District de l'AIN de Football

J'entraîne les U11

Imprimé par notre partenaire

Le football d'animation
La séance

OBJECTIFS	U7	U9	U11	U13
Bien accueillir - faire jouer - Plaisir du				
PSYCHOMOTRICITE (sous formes jouée • Générale				
• Spécifique (avec ballon)				
TECHNIQUE (sous formes jouées)	/	/		
SENS TACTIQUE (sous formes jouées)				
• Développer la notion de sens de jeu				
• Développer la notion d'adversaires				
• Développer la notion de partenaires				
• Principes de jeu offensif et défensif	**JOUER**	**JOUER**	 **MIEUX JOUER**	 **BIEN JOUER**

CONTENUS				
Du jeu (matchs) et des jeux				
	voir planification			

ORGANISATION	4 séquences de 10'	6 séquences de 10'	4 séquences de 20'	4 séquences de 20'
	10' Psychomotricité	10' Psychomotricité	20' Psychomotricité générale	20' Psychomotricité générale + Psychomotricité spécifique
	10' Match : 4 x 4 maxi	10' Match : 5 x 5 maxi		
	10' Psychomotricité	10' Psychomotricité	20' Psychomotricité spécifique	20' Technique
	10' Match : 4 x 4 maxi	10' Match : 5 x 5 maxi		
		10' Psychomotricité	20' Technique ou Tactique	20' Tactique
		10' Match : 5 x 5 maxi		
			20' Match (4x4 à 8x8 maxi)	20' Match (4x4 à 8x8 maxi)

LA SEANCE U11

- **Bien accueillir**.
- **Faire jouer, plaisir de jouer**.
- **Mieux jouer**.

COMMENT ORGANISER UN ATELIER ?

Présenter : Etre clair et concis : mettre en action rapidement.
- ✓ Le but du jeu : Comment marque – t – on des points ?
- ✓ Les règles essentielles.

Animer :
- ✓ Accepter un désordre normal dans les premières phases de jeu (la compréhension viendra dans l'action).
- ✓ Veiller au respect des règles (être strict et juste).
- ✓ Ne pas donner de solutions, questionner.
- ✓ Préciser en cours de jeu : le score, le temps de jeu et le temps restant.
- ✓ Sauvegarder le plaisir de jouer :
  - Ne pas laisser enfler le score en faveur d'une équipe.
  - Utiliser les temps de repos pour faire analyser ce qu'il s'est passé ; questionner les enfants.
  - Faire évoluer le jeu en variant :
    - →Les variables pédagogiques les plus fréquentes :
      - ❑ Variables liées au nombre de joueurs (ex : enlever ou rajouter un loup).
      - ❑ Variables liées à l'espace de jeu (ex : agrandir ou diminuer le terrain pour aider les attaquants ou les défenseurs).
      - ❑ Variables liées à la cible (ex agrandir ou rétrécir la zone de but).
      - ❑ Variables liées aux règles (ex : rajouter des obstacles sur le parcours).

- **Développement psychomoteur** fondamental.
  - Psychomotricité générale : à base de parcours « joués » et de jeux d'éveil avec ou sans ballon.
  - Psychomotricité spécifique : avec ballon (jeux de conduite de balle, de dribble, de jonglage …).

- **Initiation tactique** effectuée par mise en situation jouée.
  - Proposer des situations « simples » (effectif réduit) permettant aux joueurs de prendre des informations et d'agir en conséquence (limiter l'opposition pour que les joueurs ne soient pas sans arrêt « sous pression »).

- **Travail technique** effectué sous forme jouée.
  - Importance de la répétition : mettre en place des exercices qui proposent une grande quantité de répétitions du geste souhaité. Le joueur doit toucher le ballon toutes les 20 secondes.
  - Importance de la qualité du geste : il est nécessaire d'insister sur la qualité du geste et non sur la puissance.
  - Importance du mouvement : toute situation technique doit être amorcée par des courses et des mouvements préalables. Un joueur ne doit jamais frapper à l'arrêt ou recevoir un ballon en étant lui-même à l'arrêt.
  - Importance de la variabilité : préparer des situations qui ne soient ni trop complexes ni trop faciles. Amener des variables pour faire évoluer l'exercice en augmentant les contraintes.

Le volume de travail reste fractionné (par ateliers : 4 x 20').

PLANIFICATION **U11**

*** Quels objectifs ?**

- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

*** Comment organiser la séance ?**

4 séquences de 20-minutes (ateliers).

A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : libre et/ou dirigé (20')

*** Quel contenu dans le séance ?**

- Du jeu (matchs) et des jeux.

La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Févr	Mars	Avr	Mai
PSYCHOMOTRICITE GENERALE Atelier A -20'									
- Changer de camp	+								
- Changer de cerceau	+								
- Esquive 1 X 1		+							
- Château fort		+							
- Le bérêt			+						
- Le loup glacé			+						
- L'horloge				+					
- L'épervier				+					
- Cibles au sol et appuis					+				
- Navette diagonale					+				
- Relais savate						+			
- Remplir le cerceau vide						+			
- Vider sa maison							+		
- Reprendre sa place							+		
- Rentrer dans sa maison								+	
- Les soucoupes volantes								+	
- Réagir à la couleur									+
- Les oiseaux de proie									+
PSYCHOMOTRICITE SPECIFIQUE FOOTBALL Atelier B - 20'									
- Conduite Relais	+								
- La pyramide		+							
- Le ballon chasseur			+						
- Frapper avant la ligne				+					
- Concours du meilleur dribbleur					+				
- Réagir au n°						+			
- Tomber les quilles							+		
- Feinter pour marquer								+	
- A 2 pour marquer									+
- Jonglage: contrat évolutif ou...	+	+	+	+	+	+	+	+	+
TACTIQUE ou TECHNIQUE Atelier C - 20'									
TACTIQUE									
Thèmes offensifs									
- Agrandir l'espace de jeu			+						
- Fixer et éliminer									+
- Le corps obstacle	+								
- Progresser quand l'espace est libre							+		
Thèmes défensifs									
- Se placer et se replacer sur l'axe ballon-but Cadrer le porteur - Réduire les angles et les intervalles					+				
TECHNIQUE									
- Les passes courtes				+					
- La conduite de balle						+			
- Les prises de balle et enchaînements		+							
- Le tir								+	
MATCH Atelier D - 20'									
- Match 8 x 8 (libre et/ou dirigé)	+	+	+	+	+	+	+	+	+

A1 (10') - A2 (10')

B1 (10')

B2 (10')

PLANIFICATION **FOOT à 8 -U11**

			Septembre	Octobre	Novembre
A1	Psychomotricité générale **20'**	**10'**	Changer de cerceau	Esquive 1 X 1	Le bérêt
A2		**10'**	Changer de camp	Château fort	Le loup glacé
B1	Psychomotricité spécifique football **20'**	**10'**	Conduite relais	La pyramide	Le ballon chasseur
B2		**10'**	Jonglage contrat évolutif	Jonglage contrat évolutif	Jonglage contrat évolutif
C	Tactique ou Technique **20'**	**20'**	Corps obstacle	Les prises de balle	Agrandir l'espace de jeu
D	**Match**	**20'**	Match 8 x 8	Match 8 x 8	Match 8 x 8

			Décembre	Janvier	Février
A1	Psychomotricité générale **20'**	**10'**	L'horloge	Cibles au sol et appuis	Relais savate
A2		**10'**	L'épervier	Navette diagonale	Remplir le cerceau vide
B1	Psychomotricité spécifique football **20'**	**10'**	Frapper avant la ligne	Concours du meilleur dribbeur	Réagir au n°
B2		**10'**	Jonglage contrat évolutif	Jonglage contrat évolutif	Jonglage contrat évolutif
C	Tactique ou Technique **20'**	**20'**	Les passes courtes	Se placer et replacer sur l'axe ballon/but - cadrer le porteur - réduire les angles et intervalles	La conduite de balle
D	**Match**	**20'**	Match 8 x 8	Match 8 x 8	Match 8 x 8

			Mars	Avril	Mai
A1	Psychomotricité générale **20'**	**10'**	Vider sa maison	Rentrer dans sa maison	Les oiseaux de proies
A2		**10'**	Reprendre sa place	Les soucoupes volantes	réagir à la couleur
B1	Psychomotricité spécifique football **20'**	**10'**	Tomber les quilles	Feinter pour marquer	A 2 pour marquer
B2		**10'**	Jonglage contrat évolutif	Jonglage contrat évolutif	Jonglage contrat évolutif
C	Tactique ou Technique **20'**	**20'**	Progresser quand l'espace est libre	Le tir	Fixer et éliminer
D	**Match**	**20'**	Match 8 x 8	Match 8 x 8	Match 8 x 8

LA SEANCE FOOT à 8 - U11

ORGANISATION EN FONCTION DU NOMBRE DE JOUEURS

Imprimé par notre partenaire

PARTENAIRE DE TOUS LES FOOTBALLS

CONTRAT EVOLUTIF U11
JONGLAGE

Objectif : Amélioration du jonglage sous forme jouée (contrats)

But : Jongler et réussir un maximum de niveaux dans les 3 contrats proposés (BRONZE-ARGENT-OR)

Durée : 10'

Règles : - **Départ ballon à la main.**
- Surfaces de rattrapage autorisées mais non comptabilisées.
- Réussir le niveau 1 du contrat pour passer au niveau 2, puis au niveau 3...etc...
- **Obligation de récupérer le ballon à la main pour valider chaque niveau.**
- Réussir les 20 niveaux du contrat "BRONZE" pour passer aux contrats "ARGENT" puis "OR"
- Redémarrer, à chaque séance, par le niveau auquel le joueur s'est arrêté.
- Chaque début de mois, repartir au niveau 0 du contrat en cours, pour confirmer et améliorer la performance du mois précédent.

