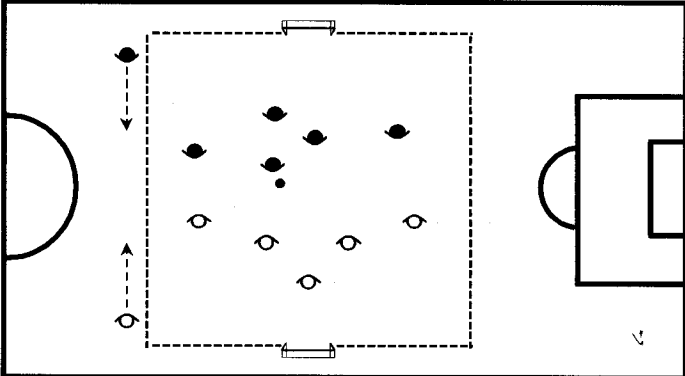
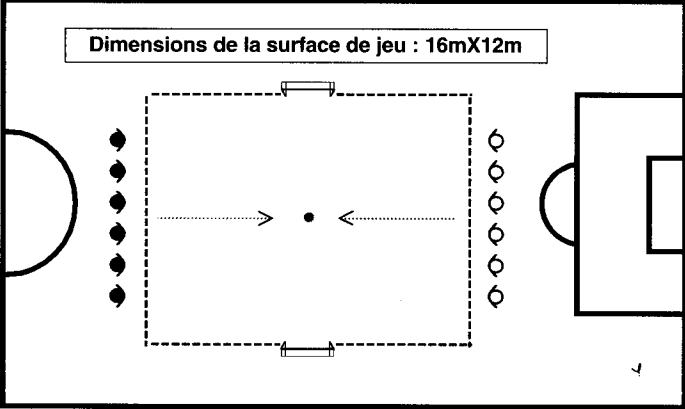
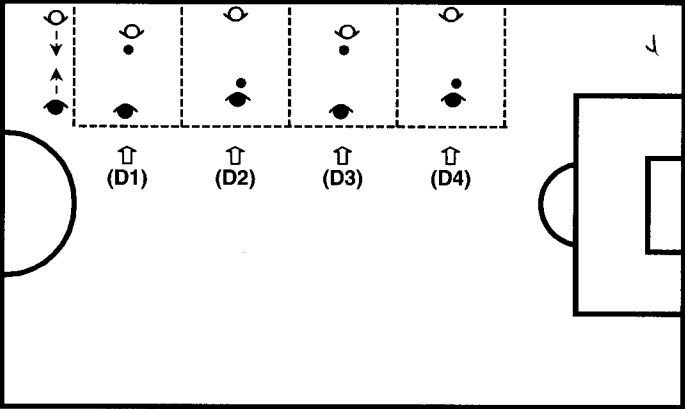


# SEANCE CATEGORIE DEBUTANTS N°01

## Feuille A

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : - - - - -> = Course sans ballon. - - - - -> = Course avec ballon. ———> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Echauffement :</b> 10'</p> <p>Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer dans un but sans gardien.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Jonglerie</b> ⇔ Enchaîner : Taper 1 fois le ballon, le récupérer avec les mains à hauteur de taille. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> Le dribble La conduite de balle</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le duel Le déséquilibre</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Le béret but :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Deux équipes, chacune dans un camp.</li> <li>* Chaque joueur a un numéro et les mêmes numéros sont utilisés pour les deux équipes.</li> <li>* L'éducateur appelle un numéro et les enfants correspondants entrent en duel pour marquer dans l'un ou l'autre des buts.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appeler un numéro en renfort.</li> <li>- Appeler plusieurs numéros.</li> <li>- Appeler tous les numéros.</li> <li>- Départ à un signal sonore ou visuel.</li> <li>- Appeler les joueurs en fonction de la façon dont ils sont habillés.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Avant de marquer, obligation de toucher au moins 2 fois le ballon.</p>	<p>Dimensions de la surface de jeu : 16mX12m</p> 	<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m.</li> <li>* Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3, D4 etc ...). Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par terrain</p>

# SEANCE CATEGORIE DEBUTANTS

## N°01

### Feuille B

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : ———> = Course sans ballon. - - - -> = Course avec ballon. ———> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Développer la Motricité :</b> Relais</p> <p><u>Parcours :</u> Eviter les obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Slalom entre les constris puis frappe au but.</li> <li>* Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours.</li> <li>* Faire le passage de plus en plus rapidement.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les constris.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course avant.</li> <li>- Course arrière.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> 1 atelier pour 6 joueurs.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>5 constris</p>
<p><b>Découverte Technique :</b> Exercice</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Sans obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Seul avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* Le joueur conduit le ballon jusqu'au cône puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variantes sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 6 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 cône</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Récréation :</b> Maniement du ballon</p>	<p><b>Se lever le ballon</b> ⇔ Enchaîner : Râteau avec la semelle, se lever le ballon avec le même pied (Pointe du coup du pied) et essayer de le rattraper avec les mains. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu :</b> Tactique collective : Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> <u>10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</u></p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5 mais pas de corner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 25mX35m.</li> <li>* Tracer une zone de 8m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>* Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans la zone de sa partie offensive et sur une conduite de balle.</li> <li>* Le joueur joue alors 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Les autres joueurs peuvent marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

# SEANCE CATEGORIE DEBUTANTS

# N°02

# Feuille A

EXERCICES		LEGENDE : = Course sans ballon. = Course avec ballon. = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Echauffement :</b> 10'</p> <p>Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer en traversant, en conduite, un but sans gardien.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Geste technique</b> ⇔ Enchaîner : Râteau avec la semelle, passage du ballon avec l'intérieur du pied derrière le pied d'appui. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> Le dribble La conduite de balle</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le duel Le déséquilibre Recherche des espaces libres</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>L'épervier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les éperviers doivent se rendre dans le camp opposé sans se faire attraper par le chasseur sans ou avec ballon.</li> <li>* Tous les éperviers attrapés deviennent chasseurs.</li> </ul> <p>* <u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le chasseur doit toucher les éperviers.</li> <li>- Le chasseur doit se saisir à la main du ballon des éperviers.</li> <li>- Le chasseur doit toucher les éperviers sur une passe à la main.</li> <li>- Le chasseur doit toucher les éperviers sur une passe aux pieds.</li> <li>- Les chasseurs doivent se tenir la main, par 2, par 3 etc ...</li> </ul>	<p>Dimensions de la surface de jeu : 16mX12m</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m.</li> <li>* Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3, D4 etc ...). Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par terrain</p>

