

DISTRICT DE FOOTBALL DE SEINE MARITIME

APPRENDRE PAR LE JEU



17 SEANCES ADAPTATIVES

A TOUTES LES CATEGORIES

A 3 SEMAINES DES VACANCES NOUS VOUS PROPOSONS

DES SEANCES TOUTES PRETES

QUE NOUS VIENDRONS COMPLETER REGULIEREMENT

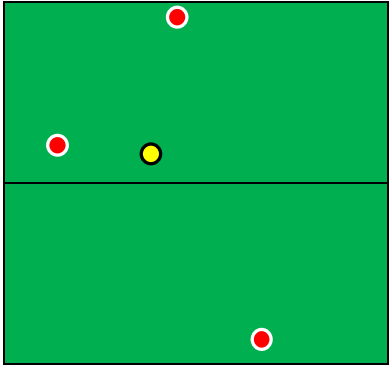
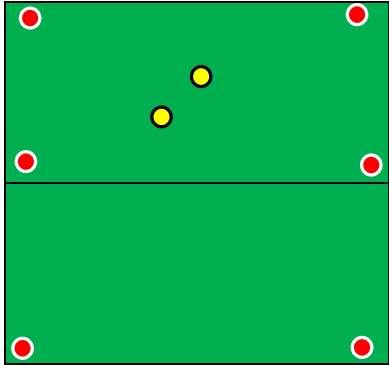
BONNE REPRISE A TOUS

Luc BENARD CT 76

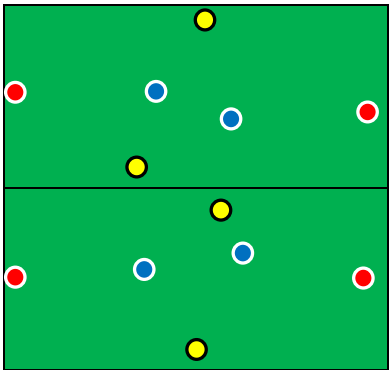
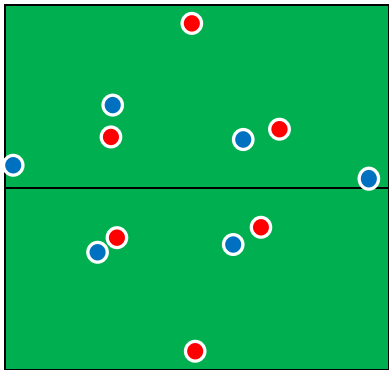
POSSESSION - RECUPERATION

- 1 RONDO
- 2 RONDO
- 1 JEU DE POSITION
- 1 JEU
- 1 JEU

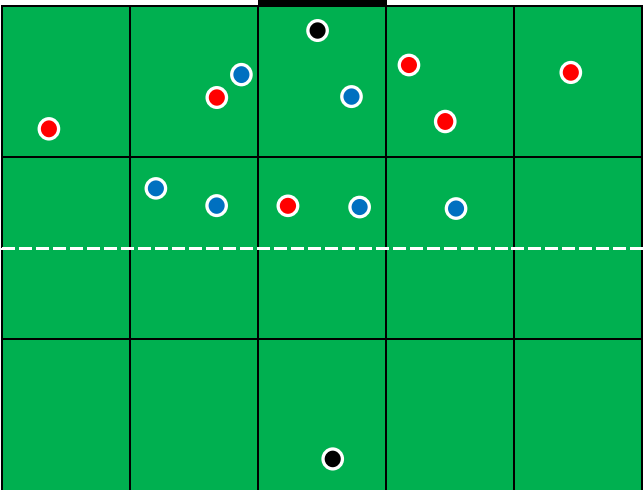
DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

DESCRIPTION	SCHEMA
<p>RONDO 3C1 20'</p> <p>2 ZONES</p>	<p style="text-align: center;">3C1</p> 
<p>RONDO 6C2</p> <p>2 ZONES</p> <p>Après x passes défini Jouer dans l'autre zone</p>	<p style="text-align: center;">6C2</p> 

DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION	SCHEMA
<p>JEU DE POSITION 15'</p> <p>4C4+4</p> <p>PHASE DE JEU</p>	
<p>JEU DE POSITION 15'</p> <p>6C6</p> <p>4+2 CONTRE 4+2</p> <p>PHASE DE JEU</p> <p>CONSERVATION</p> <p>PROGRESSION</p> <p>RECUPERATION</p> <p>TRANSITION</p>	

DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION	SCHEMA
<p>JEU 20'</p> <p>APPRENDRE A RESSORTIR ET REMONTER LE BALLON MALGRE LA PRESSION DE L EQUIPE ADVERSE</p>	
<p>REGLES</p> <p>LES 2 EQUIPES SONT SUR UNE MOITIE DE TERRAIN SI BUT ON REPART DE SA MOITIE DE TERRAIN</p>	

METHODOLOGIE

ENTRAINER LE MODE DE JEU DE L'EQUIPE	
* REGLER UN PROBLEME DE JEU	Marché libre
* POSER UN PROBLEME DE JEU	Marché libre
* PREPARER LE MATCH A VENIR	Marché libre
* ENTRAINEMENT SPECIFIQUE	

Niveau de complexité	1	2	3
	10 à 15 minutes	15 à 20 minutes	20 à 30 minutes
	1 à 2 joueurs	3 à 4 joueurs	5 à 7 joueurs
	1 à 2 zones	3 à 4 zones	5 à 7 zones

Catégorie

U9 - U13

J42

Niveau

Récupération

34

OBJECTIF DE LA SEANCE

Maîtriser les actions de jeu dans les 3 zones

Contrôler la maniabilité de jeu

PLAN DE SEANCE

PARTIES			
1	Mise en train		
	ROND 0	8C2	10'
2	JEU	2C2	7'
	EXERCICE	JEU à 2	7'
3	JEU	4C4	10'
	EXERCICE	1C1	7'
4	JEU	2C2	7'
	EXERCICE	JEU à 3	7'
5	JEU	4C4	10'
6	Retour au calme		

85

A ROND 0 8C2 10'

Groupe 1/2

Consignes

- Maîtriser le jeu en 3 touches
- Maîtriser à jouer sur 1 autre côté
- Essayer de jouer avec le joueur le 4 bin

D Jeu à 2 bin 4C4 10'

Groupe 1/2

JEU TOURNOI 3 ÉQUIPES

Niveau de complexité 2

B Jeu 2C2 7'

GROUPE 1

E Ex Pass 2C1 5'

Groupe 1/2

DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

	Zone défensive	Zone offensive
1er Tour	3s chausubles 5x40 s	Jeu libre
2e Tour	3s chausubles 5x40 s	3 touches
3e Tour	3s chausubles 5x40 s	Jeu libre
4e Tour	3s chausubles 5x40 s	3 touches
5e Tour	3s chausubles 5x40 s	Jeu libre
6e Tour	3s chausubles 5x40 s	2 touches
7e Tour	3s chausubles 5x40 s	Jeu libre
		3 passes
		Jeu libre
		3 passes
		3 passes

- Développé la prise d'information
- Développé la prise de décision
- Développé la prise d'initiative

Pas de chausubles
Touches de balle ou nombre de passes
Temps de jeu pour marquer

C Exercice Jeu à 3 7'

GROUPE 2

JEU EXERCICE

GROUPE 2
GROUPE 1

BILAN

<p>FCB ESCOLA BARCELONA</p> <p>Luc BONYARD Pierre GRANDIN PERSONAL</p>	MÉTODÉ		OBJETIVO		ACTIVITÉS	SESIÓN				
	Principes	* Entraîner le style de jeu du club	Entraîner le style de jeu			REPÈRE	SESIÓN N°	25	ESPAÇO	MÉTODÉ
	Techniques	* Régler un problème de jeu identifié	Éduquer les principes de jeu			REACT	1	NOUVEAU	4 C 1	7
	Stratégie	* Poser un problème de jeu	Éduquer les comportements attendus			REACT	1	NOUVEAU	4 C 1	7
	Préparation	* Préparer le match à venir	Offensif			REACT	2	NOUVEAU	2 C 2 + 6	10
	Évaluation	* Entraîner les fondamentaux techniques et motrices	Défensif			REACT	2	NOUVEAU	3 C 2 + 4	10
	SEMAINE	42	SESIÓN N°	25		Technique	3	SITUATION	6 C 4	10
	SAMÉDI	25H		6		Motrice	4	NOUVEAU	5 C 3	12
	DIMANCHE					Cognitif	Retour au calme			
	LUNDI	27H00	FUTSAL	21			GROUPE	USO	EFFECTIF	20
MARDI	27H00		22		GARDIENS	ALBERTO				
MÉRCREDI	25H		23		DEFENSIFS	ADOLFO	QUAN	ERNESTO		
JEUDI	27H00		24		MILIEUX	ANGEL	CESAR	ALBERTO		
VENREDI					ATTQUANTS	AIBA	DEGO	CARLOS		
SAMÉDI	25H		7		PROCES	EDUO	JUO	SITUACION	EFFICACIA	



Phase de jeu	Conservier	Progresser	Développer	Finir	Récupérer	Transiter	Phase de jeu	Conservier	Progresser	Développer	Finir	Récupérer	Transiter
TÔRÓ A	4C1		TÔRÓ B	4C1		20	JEU	2C2+6					20