Contrat "BRONZE"

Niveau 1	1 pied (1 fois)
Niveau 2	1 pied (2 fois de suite)
Niveau 3	1 pied (3 fois de suite)
Niveau 4	1 pied (4 fois de suite)
Niveau 5	1 pied (5 fois de suite)
Niveau 6	2 contacts pieds (1 fois)
Niveau 7	2 contacts pieds (2 fois de suite)
Niveau 8	2 contacts pieds (3 fois de suite)
Niveau 9	2 contacts pieds (4 fois de suite)
Niveau 10	2 contacts pieds (5 fois de suite)
Niveau 11	1 pied + 1 cuisse (1fois)
Niveau 12	1 pied + 1 cuisse (2 fois de suite)
Niveau 13	1 pied + 1 cuisse (3 fois de suite)
Niveau 14	1 pied + 1 cuisse (4 fois de suite)
Niveau 15	1 pied + 1 cuisse (5 fois de suite)
Niveau 16	3 pieds (1 fois)
Niveau 17	3 pieds (2 fois de suite)
Niveau 18	3 pieds (3 fois de suite)
Niveau 19	3 pieds (4 fois de suite)
Niveau 20	3 pieds (5 fois de suite)

Contrat "ARGENT"

Niveau 1	1 pied faible (1 fois)
Niveau 2	1 pied faible (2 fois de suite)
Niveau 3	1 pied faible (3 fois de suite)
Niveau 4	1 pied faible (4 fois de suite)
Niveau 5	5 pieds (2 fois)
Niveau 6	1 pied droit +1 pied gauche (1 fois)
Niveau 7	1 pied droit +1 pied gauche (2 fois de suite)
Niveau 8	1 pied droit +1 pied gauche (3 fois de suite)
Niveau 9	1 pied droit +1 pied gauche (4 fois de suite)
Niveau 10	1 pied droit +1 pied gauche (5 fois de suite)
Niveau 11	2 contacts pieds +1 cuisse (1 fois)
Niveau 12	2 contacts pieds +1 cuisse (2 fois de suite)
Niveau 13	2 contacts pieds +1 cuisse (3 fois de suite)
Niveau 14	2 contacts pieds +1 cuisse (4 fois de suite)
Niveau 15	2 contacts pieds +1 cuisse (5 fois de suite)
Niveau 16	6 pieds (1 fois)
Niveau 17	7 pieds (1 fois)
Niveau 18	8 pieds (1 fois)
Niveau 19	9 pieds (1 fois)
Niveau 20	10 pieds (1 fois)

Contrat "OR"

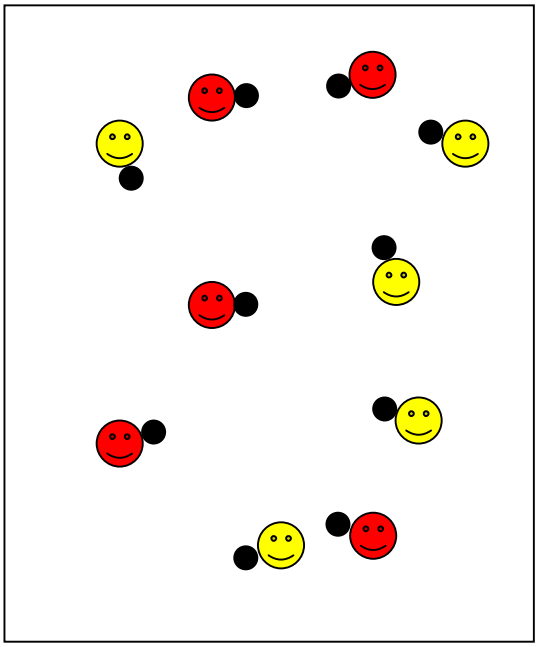
Niveau 1	1 pied faible (5 fois de suite)
Niveau 2	2 pied faible (4 fois de suite)
Niveau 3	15 pieds (2 fois)
Niveau 4	4 pieds alternés (2 fois)
Niveau 5	6 pieds alternés (2 fois)
Niveau 6	8 pieds alternés (1 fois)
Niveau 7	10 pieds alternés (1 fois)
Niveau 8	4 pieds alternés +2 cuisses (2 fois)
Niveau 9	6 pieds alternés +2 cuisses (2 fois)
Niveau 10	3 pied faible (3 fois)
Niveau 11	4 pied faible (2 fois)
Niveau 12	5 pied faible (1 fois)
Niveau 13	8 pieds alternés +2 cuisses (2 fois)
Niveau 14	10 pieds alternés +2 cuisses (2 fois)
Niveau 15	20 pieds (2 fois)
Niveau 16	2 pieds droits +2 pieds gauches (2fois)
Niveau 17	4 pieds droits +2 pieds gauches (2 fois)
Niveau 18	8 pieds droits +3 pieds gauches (1 fois)
Niveau 19	10 pieds droits +4 pieds gauches (1 fois)
Niveau 20	30 pieds (2 fois)

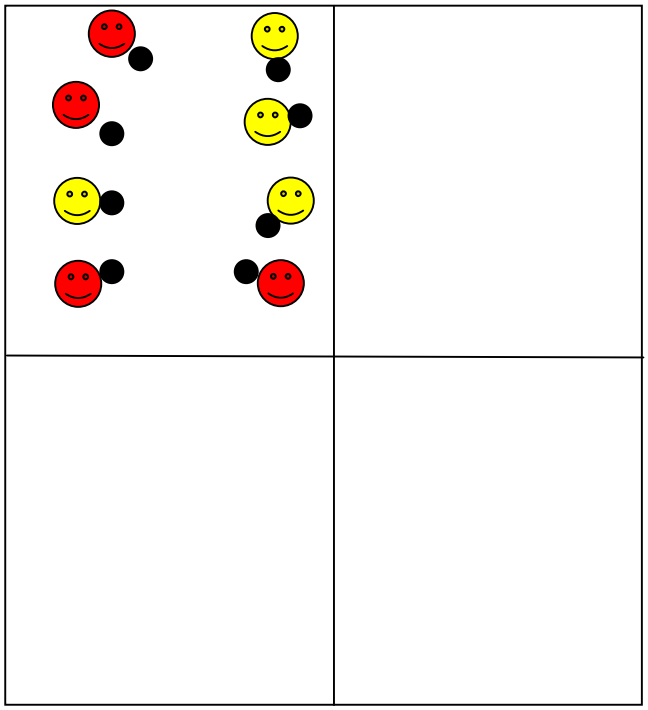
JONGLAGE - CONTRAT EVOLUTIF - U11

fiche récapitulative

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Willy TREDELET	Contrat Bronze	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Contrat Argent	x	x	x	x	x	x	x	x	Ce joueur en est au niveau 9 du contrat évolutif "Argent"											
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				
	Contrat Bronze																				
	Contrat Argent																				
	Contrat Or																				

QUELQUES AUTRES SITUATIONS DE JONGLAGE

TACHE	SITUATION
DEFI JONGLAGE **Objectif :** - Amélioration du jonglage. **But :** - Réaliser le défi annoncé par l'éducateur. **Règles :** - L'éducateur annonce un défi. Exemples de défis : - maximum de contacts en 1' - maximum de séries de x jongles pied fort en 1' - maximum de séries de x jongles pied faible en 1' - maximum de séries de x jongles tête en 1' - etc . . . - Le joueur qui réalise le meilleur score remporte 1 pt. **Variable :** 1) Le joueur qui remporte le défi doit annoncer le défi suivant.	

TACHE	SITUATION
DEFI JONGLAGE **Objectif :** - Amélioration du jonglage. **But :** - Réaliser un maximum de tour. **Règles :** - Réaliser le défi avant de pouvoir passer dans le carré suivant - Départ et réception à la main - Faire un maximum de tour - Au premier tour, réaliser 1 fois le défi, 2 fois au 2° tour etc… **Variable :** 1) Faire évoluer les défis d'une semaine à l'autre 2) Jouer pied fort le 1° tour, pied faible le 2° tour, et tête le 3°	

Imprimé par notre partenaire

PARTENAIRE DE TOUS LES FOOTBALLS

SEANCES U11

SEPTEMBRE

*** Quels objectifs ?**
- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

*** Quel contenu dans le séance ?**
- Du jeu (matchs) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : libre et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

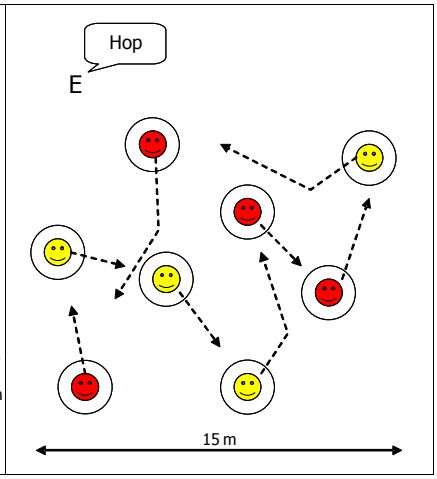
CHANGER DE CERCEAU

Objectif:
- Psychomotricité.