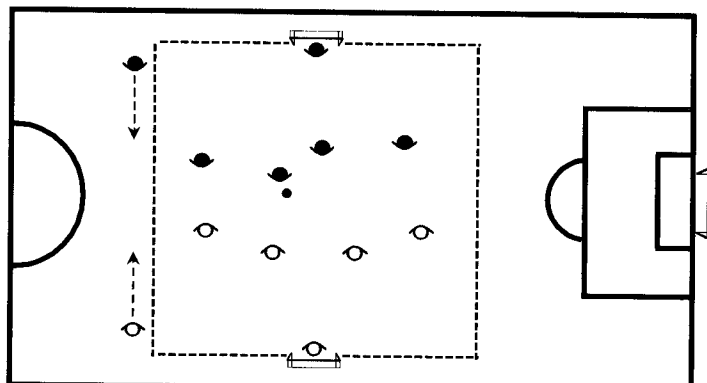
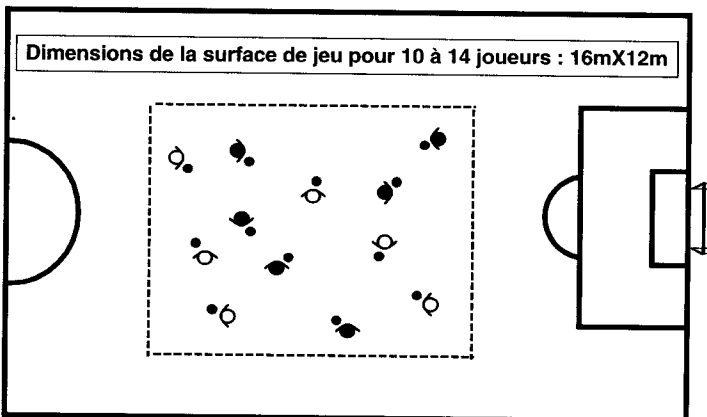
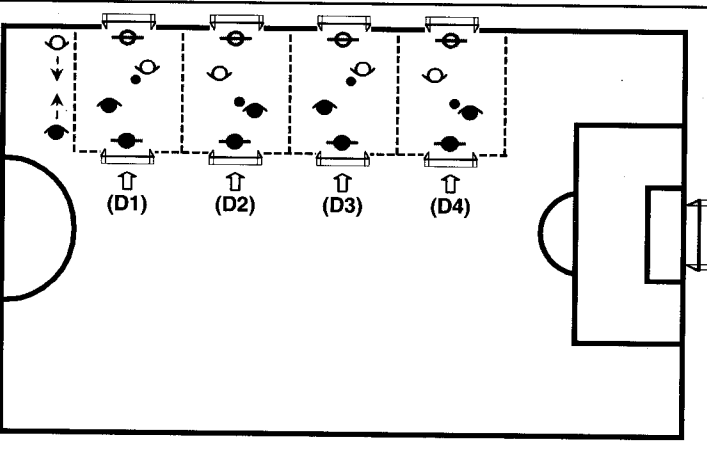
EXERCICES		LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tir.	
<p><b>Développer la Motricité :</b> Relais</p> <p><u>Parcours en vitesse :</u> Eviter les obstacles avec duel entre équipes</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Deux équipes qui s'opposent en duel à la course.</li> <li>* Slalom entre les constris puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour.</li> <li>* 1 point à l'équipe gagnante de la manche.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les constris.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course avant.                      - Course arrière.</li> <li>- Ballon à la main.                  - Ballon aux pieds.</li> <li>- Ballon tenu derrière la tête.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Maximum 3 passages chacun par manche.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>10 constris</p>
<p><b>Découverte Technique :</b> Exercice</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Sans obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Par deux avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* (A) fait une touche sur (B), (B) contrôle le ballon et conduit jusqu'au cône puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variantes sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 9 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 cône</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>Récréation :</b> Maniement du ballon</p>	<p><b>Equilibre du ballon</b> ⇔ Se poser le ballon sur le coup du pied, pied posé au sol, et essayer de le maintenir en équilibre. Si nécessaire s'aider d'un doigt. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu :</b> Tactique collective : Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5 mais pas de corner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 25mX35m.</li> <li>* Tracer une zone de 8m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>* Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans la zone de sa partie offensive et sur une conduite de balle.</li> <li>* Le joueur joue alors 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Les autres joueurs peuvent marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

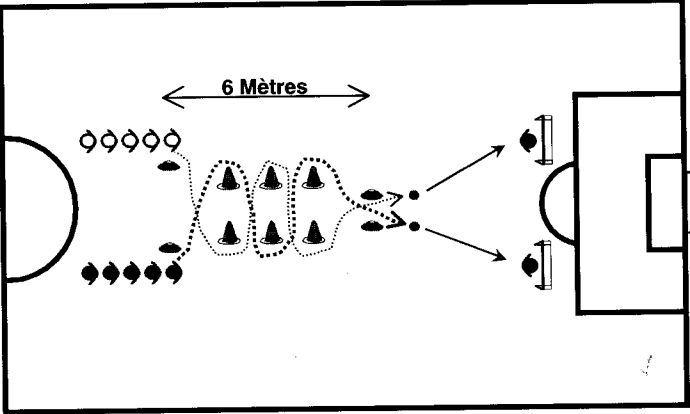
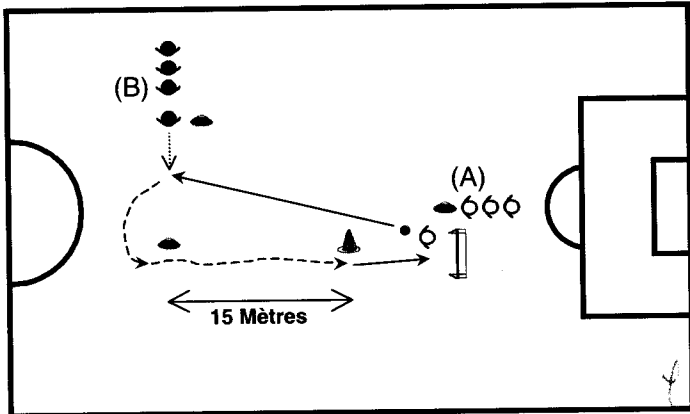
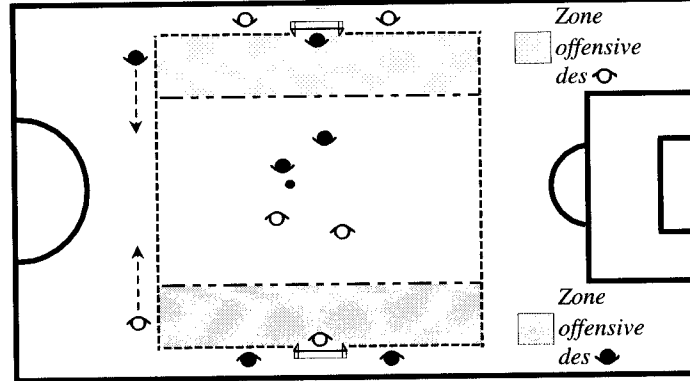
# SEANCE CATEGORIE DEBUTANTS N°03

Feuille A

## EXERCICES

LEGENDE : ..... → Course sans ballon. - - - - - → Course avec ballon. ———→ Passe ou tir.