<p>Objectifs de la séance</p> <p>Objectifs de la séance</p> <p>Objectifs de la séance</p> <p>Objectifs de la séance</p> <p>Objectifs de la séance</p> <p>Objectifs de la séance</p> <p>Objectifs de la séance</p> <p>Objectifs de la séance</p> <p>Objectifs de la séance</p> <p>Objectifs de la séance</p>		<p>2 joueurs fixes</p> <p>2 joueurs mobiles</p> <p>2 joueurs actifs</p> <p>2 joueurs en jeu</p>		<p>OBJECTIF</p> <p>Conduire le jeu au milieu</p> <p>En utiliser les joueurs actifs</p> <p>Éviter le type de passe</p>		<p>CONSIGNES</p> <p>Jouer au sol</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p>
---	--	---	--	---	--	--

<p>Phase de jeu</p> <p>Conservier</p> <p>Progresser</p> <p>Développer</p> <p>Finir</p> <p>Récupérer</p> <p>Transiter</p>	JEU	2C2+6				20	Phase de jeu	Conservier	Progresser	Développer	Finir	Récupérer	Transiter
<p>OBJECTIF</p> <p>Conduire le jeu au milieu</p> <p>En utiliser les joueurs actifs</p> <p>Éviter le type de passe</p>		<p>CONSIGNES</p> <p>Jouer au sol</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p>	<p>OBJECTIF</p> <p>Conduire le jeu au milieu</p> <p>En utiliser les joueurs actifs</p> <p>Éviter le type de passe</p>		<p>CONSIGNES</p> <p>Jouer au sol</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p> <p>Ne pas jouer de l'extérieur du pied</p>								

<p>Phase de jeu</p> <p>Conservier</p> <p>Progresser</p> <p>Développer</p> <p>Finir</p> <p>Récupérer</p> <p>Transiter</p>	JEU	6C6				20	Phase de jeu	Conservier	Progresser	Développer	Finir	Récupérer	Transiter
<p>PÓSICIÓN</p> <p>2 3</p>		<p>CONSIGNES</p> <p>BLOC HAUT PRESSING</p> <p>JOUER AU SOL</p> <p>INTERIEUR DU PIED</p> <p>RECHERCHE DU 3e JOUEUR</p>	<p>RÈGLES</p> <p>SI BUT MARQUÉ ON REPART DE SON BUT</p>	<p>COACHING</p> <p>OBSERVATION ACTIVE</p> <p>PRISE DE NOTE</p>									

IDENTIFICATION	ORIENTATION DE LA SEANCE	PLAN - DE - SEANCE
* ENTRAÎNER LE MODELE DE JEU DE L'EQUIPE * REGLER UN PROBLEME DE JEU * POSER UN PROBLEME DE JEU A L'EQUIPE * PREPARER LE MATCH A VENIR * ENTRAÎNEMENT SPECIFIQUE	AMELIORER LA SORTIE DE BALLE AMELIORER LA CIRCULATION DU BALLON	1 RONDO 4C2+1 RONDO 4C1 2 JEU-REDUI 6 C 4 3 JEU-REDUI 8 C 6 4 JEU 8 C 8

DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

DESCRIPTION	SCHEMA
RONDO 4C2+1 20' APPRENDRE A	<p style="text-align: center;">4C2+1</p> <p style="text-align: center;">2 ZONES</p>
RONDO 4C1 APPRENDRE A PRISE DE BALLE ET ENCHAINEMENT	<p style="text-align: center;">4C1</p> <p style="text-align: center;">2 ZONES</p>

DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION	SCHEMA
SITUATION 6C4 15' APPRENDRE A RESSORTIR LE BALLON SOUS PRESSION	<p style="text-align: center;">2 ZONES</p>
SITUATION 8C6 15' APPRENDRE A RESSORTIR LE BALLON SOUS PRESSION	<p style="text-align: center;">STOP BALL 2 ZONES</p>

DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION	SCHEMA
JEU 20' APPRENDRE A RESSORTIR ET REMONTER LE BALLON MALGRE LA PRESSION DE L'EQUIPE ADVERSE	
REGLES	

TRANSITION DEFENSIVE OFFENSIVE

- 1 RONDO
- 2 JEU
- 3 JEU
- 4 JEU

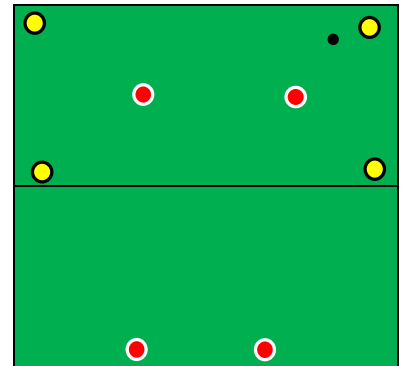
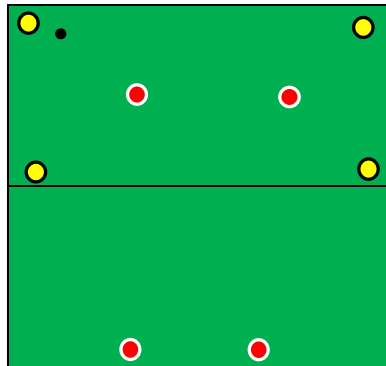
DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

DESCRIPTION

SCHEMA

RONDO
 APPRENDRE A

RONDO
 APPRENDRE A



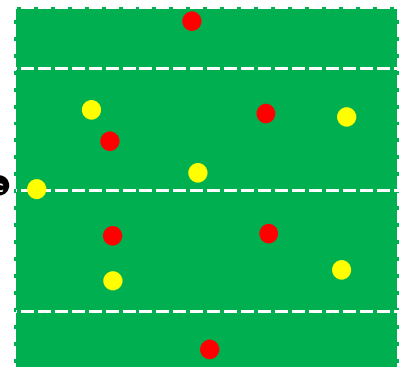
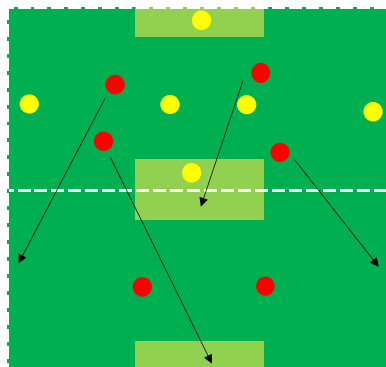
DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

SCHEMA

JEU DE POSITION 6C4+2
 APPRENDRE A
 RECUPERER TRANSITER

JEU DE POSITION 6C4+2
 APPRENDRE A
 A LA PERTE PRESSING



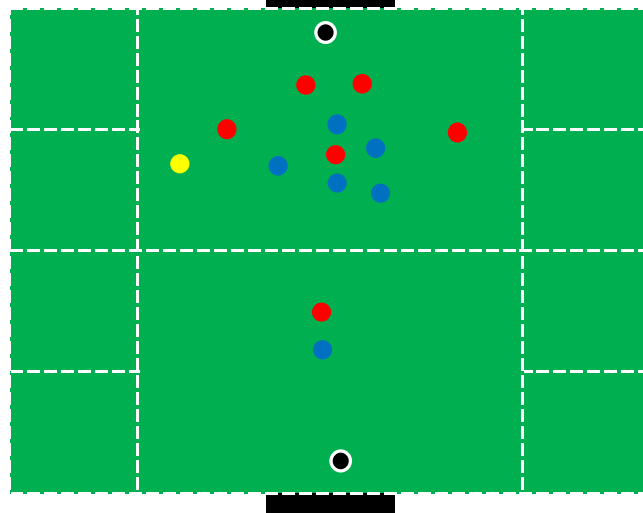
DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

SCHEMA

JEU
 APPRENDRE A

REGLES



METHODOLOGIE

CAT US Effectif 40 JOURS Mardi 17H30-19H30 STAFF 7

PLAN-DE-SEANCE

ENTRAINER LE MODELE DE JEU DE L'EQUIPE (Pia usage)

* REGLE UN PROBLEME DE JEU	Marché 10 min
* POSER UN PROBLEME DE JEU	Marché 10 min
* PREPARER LE MATCH A VENIR	Marché 10 min
* ENTRAINEMENT SPECIFIQUE	

Niveau de complexité	1	Individuel ou par 2	De 1 à 3 joueurs
	2	1 ligne à 2 lignes	De 4 à 7 joueurs
	3	Global ou total	De 8 à 11 joueurs

ORGANISATION

Séance présentée en salle avant de débiter

Séance filmée pour voir les réactions les actions etc

Les parents n'ont pas le droit d'assister à la séance

Les joueurs doivent porter les équipements du club

OBJECTIF-DE-LA-SEANCE

Apprendre à jouer

CONSERVER-TRANSITER

ATELIERS			Temps
1	Marché	6CS	7
2	Jeu	2C2+1	7
3	Jeu de position	4+2C1	7
4	Quadrant	2C1	7
5	Service	Passes 1C1	7
6	Nettoyer le jeu		7
7	Marché	5CS	15
			37

ORGANISATION DE L'ESPACE

Derni	Terrain	Effectif	5X8 joueurs
-------	---------	----------	-------------

Atelier	Atelier	
Quadrant	Nettoyer	
3C1	Marché	
Atelier		
Passes		
3C1		
Atelier	Atelier	Atelier
Nettoyer	Jeu	Jeu de position
3C1	3C1	3C1