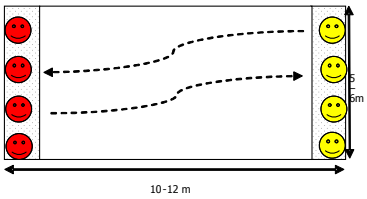
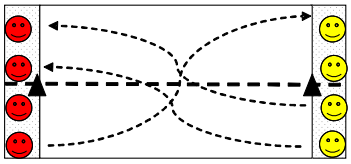
But :
- Changer de cerceau le plus rapidement possible

Règles :
- Départ au signal de l'Educateur
- La 1ère équipe en place gagne 1 point.
- 1 seul joueur par cerceau (le premier arrivé)

Variables:
1) Poser le pied dans un cerceau avant de se « réfugier» dans un autre
2) Passer dans une porte avant de se «réfugier» dans un cerceau
3) Jouer avec ballon (conduite de balle).



A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°6	**CHANGER DE CAMP** **Objectif :** - Psychomotricité. **But :** - Au signal de l'Educateur, traverser le couloir sans contact entre joueurs (partenaires et adversaires). - La première équipe dans le camp opposé marque 1 pt. **Règles :** - Joueurs qui se touchent = 1 point à l'Educateur - Le premier (équipes ou Educateur) à 3 pts. remporte la manche **Variables : pour les semaines suivantes** 1) Traverser en changeant de place 2) Le départ est donné par le dernier joueur arrivé dans le camp adverse sur la partie précédente	 

Imprimé par notre partenaire

B1
10’

CONDUITE RELAIS

Objectif:
- Psychomotricité.

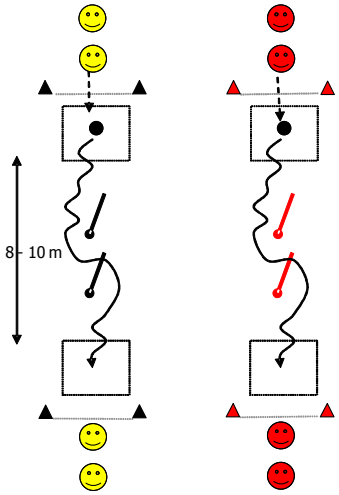
But :
- Conduire le ballon à son partenaire

Règles:
- 1ère équipe arrivée = 1 point

- Conduire le ballon et l’arrêter dans le carré avant de passer le relais à son partenaire

- 2 – 3 passages maximum par joueur

Variables :
1) Faire croiser les 2 équipes.
2) Passer dans 1 ou 2 porte(s)
3) Croiser et passer dans 1 ou 2 porte(s)



B2
10’

JONGLAGE
CONTRAT EVOLUTIF

TACHE	SITUATION

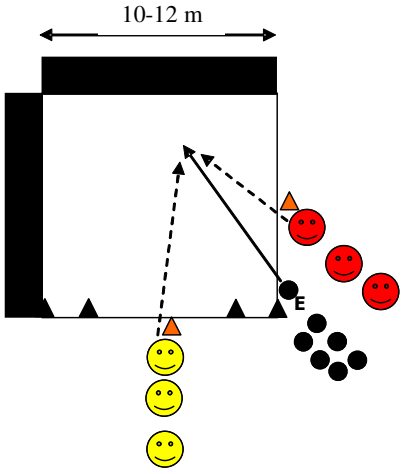
C
20’

LE CORPS OBSTACLE : Tactique Offensive

Objectif :
- Conservation du ballon (corps obstacle)

But :
- Protéger son ballon et, éventuellement progresser.

Règles :
- L’Educateur met un ballon en jeu à l’avantage de l’attaquant (ici en)
- +1 pt à l’attaquant s’il conserve le ballon .
- +2 pts s’il marque dans l’une des 2 cages.
- +1 pt au défenseur s’il arrête le ballon dans l’une des 2 zones hachurées.
0 pt si le ballon est sorti .
- Séquence de 15” maximum.
- Compétition sur 15 ballons (5 pour chaque joueur) .



D
20’

MATCH

SEANCES U11

OCTOBRE

*** Quels objectifs ?**
- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

*** Quel contenu dans le séance ?**
- Du jeu (matchs) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : libre et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

ESQUIVES 1 x 1

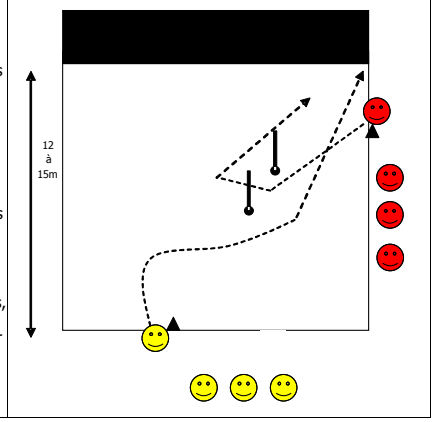
Objectifs:
- Notion de cible
- Notion d'adversaire.
- Psychomotricité.

But :
- Arriver en zone hachurée sans se faire toucher et sans sortir du terrain

Règles:
- +1 pt à l'attaquant (et à son équipe), s'il réussit.
- Départs main sur la borne.
- Le défenseur réagit au départ de l'attaquant

- Compétition sur X passages en inversant les équipes (attaquants et défenseurs).

Variables :
1) Modifier la position des départs pour varier les angles, les types de courses et de feintes utilisées
2) Passer dans 1 porte (attaquant et/ou défenseur) (voir schéma)
3) Jouer avec ballon : l'attaquant marque s'il immobilise son ballon en zone hachurée (inattaquable)



A2
10'

LE CHÂTEAU FORT

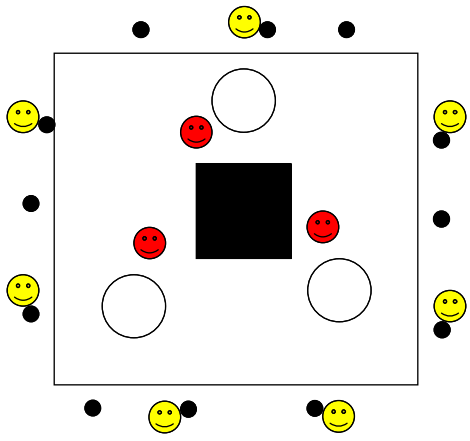
Objectifs:
- Notion de cible, d'adversaire.
- Psychomotricité.

But :
- A mener le plus de ballons possible dans château fort (zone hachurée)

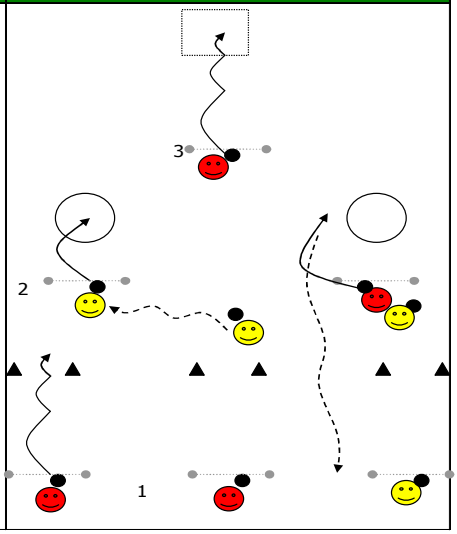
Règles :
- Tous les joueurs partent ensemble
- Joueurs inattaquables dans les refuges mais ne peuvent stationner que 5 secondes
- Les joueurs touchés se remettent en jeu en mettant un pied derrière leur ligne de départ.

- 1 point par ballon dans le coffre. Ne pas jouer au-delà d'une minute.

Variables :
1) Jouer à la main : les défenseurs doivent toucher les attaquants porteur de balle
2) Enlever les refuges
3) Possibilité de se faire des passes entre joueur



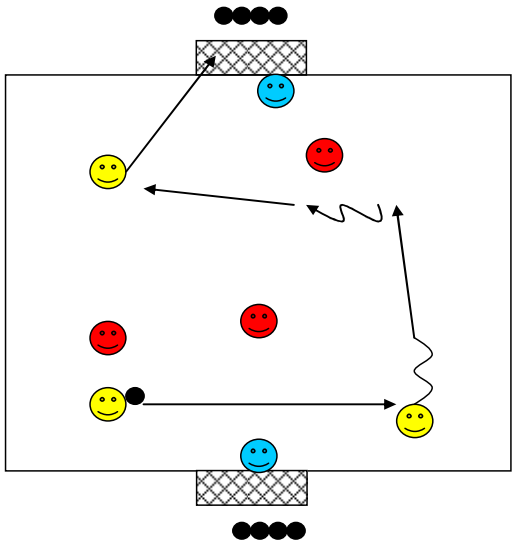
B1
10’

N°	TACHE	SITUATION
N°1	**La pyramide** **Objectifs :** - Psychomotricité (apprentissage du dosage et des trajectoires) **But :** Etage 1 : faire passer le ballon dans une porte (1m) située à 4-5m Etage 2 : envoyer le ballon dans un cerceau (situé à 2-3m) de telle façon que le 1er rebond soit dans (ou sur) le cerceau Etage 3 : envoyer le ballon pour qu’il s’arrête dans un carré (2 x 2m) située à 6-7m **Règles :** - Tous les ateliers se jouent à la main. - Quand on réussit un atelier d’un étage on passe à l’étage supérieur. - Si échec sur un atelier, on redescend d’un niveau. - A chaque fois qu’un joueur réussit l’étage 3, il rapporte un point à son équipe (ou à lui) - Compétition individuelle ou collective sur 1min. **Variables : pour les semaines suivantes** 1) jouer sur les distances et dimensions des cibles 2) réussir 2 fois consécutivement un étage pour passer au suivant 3) Jouer l’étage 1 ou/et 3 au pied	