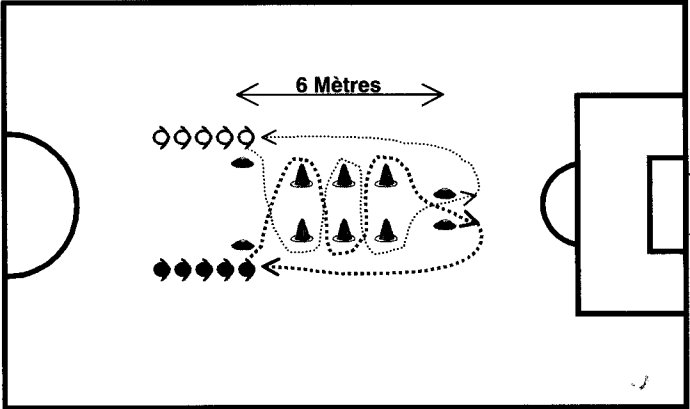
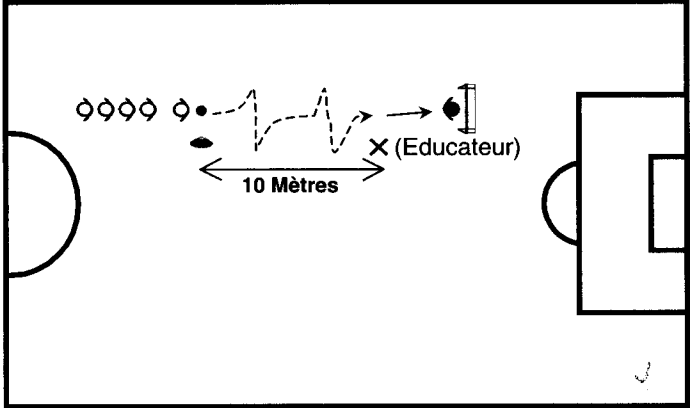
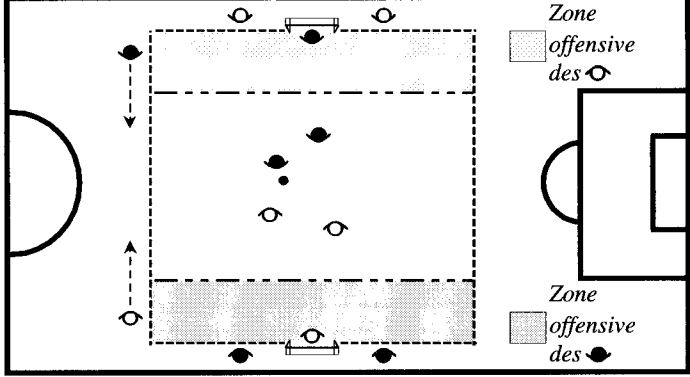
<p><b>Echauffement :</b> 10' Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer dans un but avec gardien.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon.</p>		<p>Assiettes 4 cônes ou 4 constris pour 2 buts 1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05' Maniement du ballon</p>	<p><b>Jonglerie</b> ⇔ Enchaîner : Taper 1 fois le ballon, le récupérer avec les mains à hauteur de taille. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> Le dribble La conduite de balle La maîtrise de balle</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le duel Le déséquilibre</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Le sauve ballon :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Dans un espace délimité, tous les joueurs ont un ballon.</li> <li>* But du jeu : Faire sortir les ballons des adversaires hors de l'aire de jeu.</li> <li>* Le joueur dont le ballon sort est éliminé.</li> <li>* L'équipe qui gagne est celle dont il reste au moins un joueur sur le terrain.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ballon peut être sorti avec les mains.</li> <li>- Pas d'équipes, le joueur qui reste en dernier dans la zone a gagné.</li> <li>- Les joueurs éliminés se trouvent au bord du terrain et peuvent essayer de faire sortir le ballon des autres joueurs avec leur propre ballon.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Possibilité de faire sortir les ballons vers un objectif précis.</p>	<p>Dimensions de la surface de jeu pour 10 à 14 joueurs : 16mX12m</p> 	<p>Assiettes 1 ballon par joueur 2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 4m.</li> <li>* Marquer dans un but avec gardien.</li> <li>* Le gardien de but ne participe pas dans le jeu.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3, D4 etc ...). Le joueur et le gardien qui gagnent à un niveau, montent ; Ceux qui perdent, descendent. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner les vainqueurs. Si égalité aux autres séquences : Ceux qui viennent de monter sont vainqueurs. Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes 2 cônes ou 2 constris par but 1 ballon par terrain</p>

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : .....> = Course sans ballon. -----> = Course avec ballon. ———> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Développer la Motricité :</b> Relais</p> <p><u>Parcours :</u> Eviter les obstacles et l'adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Slalom entre les cônes en évitant l'adversaire puis frappe au but.</li> <li>* Le départ s'effectue à 2 en même temps.</li> <li>* Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours.</li> <li>* Faire le passage de plus en plus rapidement.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les cônes.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course avant.</li> <li>- Course arrière.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> 1 atelier pour 12 joueurs.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>6 cônes</p>
<p><b>Découverte Technique :</b> Exercice</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Sans obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Par deux avec un ballon.</li> <li>* (A), le gardien dégage un ballon sur (B).</li> <li>* (B) contrôle le ballon et conduit jusqu'au cône puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variantes sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 8 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 cône</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>Récréation :</b> Maniement du ballon</p>	<p><b>Se lever le ballon</b> ⇔ Enchaîner : Râteau avec la semelle d'un pied, se lever le ballon avec l'autre pied (Pointe du coup du pied) et essayer de le rattraper avec les mains. (Râteau effectué du bon pied).</p>	<p>1 ballon par joueur</p>	
<p><b>Jeu :</b> Tactique collective : Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Tracer une zone de 8m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>* Mettre deux joueurs de chaque équipe derrière la ligne de but adverse et les changer toutes les 2'.</li> <li>* Dès que le ballon est dans la zone de sa partie offensive, les deux joueurs rentrent en jeu. Quand il en sort, les deux joueurs reviennent à leur place.</li> <li>* L'équipe joue alors 5 contre 3.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>




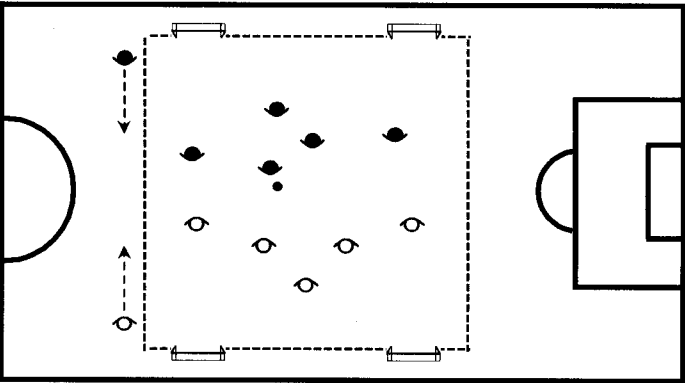
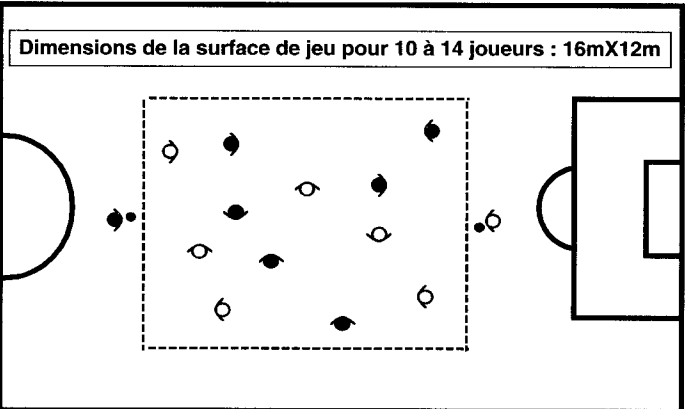
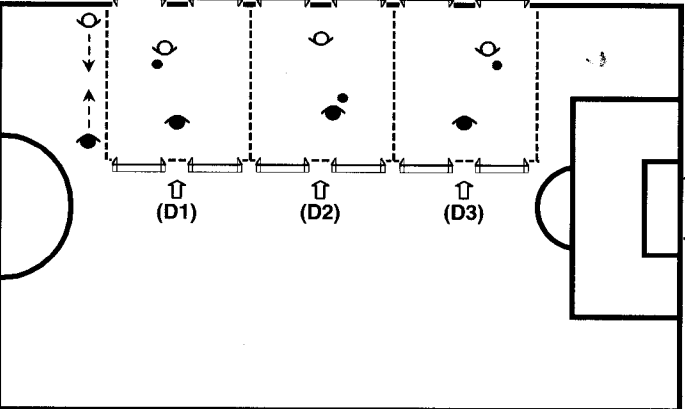
## EXERCICES