Ronde 6C3

Apprendre à récupérer le ballon collectivement

Transition à la porte à la récupération

COACH VIGORNE

TRANSITION DEF OFF - OFF DEF

Jeu 2C2+1

Apprendre à Conserver Progresser Récupérer transiter

COACH PHILIPPE

DESÉQUILIBRER FINIR-DEPENDRE

Situation 2C1

Apprendre à

COACH VIGORNE

CONSERVER - RECUPERER

Jeu de position 7C3

Apprendre à Conserver

COACH VIGORNE

TECHNIQUE

Ex Passes Ex 1C1

Apprendre à

COACH JEAN

DEVELOPPEMENT MOTEUR

Ex Passes Ex 1C1

Apprendre à

Roles de mobilité

Avec et sans ballon

Avec des rotations

Des sauts en mouvement (pas de pied joints)

COACH VIGORNE

DEVELOPPEMENT TACTIQUE


Ex Passes Ex 1C1

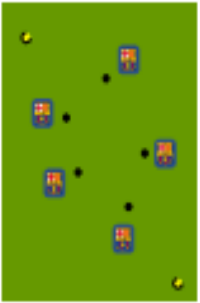

EXPLICATIF SITUATIONS 3C1 3C2



DEVELOPPEMENT TACTIQUE

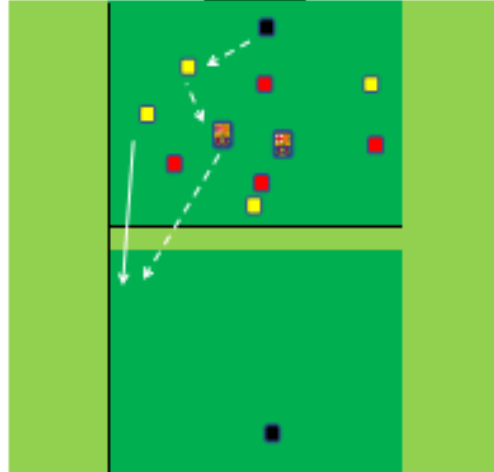
Ex Passes Ex 1C1

EXPLICATIF SITUATIONS 3C1 3C2

 FCB ESCOLA BARCELONA Luc BONARD Pierre GRANDIN PERSONNEL	MÉTODÉ			OBJETIVO			SESIÓN						
	Niveau	* Entraîner le style de jeu du club	Entraîner le style de jeu	ACTUÉ	SESIÓN N°	24	ESPAÇO	MÉTODÉ					
	Niveau joueurs	* Régler un problème de jeu identifié	Éduquer les principes de jeu	MANÉ	1	Exploratif	TECHNIQUE	5					
	Niveau coach	* Poser un problème de jeu	Éduquer les comportements attendus	MANÉ	1	Exploratif	TECHNIQUE	5					
		* Préparer le match à venir	Offensif	SPR DEJAR	1	Exploratif	TECHNIQUE	7					
		* Entraîner les fondamentaux techniques	Défensif	2	Exploratif	7CS	12						
	SEMAINE	42	SESIÓN N°	24	3	Exploratif	12						
	SAMEDI	16H		6	4	Exploratif	12						
	DIMANÔE				Retour au calme					33			
	LUNDI	17H00	FUTSAL	22	GROUPE					10			
	MARDI	17H00	CAMPÔ	22	GARDIENS					ALBERTO			
	MERCRDI	17H00	CAMPÔ	23	DÉFENSEURS					ADOLFO	CUAN	ERNESTO	
	JEU DI	17H00	CAMPÔ	24	MILIEUX					ANGEL	CESSAR	ALBERTO	
	VENCRDI				ATTAQUANTS					ALBA	DIEGO	CARLOS	
	SAMEDI	16H		7	PROCES					REVOLUTIO	INTEGRO	SITUACION	EXPLOICIO

Phase de jeu						Phase de jeu					
Conservar	Progressar	Déséquilibrer	Finir	Récupérer	Transiter	Conservar	Progressar	Déséquilibrer	Finir	Récupérer	Transiter
JONGLAGE						EXERCICE TECHNIQUE					
JONGLAGE - MVT						JEU EN TRIANGLE					
DUREE 2 X 5						DUREE 10 M					
OBJETIFS						VARIANTES					
											
CONSIGNES						CONSIGNES					
<ul style="list-style-type: none"> À la perte de possession À la récupération À la possession À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 						<ul style="list-style-type: none"> À la perte de possession À la récupération À la possession À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 					
DUREE						DUREE					

Phase de jeu						Phase de jeu					
Conservar	Progressar	Déséquilibrer	Finir	Récupérer	Transiter	Conservar	Progressar	Déséquilibrer	Finir	Récupérer	Transiter
SITUATION						JEU					
7CS						5CS					
ESPAÇO						ESPAÇO					
REDUIT						REDUIT					
DUREE						DUREE					
10'						20'					
OBJETIFS						OBJETIFS					
											
CONSIGNES						CONSIGNES					
<ul style="list-style-type: none"> À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 						<ul style="list-style-type: none"> À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 					
DUREE						DUREE					
10'						20'					
PÔINTS						PÔINTS					
<ul style="list-style-type: none"> À la perte de possession À la récupération À la possession À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 						<ul style="list-style-type: none"> À la perte de possession À la récupération À la possession À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 					

Phase de jeu						Phase de jeu					
Conservar	Progressar	Déséquilibrer	Finir	Récupérer	Transiter	Conservar	Progressar	Déséquilibrer	Finir	Récupérer	Transiter
JEU						JEU					
4C4+2						ESPAÇO Terrain à 8					
DUREE						DUREE					
20'						20'					
PÔINTS						PÔINTS					
											
CONSIGNES						CONSIGNES					
<ul style="list-style-type: none"> À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 						<ul style="list-style-type: none"> À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 					
DUREE						DUREE					
20'						20'					
RÈGLES						RÈGLES					
<ul style="list-style-type: none"> À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 						<ul style="list-style-type: none"> À la recherche du ballon À la recherche du joueur À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe À la recherche de la meilleure passe 					
COACHING						COACHING					
OBSERVATION ACTIVE						OBSERVATION ACTIVE					
PRISE DE NOTE						PRISE DE NOTE					

PROGRESSER

- 1 RONDO
- RONDO
- 2 JEU
- 3 JEU
- 4 JEU-TACTIQUE

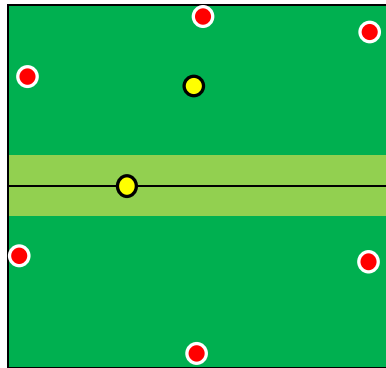
DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

DESCRIPTION

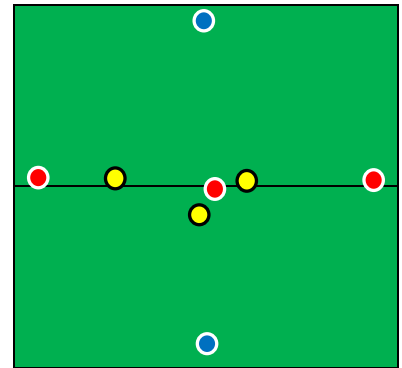
S CHEMA

<p>RONDO 3C1+3C1 APPRENDRE A PROGRESSER</p>
<p>RONDO 3C3+2 APPRENDRE A PROGRESSER</p>

3C1+3C1



3C3+2

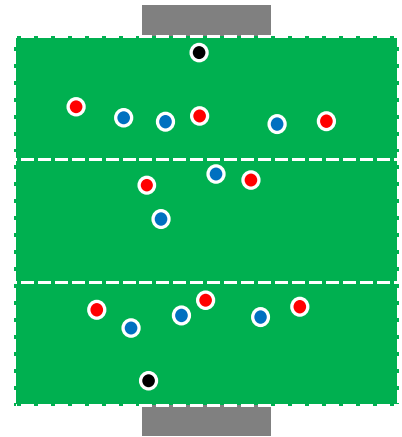
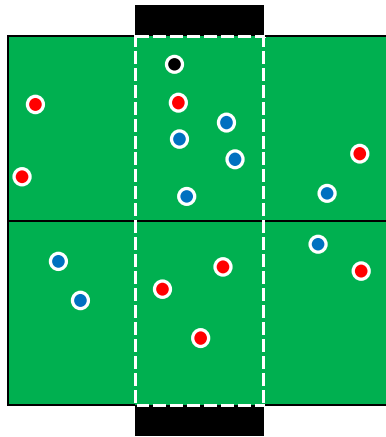


DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

S CHEMA

<p>JEU 8C8 APPRENDRE A SE PLACER SE DEPLACER</p>
<p>JEU 8C8 APPRENDRE A SE PLACER SE DEPLACER DECROCHER PRENDRE L ESPACE</p>



DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

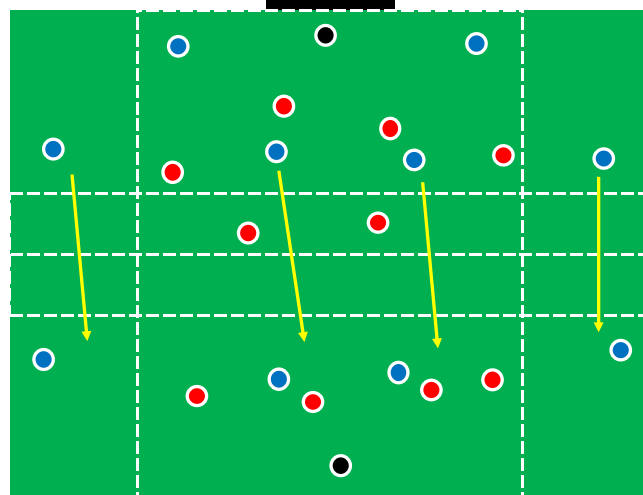
S CHEMA

<p>JEU APPRENDRE A RESSORTIR ET REMONTER LE BALLON MALGRE LA PRESSION DE L EQUIPE ADVERSE</p>
<p>REGLES Z1 7C4 Z2 Z3 7C4</p>

Z1

Z2

Z3



- 1 RONDO
- SITUATION
- 2 JEU
- 3 JEU
- 4 JEU

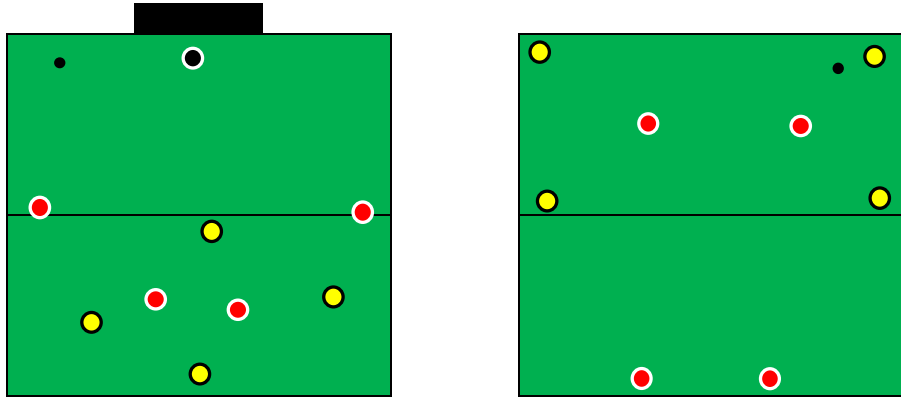
DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

DESCRIPTION

SCHEMA

RONDO
APPRENDRE A

SITUATION
APPRENDRE A



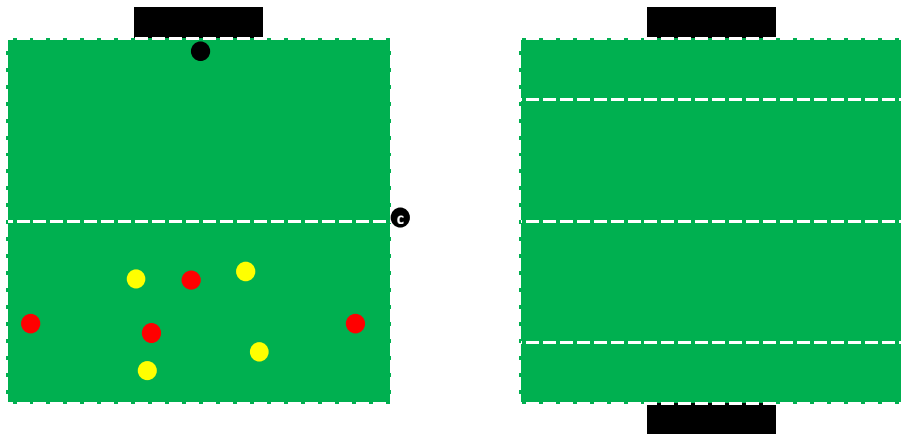
DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

SCHEMA

JEU DE POSITION **6C4+2**
APPRENDRE A
 RECUPERER TRANSITER

JEU DE POSITION **6C4+2**
APPRENDRE A
 A LA PERTE PRESSING



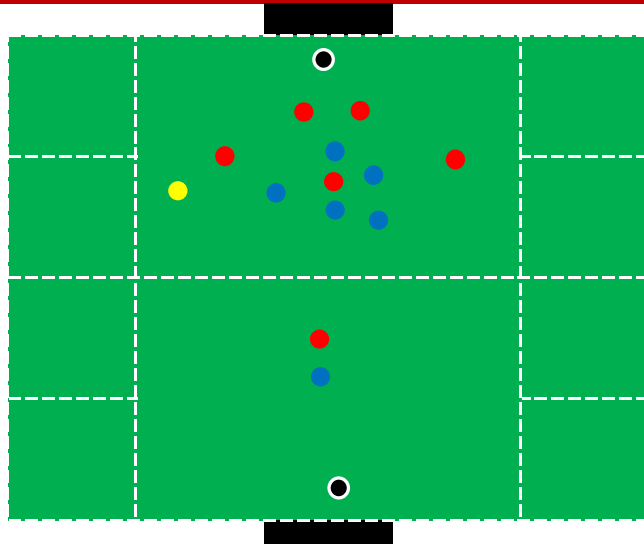
DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

SCHEMA

JEU
APPRENDRE A

REGLES



Persévérance

Respect

Luc BIGNARD - Pierre GRANDIN
Le capitaine

Humilité

Ambition

CAT U13

Effectif	1	WARMUZ Guillaume	4	CADAC Alexandre	8	DEBERGRET Sébastien	12	PEROTTI Eric	17	RUIZ Olivier
	2	CHAUVIN Franck	5	RAUTURIER Stéphane	9	LEFICHANT Lionel	13	ROUJ Olivier	18	HOQUELOU Olivier
	3	HIZY Sébastien	6	BRANGER Denis	10	BIGNARD Luc	14	LOCHANDRO Laurent	19	
	4	GRAUDO David	7	SCHLOSSER Philippe	11	HOFFER Romuald	15	ROMANI Mathieu	20	

PROJET	S'entraîner sur le matériel de jeu		Régler un problème de jeu		Faire un problème de jeu à l'écrit		Préparer le matériel de jeu		S'entraîner après l'écrit	
MOIS	OCTOBRE-1999									

JOURS	Samedi		Dimanche		Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
-------	--------	--	----------	--	-------	--	-------	--	----------	--	-------	--	----------	--	--------	--

DATES	12		13		14		15		16		17		18		19	
-------	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

	INF		REPOS		RECUPERATION ACTIVE		TENSION		DUREE		VITESSE		ACTIVATION		TOURS	
--	-----	--	-------	--	---------------------	--	---------	--	-------	--	---------	--	------------	--	-------	--

	242		422		MODELE DE JEU		TRANSITION		MODELE DE JEU		DESSEQUILIBRER FINIR				INF	
--	-----	--	-----	--	---------------	--	------------	--	---------------	--	----------------------	--	--	--	-----	--

	2		1													
--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S E A N C E	Mise entrain		JEU		SITUATION		JEU		SITUATION		JEU		SITUATION		EXERCICE	
----------------------------	--------------	--	-----	--	-----------	--	-----	--	-----------	--	-----	--	-----------	--	----------	--

	10 C 10		10		1 C 1		10 C 10		2 C 1		3 C 2		10		10	
--	---------	--	----	--	-------	--	---------	--	-------	--	-------	--	----	--	----	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

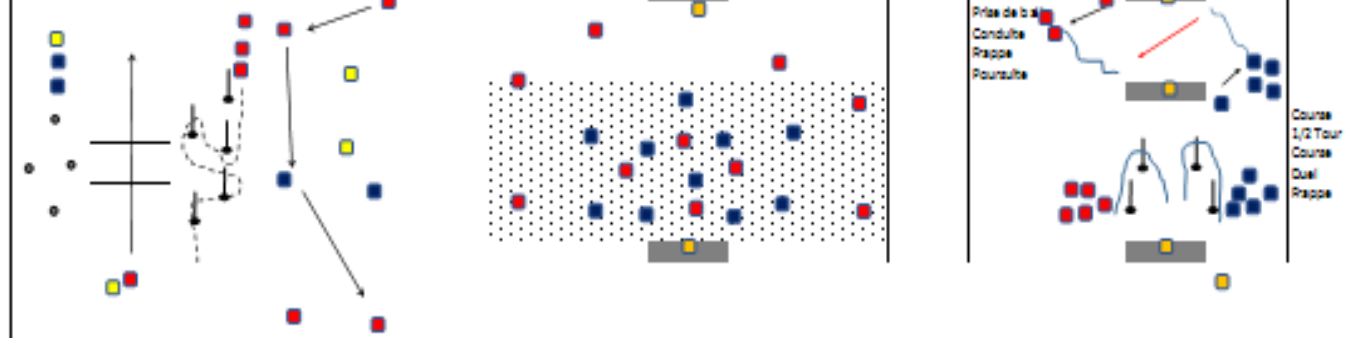
Complexité	Collective		Individuel		Groupe		Collective		Groupe		Sectoriel Intra sectoriel		Groupe		Individuel Groupe	
------------	------------	--	------------	--	--------	--	------------	--	--------	--	---------------------------	--	--------	--	-------------------	--