B2
10’

JONGLAGE

C
20’

TACHE	SITUATION
PRISES DE BALLE (ET ENCHAÎNEMENTS) : Travail Global **Objectif :** - Prises de balle (et enchaînements). **But :** - Marquer ou stop-balle. **Règles :** - 1 but = 1 pts. - Interdit de jouer en 1 contact. - Relance des GB à la main obligatoire **Variable :** 1) Mettre un joker offensif pour simplifier	

D
20’

MATCH

SEANCES U11
NOVEMBRE

*** Quels objectifs ?**
- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

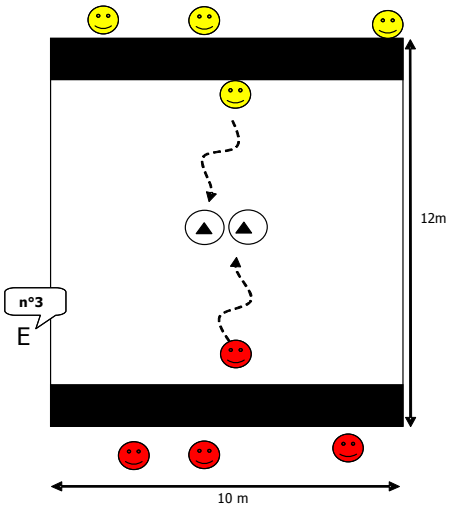
*** Quel contenu dans le séance ?**
- Du jeu (matchs) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

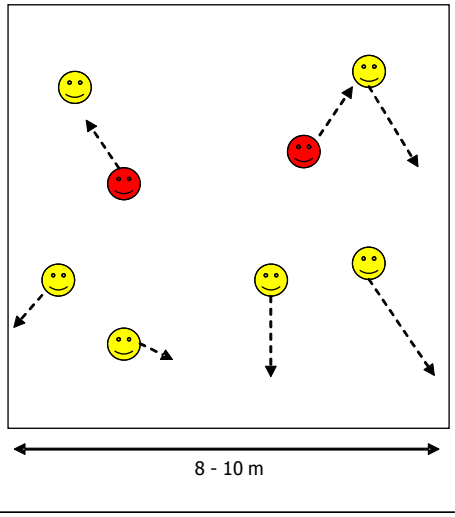
A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : libre et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°7	**LE BERET** **Objectif :** - Psychomotricité. **But :** - Ramener la coupelle dans son camp sans se faire toucher par l 'adversaire. **Règles :** - 1 point si : - je suis le 1er à ramener une des deux coupelles dans mon camp ou - je touche mon adversaire quand il est en possession de la coupelle - Chaque joueur a un numéro. - Départ à l'appel de son numéro par l'Educateur . - Zone hachurée interdite au(x) défenseur (s). **Variables :** 1) changer de numéro pour avoir un nouvel adversaire	

A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°4	**LE LOUP GLACE** **Objectifs :** - Psychomotricité **But :** - Pour les loups : Toucher (« glacer ») tous les agneaux en un minimum de temps. - Pour les agneaux : Ne pas se faire toucher **Règles :** - pas plus de 20 sec. par manche - les agneaux glacés s 'accroupient jusqu'à la fin de la manche **Variable : pour les semaines suivantes** 1) possibilité pour les agneaux de se « déglacer » entre eux **Important** : adapter les distances du terrain au nombre de loups et d'agneaux.	

Imprimé par notre partenaire

PARTENAIRE DE TOUS LES FOOTBALLS

B1
10’

LE BALLON CHASSEUR

Objectifs :
- Psychomotricité (calcul optico moteur)

Buts :
- Attaquants : Doser pour frapper et marquer.
- Défenseurs : Toucher le ballon du frappeur.

Règles :
- Attaquant : 1 But= 1 point
  - Doser son ballon dans le carré et le récupérer en sortant par un des côtés et frapper (schéma 1).
- Défenseur : Toucher avec son ballon, le ballon de l’attaquant avant qu’il ne soit dans le carré = 1 point (schéma 2).

Important :
- Adapter à l’âge des joueurs la distance de frappe et de course.

Schéma 1

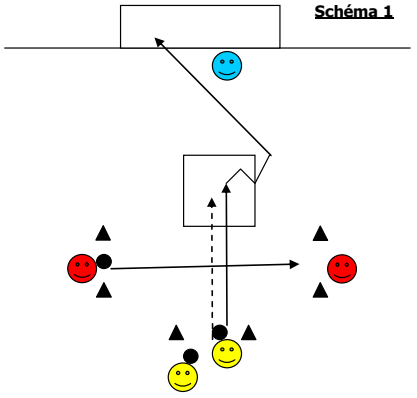
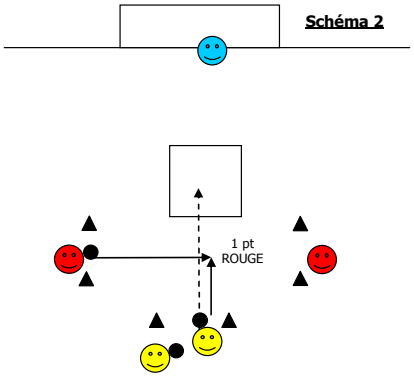
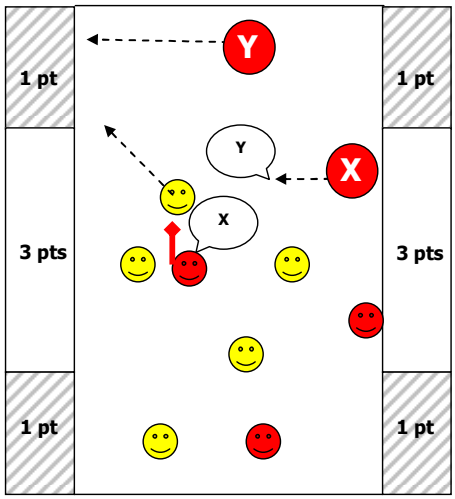


Schéma 2



B2
10’

JONGLAGE
CONTRAT EVOLUTIF

N°	TACHE	SITUATION
N°3	**JEU DES PRENOMS** **Objectif :** - Agrandir l’espace de jeu effectif, prise d’information. **But :** - Marquer, arriver en zone d’en-but sans se faire toucher. **Règles :** - Le jeu se déroule avec un ballon virtuel. Le porteur de balle lève le bras et transmet le ballon à son partenaire en citant son prénom. - 1 pt ou 3 pts si le porteur atteint la zone d’en-but sans être touché. - Ballon récupéré par le défenseur en touchant le porteur. - A la récupération, le joueur le plus proche de sa propre ligne de but devient porteur de balle. **Variables :** 1) On ne peut transmettre à un partenaire si un adversaire se trouve entre le porteur et le receveur. 2) Jouer avec la règle du hors jeu. 3) Interdire les passes « impossibles ». 4) Jouer ballon au pied	

C
20’

D
20’

MATCH

SEANCES U11

DECEMBRE

*** Quels objectifs ?**
- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

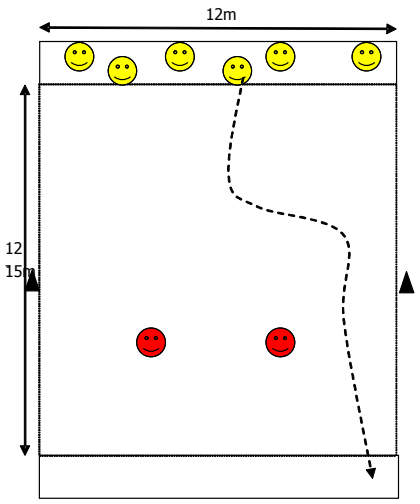
*** Quel contenu dans le séance ?**
- Du jeu (matchs) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

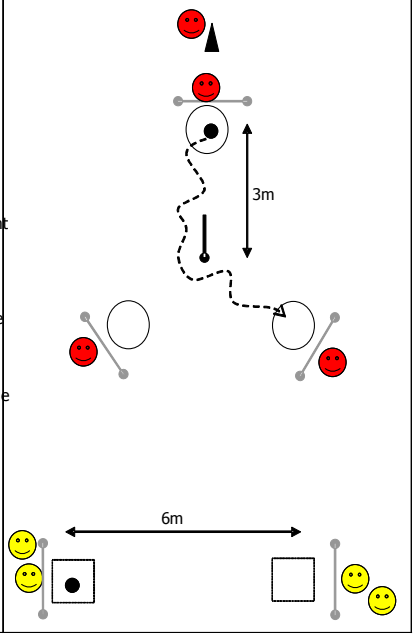
A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : libre et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°1	**EPERVIER** **Objectifs :** - Notion de cible. - Notion d'adversaire. - Psychomotricité. **But :** - Traverser le terrain sans se faire toucher ni sortir des limites. **Règles :** - +1 point aux éperviers par joueur touché ou sorti. - Les joueurs touchés ou sortis sont remis en jeu à chaque traversée. - Jouer sur 2 -3 traversées : la paire d'éperviers qui a touché le plus de joueur au cumul des 2 ou 3 passages a gagné. - Les éperviers se replacent dans la moitié adverse (derrière les bornes) avant chaque traversée. **Variable : pour les semaines suivantes** - Disposer 6-8 cerceaux dans le terrain, et imposer aux joueurs de passer par 1 ou 2 cerceaux avant de rejoindre le camp en face	

