










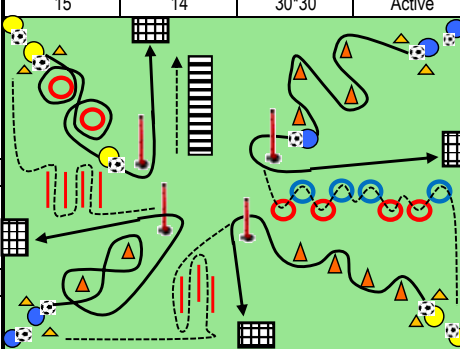
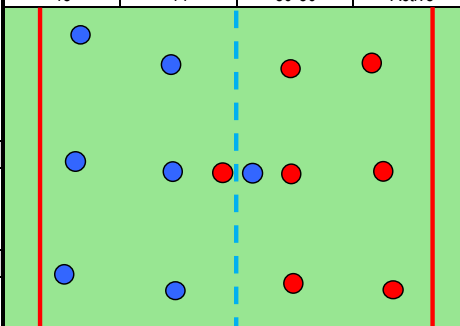
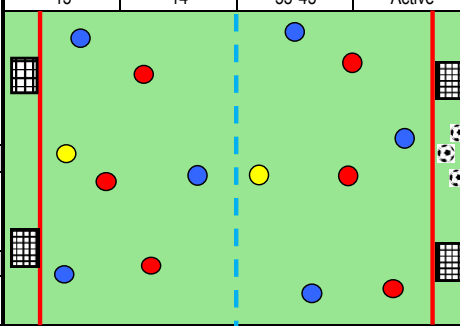
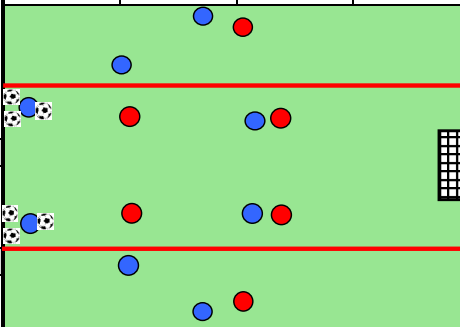
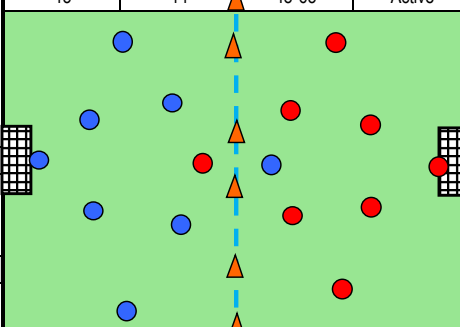






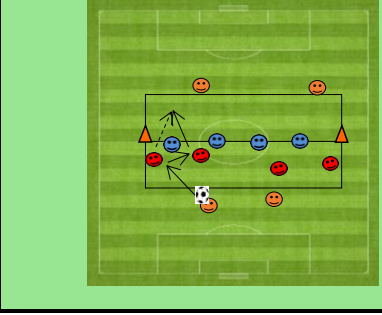
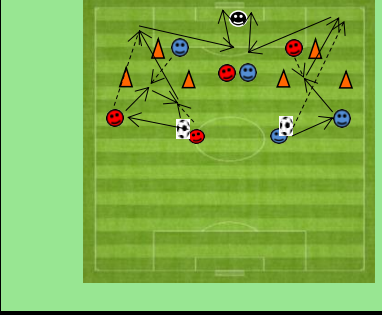


