

CATÉGORIE		U11 / U13		THEME TECHNIQUE			Amortis et jeu de volée		
But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacem sans ballon	Déplacem avec ballon
PROCEDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS			Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : Les différentes techniques du jeu de volée et amortis		Joueurs au centre toujours en mouvement. Regarder quels joueurs sont libres à l'extérieur. Appuis dynamiques qui doivent s'adapter rapidement à la trajectoire du ballon.			20 minutes	Illimité	30 / 30	DIRECTIVE	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Ronde en fête. Tracer un grand cercle avec des coupelles. Un joueur rouge par coupelle avec 2 ballons. Temps de travail 1'30 pour les joueurs au centre qui se rapproche d'un joueur rouge pour effectuer le travail demandé puis repasse obligatoirement par le centre avant d'aller jouer le ballon suivant. Tous les ballons sont lancés à la main (trajectoire lobée pour faciliter le jeu de volée).		Remise cou du pied droit, cou du pied gauche, intérieur pied droit, int pied gauche, amorti cuisse + remise volée libre, amorti poitrine+ remise volée, jeu de tête.							
PROCEDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS			Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
Exercice tennis ballon		Adapter les règles au niveau des joueurs. Par exemple pour des joueurs débutants autoriser 2 rebonds et touches de balles libres.			15'	6	terrain =6X12m	directive	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Installer des terrains de tennis ballon en fonction du matériel disponible. (filet/barrières de chantier, constri foot avec de la rubalise, coupelles pour tracer une rivière où le ballon ne doit pas tomber.)		1 contre 1 en coopération (faire un maximum d'échanges). Match à 1 contre 1. Match à 2 contre 2. A 6 joueurs format "tournante" comme au tennis de table.							
PROCEDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS			Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
EXERCICE : Amélioration du jeu de tête.		L'attaquant doit être mobile et bien juger la trajectoire. S'adapter au ballon :tête en extension, piquée, plongeante.. Garder les yeux ouvert, attaquer son ballon, armer et frapper avec le front.			15'	6	but de 5 m	directive	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
2 Attaquants et 1 gardien qui défend un but (constri-foot). Le gardien lance le ballon à la main au premier attaquant qui essaie de marquer de la tête. Si l'attaquant marque, il prend la place du gardien et marque 1 point. Si il ne marque pas le gardien se retourne et lance le ballon au 2 ème attaquant.		Varier les distances, les trajectoires. Mettre des points de pénalités au joueur qui ne lance pas correctement le ballon à la main.							
PROCEDE ET OBJECTIF		ORGANISATION			Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
Exercice de jonglages en mouvement + jeu de volée		Matérialiser différents départs (rouge, bleu, jaune) de plus en plus loin du but.			15'	12	1/2 terrain	directive	
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Mettre les joueurs par 3. Au signal les joueurs doivent jongler en avançant, franchir la ligne de coupelles et tirer de volée dans le but. Le joueur qui marque en premier marque 3 points, le 2ème 2 points, le 3ème 1 point. Pas de point si le ballon tombe ou si la volée n'est pas marquée. Niveau 1 : coupelles rouge Niveau 2 : coupelles bleu Niveau 3 : coupelles jaune		Si l'exercice est trop difficile permettre un ou plusieurs rebonds pendant le jonglage en mouvement. Autoriser un rebond avant le tir.							
PROCEDE ET OBJECTIF		ORGANISATION			Durée	Effectif	Surface	Méthode péda	
Jeu sans conact		Toutes les remises en jeu sont faite par les gardiens. Changer régulièrement les joueurs de zone. Imposer le jeu en 2 touches dans l'axe. But marqué suite à un ballon au sol = 1 point. But marqué sur jeu de volée (tête ou pied) = 3 points.			20'	12	40X30M	active	
BUT / CONSIGNES									
Jeu : 2 équipes de 6 joueurs. Tracer des zones comme sur le dessin. Les joueurs se déplacent dans leur zone. L'objectif est de trouver un joueur dans le couloir qui centre pour l'attaquant + le joueur du couloir opposé qui peut rentrer en zone de finition. Les attaquants ont deux touches de balles maximum pour finir l'action.									