A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°11	**L'HORLOGE** **Objectifs:** Psychomotricité **Buts :** - *Horloge*: réaliser un maximum d'heures - *2ème équipe* : effectuer un relais (1 passage par joueur) en un minimum de temps **Règles:** - *Horloge :* chaque joueur contourne,ballon à la main, le piquet centralet pose le ballon dans le cerceau avant de taper dans la main du partenaire suivant qui continue l'horloge - Le porteur de balle suit son ballon et remplace le réceptionneur. - Annoncer «1 Heure»,... « 2 Heures»... etc... chaque fois que le ballon repasse à la borne de départ. - Pendant ce temps, les joueurs de la 2ème équipe effectuent le ou les parcours (conduite de balle d'un carré à l'autre). Une fois le ballon arrêté dans le carré le joueur tape dans la main du suivant et s'assoit. - L'horloge est arrêtée dès que tous les joueurs sont assis. - Inverser les 2 équipes - L'équipe qui met le moins de temps (« en heure ») pour effectuer le ou les parcours a gagné. **Variables: pour les semaines suivantes** - *Horloge :* une fois arrivé dans le cerceau avec le ballon, le joueur lance le ballon à son copain qui le réceptionne et fait de même. - 2ème équipe: ajouter une porte sur le parcours	

B1
10'

FRAPPER AVANT LA LIGNE

Objectifs :
- Vivacité - Vitesse
- Psychomotricité spécifique (frappe ou conduite+frappe)

Buts :
- Frapper et marquer.

Règles :
- But=3 points
- La passe de l'éducateur déclenche le sprint du joueur qui doit frapper avant la ligne (schéma 1)
  Sinon, le joueur doit passer (en conduite) dans la petite porte et marquer de l'intérieur du pied au ras d'un poteau. (1pt) (schéma 2)

Variables :
1) Placer des obstacles sur le parcours (portes, appuis…) (voir schéma 2).
2) Modifier la position du passeur (ex : face au joueur…) (voir schéma 2).
3) Donner des ballons « mains pied » et demander au joueur de frapper avant ou pendant le deuxième rebond (volée ou demi-volée)

Important :
- Adapter à l'âge des joueurs la distance de frappe et de course.

Schéma 1

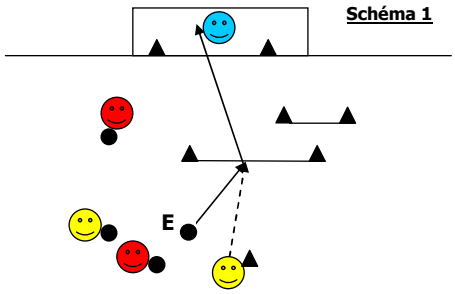
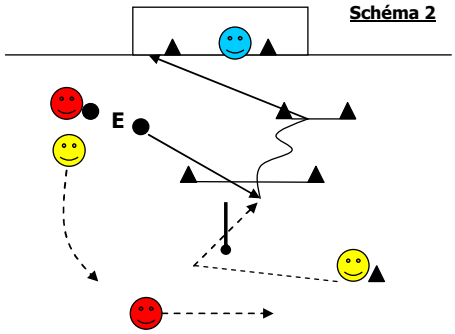


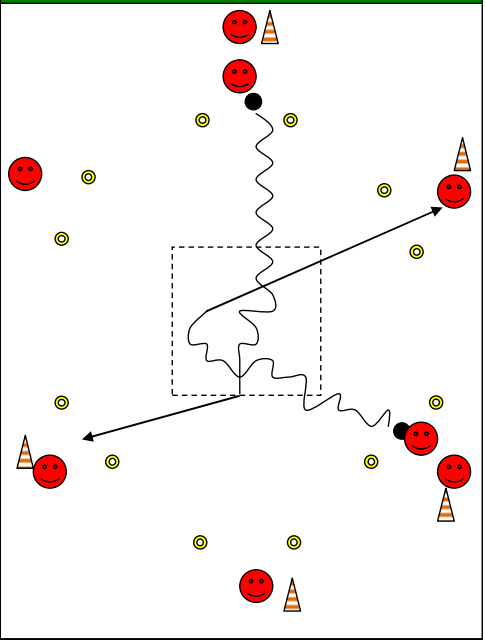
Schéma 2



B2
10'

JONGLAGE
CONTRAT EVOLUTIF

C
20'

N°	TACHE	SITUATION
N°1	**PASSES COURTES** **Objectifs :** - Passe courte. - Attention, Prise d'information. **But :** - 1 pt pour chaque passe dans les portes. **Règles :** - Marquer un maximum de point en 30". - Ballon au sol. **Variables :** 1) limiter le nombre de touche de balle 2) jouer pied faible	

D
20'

MATCH

SEANCES U11

JANVIER

*** Quels objectifs ?**
- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

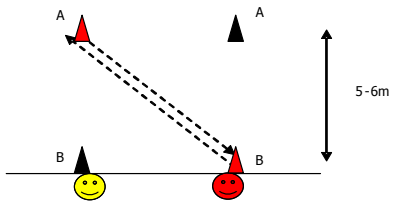
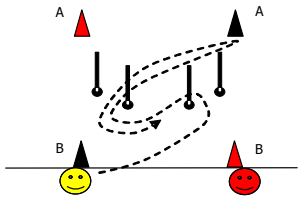
*** Quel contenu dans le séance ?**
- Du jeu (matchs) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

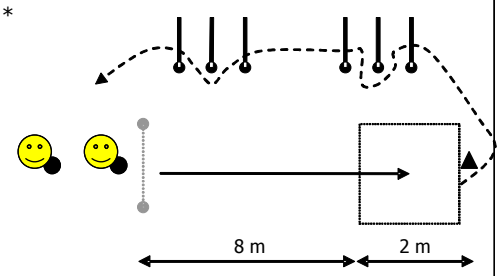
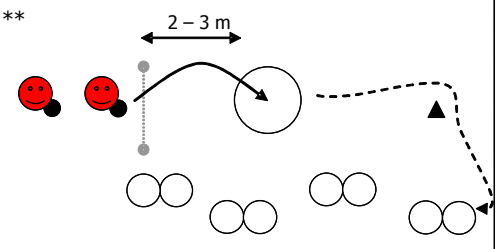
A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : libre et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N° 14	**NAVETTE DIAGONALE** **Objectifs** : - Psychomotricité. - Vivacité. **But** : - Toucher alternativement les bornes A et B. (schéma 1) **Règles** : - 1 pt au joueur le plus rapide qui effectue le parcours correctement. - Compéti tion individuelle ou/et par équipe. - Départ au signal de l'Educateur. **Variables** : 1) Toucher 2 fois chaque borne. 2) Placer des obstacles (portes, appuis…) sur le parcours : - Passer dans une porte. - Passer dans une porte à l'aller et l'autre au retour. - Passer dans une porte à l'aller et 2 au retour. - Passer dans 2 portes à l'aller et 1 au retour. - Passer dans 2 portes au choix. - Passer dans 2 portes à l'aller et au retour (schéma 2). … - Rentrer dans les portes par « l'ext érieur ».	**Schéma 1**  **Schéma 2** 

A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°1	**CIBLES AU SOL ET APPUIS** **Objectifs :** - Psychomotricité. **But :** * Doser le ballon (passe au sol) dans le carré. ** Mettre le ballon (mains pied) dans le cerceau. **Règles :** Revenir au départ en effectuant le parcours. * 2 pts si le ballon s'arrête dans le carré. 1 pt si le ballon traverse le carré. ** 2 pts si le ballon tombe directement dans le cerceau. 1 pt si le ballon touche le cerceau. **Variables :** 1) Changer le parcours de psychomotricité. 2) Jouer pied faible. 3) Jouer dans le cerceau avec un rebond. 4) Si réussite : retour en conduite ou en jonglage.	*  **  Cloche-pied

B1
10’

LE CONCOURS DU MEILLEUR DRIBBLEUR

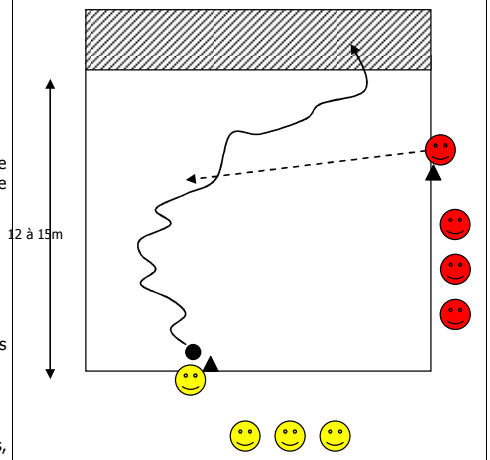
Objectifs :
- Notion de cible.
- Notion d’adversaire.
- Psychomotricité.

But :
- Immobiliser le ballon en zone hachurée sans qu’il ne sorte des limites et sans se le faire subtiliser par le défenseur.

Règles :
- +1 pt à l’attaquant (et à son équipe), s’il réussit.
- Attaquant inattaquable en zone hachurée.
- Le défenseur réagit au départ de l’attaquant.

- Compétition sur X passages en inversant les équipes (attaquants et défenseurs).

Variables :
1) Modifier la position des départs pour varier les angles, les types de courses et de feintes utilisées.
2) Passer dans 1 porte (attaquant et/ou défenseur).



