La concevoir est plus complexe. La planifier, enfin, dans un processus logique d'entraînement étalé sur une saison, réclame du temps et des compétences bien particulières.

C'est en partant de ce constat que Pierre et Michaël METZGER, éducateurs qualifiés, ont choisi de vous livrer une saison "clé en main" à destination du football à 11. Pas moins de 50 séances détaillées et adaptables des U15 jusqu'aux seniors composent cet ouvrage.

À travers lui, les auteurs ont mis leurs expériences en commun, œuvrant à proposer un contenu qui soit au plus proche des préoccupations des éducateurs et des réalités du terrain dans le football amateur.

VESTIAIRES la revue des techniciens. Premier magazine en France consacré aux entraîneurs et éducateurs de football, *VESTIAIRES* est l'outil de référence pour les techniciens, quel que soit le niveau de pratique. Une revue dans laquelle des experts de l'entraînement, de la préparation physique, du management, de la santé, etc... livrent chaque mois leurs conseils aux quelque 9000 abonnés basés en France ou à l'étranger.

À découvrir sur :

www.vestiaires-magazine.com

LES AUTEURS

Cadre du Ministère en charge des Sports, Pierre METZGER est formateur au CREPS de Lorraine où il coordonne notamment la formation BEES 1er degré de Football. Formé à l'UFR STAPS de Nancy puis Strasbourg, il est titulaire d'un MASTER « Entraînement, Préparation Physique et Management du Sportif ». Educateur à l'AS Nancy Lorraine pendant 3 ans, puis entraîneur adjoint au pôle espoirs de Madine, il a ensuite été Conseiller Technique Régional pendant 6 ans pour la Ligue Lorraine de Football. Il est titulaire du DEF et du BEES 2ème degré de Football et a intégré cette année le FC Metz.

Educateur pour Profession Sport 54, Michaël METZGER intervient dans des formations à destination de sportifs de tous âges et sur diverses activités. Formé à l'UFR STAPS de Nancy, il est titulaire de deux licences "Entraînement Sportif" et "Education et Motricité" et d'un Diplôme Universitaire "Encadrement et Suivi du Sportif". Educateur à l'école de football de l'AS Nancy Lorraine de 2005 à 2008, il a ensuite pris en charge les catégories U15, U17 et U19 à l'U.S. Vandoeuvre. Il est titulaire du BEES 1er degré option Football.