RONDO	MISE EN TRAIN		DI CROIX		JEU		11 C 11		ESPACE		SITUATION		1 C 1		ATHLETIQUE	
-------	---------------	--	----------	--	-----	--	---------	--	--------	--	-----------	--	-------	--	------------	--

	ESPACE		EFFORT		NEQ-0		LON-0		REPETTO-0		ESPACE		EFFORT		NEQ-0	
--	--------	--	--------	--	-------	--	-------	--	-----------	--	--------	--	--------	--	-------	--

	10 TEMPS		ESPACE		EFFORT		NEQ-0		LON-0		REPETTO-0		ESPACE		EFFORT	
--	----------	--	--------	--	--------	--	-------	--	-------	--	-----------	--	--------	--	--------	--

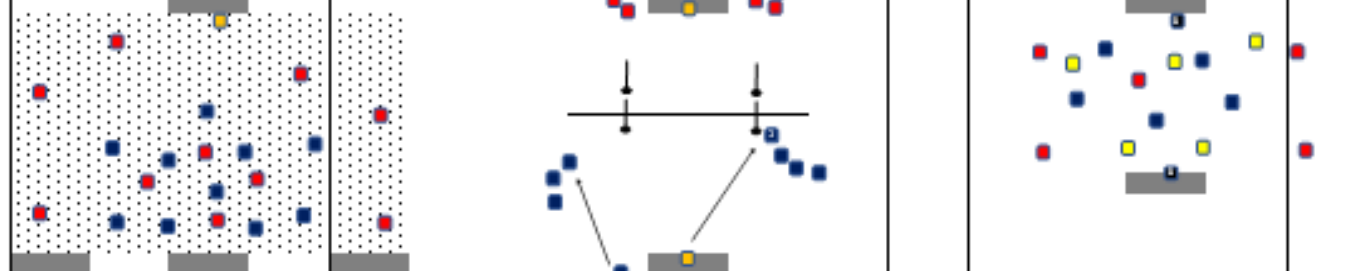
Effectif	20															
----------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



JEU	11 C 10		TACTIQUE		SITUATION		1 C 1		1 C 2		2 C 2		TACTIQUE		JEU	
-----	---------	--	----------	--	-----------	--	-------	--	-------	--	-------	--	----------	--	-----	--

	ESPACE		EFFORT		NEQ-0		LON-0		REPETTO-0		ESPACE		EFFORT		NEQ-0	
--	--------	--	--------	--	-------	--	-------	--	-----------	--	--------	--	--------	--	-------	--

	10 TEMPS		ESPACE		EFFORT		NEQ-0		LON-0		REPETTO-0		ESPACE		EFFORT	
--	----------	--	--------	--	--------	--	-------	--	-------	--	-----------	--	--------	--	--------	--



Aspect
Défensif
Offensif

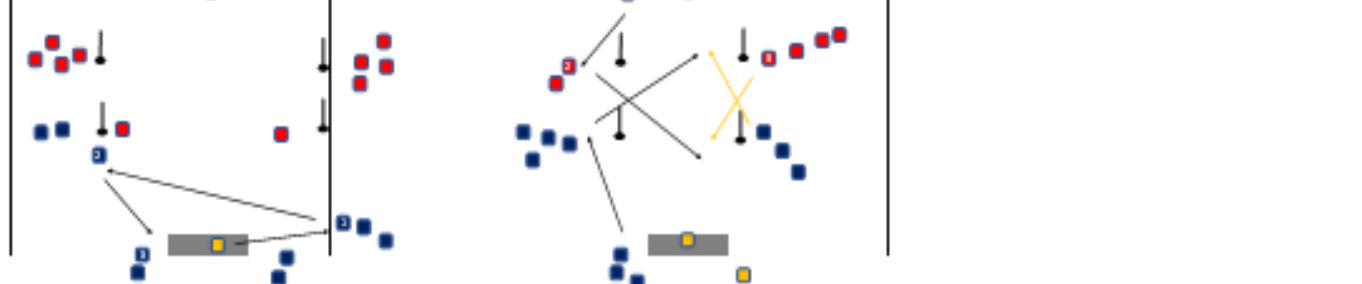
Ressort
Vitesse de déplacement

1 GROUPE DE 5 JOUEURS TRAVAILLE TECHNIQUEMENT

SITUATION	2 C 2		TACTIQUE		EXERCICE		TECHNIQUE		ESPACE		EFFORT		NEQ-0		LON-0	
-----------	-------	--	----------	--	----------	--	-----------	--	--------	--	--------	--	-------	--	-------	--

	ESPACE		EFFORT		NEQ-0		LON-0		REPETTO-0		ESPACE		EFFORT		NEQ-0	
--	--------	--	--------	--	-------	--	-------	--	-----------	--	--------	--	--------	--	-------	--

	10 TEMPS		ESPACE		EFFORT		NEQ-0		LON-0		REPETTO-0		ESPACE		EFFORT	
--	----------	--	--------	--	--------	--	-------	--	-------	--	-----------	--	--------	--	--------	--



1 donne à 2 qui donne à 2 dans la course prise de balle frappe

METHODOLOGIE

- * ENTRAÎNER LE MODELE DE JEU DE L'EQUIP
- * REGLE UN PROBLEME DE JEU
- * POSER UN PROBLEME DE JEU
- * PREPARER LE MATCH A VENIR
- * ENTRAÎNEMENT SPECIFIQUE

OBJECTIF-DE-LA-SEANCE

- Améliorer la dernière passe, le dernier geste
- Améliorer la relation milieu-attaquant
- DESÉQUILIBRER - FINIR
- DERNIERE-PASSE
- PRENDRE-LA-PROFONDEUR

PLAN-DE-SEANCE

- Parties
- 1 Mise en train autonome
 - 2 RONDO 5C2
 - RONDO 6C2
 - 3 SITUATION 4C2
 - JEU-REDU 3C3+2
 - 4 MATCH 6C6+2
- Retour au calme

DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

RONDO 5C3 15' APPRENDRE-A

Améliorer le démarquage

Toucher le joueur jaune intérieur = 1 pt

RONDO 2C3+4 15' APPRENDRE-A

Améliorer la relation MILIAT
Améliorer le jeu dos au but

ORANGE
Se déplace de Z1 à Z2
JAUNE
Se déplace librement
ROUGE
Défend
BLEU
Attaque

2 ZONES

DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

SITUATION 10' APPRENDRE-A

4C2
Recherche de la dernière Pass

Si récupération haute
2 contre 4
Ou jouer en retrait
2 bleus sortent
2 bleus restent en zone

2 ZONES

JEU-REDUIT 10' APPRENDRE-A

Recherche de la dernière Pass

JAUNE
Défend
BLEU
Attaque
ROUGE
Appuis

2 ZONES

DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

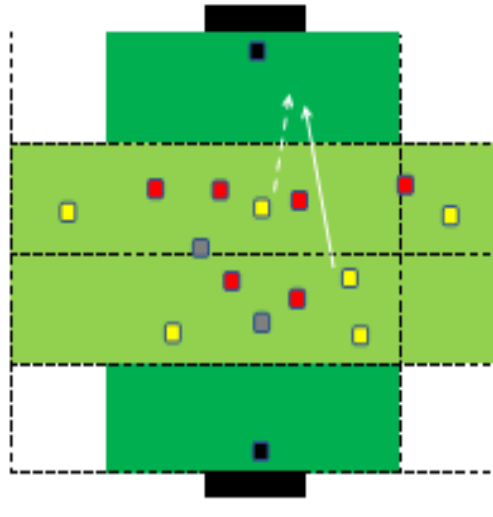
MATCH 8C8 20' REINVESTIR - LES - APPRENTISSAGES

APPRENDRE-A

Trouver 1 joueur lancé dans la profondeur
Dernière passe
Garder la possession en attendant de trouver la possibilité

EVOLUTION

Limiter les touches
Limiter le temps pour trouver la dernière passe 20'



RÈGLES

Jou au sol uniquement
Seul sur les zones excentrées
Centre dans le dos de la défense

BILAN

1C1

- 1 JEU
- JEU
- 2 EXERCICE
- 3 EXERCICE
- 4 JEU

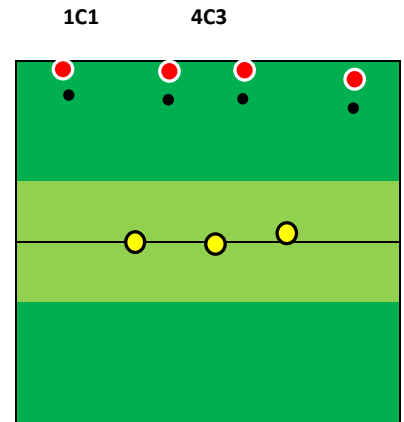
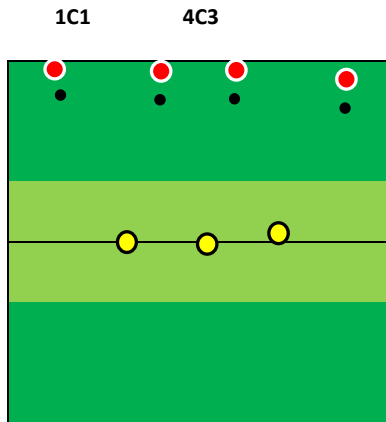
DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

