

CATEGORIE		U15/U18/Seniors		THEME TECHNIQUE		Les remises et déviations				
But		Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacent sans ballon	Déplacent avec ballon
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : Prises de balles et enchaînements.		Être toujours en mouvement et sur les appuis / Se déplacer sur les temps de passes / Respecter les distances de passes / Passes claquées / Coordonner les courses à 2 sur les côtés				20 minutes	8 mini	40 / 20	DIRECTIVE	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES								
Départ de 2 ballons en simultanés aux opposés (voir schéma). Doubler les postes au départ. Les joueurs se déplacent au poste suivant matérialisé par les plots après chaque enchaînement et dans le même sens que le ballon.		Changer le sens. Faire un autre circuit.								
D'abord faire le circuit noir (travail de la remise) puis le circuit rouge (travail de la remise et la déviation).		Compétition entre les 2 équipes : - Faire un maximum de tours durant un temps donné. - 1ère équipe à faire X tours								
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : Remises, changements d'appuis et de rythme		Appuis dynamiques / Jambe en opposition sur la remise en 1 touche / coordonner les déplacements à 2 / prendre l'information sur le partenaire / relancer l'allure après la passe.				5 minutes	Illimité	40 / 20	DIRECTIVE	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES								
Moitié des joueurs fixes avec 1 ballon chacun. De préférence effectifs pairs. L'autre moitié au départ sans ballon réparti en 2 colonnes. Départ 1er joueur de chaque colonne en simultané. Les 2 joueurs se croisent pour recevoir un ballon des joueurs fixes à remettre puis contourner ensuite l'appui et se croiser à nouveau avec son duo et ainsi de suite.		Inverser les rôles								
		Imposer la remise pied droit ou gauche ou tête. Faire 6 à 8 passages par groupe								
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : Améliorer les remises et déviations avec un travail de vitesse.		Se déplacer sur les temps de passes / Ajuster, réajuster distances de courses (hors jeu, courses partenaires, etc) / Passes claquées, remise int en 1, centres au sol ou en l'air dans la course.				25 minutes	Illimité	40 L / 70 I	DIRECTIVE	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES								
2 équipes. Si possible chacune sur un but pour travailler en même temps. Au signal de l'éducateur, les 3 joueurs de la même équipe doivent réaliser le circuit technique imposé (rouge = déviation / noir = remise) et coordonner leurs courses pour finir l'action. Voir le schéma pour les circuits et les courses de chaque joueur pour la travail de vitesse.		Inverser les statuts des joueurs (centreur, remiseur et relayeur) Inverser les côtés des 2 équipes. Faire plusieurs manches								
Joueurs fixes au poste Première équipe à marquer = 1 pt.										
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : Améliorer le jeu vers l'avant pour déséquilibrer (remises et déviations)		Coordination des courses / Ne pas se trouver sur les mêmes hauteurs de lignes / Se déplacer sur les temps de passes / S'orienter pour voir, recevoir et donner / Passes claquées.				25 minutes	1 gb + 5 à 20j	1/2 terrain	DIRECTIVE	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES								
Joueurs au poste.		Faire le schéma noir puis le schéma rouge (travail de la remise) puis faire les mêmes schémas en supprimant la remis et passe en profondeur par une déviation.								
Alternance des passages entre les 2 groupes de travail. Compétition entre les 2 groupes : Marquer un maximum de but suite à un bon passage (vérité de match).										
Les joueurs sont en 2 touches de balles sauf sur la remise, la passe en profondeur et le centre est libre (au sol puis aérien). Sur chaque temps de passe tous les joueurs doivent se déplacer de façon										
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
Baby foot géant : Améliorer la capacité à se démarquer pour passer ou finir		Se démarquer dans l'espace libre (intervalles) / Proposer un angle de passes / S'orienter pour recevoir / Enchaînement rapide prise de balle/passe ou tir / Complémentairté des courses				25 minutes	8	25/15	ACTIVE	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES								
Marquer = 1 point. Joueurs fixes dans leurs zones et innataquables. Passes au sol uniquement. 5 passes maxi entre 2 joueurs de la même zone. Le corner se joue pour l'équipe qui l'a obtenue avec les joueurs de la ligne offensive (la plus haute sur le terrain.)		Changer les joueurs de zones. Modifier les équipes Faire plusieurs manches								
Matches de 3'. Sur une sortie en touche ballon rendu à l'adversaire à la ligne la plus proche.										