B2
10’

JONGLAGE
CONTRAT EVOLUTIF

C
20’

N°	TACHE	SITUATION

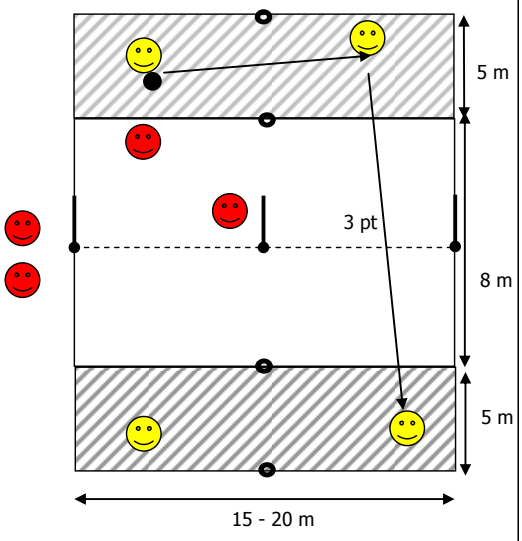
SE PLACER ET REPLACER SUR L’AXE BALLON/BUT - CADRER LE PORTEUR - REDUIRE LES ANGLES ET LES INTERVALLES

Objectifs :
- Cadrer le porteur de balle et couvrir son partenaire.
- Réduire les intervalles et les angles de passes.

But :
- 3 pts si la passe qui traverse se fait dans la porte du même couloir
- 1 pt si elle passe par la porte en diagonale

Règles :
- Passe au sol obligatoire.
- Joueurs « fixes » dans leur zone.
- Obligation, pour les 2 défenseurs, de défendre dans la moitié de terrain où se trouve le ballon.

Variable :
1) Augmenter le nombre de touches de balle pour donner plus de temps aux défenseurs pour intervenir.
2) Jouer sur les dimensions du terrain



D
20’

MATCH

Imprimé par notre partenaire

PARTENAIRE DE TOUS LES FOOTBALLS

SEANCES U11

FEVRIER

*** Quels objectifs ?**
- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

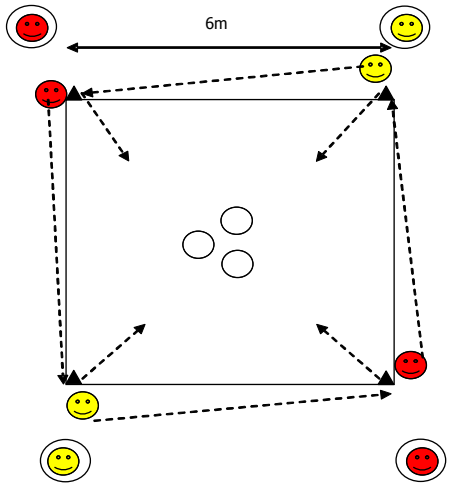
*** Quel contenu dans le séance ?**
- Du jeu (matchs) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

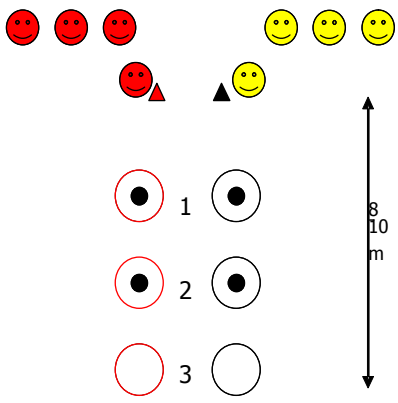
A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : libre et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

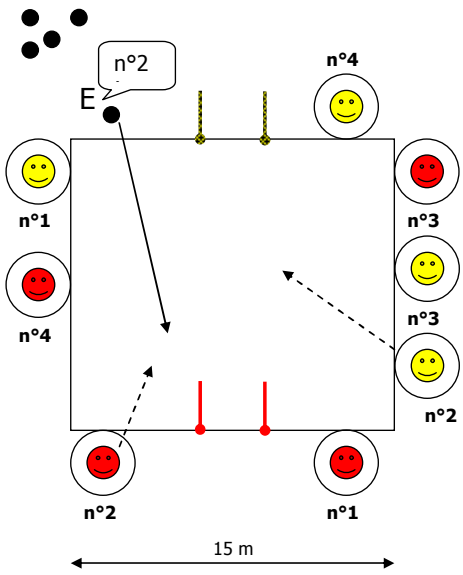
A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°17	**RELAIS SAVATE** **Objectifs :** - Psychomotricité **But :** - 1 pt à l'équipe dont les 2 joueurs arrivent en premiers dans un cerceau **Règles :** - L'Educateur annonce le nombre de cotés à faire avant de rejoindre les cerceaux (pas plus de 2 côtés) . - Les joueurs touchent les bornes dans les coins en fonction du nombre de cotés annoncés (ex : 1 coté) - Départ au signal de l'éducateur. - Les joueurs qui ne passen t pas, sont en attente dans un cerceau en retrait pour ne pas gêner. **Variables :** 1) Modifier le parcours (ex : revenir à la borne de départ) 2) Place r des obstacles sur le parcours. (portes, appuis…)	

A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°3	**REMPLIR LE CERCEAU VIDE** **Objectif :** - Psychomotricité. **But :** - Déplacer les ballons **Règles :** - +1 point au 1 er arrivé si le parcours est réalisé correctement. Déplacer les ballons à lamain :(toujours commencer par le cerceau du milieu) - de 2 en 3 puis de 1 en 2. ou - de 2 en 1 puis de 3 en 2. **Variable : pour les semaines suivantes** 1) Prendre les ballons chez les adversaires et les ramener dans ses cerceaux	

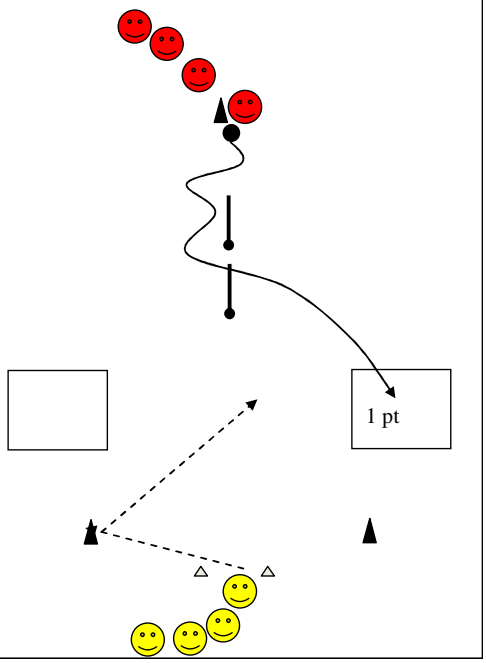
B1
10’

N°	TACHE	SITUATION
N°3	**REAGIR AU NUMERO** **Objectifs :** - Notion de cible. - Notion d’adversaire. - Psychomotricité. **But :** - Marquer. **Règles :** - 1 but = 1 pt. - Chaque joueur à un numéro qu’il garde pendant toute la séquence. - L’Educateur appelle un numéro et met un ballon en jeu. **Variables :** 1) Les 2 joueurs changent de cerceau à chaque passage et se replacent dans les 2 cerceaux des joueurs suivants. 2) Marquer en conduite de balle. 3) Appeler 2 numéros (notion de partenaire).	

B2
10’

JONGLAGE
CONTRAT EVOLUTIF

C
20’

TACHE	SITUATION
CONDUITE DE BALLE : **Travail Global** **Objectif :** - Conduite de balle. **But :** - Immobiliser le ballon dans un des 2 carrés. **Règles :** - L’attaquant donne le départ. - Le défenseur doit aller toucher une quille avant de pouvoir aller toucher l’attaquant. - Défenseur : toucher l’attaquant = 1pt **Variable :** 1) Jouer pied ou pied faible 2) Diminuer les distances pour le défenseur pour complexifier 3) Faire partir le défenseur dans le dos de l’attaquant 4) Finir sur un tir si réussite	

D
20’

MATCH

SEANCES U11

MARS

*** Quels objectifs ?**
- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

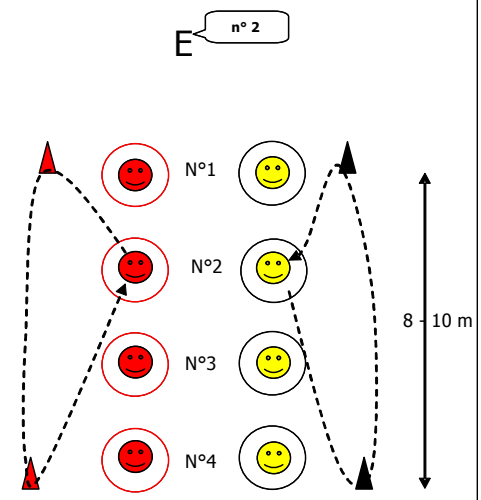
*** Quel contenu dans le séance ?**
- Du jeu (matchs) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : libre et/ou dirigé (20')

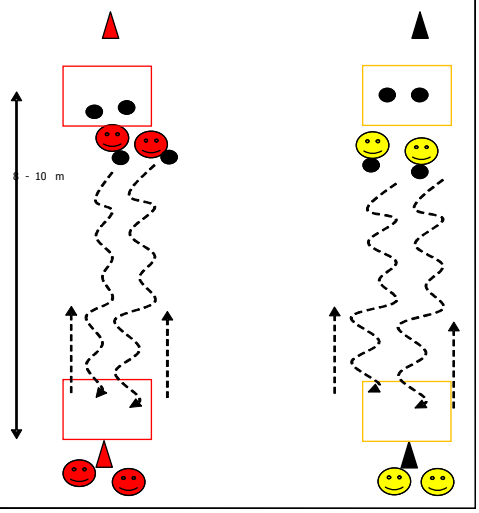
La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N° 4	**REPRENDRE SA PLACE** **Objectif :** - Psychomotricité. **But :** - Toucher les 2 bornes et reprendre sa place. **Règles :** - +1 pt au joueur (et à son équipe) revenu le premier. - +1 pt à l'adversaire si le parcours est mal exécuté (bornes non touchées – obstacles renversés…). - Chaque joueur à un numéro qu'il garde pendant toute la séquence. - Départ à l'appel de son numéro par l'Educateur. Faire changer de cerceau les joueurs d'une équipe pour avoir un nouvel adversaire **Variables : pour les semaines suivantes** 1) Toucher les bornes des adversaires. 2) Slalomer entre ses partenaires. **Important :** ne pas imposer l'ordre de passage dans les obstacles pour que les joueurs découvrent l'itinéraire le plus court.	