DESCRIPTION

SCHEMA

JEU
 APPRENDRE A DESEQUILIBRER

JEU
 APPRENDRE A DESEQUILIBRER



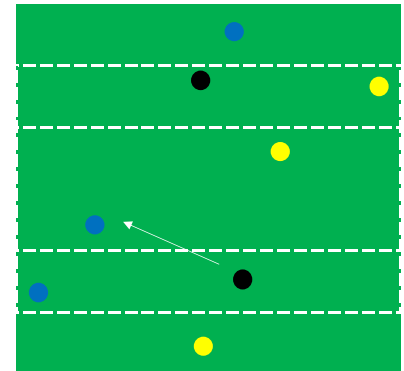
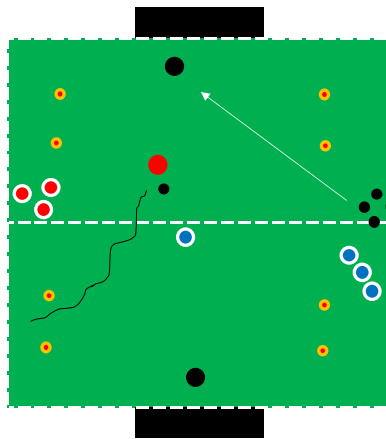
DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

SCHEMA

EXERCICE | 1C1
 APPRENDRE A DESEQUILIBRER
 Marquer dans le but ou dans les portes

EXERCICE | 1C1
 APPRENDRE A DESEQUILIBRER
 Eliminer ou trouver le joueur derriere Le gardien de but



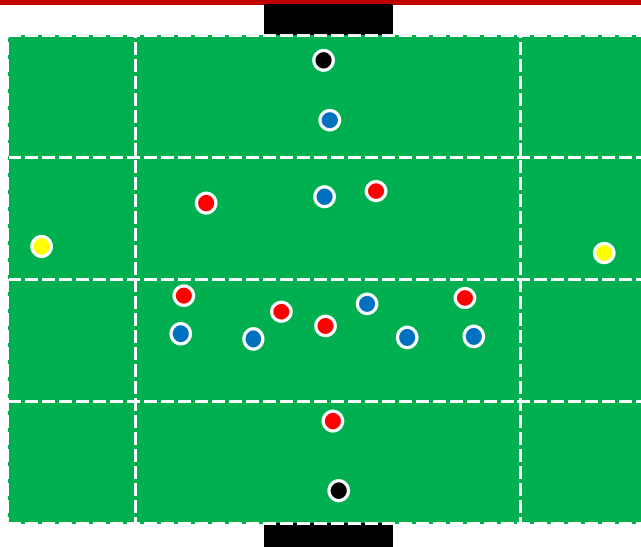
DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

SCHEMA

JEU
 APPRENDRE A Déséquilibrer
 Trouver l'attaquant

REGLES



Luc BENOARD - Pierre GRANDIN

OBJECTIF DE LA SEANCE

Préparation du match à venir, l'équipe adverse en action
 Difficulté sur les côtés et sur l'aspect défensif devant leur but

DÉSEQUILIBRER - FINIR

JEU DEVANT LE BUT

PASSER PAR LES CÔTÉS OU DANS L'AXE

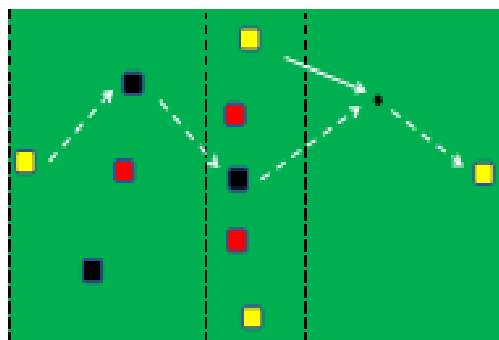
DERNIERE PASSE

PLAN-DE-SEANCE

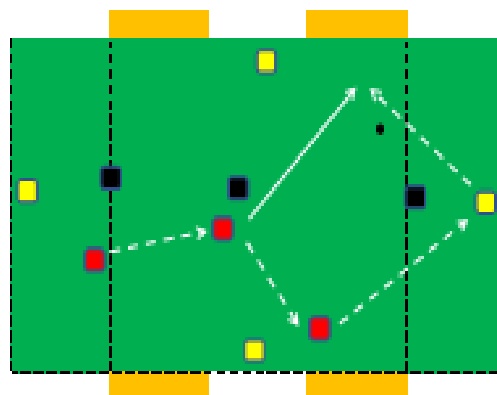
PARTIES		ESPACE	
1	Mission Drain autonome RONDO	3C3-4	Réduire
	JEU-RE-OU	3C3-4	Réduire
2	SITUATION	4C1-3C1	Moyen
	JEU	3C3-4	1/2 Terrain
3	MATCH	3C3-4	1/2 Terrain
4	Retour au calme		

DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

RONDO (3 zones)	3C3-4	15'	APPRENDRE-A	JEU RE-OU	3C3-4	15'	APPRENDRE-A
-----------------	-------	-----	-------------	-----------	-------	-----	-------------



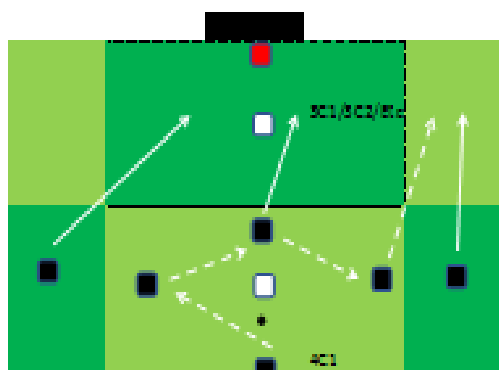
A B C



DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

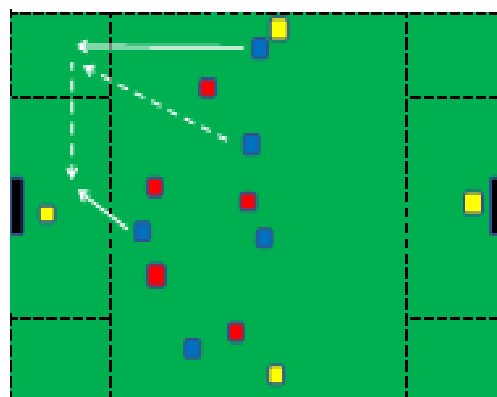
SITUATION	10'	APPRENDRE-A	JEU	10'	APPRENDRE-A
-----------	-----	-------------	-----	-----	-------------

ANIMATION OFFENSIVE



2 zones

ANIMATION OFFENSIVE



DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

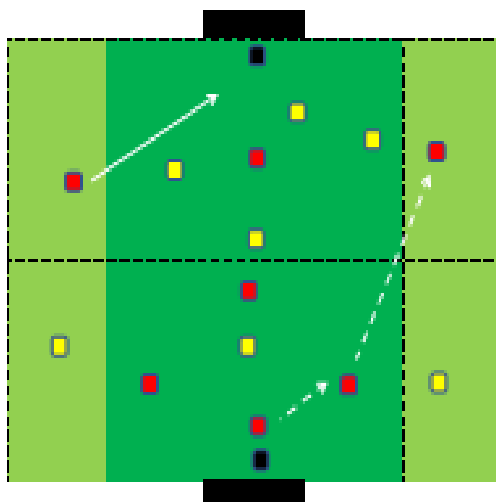
MATCH	RE-INVESTIR - LES APPRENTISSAGES	3C3	20'
-------	----------------------------------	-----	-----

APPRENDRE-A

Empty box for notes under 'APPRENDRE-A'.

EVOLUTION

Empty box for notes under 'EVOLUTION'.



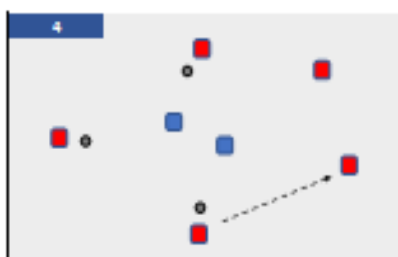
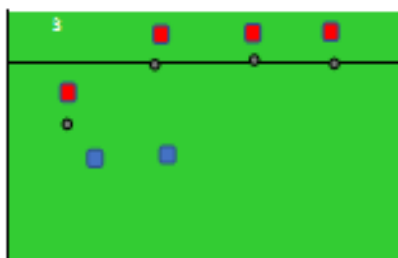
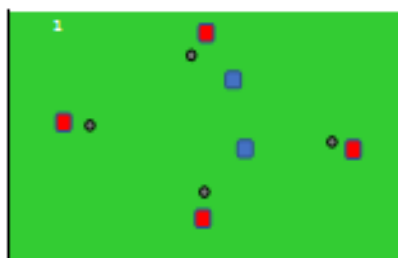
REGLES

Empty box for notes under 'REGLES'.

BILAN

Empty box for notes under 'BILAN'.