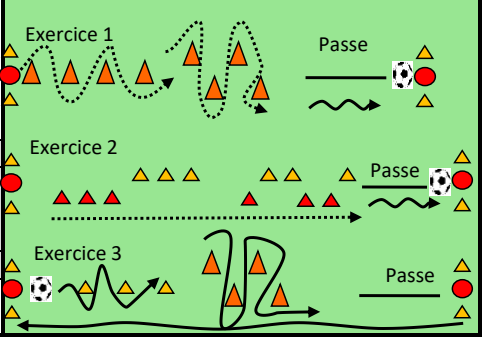
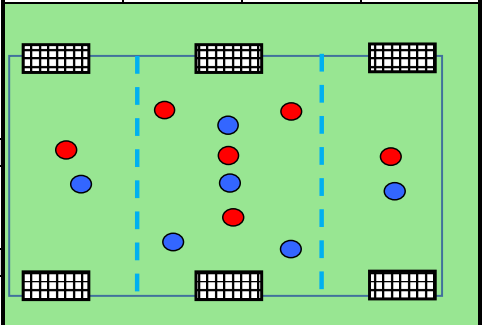
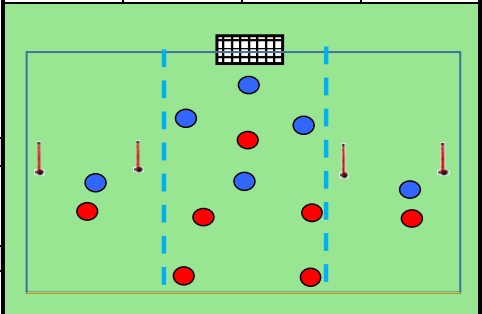
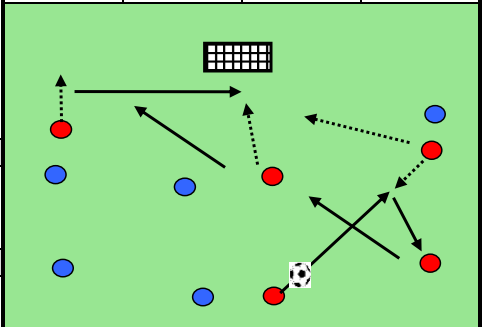
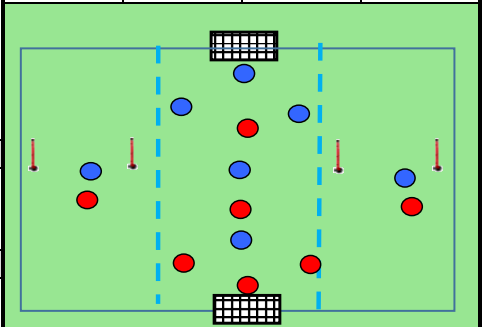


	N° DE SÉANCE	1	PHASE DE JEU	Conserver/Progresser						
	CATÉGORIE	U15	PRINCIPE DE JEU	Créer et utiliser des espaces						
	DATE		MOYENS ASSOCIÉS	Endurance Capacité						
But	Couppelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacem sans ballon	Déplacem avec ballon	
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda			
EXERCICE : Motricité + Conduite et tir		Être dynamique, positionné sur l'avant des pieds, s'aider des bras pour l'équilibre. Fréquence stable, rythme continu.		15	14	25*25	Active			
BUT / CONSIGNES		Ballon proche de soi, maximum de contacts (1pas = 1contact), utiliser les 2 pieds								
2 équipes réparties chacune sur un parcours. Répartir les joueurs aux 2 départs. Ballon en main sur la motricité puis ballon au pied pour la conduite + tir. Après le tir, récupérer le ballon et repartir depuis l'autre départ.		VARIABLES								
Marquer un maximum de buts (compétition individuelle ou par équipe)		Faire plusieurs manches								
		Modifier les parcours de motricité								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE								
Endurance capacité : aucun joueur à l'arrêt		Qualité du travail d'appui et dissociation haut et bas du corps								
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda			
Jeu / Utiliser le mouvement pour créer des espaces		Collectif : Occupation de l'espace de jeu en étant étagé. Synchroniser les déplacements		15	14	68*52	Active			
BUT / CONSIGNES		Individuel : Voir avant de recevoir, attaquer l'espace de jeu par la conduite								
7 contre 7 sur un terrain de 68*52m. Les équipes en 2-4-1		VARIABLES								
Deux zones de stop ball		Obliger le porteur de balle à aller fixer un adversaire avant de donner								
But : marquer en stop ball 1 point et 2 points si marquer entre les coupelles		CRITÈRES DE RÉUSSITE								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE								
Endurance capacité : aucun joueur à l'arrêt		Réussir à amener 1 ballon sur 2 dans la zone de stop ball								
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda			
Situation / Rechercher le décrochage du milieu défensif		Garder les lignes étagées. Chercher à avoir le milieu défensif qui décroche pour demander le ballon.		15	14	55*45	Active			
BUT / CONSIGNES		Attaquer l'espace de jeu par la conduite pour aller fixer et créer un espace								
7 contre 6 dans l'espace de jeu. Les rouges en 4-1-2 et les bleus en 2-1-3. Les rouges marquent dans petits buts et les bleus doivent récupérer et marquer dans le grand but.		VARIABLES								
		Pour les rouges but compte double si l'action a commencé à droite et finit à gauche ou inversement								
		CRITÈRES DE RÉUSSITE								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE								
Endurance capacité		Arriver à toucher le milieu défensif qui a décroché								
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda			
Exercice / qualité technique recherchée		Porteur de balle : avoir vu avant de recevoir le ballon et attaquer l'espace libre pour le 6 après avoir décroché. Non porteur de balle- : synchroniser son déplacement		15	14		Directive			
BUT / CONSIGNES		Possibilité de toucher le milieu relayeur par un des deux défenseurs centraux.								
Le ballon part du central, qui va toucher le latéral qui rejoue avec le central (starter pour le milieu défensif). Le central joue avec l'autre cental qui joue avec le 6 qui a décroché. Le relayeur doit prendre la place du 6 et l'ailier prend la place du relayeur ce qui permet au latéral de monter d'un cran		VARIABLES								
		CRITÈRES DE RÉUSSITE								
		Enchaînement rapide avec des transmissions appuyées								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE								
Endurance capacité										
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda			
Jeu		Collectif : être étagé pour occuper l'espace. Synchronisation des déplacements		15	14	48*65	Active			
BUT / CONSIGNES		1 point de plus si passe ou conduite pour passer la porte								
7 contre 7 sur un terrain de 48*65. Les 2 équipes se placent en 2-3-1; Deux portes sont installées à 22 mètres de chaque but. Marquer : 1 point		VARIABLES								
		CRITÈRES DE RÉUSSITE								
		Retrouver le déplacement du 6 qui décroche proche des centraux								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE								
Endurance capacité pas de joueurs à l'arrêt										