**LEGENDE :** = Course sans ballon. = Course avec ballon. = Passe ou tir.

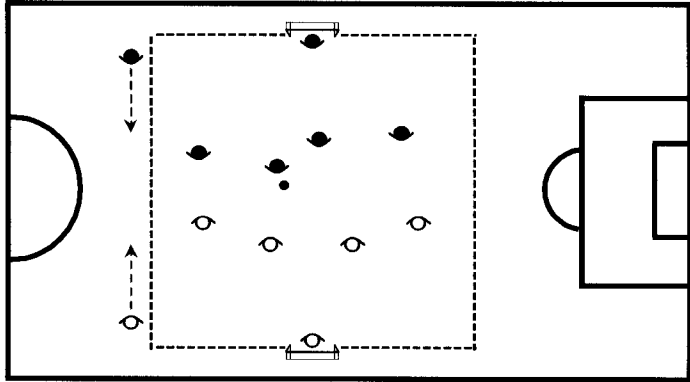
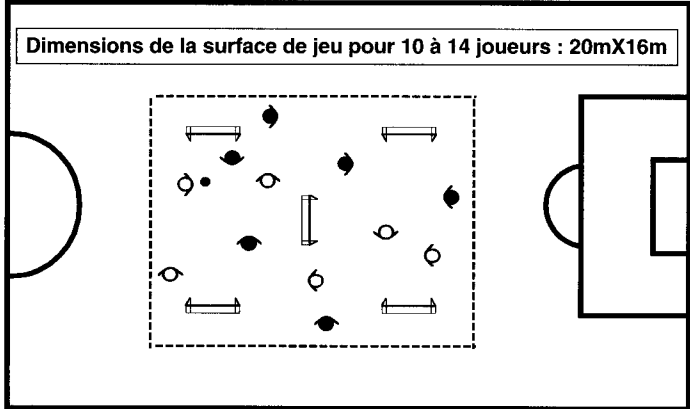
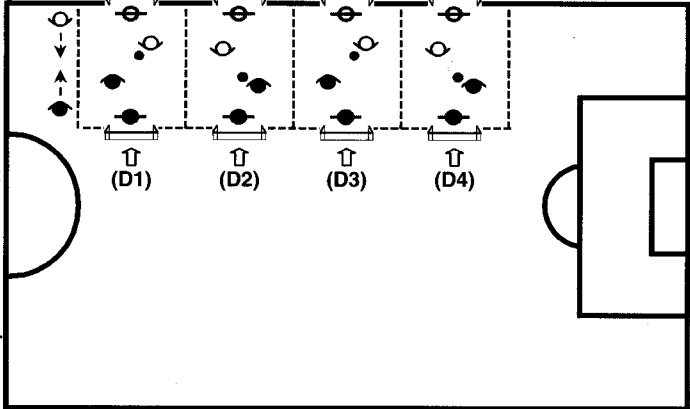
<p><b>Echauffement :</b> 10' Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer dans un des 2 buts sans gardien.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un but pour marquer sur l'autre.</p>		<p>Assiettes 8 cônes ou 8 constris pour 4 buts 1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05' Maniement du ballon</p>	<p><b>Geste technique</b> ⇨ Enchaîner : Râteau avec la semelle, passage du ballon avec l'intérieur du pied derrière le pied d'appui. (Travail effectué du mauvais pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> La conduite de balle La passe</p> <p><u>Physique :</u> La vitesse</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>L'horloge :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les X font tourner le ballon à la main.</li> <li>* Pendant ce temps, chaque O fait un tour du "Cadran".</li> <li>* Quand tous les O sont passés, on compte le nombre d'heures : 1 tour = 1 heure et on inverse les rôles.</li> </ul> <p>* <b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceux qui se trouvent aux plots se passent le ballon aux pieds.</li> <li>- Ceux qui courent doivent en plus conduire un ballon.</li> <li>- Ceux qui courent slaloment entre les plots, avec ou sans ballon.</li> <li>- Combinaison des variantes précédentes.</li> </ul>	<p>Dimensions de la surface de jeu pour 12 à 16 joueurs : 12mX16m</p>	<p>Assiettes 8 cônes 2 ballons</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 1,50m.</li> <li>* Marquer dans deux buts sans gardien.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3 etc ...). Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes 2 cônes ou 2 constris par but 1 ballon par terrain</p>

EXERCICES		LEGENDE : .....> = Course sans ballon. - - - -> = Course avec ballon. —> = Passe ou tir.		MATERIE
<p><b>Développer la Motricité :</b> 10'</p> <p>Relais</p> <p><u>Parcours en vitesse :</u> Eviter les obstacles et l'adversaire avec duel entre équipes</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Deux équipes qui s'opposent en duel à la course.</li> <li>* Slalom entre les cônes en évitant l'adversaire puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour.</li> <li>* 1 point à l'équipe gagnante de la manche.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les constris.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course avant.            - Course arrière.</li> <li>- Ballon à la main.        - Ballon aux pieds.</li> <li>- Ballon tenu derrière la tête.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Maximum 3 passages chacun par manche.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>6 cônes</p>	
<p><b>Découverte Technique :</b> 10'</p> <p>Exercice</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Sans obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Seul avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* Le joueur conduit le ballon jusqu'à l'éducateur puis frappe au but.</li> <li>* Pendant la conduite de (A), l'éducateur lui dit ou montre la direction à prendre : En avant, à droite ou à gauche.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variantes sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 6 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon par joueur</p>	
<p><b>Récréation :</b> 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Equilibre du ballon</b> ⇔ Se poser le ballon sur le coup du pied, pied posé au sol, et essayer de le maintenir en équilibre. Si nécessaire s'aider d'un doigt. (Travail effectué du mauvais pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>	
<p><b>Jeu :</b> 2X10'</p> <p><u>Tactique collective :</u> Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Tracer une zone de 8m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>* Mettre deux joueurs de chaque équipe derrière la ligne de but adverse et les changer toutes les 2'.</li> <li>* Dès que le ballon est dans la zone de sa partie offensive, les deux joueurs rentrent en jeu. Quand il en sort, les deux joueurs reviennent à leur place.</li> <li>* L'équipe joue alors 5 contre 3.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>	






EXERCICES		LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Echauffement :</b> 10'</p> <p>Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer en traversant, en conduite, un des 2 buts sans gardien.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un but pour marquer sur l'autre.</p>		<p>Assiettes</p> <p>8 cônes ou 8 constris pour 4 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Jonglerie</b> ⇔ Enchaîner : Taper 2 fois le ballon, le récupérer avec les mains à hauteur de taille. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> La passe</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le démarquage</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Le délivre joueur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les joueurs situés hors du carré doivent délivrer leurs partenaires qui sont "Emprisonnés" dans le rectangle.</li> <li>* Pour cela, ils passent le ballon à un de leurs partenaires situé dans le carré.</li> <li>* Si ce dernier réussit à sortir du carré, il est délivré et continue à jouer hors du carré.</li> <li>* La première équipe à ne plus avoir de joueurs dans le carré a gagné la partie.</li> <li>* Variantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe à la main.</li> <li>- Passe aux pieds.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Dimensions de la surface de jeu pour 10 à 14 joueurs : 16mX12m</p> 	<p>Assiettes</p> <p>2 ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 1,50m.</li> <li>* Marquer dans deux buts sans gardien.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3 etc ...). Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>2 cônes ou 2 constris par but</p> <p>1 ballon par terrain</p>