6-8 m

A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N° 8	**VIDER SA MAISON** **Objectif :** - Psychomotricité **But :** - Emporter le plus rapidement possible tous les ballons dans la « maison » voisine. **Règles :** - le transport s e fait à la main, un ballon à la fois - une fois le 1er ballon posé les mêmes joueurs retournent chercher le 2ème. - +1 point à l'équipe arrivée la première en respecta nt le parcours . **Variable : pour les semaines suivante** 1) Emporter les ballons dans la maison des adversaires	

B1
10’

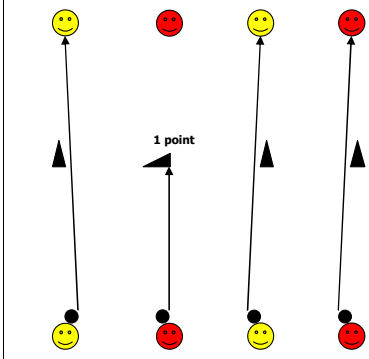
TOMBER LES QUILLES

Objectif :
- Psychomotricité.

But :
- Renverser sa quille le plus de fois possible.

Règles :
- Quille renversée = 1 point.
- Compétition individuelle, par doublette ou en équipe.

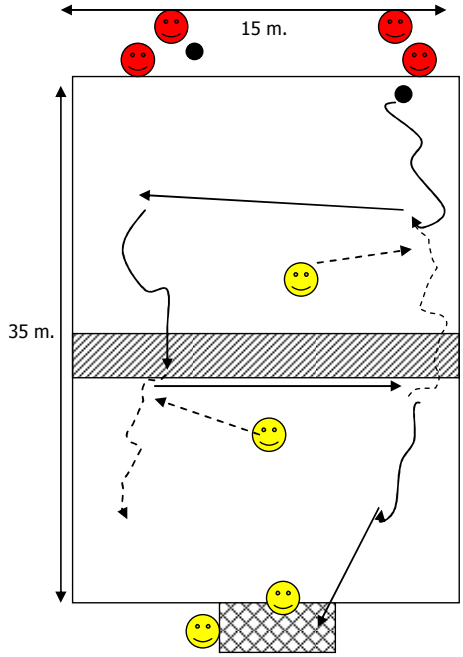
Variables :
1) Ballon touché à la main = -1 point.
2) Jouer pied faible.



B2
10’

JONGLAGE
CONTRAT EVOLUTIF

C
20’

N°	TACHE	SITUATION
N°1	**PROGRESSER QUAND L’ESPACE EST LIBRE** **Objectif :** - Progresser quand l’espace est libre. **But :** - Marquer. **Règles :** - 1 but = 1 point - Ballon au sol. - passe en retrait seulement autorisée - Relance du gardien obligatoirement en zone défensive. - Défenseurs fixes dans leur zone. **Variable :** 1) Passe en avant autorisée entre partenaires de la même zone seulement si le receveur est en retrait du passeur. 2) Faire partir un jouer en poursuite des 2 attaquants	

D
20’

MATCH

SEANCES U11

AVRIL

*** Quels objectifs ?**
- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

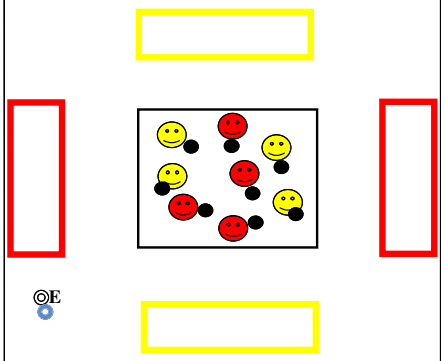
*** Quel contenu dans le séance ?**
- Du jeu (matchs) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**
- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

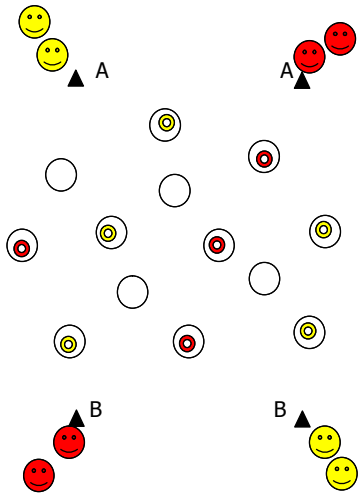
A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : libre et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

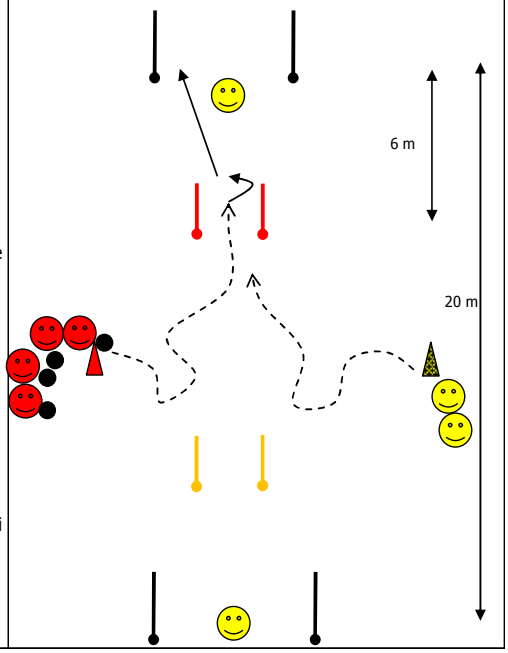
A1
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°	**RENTRER DANS SA MAIS ON** **Objectifs :** - Notion de cible . - Psychomotrici té. **But :** - Etre la 1ère équipe à rentrer dans son camp **Règles :** - les joueurs ont chacun un ballon à la main - ils sont en mouvement dans le carré central - Si l'Educateur annonce : « top » : les joueurs pose nt leur ballon au sol puis récupèrent un ball on d'un partenaire et vont dans leur embut « hop » : les joueurs posent leur ballon au sol puis récupère le ballon d'un adversaire et vont dans leur embut **Variable s :** 1) varier les signaux de départ (coupelle blanche = hop ; coupelle bleue = top) 2) limi ter le nombre de joueurs d'une même équipe dans la même maison (ex : 3 et 1 ou 2 et 2 mais pas 4 et 0) 3) ajouter des obstacles entre le carré central et les maisons (portes, cerceaux, coupelles…) 4) jouer au pied	

A2
10'

N°	TACHE	SITUATION
N°21	**Les soucoupes volantes** **Objectif:** - Psychomotricité **But:** - Etre le 1er à revenir après avoir déplacé le bon nombre de coupelle(s) de sa couleur. **Règles:** - Au signal de l'Educateur, 1 rouge et 1 jaune partent. - chacun récupère 1 coupelle de sa couleur et l'amène dans un cerceau libre. - 1pt au 1er qui revient à sa borne de départ - alterner les départs (A puis B) **Variables:** - déplacer 2 ou 3 coupelles - faire partir 1 joueur de chaque départ (2 jaunes + 2 rouges) - compétition sous forme de relais - remplacer les coupelles par des ballons pour jouer au pied	

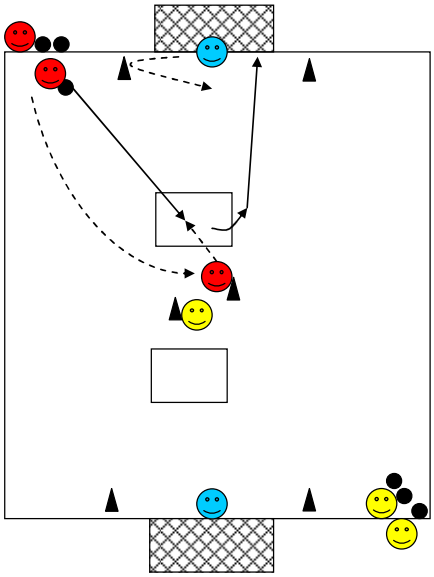
B1
10’

N°	TACHE	SITUATION
N°	**FEINTER POUR MARQUER** **Objectifs :** - Notion de cible. - Notion d’adversaire. - Psychomotricité. **But :** - Passer dans la porte jaune ou rouge sans se faire toucher et marquer **Règles :** - franchir la porte=1 pt ; marquer =+1pt - 1pt au défenseur s’il touche l’attaquant - le départ est donné par l’attaquant - ballon à la main puis au pied une fois la porte passée - le défenseur n’a pas le droit de franchir les portes **Variables :** 1) jouer au pied 2) avancer ou reculer le départ du défenseur pour lui simplifier la poursuite (ou lui complexifier)	

B2
10’

JONGLAGE

C
20’

	TACHE	SITUATION
	LES TIRS **Objectif :** - Travail technique des tirs sous forme évolutive. **But :** - Marquer. **Règles :** - 1 but = 1 pt - Réceptionner le ballon dans le carré et en sortir pour tirer au but. - au moment où le tireur fait son contrôle, le GB va toucher une des 2 bornes avant de pouvoir arrêter le tir - 3 touches maximum pour marquer. - Le ballon doit toujours être en mouvement. - Faire des séquences de 3’ ou jouer sur x ballons. - mettre les 2 équipes en compétions - tir non cadré = -1 pt **Variables :** 1) jouer sans contrôle (le GB se déplace pendant le centre en retrait) 2) jouer pied faible 3)1 pt si 2 buts consécutifs	

D
20’

MATCH

SEANCES U11

MAI

*** Quels objectifs ?**

- **Bien accueillir.**
- **Plaisir du jeu, faire jouer.**
- **Mieux jouer.**
- Développer :
  - la psychomotricité.
  - la technique (sous forme jouée).
  - le sens tactique.