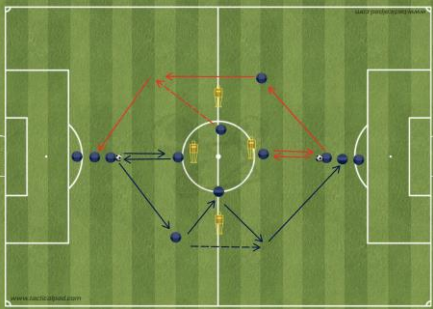

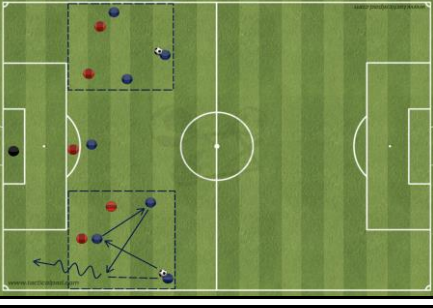
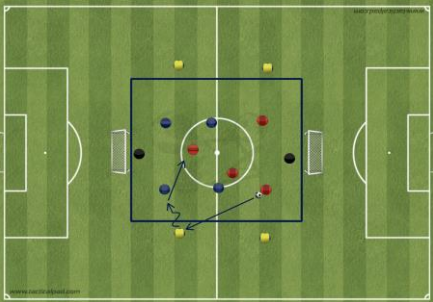
	N° DE SEANCE	2	PHASE DE JEU	Conserver/Progresser					
	CATÉGORIE	U15	PRINCIPE DE JEU	Jeu dans les intervalles et entre les lignes					
	DATE		MOYENS ASSOCIES	Endurance capacité					
But	Couppelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacent sans ballon	Déplacent avec ballon
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Exercice de motricité				15	12		Active		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Une fois qu'un joueur a fait la passe il se dirige sur l'atelier suivant: 1°) Echelle de motricité 2°) Saut proprio 3°) Saut de haies 4°) Réactivité (cloche pied / pieds joints)		Faire varier les appuis							
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Qualité des appuis							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Motricité					
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Conservation / Jouer dans les intervalles et travailler les connexions entre les joueurs		Coordonner et synchroniser les déplacements (le 1er conditionne le 2nd) Etre orienté Se rendre disponible + connexion (3è H) Voir loin		4x4mn	12	42m/26m	Active		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
2 équipes s'affrontent à l'intérieur (celle qui défend s'aligne et l'autre en 2+2) et placer 2 appuis de chaque côté. Pour marquer 1pt l'équipe en possession doit partir d'un appui en allant chercher un autre à l'opposé qui remise sur un coéquipier en 1touche. Jeu au sol obligatoire / 1t pour les appuis									
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Voir, être vu et joignable/Jouer vers l'avant Se démarquer pour le futur porteur							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Endurance capacité					
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Situation / Jouer dans les intervalles et entre les lignes		Coordonner et synchroniser les déplacements (le 1er conditionne le 2nd) Etre orienté Se rendre disponible + connexion (3è H) Voir loin		3x15 ballons	12	42m/26m	Directive		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Placer 3 relanceurs + 5 joueurs offensifs face à une ligne de 4 milieux qui défend au dessus de la ligne puis avec un temps de retard une fois qu'ils sont déséquilibrés. Une fois qu'un des 5 joueurs off est trouvé il doit garder le temps est stopper derrière la ligne (si ligne contournée = 1pt / si ligne transpercée = 2pts)		1t pour travailler la connexion avec les partenaires							
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Voir, être vu et joignable Jouer vers l'avant							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Endurance capacité					
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Exercice / Jouer dans les intervalles et travailler les connexions entre les joueurs		Coordonner et synchroniser les déplacements Etre orienté Se rendre disponible Voir loin		3x5mn	12		Active		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
2 équipes s'affrontent (1 chantier à gauche / 1 à droite). L'exercice démarre lorsque le central fait une passe contre une planche, puis intervalle large donc passe au 6. Contrôle orienté puis passe au AC qui remise sur MC cherche le piston en profondeur. La 1ère équipe qui termine le circuit = 1pt		Si 6 "seul" alors contrôle orienté puis passe au 9 / Si 6 "ça vient" alors remise sur 8 puis passe au 9 / Adaptatif							
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Enchaînement rapide avec des transmissions appuyées							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Endurance capacité					
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Jeu / Jouer dans les intervalles		Coordonner et synchroniser les déplacements Etre orienté Se rendre disponible + connexion Voir loin		4x3mn	12	50m/30m	Active		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
6/6 en plaçant 2 joueurs pour chaque équipe. Passe au joueur cible = 2pts Franchir la porte en conduite = 1pt Si pt marqué repartir avec l'autre équipe									
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Voir, être vu et joignable Jouer vers l'avant							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Endurance capacité					