EXERCICES		LEGENDE : → = Course sans ballon. - - - - - → = Course avec ballon. ———→ = Passe ou tir.		MATERIEL
<p><b>Développer la Motricité :</b> Relais</p> <p><b>Parcours :</b> Appuis : Fréquence avant</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Enchaîner 1 appui avant entre les barres en alternant pied droit, pied gauche puis frappe au but.</li> <li>* Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours.</li> <li>* Faire le passage de plus en plus rapidement.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les séries de barres.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> 1 atelier pour 6 joueurs.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>6 barres</p>	
<p><b>Découverte Technique :</b> Exercice</p> <p><b>Maîtrise et conduite :</b> Sans obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Par deux avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* (A) fait une touche sur (B), (B) contrôle le ballon et conduit jusqu'au cône puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variante sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 9 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 cône</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon pour 2</p>	
<p><b>Récréation :</b> Maniement du ballon</p>	<p><b>Se lever le ballon</b> ⇔ Enchaîner : Râteau avec la semelle, se lever le ballon avec le même pied (Pointe du coup du pied) et essayer de le rattraper avec les mains. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>	
<p><b>Jeu :</b> Tactique collective : Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 25mX35m.</li> <li>* Tracer une zone de 10mX08m devant chaque but.</li> <li>* Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans la zone de sa partie offensive et sur une conduite de balle.</li> <li>* Le joueur joue alors un 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Les autres joueurs peuvent marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>	

EXERCICES		LEGENDE : .....> ■ Course sans ballon. -----> ■ Course avec ballon. —> ■ Passe ou tir.	
<p><b>Echauffement :</b> 10'</p> <p>Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer, à la main, dans un but avec gardien.</li> <li>* Les passes et les frappes se font uniquement à la main.</li> <li>* Interdit de courir avec le ballon.</li> <li>* Quant le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire sauf sur frappe au but.</li> <li>* <u>Variante :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le but peut être marqué de volée.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Geste technique</b> ⇔ Enchaîner : Râteau avec la semelle, passage du ballon avec l'intérieur du pied derrière le pied d'appui. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> Le dribble La conduite de balle La passe</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le duel Le déséquilibre Le démarquage</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Chasse aux buts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Chaque équipe attaque et défend tous les buts.</li> <li>* Quand un but est marqué, il est "Mort".</li> <li>* L'équipe qui a "Chassé" le plus de buts a gagné.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- But valable que dans un sens.</li> <li>- But valable dans les deux sens.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Dimensions de la surface de jeu pour 10 à 14 joueurs : 20mX16m</p> 	<p>Assiettes</p> <p>10 constris pour 5 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 4m.</li> <li>* Marquer dans un but avec gardien.</li> <li>* Le gardien de but ne participe pas dans le jeu.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3, D4 etc ...). Le joueur et le gardien qui gagnent à un niveau, montent ; Ceux qui perdent, descendent. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner les vainqueurs. Si égalité aux autres séquences : Ceux qui viennent de monter sont vainqueurs. Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>2 cônes ou 2 constris par but</p> <p>1 ballon par terrain</p>

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : -----> = Course sans ballon. -----> = Course avec ballon. -----> = Passe ou tir.	MATRIEL
<p><b>Développer la Motricité :</b> Relais</p> <p><u>Parcours en vitesse :</u> Appuis : Fréquence avant avec duel entre équipes</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Deux équipes qui s'opposent en duel à la course.</li> <li>* Enchaîner 1 appui avant entre les barres en alternant pied droit, pied gauche puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour.</li> <li>* 1 point à l'équipe gagnante de la manche.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les séries de barres.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballon à la main.</li> <li>- Ballon tenu derrière la tête.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Maximum 3 passages chacun par manche.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>12 barres</p>
<p><b>Découverte Technique :</b> Exercice</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Sans obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Par deux avec un ballon + Un gardien par atelier..</li> <li>* (A), dégage un ballon sur (B).</li> <li>(B) contrôle le ballon et conduit jusqu'au cône puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variantes sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 9 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 cône</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>Récréation :</b> 05' Maniement du ballon</p>	<p><b>Equilibre du ballon</b> ⇔ Se poser le ballon sur le coup du pied, pied posé au sol, et essayer de le maintenir en équilibre. Si nécessaire s'aider d'un doigt. (Travail effectué du bon pied).</p>	<p>1 ballon par joueur</p>	
<p><b>Jeu :</b> 2X10'</p> <p><u>Tactique collective :</u> Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 25mX35m.</li> <li>* Tracer une zone de 10mX08m devant chaque but.</li> <li>* Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans la zone de sa partie offensive et sur une conduite de balle.</li> <li>* Le joueur joue alors un 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Les autres joueurs peuvent marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

## EXERCICES

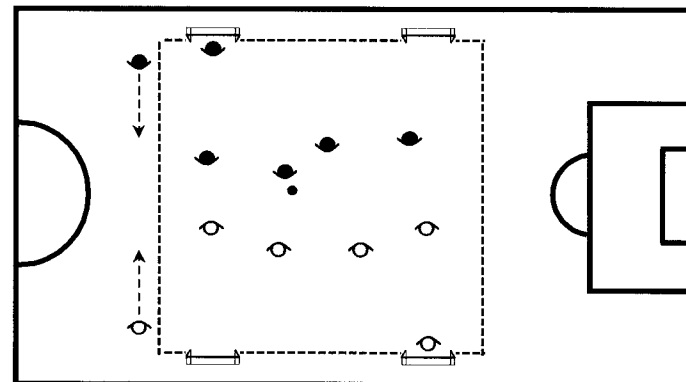
LEGENDE :  Course sans ballon.  Course avec ballon.  Passe ou tir.

Echauffement : 10'  
Prise en main du groupe

## Consignes :

- \* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.
- \* Marquer dans un des 2 buts avec 1 seul gardien.
- \* Le gardien de but, garde les 2 buts.
- \* Jeu libre aux pieds.
- \* Les touches se font aux pieds.

**Remarques :** Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon.  
Obliger les joueurs à fixer un but pour marquer sur l'autre.



Assiettes  
8 cônes ou  
8 constris  
pour 4 buts  
1 ballon  
2 couleurs  
de chasubles

Récréation : 05'  
Maniement du ballon

**Jonglerie** ⇔ Enchaîner : Taper 2 fois le ballon, le récupérer avec les mains à hauteur de taille.  
(Travail effectué du bon pied).