*** Quel contenu dans le séance ?**

- Du jeu (matchs) et des jeux.

*** Comment organiser la séance ?**

- 4 séquences de 20 minutes (ateliers).

A	- **Psychomotricité générale :**	**A1** - un parcours "joué" (10') **A2** - un jeu d'éveil (10')
B	- **Psychomotricité spécifique football :**	**B1** - jeu "foot" (10') **B2** - jonglage - contrat évolutif" (10')
C	- **Tactique** : ou **Technique** :	**C** - une situation jouée (20') **ou C** - une situation globale et/ou une aléatoire (20')
D	- **Match**	**D** - 8 x 8 : l et/ou dirigé (20')

La même séance est proposée pendant un mois pour :
- que les joueurs aient des repères ce qui évite des pertes de temps en explication et en mise en place.
- faciliter l'apprentissage par la répétition tout en faisant évoluer les situations (variantes).

A1
10'

LES OISEAUX DE PROIE

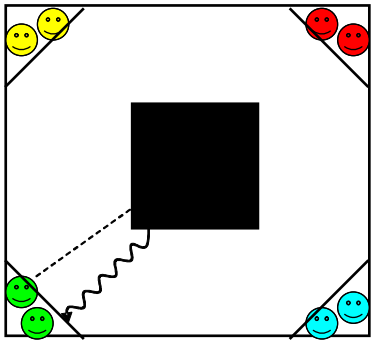
Objectifs:
- Notion de cible
- Psychomotricité.

But :
- Aller chercher le plus de ballons possible et les ramener dans son nid.

Règles :
- Tous les joueurs partent ensemble
- Les ballons sont ramenés en conduite de balle.

- 1 point par ballon dans le nid. Ne pas jouer au-delà d'une minute.

Variables :
1) Jouer à la main
2) Rajouter des obstacles et imposer un itinéraire à l'aller et/ou au retour
3) Possibilité de « voler » des ballons dans les nids adverses.



A2
10'

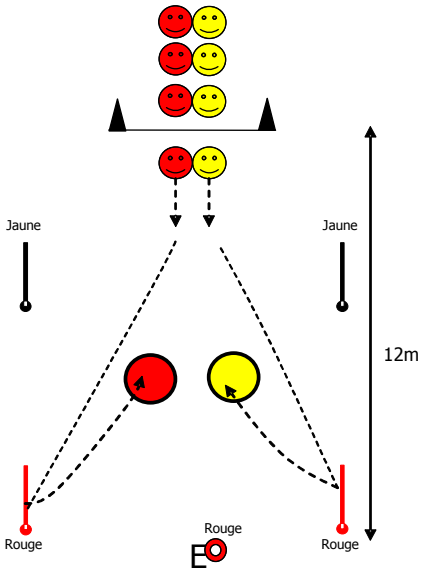
N°	TACHE	SITUATION
N°9	**REAGIR A LA COULEUR**	

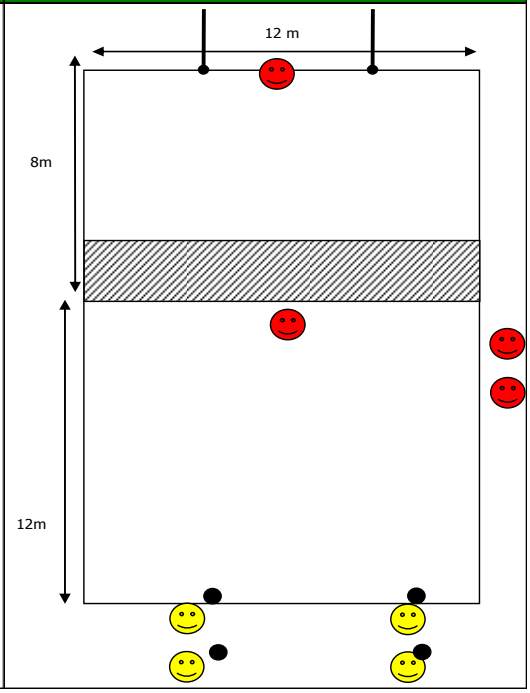
Objectif :
- Psychomotricité

Buts :
- Effectuer le parcours plus rapidement que son adversaire.

Règles :
- 1 joueur de chaque équipe avance en trottinant vers le carré. A l'annonce de la couleur par l'Educateur, les 2 joueurs sprintent pour aller toucher le piquet de la bonne couleur.
- 1 point au joueur (et à son équipe) arrivé le premier dans son cerceau après avoir touché la borne indiquée par l'Educateur.

Variables :
1) Annoncer les 2 couleurs
2) Jouer avec des départs visuels (montrer une coupelle de couleur jaune ou rouge)
3) Jouer croisé (les joueurs doivent toucher les piquets qui sont de l'autre côté)



N°	TACHE	SITUATION
N°2	**A DEUX POUR MARQUER** **Objectifs :** - Notion de partenaire - Notion d'adversaire. - Psychomotricité. **But :** - Arriver en zone hachurée sans se faire toucher et sans sortir du terrain puis marquer **Règles :** - 1 pt à chaque but. - ballon à la main jusqu'à la zone hachurée puis au pied - Le défenseur ne peut pas entrer dans la zone hachurée. - Compétition sur X passages en inversant les équipes (attaquants et défenseurs). **Variable :** 1) jouer au pied du départ	

B1
10'

B2
10'

JONGLAGE
CONTRAT EVOLUTIF

C
20'

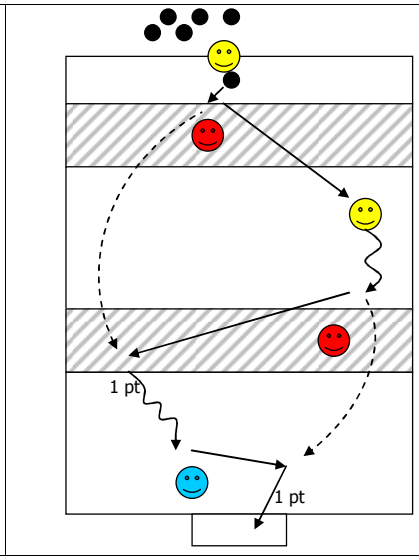
FIXER ET ELIMINER

Objectif :
- Progresser à 2 contre 1.

But :
- Marquer.

Règles :
- 1 but = 1 point
- Ballon maîtrisé en zone de finition = 1 point
- Ballon au sol.
- Eliminer par une passe ou un dribble les défenseurs fixes dans leur zone (hachurée).
- Compétition sur 10 ballons (20 points max).

Variables :
- Mettre une contrainte de temps : Marquer en moins de 15"
- Autoriser le 1er défenseur éliminé à revenir défendre jusqu'à la fin de l'action.



D
20'

MATCH

COMMISSION TECHNIQUE DE SECTEUR
FOOT ANIMATION 2015/2016

Afin de présenter les jeux des « J'ENTRAÎNE », La Commission Technique organisera, chaque premier LUNDI de chaque mois, des séances sur le terrain afin de voir les jeux à dominantes techniques et tactiques.

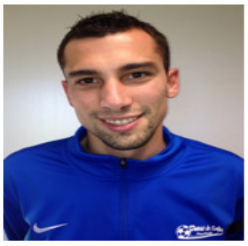
Lundi 5 Octobre 2015	SECTEUR CÔTIERE-BUGEY : à St André de Corcy (Stade)
Lundi 2 Novembre 2015	
Lundi 7 Décembre 2015	SECTEUR DOMBES-SAÔNE : à Replonges (Stade)
Lundi 7 Mars 2016	SECTEUR BRESSE-HAUT BUGEY : à Ceyzeriat (Stade)
Lundi 4 Avril 2016	**Début sur le terrain : 18h45**
Lundi 2 Mai 2015	**Fin sur le terrain : 20h00**

Nous comptons sur la présence d' un maximum d'Educateurs qui interviennent lors des entraînements en Ecole de Football ...
... Présidents, Responsables Techniques, MERCI de relayer l'information et de prévenir vos Educateurs

L'équipe Technique Départementale

District : 04 74 22 87 87

CICCHILLITTI Fabien
06 73 17 69 54



BRESSOUX Jean-Marie
06 19 91 43 83

PATUREL Mélanie
06 49 88 33 73

CURT Alexis
06 84 31 30 06

VALLET Thibault
06 73 77 26 46

offert par

PARTENAIRE DE TOUS LES FOOTBALLS