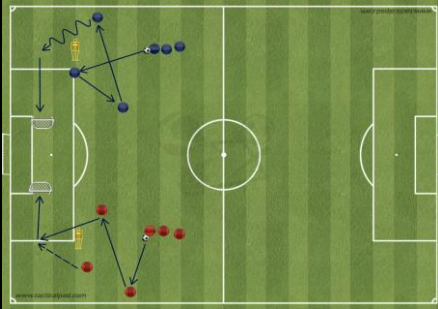

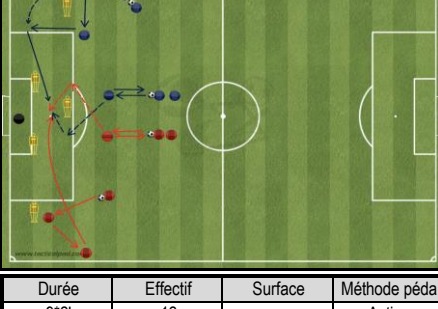

		N° DE SÉANCE	3	PHASE DE JEU	S'opposer à la progression				
		CATÉGORIE	U15	PRINCIPE DE JEU	Organiser et réorganiser les alignements				
		DATE		MOYENS ASSOCIÉS	Endurance Capacité				
									
PROCÉDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
EXERCICE : Motricité + conduite et tir		Maximum de touches avec le ballon. Utiliser les 2 pieds. Précision du tir dans les minibuts. Etre dynamique, rythme continu.		15	14	30*30	Active		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
4 équipes de 3 aux départs. Parcourir en conduite les parcours puis tir et motricité après le parcours. Récupérer son ballon et se diriger vers le départ suivant. Marquer le plus de buts par équipe.		Changer de sens (déplacer les buts)							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE							
Endurance capacité		qualité des appuis, bonne coordination des gestes							
PROCÉDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
JEU : Reforme les lignes à la perte du ballon.		Collectif : Reforme les lignes à la perte et synchroniser les déplacements. Couvrir, avancer. Individuel : Presser à la perte du ballon, Déplacement pendant les temps de passes. Cadrer.		15	14	50*50	Active		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
7 contre 7. Organisation des équipes en 3-3 1. Stop ball = 1pt si récupération en zone basse ou 2 pts si récupération en zone haute.		2 touches de balles en zone défensive							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE							
Endurance capacité		Récupérations du ballon en zone haute.							
PROCÉDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
SITUATION : Réaction collective à la perte.		Les rouges doivent couper les lignes de passes, cadrer et se mettre en couverture pour empêcher la progression		15	14	55*45	Active		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
6 contre 6 + 2 joker (1 dans chaque zone). Les bleus doivent progresser en partant de la source pour aller marquer dans les 2 petits buts. Si les bleus passent la ligne médiane sur une passe, ils marquent 1 point et si il marquent dans le but c'est 3 points. Si les rouges récupèrent ils ont 5 sec pour marquer dans petit but		Les déf doivent rester dans leur zone puis dans un deuxième temps on peut défendre sur tout le terrain							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE							
Endurance capacité		Avoir le moins de but possible contre les rouges							
PROCÉDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Exercice		Le joueur proche du porteur va cadrer et les autres doivent de déplacer pour couvrir et fermer les intervalles de passes		15	14		Directive		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Faire travailler les 4 défenseurs rouges et les 2 milieux rouges sur le cadrage et la couverture du joueur allant cadrer le porteur de balle. Les joueurs bleus font circuler le ballon de façon à faire travailler les rouges		Les joueurs bleus essayent d'aller marquer pour augmenter l'intensité des courses et déplacements							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE							
End capacité		Encaisser le moins de buts possibles							
PROCÉDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
JEU : S'opposer à la progression		Collectif : Déplacements, synchroniser les alignements Individuel : cadrage, couverture, pressing		15	14	48*65	Active		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
7 contre 7 + 2GB. Système 4-2-1. Obligation de passer par une des 3 portes pour aller marquer.		1 point de plus si aucune progression sur 1 minute							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE							
Endurance capacité		Retrouver les déplacements de l'exercice ci-dessus							