1 ballon par  
joueur

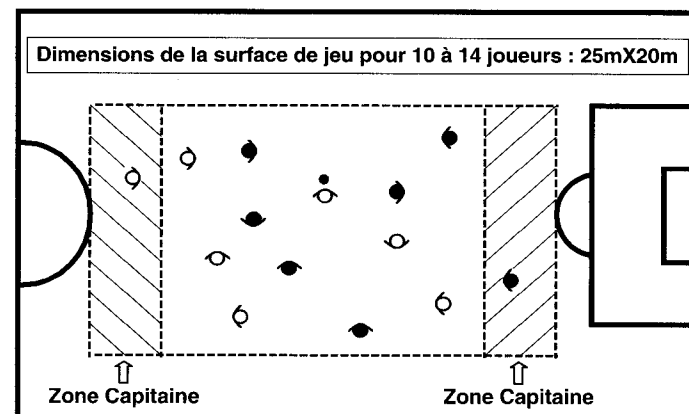
Jeu Pré-Sportif : 10'

## Consignes :

**Balle au capitaine :**

- \* Pour marquer un point, il faut qu'une équipe ramène le ballon à la main à son capitaine situé dans une des zones.
- \* Il ne peut pas sortir et personne ne peut rentrer dans sa zone.
- \* Si le ballon traverse entièrement la zone, le point est comptabilisé pour l'équipe adverse.
- \* Variante :  
- Passe aux pieds.

**Remarque :** Le capitaine ne doit pas rester statique dans sa zone.



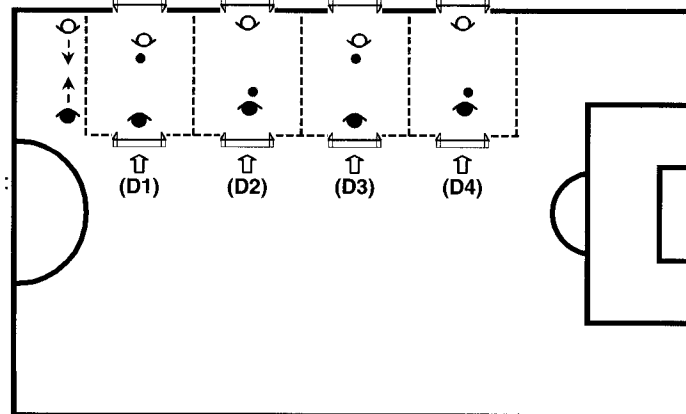
Assiettes  
1 ballon  
2 couleurs  
de chasubles

Tournoi : 10'

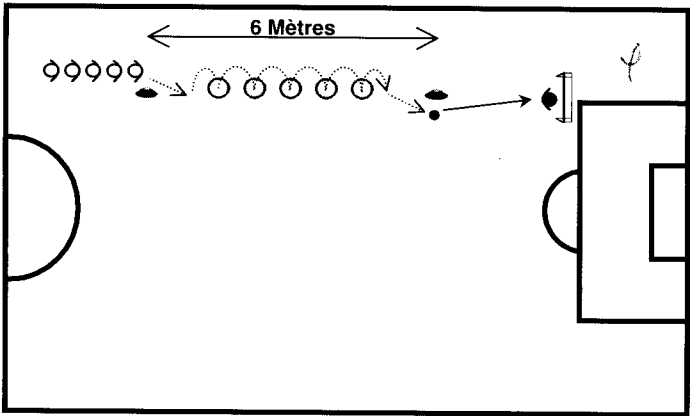
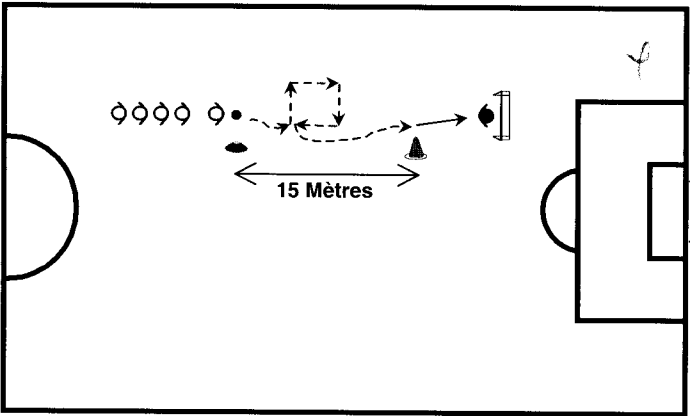
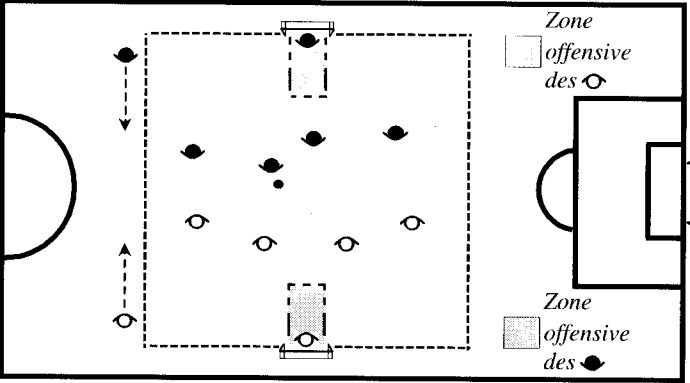
## Consignes :

- \* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 2m.
- \* Marquer dans un but sans gardien.
- \* Les touches se font aux pieds et pas de corner.
- \* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente :  
Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3, D4 etc ...).  
Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend.  
Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur.  
Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur.  
Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend.

**Remarque :** Bien matérialiser les surfaces de jeux.



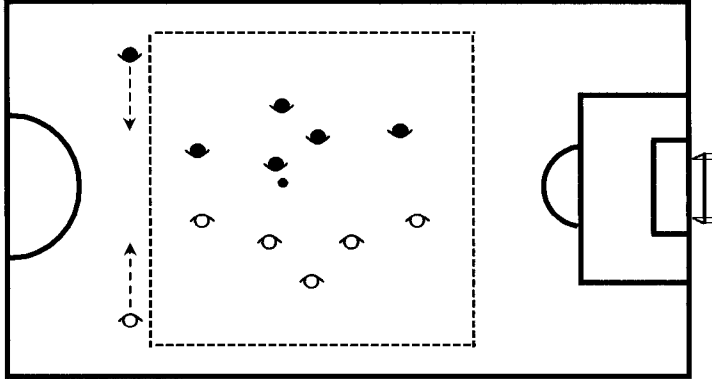
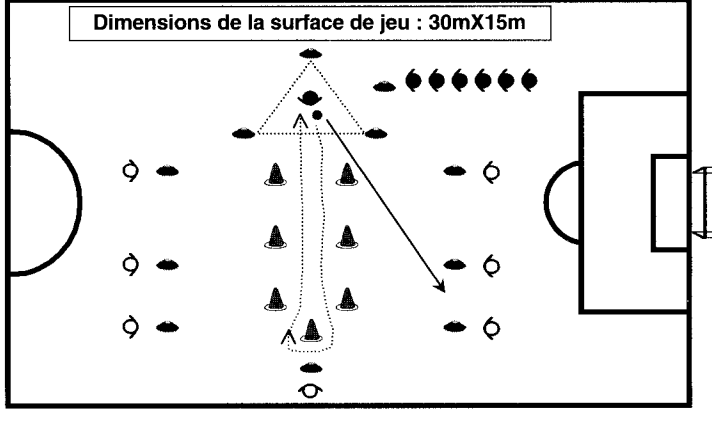
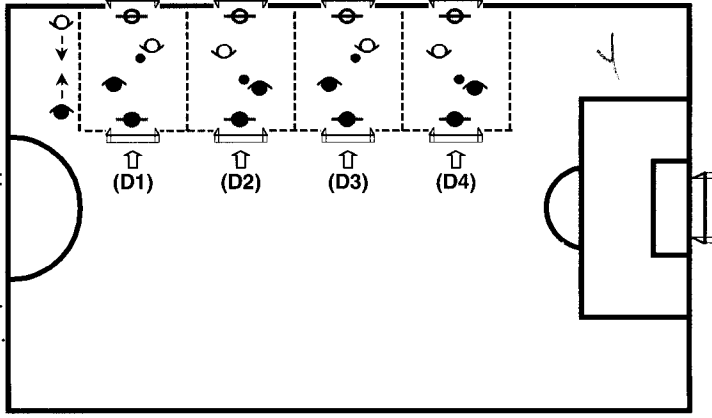
Assiettes  
2 cônes ou  
2 constris  
par but  
1 ballon  
par terrain