METHODOLOGIE		CAT	EFFECTIF	JOURS	HORAIRE	STAFF	FILIERE	PLAN-DE-SEANCE																													
* ENTRAÎNER LE MODE DE JEU DE L'EQUIPE * REGLER UN PROBLEME DE JEU * POSER UN PROBLEME DE JEU * PREPARER LE MATCH A VENIR * ENTRAÎNEMENT SPECIFIQUE		U9	40	LUNDI	17H30-19H30	7		ATELIERS	N°	DUREE																											
Niveau de complexité 1 2 3		Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3	De 1 à 3 joueurs De 1 à 7 joueurs De 1 à 11 joueurs	ORGANISATION L'équipe technique doit être 7 ateliers ou 7 évolutions 2 sur la conduite 2 sur la passe 2 sur la finition			<table border="1"> <tr><td>1</td><td>1</td><td>Conduite</td><td>10</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>Conduite</td><td>10</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>Passe</td><td>10</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>Passe</td><td>10</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>Finition</td><td>10</td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>Finition</td><td>10</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>SCS</td><td>15</td></tr> </table>			1	1	Conduite	10	2	1	Conduite	10	3	1	Passe	10	4	1	Passe	10	5	1	Finition	10	6	1	Finition	10	7	1	SCS	15
1	1	Conduite	10																																		
2	1	Conduite	10																																		
3	1	Passe	10																																		
4	1	Passe	10																																		
5	1	Finition	10																																		
6	1	Finition	10																																		
7	1	SCS	15																																		
Niveau de complexité 1 2 3		Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3	De 1 à 3 joueurs De 1 à 7 joueurs De 1 à 11 joueurs	OBJECTIF DE LA SEANCE			<table border="1"> <tr><td colspan="3"></td><td>75</td></tr> </table>						75																								
			75																																		
Déplacement → Passe → Dribble								DEVELOPPEMENT TECHNIQUE - LA CONDUITE LE DRIBBLE LA PROTECTION DU BALLON																													



Atelier 1	1	Travail technique
Objectif	Conduite dribble protection du ballon	
Explicatif	4C2, les chasseurs bleus doivent récupérer les ballons, le joueur qui perd le ballon devient chasseur	
Atelier 2	2	Jeu des portes
Objectif	Conduite dribble protection du ballon	
Explicatif	4C2, les chasseurs bleus doivent empêcher les rouges de passer dans les portes le joueur qui perd le ballon devient chasseur	
Atelier 3	3	3 contre 2
Objectif	Conduite dribble protection du ballon	
Explicatif	4C2, les chasseurs bleus doivent récupérer les ballons, le joueur qui perd le ballon devient chasseur	
Atelier 4	4	3 contre 2
Objectif	Conduite dribble protection du ballon passe	
Aide au porteur		
Explicatif	3 rouges 3 avec 1 ballon 2 sans ballon	
Contre	2 chasseurs bleus	

DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE-TACTIQUE - LA PASSE LE JEU A 2 - JOUER COLLECTIVEMENT			EXPLICATIFS
1	2	3	Evolution 1 4C2
4	5	6	Découvrir Le passe le jeu collectif, défendre ensemble
7	8	9	Evolution 2 5+3C2
			Découvrir Le jeu collectif, apprendre à jouer à l'intérieur
			Evolution 3 5C2
			Découvrir Le passe le jeu collectif, défendre ensemble
			Evolution 4 4+3C2
			Découvrir Le jeu collectif, apprendre à jouer à l'intérieur
			Evolution 5 5C2
			Découvrir Le passe le jeu collectif, défendre ensemble
			Evolution 6 5+3C2
			Découvrir Le jeu collectif, apprendre à jouer à l'intérieur
			Evolution 7 3C2+4
			Découvrir Le jeu collectif, apprendre à jouer à l'intérieur
			Evolution 8 3C2+2
			Découvrir Le duel le démarquage le jeu à 2 à 3
			Evolution 9 3C2+5C2 2 groupes de 3C2
			Explicatif Faire naviguer le ballon sur les 2 zones

DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE-TACTIQUE - LE JEU OFFENSIF				
1	2	3	4	5
DESSEQUILIBRER - FINIR	DESSEQUILIBRER - FINIR	DESSEQUILIBRER - FINIR	TRANSITION	TRANSITION
Situation 3C1	Situation 3C1	Situation 3C1	A la récupération le défenseur	A la récupération le défenseur
Prise de balle conduite tir	Passe appel de balle	Prise de balle conduite passe	Va marquer Réaction du	Va marquer Réaction du
			Joueur qui a perdu le ballon	Joueur qui a perdu le ballon

DESEQUILIBRER-FINIR

- 1 SITUATION
- SITUATION
- 2 JEU
- 3 JEU
- 4 JEU

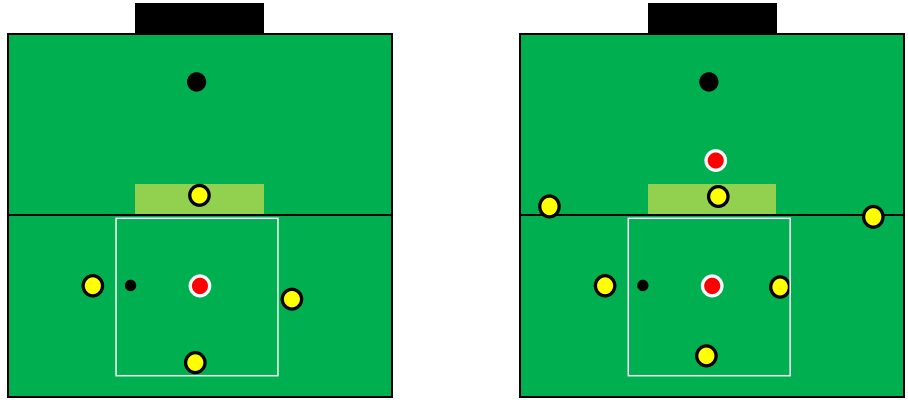
DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

DESCRIPTION

S CHEMA

RONDO
 APPRENDRE A
 DESEQUILIBRER FINIR

RONDO | 3C1+3C1
 APPRENDRE A
 DESEQUILIBRER FINIR



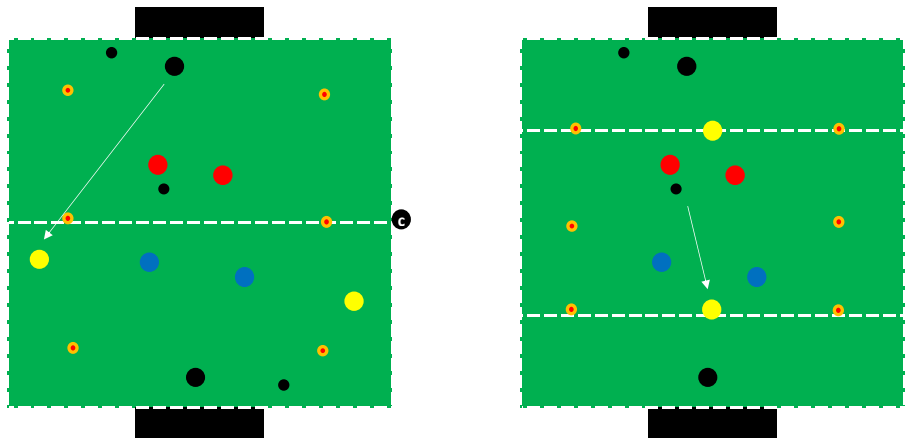
DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

S CHEMA

JEU | 3C3+2
 APPRENDRE A
 DESEQUILIBRER FINIR

JEU | 3C3+2
 APPRENDRE A
 DESEQUILIBRER FINIR



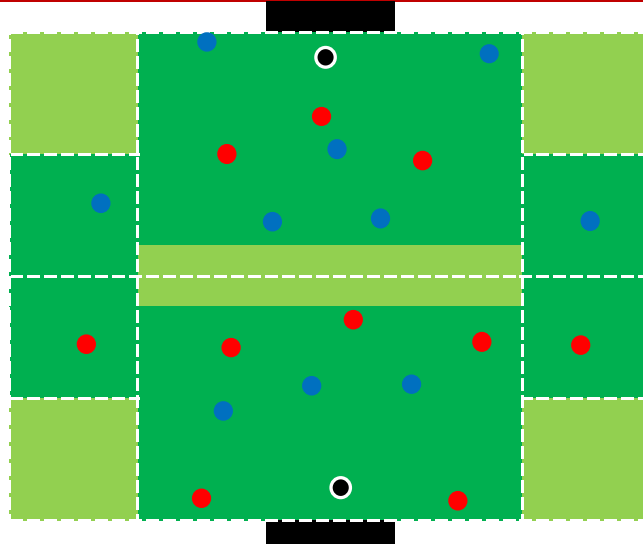
DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

DESCRIPTION

S CHEMA

JEU
 APPRENDRE A
 Déséquilibrer finir

REGLES



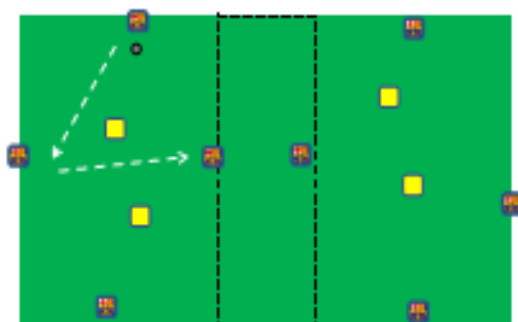
METHODOLOGIE		
ENTRAINER LE MODELE DE JEU DE L'EQUIPE <small>Plus simple</small>		
* REGLE UN PROBLEME DE JEU	Match Problem	
* POSER UN PROBLEME DE JEU	Match Game	
* PREPARER LE MATCH A VENIR	Match Game	
* ENTRAINEMENT SPECIFIQUE		
Niveau de complexité	1	De 1 à 2 joueurs
	2	3 à 4 joueurs
	3	De 5 à 11 joueurs