	N° DE SEANCE	4	PHASE DE JEU	Déséquilibrer/Finir					
	CATÉGORIE	U15	PRINCIPE DE JEU	Jeu combiné dans les couloirs					
	DATE		MOYENS ASSOCIÉS	Endurance puissance					
									
But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacemnt sans ballon	Déplacemnt avec ballon
PROCEDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Exercice de motricité		Etre orienté Prendre de la vitesse Respecter les distances de passe		9x1mn	12	Triangle 10m/10	Directive		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Placer un joueur à chaque cône et un autre à l'intérieur. Les joueurs restent fixes pendant 1mn. Les joueurs doivent effectuer un une-deux sur chaque cône et n'évoluer qu'en 1 touche.		Changer le sens de rotation							
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Enchaînement rapide des transmissions							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Endurance capacité					
PROCEDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Conservation combiner dans les couloirs		Coordonner et synchroniser les déplacements Etre orienté Prendre de la vitesse Respecter les distances de passe		4x4mn	12	40m/24m	Active		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
2 équipes s'affrontent à l'intérieur avec 2 lignes de 4. L'équipe qui défend se place au dessus de la ligne de déséquilibre (jouer avec HJ) Pour marquer 1pt l'équipe en possession doit partir d'un appui puis trouver un autre à l'opposé en combinant dans les couloirs (dédoublement, 1-2) Les appuis ont 2 touches		Possibilité de trouver un joueur lancé (appui-remise pour un 3ème, déviation...)							
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon (isoler 2/1)							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Endurance puissance					
PROCEDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Situation combiner dans les couloirs		Coordonner et synchroniser les déplacements Etre orienté Prendre de la vitesse Respecter les distances de passe			12				
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
La situation démarre par une passe du milieu à l'ailier, ensuite le ballon doit franchir le triangle de coupelles pour éliminer le défenseur. Soit le déséquilibre s'effectue par l'intérieur et le joueur va finir, soit le déséquilibre s'effectue par les couloirs et l'action se termine par un centre pour l'AC. 1but = 1point		Varier le positionnement de la source de balle en le mettant plus vers l'extérieur							
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Utiliser une-deux, dédoublement.							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Endurance puissance (8s/30s de repos)					
PROCEDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Exercice combiner dans les couloirs		Coordonner et synchroniser les déplacements Etre orienté Prendre de la vitesse Respecter les distances de passe		3x5mn	12		Directive		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
Placer 3 équipes en triplant les postes: 1 ailier gauche, 2 milieux offensifs, 1 ailier droit. L'exercice démarre sur une passe du coach à l'ailier, puis ce dernier fixe le mannequin "latéral" et effectue un une-deux avec le milieu le plus proche. Pendant ce temps, les 3 receveurs potentiels effectuent une course de 25m à haute intensité pour aller finir. 1but = 1pt		Réduire l'intervalle entre le central et le latéral afin de faire dédoubler le milieu sur l'ailier.							
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Utiliser une-deux, dédoublement.							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Endurance puissance (8s/30s de repos)					
PROCEDE ET OBJECTIF		COMPORTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Jeu combiner dans les couloirs		Coordonner et synchroniser les déplacements Etre orienté Prendre de la vitesse Respecter les distances de passe							
BUT / CONSIGNES		VARIABLES							
2 équipes s'affrontent, si l'équipe qui récupère le ballon dans son camp passe par les portes latérales le but compte triple. Système 2-4-1		Le frappeur doit toucher un poteau avant de défendre. L'autre garde un temps d'avance...							
CRITÈRES DE RÉUSSITE		Utiliser une-deux, dédoublement.							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE				Endurance puissance					