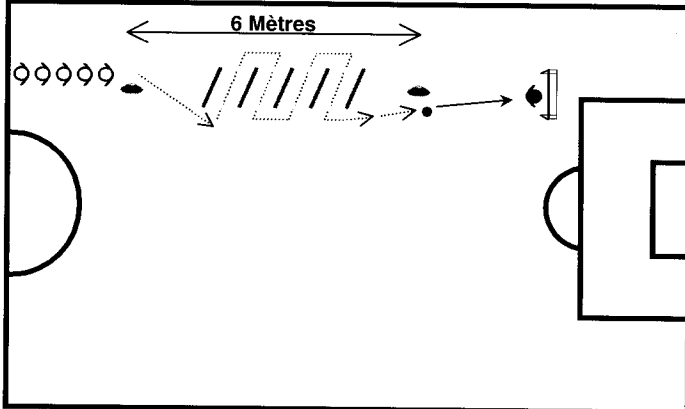
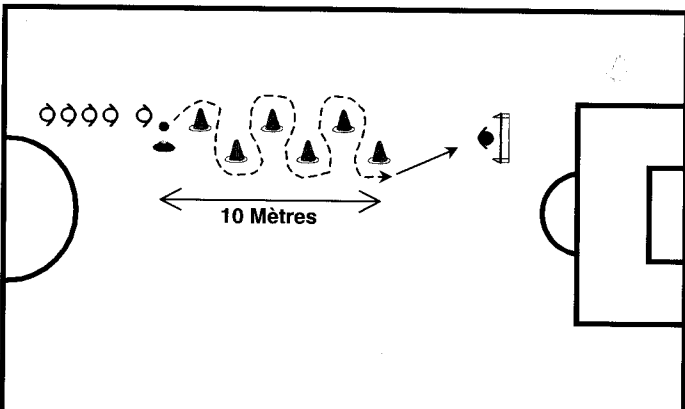
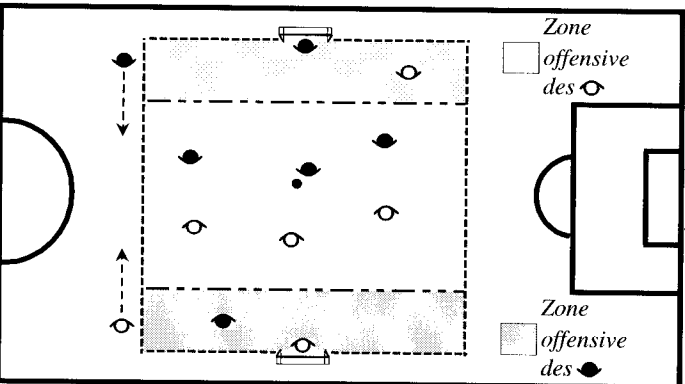
OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : .....> = Course sans ballon. -----> = Course avec ballon. ———> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Développer la Motricité :</b> Relais</p> <p><u>Parcours :</u> Appuis : Equilibre avant</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Enchaîner 1 appui avant, cloche pied, dans les cerceaux puis frappe au but.</li> <li>* Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours.</li> <li>* Faire le passage de plus en plus rapidement.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les cerceaux.</li> <li>* <u>Variante :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cloche pied droit.</li> <li>- Cloche pied gauche.</li> <li>- Pieds joints.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> 1 atelier pour 6 joueurs.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>5 cerceaux</p>
<p><b>Découverte Technique :</b> Exercice</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Sans obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Seul avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* Le joueur conduit le ballon jusqu'au cône puis frappe au but.</li> <li>* Tout en conduisant, (A) doit faire une forme géométrique que les autres joueurs doivent deviner avant de frapper au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variante sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 6 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 cône</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Récréation :</b> Maniement du ballon</p>	<p><b>Se lever le ballon</b> ⇔ Enchaîner : Râteau avec la semelle d'un pied, se lever le ballon avec l'autre pied (Pointe du coup du pied) et essayer de le rattraper avec les mains. (Râteau effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu :</b> Tactique collective : Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 25mX35m.</li> <li>* Tracer une zone de 04mX08m devant chaque but.</li> <li>* Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans la zone de sa partie offensive et sur une conduite de balle.</li> <li>* Le joueur joue alors un 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Les autres joueurs peuvent marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

EXERCICES		LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tr.	
<p><b>Echauffement :</b> 10'</p> <p>Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer en touchant un cône.</li> <li>* Mettre 5 à 7 cônes éparpillés dans la zone de jeu.</li> <li>* Les 2 équipes attaquent et défendent tous les cônes.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un cône pour marquer sur un autre. Changer de cône à chaque but marqué.</p>		<p>Assiettes</p> <p>5 à 7 cônes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Geste technique</b> ⇨ Enchaîner : Râteau avec la semelle, passage du ballon avec l'intérieur du pied derrière le pied d'appui. (Travail effectué du mauvais pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> Le dribble La conduite de balle</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le duel Le déséquilibre Le démarquage</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Pile ou face :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Au signal pile, par exemple, les joueurs situés côté pile partent avec leurs ballons et essaient d'aller marquer un but dans la zone pile.</li> <li>* Les joueurs face essaient de les en empêcher.</li> <li>* On comptabilise le nombre de buts.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les buts ne peuvent être marqués que sur frappe dans la zone pile ou face.</li> <li>- Les buts ne peuvent être marqués que sur frappe dans la zone axiale.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Mettre 2 couleurs différentes d'assiettes pour les zones pile et face.</p>	<p>Dimensions de la surface de jeu : 25mX20m</p>	<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 2m.</li> <li>* Marquer dans un but sans gardien.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3 etc ...). Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>2 cônes ou 2 constris par but</p> <p>1 ballon par terrain</p>

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : <span style="border-bottom: 1px dotted black; display: inline-block; width: 20px;"></span> → = Course sans ballon. <span style="border-bottom: 1px dashed black; display: inline-block; width: 20px;"></span> → = Course avec ballon. <span style="border-bottom: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px;"></span> → = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Développer la Motricité :</b> Relais</p> <p><u>Parcours en vitesse :</u> Appuis : Equilibre avant avec duel entre équipes</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Deux équipes qui s'opposent en duel à la course.</li> <li>* Enchaîner 1 appui avant, cloche pied, dans les cerceaux puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour.</li> <li>* 1 point à l'équipe gagnante de la manche.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les cerceaux.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballon à la main.</li> <li>- Ballon tenu derrière la tête.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Maximum 3 passages chacun par manche.</p>		<p>Assiettes 1 ballon par joueur 10 cerceaux</p>
<p><b>Découverte Technique :</b> Exercice</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Sans obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Par deux avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* (A) fait une touche sur (B), (B) contrôle le ballon et conduit jusqu'à une assiette puis frappe au but.</li> <li>* Pendant la conduite, l'éducateur lève une couleur d'une assiette où, le joueur (B) doit se rendre avant de frapper au but.</li> <li>* <u>Variantes sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 9 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes 2 cônes ou 2 constris pour le but 1 ballon pour 2</p>
<p><b>Récréation :</b> 05' Maniement du ballon</p>	<p><b>Equilibre du ballon</b> ⇔ Se poser le ballon sur le coup du pied, pied posé au sol, et essayer de le maintenir en équilibre. Si nécessaire s'aider d'un doigt. (Travail effectué du mauvais pied).</p>	<p>1 ballon par joueur</p>	
<p><b>Jeu :</b> 2X10'</p> <p><u>Tactique collective :</u> Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 25mX35m.</li> <li>* Tracer une zone de 04mX08m devant chaque but.</li> <li>* Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans la zone de sa partie offensive et sur une conduite de balle.</li> <li>* Le joueur joue alors un 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Les autres joueurs peuvent marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la zone.</p>		<p>Assiettes 4 cônes ou 4 constris pour 2 buts 1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>