OBJECTIF DE LA SEANCE
SEANCE DE REPRISE EN DEBUT DE SEMAINE
CENTRER SUR LE JEU COLLECTIF ET LA MAITRISE COLLECTIVE DU BAILLON

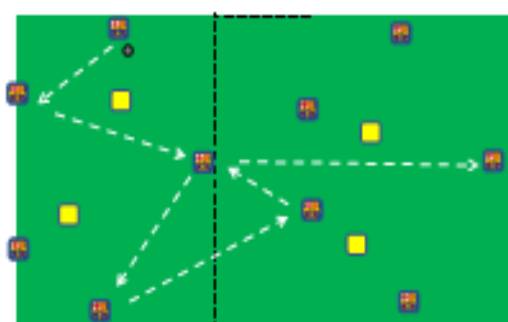
PLAN DE SEANCE			
PARTIES	Autonomie sains etc...		
1	RONDO	4C2-8C4	10
	RONDO	5C2-10C4	10
2	RONDO	4C2-8C4	10
	RONDO	8+1 C2	10
2	RONDO	8 C2	10
	JEU	8C2+1	10
	Autonomie sains etc...		80

DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

A	RONDO	4C2	10'	B	RONDO	5C2	10'
	RONDO	8C4			RONDO	10C4	



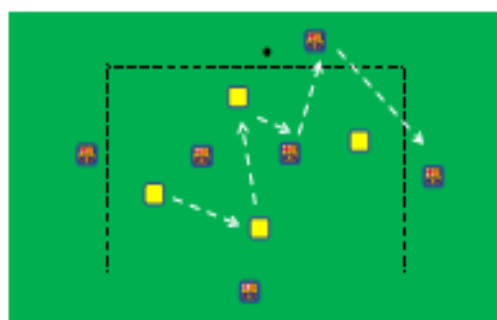
Niveau de complexité	1	2	3
----------------------	---	---	---



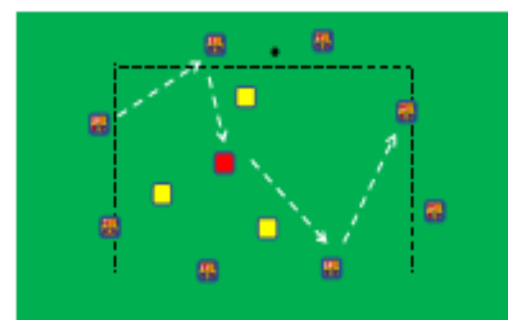
Niveau de complexité	1	2	3
----------------------	---	---	---

DEVELOPPEMENT-TECHNIQUE

C	RONDO	4C2-8C4	10'	D	RONDO	8+1C2	10'
---	-------	---------	-----	---	-------	-------	-----



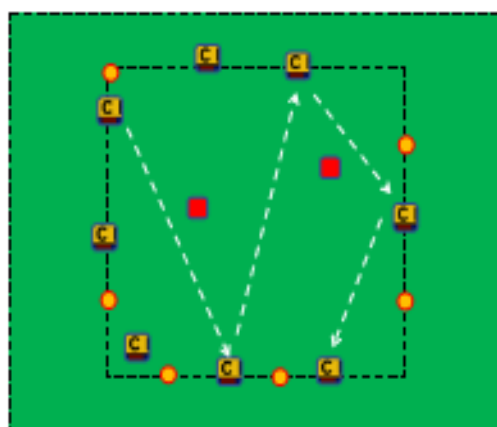
Niveau de complexité	1	2	3
----------------------	---	---	---



Niveau de complexité	1	2	3
----------------------	---	---	---

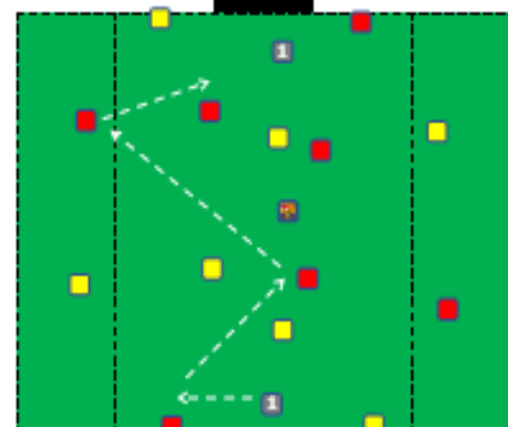
DEVELOPPEMENT-TACTIQUE

C	RONDO	8C2	10'	D	JEU-DE-POSITION	8C2+1	10'
---	-------	-----	-----	---	-----------------	-------	-----



Trouver 1 (sans) ou 2 (avec) 8C2, jouer en 2 touches.
 8C2 (sans) ou 1 (avec) ou 2 touches.

Niveau de complexité	1	2	3
----------------------	---	---	---



8C2 (sans) ou 1 (avec) ou 2 touches.

Niveau de complexité	1	2	3
----------------------	---	---	---

CONSTRUCTION DE LA SEANCE

ANALYSE DU MATCH

RESSORTIR UNE PROBLÉMATIQUE

Nous devons améliorer le jeu de nos 2 latéraux

Et leurs relations avec nos joueurs offensifs

Toute la séance est orientée sur ce thème

Tout en travaillant notre projet de jeu et ses principes

METHODOLOGIE

ENTRAINER LE MODELE DE JEU DEL'OUVRI

* REGLE UN PROBLEME DE JEU

Marché à venir

* POSER UN PROBLEME DE JEU

Marché à venir

* PREPARER LE MATCH A VENIR

Marché à venir

* ENTRAINEMENT SPECIFIQUE

Niveau de complexité	1	2	3
	10 minutes / 2 joueurs	De 1 à 3 joueurs	De 4 à 7 joueurs
	20 minutes / 2 joueurs	De 1 à 3 joueurs	De 4 à 7 joueurs
	30 minutes / 2 joueurs	De 1 à 3 joueurs	De 4 à 7 joueurs

SEANCE

RONDO 4C2 10

RONDO 4C2+4C2 10

JEU REDUIT 5C3+2 10

JEU 7C7+1 10

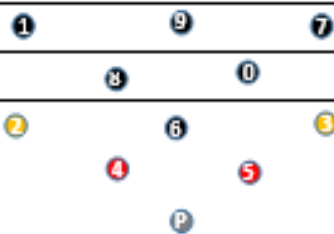
SITUATION 7C6+1 10

SITUATION AU POSTE 10

JEU 7C7+1 10

70

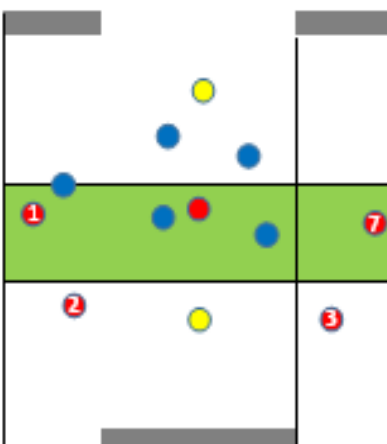
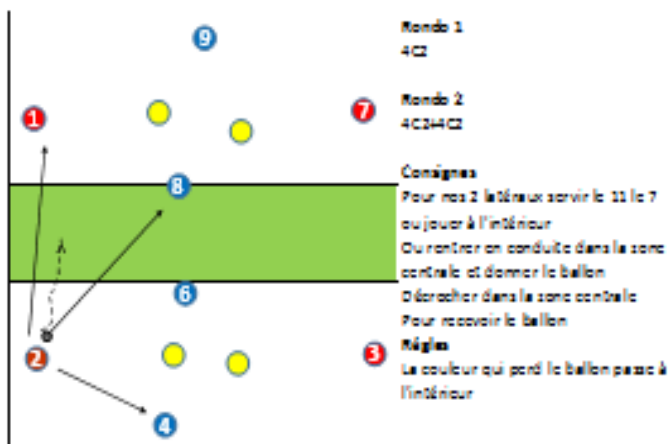
SYSTEME DE JEU



MISE EN TRAIN

Rondo

Jeu Réduit 5C3+2



Consignes équipes rouges

On a le ballon nos 2 latéraux s'écartent

Et combinent avec les centraux

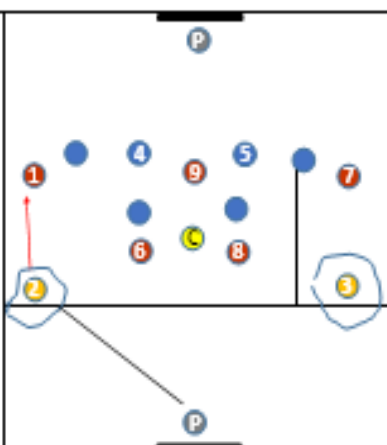
Les rouges marquent sur les portes côté

A la porte les rouges passent à l'intérieur

DEVELOPPEMENT - TACTIQUE

JEU

SITUATION



DEVELOPPEMENT TACTIQUE

EXERCICE

JEU