	N° DE SEANCE	5	PHASE DE JEU	Déséquilibrer/Finir						
	CATEGORIE	U15	PRINCIPE DE JEU	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement						
	DATE		MOYENS ASSOCIES	Endurance Puissance / Renforcement						
	But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacement sans ballon	Déplacement avec ballon
PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda					
EXERCICE : Motricité + Conduite et passes	<p>Être dynamique, positionné sur l'avant des pieds, s'aider des bras pour l'équilibre. Fréquence stable, rythme continu.</p>	15	12		Active					
BUT / CONSIGNES										
4 joueurs sont répartis en 3 groupes. À chaque fin de parcours, le joueur en attente doit faire une passe au joueur qui vient d'effectuer l'exercice, qui lui se replace en conduite de balle. Premier exercice : appuis avant, puis appuis arrière. Deuxième exercice : 3 cloche-pieds droit, 3 cloche-pieds gauche, puis alternance des appuis (coupelle rouge = droit, coupelle jaune = gauche). Troisième exercice : conduite de balle - 5 minutes par exercice.										
VARIABLES										
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Qualité du travail d'appui et dissociation haut et bas du corps. Pas de rupture de rythme. Réaliser des déplacements fluides.									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE										
PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda					
Jeu / Améliorer la capacité collective à fixer et renverser	<p>Collectivement : utiliser la largeur pour rechercher le joueur à l'opposé. Être prêt à recevoir le ballon</p> <p>Individuellement : fixer - donner (et se donner du temps face au jeu)</p>	15	12	65*50m	Active					
BUT / CONSIGNES										
6 contre 6 sur 65*50m en 2-3-1. Trois buts à attaquer, trois buts à défendre. La surface est découpée en trois. En cas de but = 1 points. En cas de but où l'attaquant est seul dans la zone = 3 pts. Les défenseurs sont obligés de défendre sur deux zones. But : marquer dans un des trois buts adverses en valorisant le but à l'opposé.										
VARIABLES		Imposer un nombre de touches de balles Imposer un nombre de passes dans les couloirs								
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Réussir à marquer dans les buts à l'opposé									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Endurance puissance : répéter les efforts									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda					
Situation / Jouer à l'opposée avoir avoir fixé collectivement	<p>Collectivement : occuper les trois zones - se projeter rapidement vers l'avant</p> <p>Individuellement : être capable de créer des points de fixation - être disponible à l'opposé</p>	15	12	65*50m	Active					
BUT / CONSIGNES										
7 contre 5. Les rouges en 2-4-1 et les bleus en 2-3. Les rouges, s'ils arrivent à passer une porte en conduite de balle marquent 1 pt. S'ils marquent ensuite dans le grand but, le but est valorisé de 2 pts supplémentaires. Les bleus 1 pt s'ils récupèrent et sortent le ballon derrière la ligne jaune.										
VARIABLES		Ajouter un joueur "joker" Imposer un temps (5 sec par exemple) pour marquer après avoir franchi une porte								
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Sur 10 passages, réussir à franchir une des portes au minimum 7 fois.									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Endurance puissance									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda					
Exercice / Améliorer les passes + enchaînements	<p>Qualité de passes (intérieur du pied, cheville verrouillée...)</p> <p>Mettre du "rythme"</p> <p>Se mettre dans le sens du jeu</p>	15	12		Directive					
BUT / CONSIGNES										
Exercice sous forme de "passe et suit". Le ballon part du central, qui joue avec son ailier. L'ailier met en retrait pour son latéral, qui lui joue avec son milieu défensif. Par une passe au sol ou par un jeu long, il doit trouver le joueur à l'opposé qui centre en 1 ou 2 touches de balles. Le milieu def et l'ailier doivent ensuite être devant le but pour finir. (1 pt à chaque but marqué, même parcours pour les bleus).										
VARIABLES		Changement de cote à la moitié du temps Possibilité de changer le parcours de passes								
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Enchaînements rapides - passes réussies - marquer le plus possible									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Endurance puissance									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda					
Jeu	<p>Collectivement : occuper les trois zones en possession du ballon - être en mouvement</p> <p>Individuellement : créer des déséquilibres par le dribble ou la passe</p>	15	12 + 2	70* 55m	Active					
BUT / CONSIGNES										
7 contre 7. Position 2-3-1 et obligation de défendre sur deux zones pour l'équipe non porteuse du ballon. Même principe que la situation : les deux équipes peuvent attaquer les portes (1 pt à chaque passage) et marquent deux points supplémentaires en cas de but.										
VARIABLES		Limiter le nombre de touches de balle Ne pas jouer derrière lorsque la porte est franchie								
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Voir un maximum de passages dans les portes avec finition									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Endurance puissance									

	N° DE SEANCE	6	PHASE DE JEU	Déséquilibrer / Finir					
	CATÉGORIE	U15	PRINCIPE DE JEU	Recherche du joueur lancé					
	DATE		MOYENS ASSOCIES	Endurance Puissance					
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Mise en train / Exercice technique	Joueur dynamique et sur les appuis Qualité technique de la passe, remise et jeu vers l'avant Qualité des enchaînements Orientation du corps	15	12		Directive				
BUT / CONSIGNES									
Circuit technique afin de se préparer à la séance sur le plan technique et athlétique. Passe et suit. Départ de la porte orange et circuit qui se termine sur l'un des deux mini-buts.	VARIABLES Varier le circuit (orange) Définir un temps pour réaliser le circuit								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Circuit réalisé correctement avec finition								
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Jeu : recherche du joueur lancé	Qualité des enchaînement techniques Synchronisation des courses Qualité gestuelle de la passe Qualité des 2 types d'appels (position, timing, zone) Orientation du corps	15	12		Active				
BUT / CONSIGNES									
BUT : Marquer en stop balle derrière la ligne en étant trouvé lancé. Consignes : 2 équipes en 2-3-1 Réussir à trouver une relation dans le jeu qui nous permet de trouver un joueur lancé dans la zone. L'équipe défend au moment du contrôle	VARIABLES L'équipe défend quand le ballon franchit la zone								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Trouver x fois le joueur lancé								
Endurance Puissance									
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Situation : recherche du joueur lancé	Qualité des enchaînement techniques Synchronisation des courses Qualité des 2 types d'appels (position, timing, zone) Orientation du corps Fixer avant de donner	15	12		Active				
BUT / CONSIGNES									
BUT : Marquer 7vs5 Bleus (3-1-3) vs Rouge (3-2) Les bleus doivent attaquer le but, en recherchant un joueur lancé (ailier ou attaquant) mais ils ont aussi possibilité de jouer le 2vs1 sur le côté avec un dédoublement du latéral. A la récupération, les rouges ont 3 mini-buts à attaquer. Joueur dos au jeu : 1 touche de balle (lui forcer à remiser)	VARIABLES Limiter l'équipe en possession en touche de balle Ajuster l'infériorité/supériorité Changer des rôles								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Trouver x fois le joueur lancé								
Endurance Puissance									
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Exercice technique : finition avec un joueur lancé	Qualité des enchaînement techniques Joueurs dynamiques Synchronisation des courses Qualité gestuelle de la passe Projection en nombre dans la surface Qualité des 2 types d'appels (position, timing, zone)	15	12		Directive				
BUT / CONSIGNES									
Circuit 1 (orange) Central donne au latéral, prise de balle vers l'intérieur du jeu et joue avec l'attaquant qui joue en soutien avec son milieu de terrain qui est venu s'ouvrir sous le ballon. Le milieu trouve l'ailier lancé dans la profondeur qui va centrer. Circuit 2 (noir) Central trouve l'ailier qui rentre en conduite à l'intérieur du jeu. Jeu combiné avec l'attaquant et le milieu relayeur qui trouve le latéral qui a dédoublé pour centrer	VARIABLES Compétition Phase adaptative, circuit au choix								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Nombre de centres et buts marqués								
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Jeu final : recherche du joueur lancé	Qualité des enchaînement techniques Synchronisation des courses Qualité gestuelle de la passe Qualité des 2 types d'appels (position, timing, zone)	15	12		Active				
BUT / CONSIGNES									
BUT : Marquer Consignes : 2 équipes en 2-3-1, HJ ligne Séquence 1 : Pour marquer, trouver un joueur lancé dans la zone, l'équipe défend au moment du contrôle Séquence 2 : même règle, l'équipe défend dès lorsque le ballon franchit la ligne Séquence 3 : Jeu libre : but normal = 1 point, but avec un joueur lancé dans la zone (tir ou centre) = 3 points (garder les repères de zone) - HJ au dernier défenseur	VARIABLES Nb de touches de balle Séquences de jeu permettent les variantes (à adapter en fonction de la réussite)								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Nombre d'action en rapport avec le thème								
Endurance Puissance									

	N° DE SEANCE	7	PHASE DE JEU	Finition					
	CATÉGORIE	U15	PRINCIPE DE JEU	Se démarquer pour fixer, éliminer, passer ou finir					
	DATE		MOYENS ASSOCIÉS	Vitesse					
									
But	Couppelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacem sans ballon	Déplacem avec ballon
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPOTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Echauffement - Préparer le corps à l'effort	S'orienter pour recevoir et enchaîner.	15	12		Active				
BUT / CONSIGNES	Garantir la vitesse d'enchaînement après le contrôle. Garantir la qualité des passes (dosage).								
Circuit technique sous forme de passe et suit avec deux ballons qui partent en même temps au niveau des départs.									
VARIABLES	Changement de circuit.								
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Qualité technique dans les enchaînements								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Endurance								
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPOTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Jeu - Améliorer le jeu combiné à 2.	Occuper toutes les zones.	15	12		Active				
BUT / CONSIGNES	Se positionner sur un alignement différent des partenaires. Passer devant le joueur.								
Jeu en 3c3 en zone centrale + deux zones latérales avec des 2c1.									
VARIABLES	Obligation de jouer le 2c1 dès que les joueurs sont touchés en zone de coté.								
CRITÈRES DE RÉUSSITE									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Percussion sur les zones latérales.								
Marquer : 1 point But sur centre des zones latérales : 3 points									
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPOTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Situation - Améliorer le jeu combiné à 3	Fixer l'adversaire pour éliminer ou passer.	15	12 + 1		Active				
BUT / CONSIGNES	Être à distance pour déclencher le dribble ou la passe. Être orienté pour pouvoir se libérer du marquage et enchaîner.								
Bleu : marquer 1 point Rouge : si récupération stopballe derrière la ligne = 1 point. Règle du hors-jeu appliquée. 2 ateliers : jouer un 3 contre 2. Possibilité de trouver l'attaquant en zone de finition.									
VARIABLES	Variation de la position des joueurs (latéral à l'intérieur ou à l'extérieur)								
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Enchaînements fluides et rapides.								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Vitesse								
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPOTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Exercice - Améliorer les enchaînements techniques	Fixer l'adversaire pour éliminer ou passer.	15	12 + 1		Directive				
BUT / CONSIGNES	Être à distance pour déclencher le dribble ou la passe.								
2 équipes réparties de chaque coté. Une équipe enchaîne les deux schémas à la suite (bleu puis rouge).									
VARIABLES	Nouveau schéma avec une relation avec un milieu de terrain.								
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Enchaînements fluides et rapides.								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Vitesse								
PROCÉDE ET OBJECTIF	COMPOTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda				
Jeu - Fixer pour créer le surnombre	Fixer l'adversaire pour éliminer ou passer.	9*1'30	12 + 2		Active				
BUT / CONSIGNES	Être à distance pour déclencher le dribble ou la passe. Passer devant son adversaire. Garder l'initiative du tir.								
Jeu banide à 3 équipes. Marquer = 1 point Lorsque qu'un appuis est touché, il a deux possibilités : - Rejouer avec un joueur de l'équipe - Rentrer dans le jeu sur la prise de balle									
VARIABLES	Passes décisives d'un appui = 2 points								
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Séquence de jeu avec de la percussion								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE	Vitesse								

	N° DE SEANCE	8	PHASE DE JEU	Finition					
	CATÉGORIE	U15	PRINCIPE DE JEU	Rechercher le jeu combiné en zone de finition					
	DATE		MOYENS ASSOCIÉS	Vivacité					
									
But	Couppelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacem sans ballon	Déplacem avec ballon
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Echauffement - Préparer le corps à l'effort				4*3'	12		Active		
BUT / CONSIGNES		S'orienter pour recevoir et enchaîner. Garantir la vitesse d'enchaînement après le contrôle. Garantir la qualité des passes (dosage).							
2 équipes. Faire plusieurs séquences. Compétition entre les 2 équipes. Passe et suit et finition dans le mini but.									
VARIABLES									
Passage réalisé correctement et but = 1 point Le ballon suivant part lorsque le joueur a frappé.		Changer de schéma.							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE		Qualité technique dans les enchaînements.					
Vivacité									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Jeu - Améliorer le jeu combiné avec des appuis dos au jeu				15	12		Active		
BUT / CONSIGNES		Respecter les distances de passe. Coordonner les déplacements. Être toujours en mouvement							
Jeu en 4c4 + 4 Appuis. Séquences courtes.									
VARIABLES									
Marquer = 1 point Si but sur passe d'un appui offensif en une touche : 3 points									
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE		Rapidité dans les enchaînements.					
Vivacité									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Situation - Améliorer le jeu combiné à 2 et la percussio				15	12		Active		
BUT / CONSIGNES		Fixer l'adversaire pour éliminer ou passer. Être à distance pour déclencher le dribble ou la passe. Être orienté pour pouvoir se libérer du marquage et enchaîner.							
Bleu : marquer 1 point Lancement de jeu par le défenseur rouge qui défend à retardement après avoir fait la passe.									
VARIABLES									
Règle du hors-jeu appliquée. 2 ateliers : jouer un 3 contre 2.		3c1+1 ou 3c2+1 en faisant 2 zones.							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE		Séquence avec de la percussio.					
Vitesse - Vivacité									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Exercice - Améliorer les enchaînements techniques				15	12		Directive		
BUT / CONSIGNES		S'orienter pour voir le porteur de balle et le futur receveur. Assurer une 1ère touche de qualité. Trouver le bon rythme de passe : claquer et doser les passes.							
2 équipes. Compétition entre les 2 équipes. Marquer = 1 point Les 2 ballons de la même équipe partent en même temps. L'attaquant doit réaliser un appuis remise puis réaliser un sprint pour arriver lancé dans la surface en contournant le mannequin.									
VARIABLES									
		Faire le schéma rouge.							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE		Avoir le bon tempo dans la surface.					
Vivacité									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
Jeu - Améliorer le jeu combiné avec des appuis dos au jeu				9*2'	12		Active		
BUT / CONSIGNES		Passer devant son adversaire. Garder l'initiative du tir. Accompagner l'action jusqu'à son terme. Changer de rythme.							
Jeu banide à 3 équipes. Séquences courtes. Marquer = 1 point Si but sur passe d'un appui offensif en une touche : 3 points									
VARIABLES									
		Les appuis se déplacent en fonction de l'équipe en possession. (2 appuis profonds et 2 larges)							
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		CRITÈRES DE RÉUSSITE		Séquence de jeu avec de la percussio					
Vivacité									