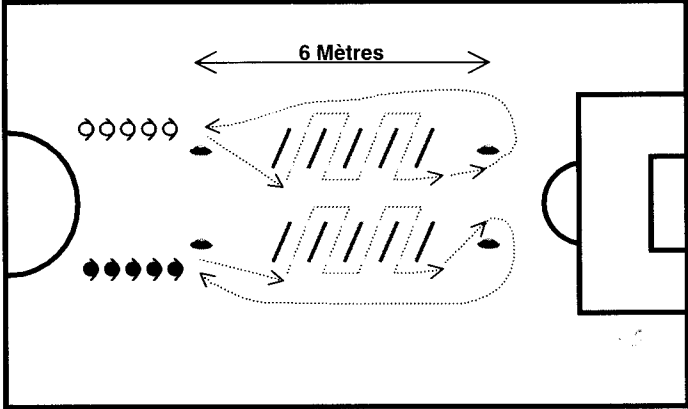
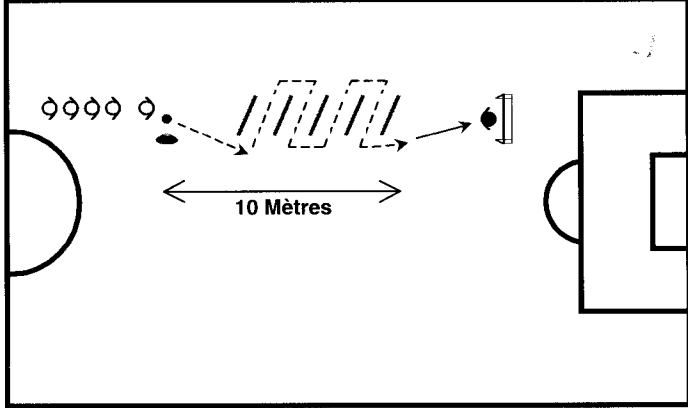
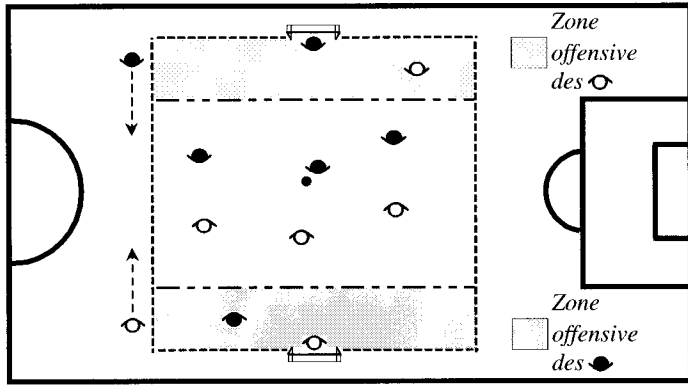
EXERCICES		LEGENDE : .....> = Course sans ballon. - - - -> = Course avec ballon. —> = Passe ou tir.	
<b>Echauffement :</b> 10' Prise en main du groupe	<b>Consignes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <b>Remarque :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon.		Assiettes 1 ballon 2 couleurs de chasubles
<b>Récréation :</b> 05' Maniement du ballon	<b>Jonglerie</b> ⇔ Libre : Essayer d'enchaîner plusieurs contacts en utilisant toutes les surfaces de son corps. - Pieds, tête, cuisses, genoux, poitrine, épaules etc ....		1 ballon par joueur
<b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'  <u>Découverte technique :</u> La conduite de balle La passe  <u>Découverte tactique :</u> Recherche des espaces libres	<b>Consignes :</b> <b>Ballon couloir :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Un joueur de l'équipe ♦ envoie les ballons hors du couloir, mais dans la zone totale de jeu délimitée par les assiettes. Puis, il traverse le couloir aller-retour délimité par les cônes.</li> <li>* Pendant ce temps, les ◊ récupèrent les ballons et essaient de toucher, au pied ou à la main, le ♦ qui court.</li> <li>* Quand tous les ♦ sont passés, on inverse les rôles.</li> <li>* On compte le nombre de fois où les joueurs sont touchés dans le couloir.</li> <li>* <b>Variante :</b> - L'aller-retour se fait en conduite de balles.</li> </ul>	Dimensions de la surface de jeu : 30mX15m 	Assiettes 7 cônes 1 ballon
<b>Tournoi :</b> 10'  <u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire	<b>Consignes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 4m.</li> <li>* Marquer dans un but avec gardien.</li> <li>* Le gardien de but ne participe pas dans le jeu.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3, D4 etc ...). Le joueur et le gardien qui gagnent à un niveau, montent ; Ceux qui perdent, descendent. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner les vainqueurs. Si égalité aux autres séquences : Ceux qui viennent de monter sont vainqueurs. Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent.</li> </ul> <b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.		Assiettes 2 cônes ou 2 constris par but 1 ballon par terrain

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : <span style="border-bottom: 1px dashed black; display: inline-block; width: 1em;"></span> → = Course sans ballon. <span style="border-bottom: 1px dotted black; display: inline-block; width: 1em;"></span> → = Course avec ballon. <span style="border-bottom: 1px solid black; display: inline-block; width: 1em;"></span> → = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Développer la Motricité :</b> Relais</p> <p><u>Parcours :</u> Appuis : Fréquence latéral</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Enchaîner pas chassés, face au but, entre les barres puis frappe au but.</li> <li>* Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours.</li> <li>* Faire le passage de plus en plus rapidement.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas chassés longs.</li> <li>- Pas chassés courts.</li> <li>- Pas chassés croisés longs.</li> <li>- Pas chassés croisés courts.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> 1 atelier pour 6 joueurs.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>5 barres</p>
<p><b>Découverte Technique :</b> Exercice</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Avec obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Seul avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* Le joueur conduit le ballon en slalomant entre les cônes et en évitant de les toucher puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* Varier la distance entre les cônes en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variantes sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 6 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>6 à 8 cônes</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Récréation :</b> 05' Maniement du ballon</p>	<p><b>Se lever le ballon</b> ⇔ Enchaîner : Râteau avec la semelle, se lever le ballon avec le même pied ou l'autre pied (Pointe du coup du pied) et essayer de le rattraper avec les mains.</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu :</b> 2X10'</p> <p><u>Tactique collective :</u> Mon équipe a le ballon, je recherche un partenaire en profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5 mais pas de corner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 25mX35m.</li> <li>* Tracer une zone de 8m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>* Mettre un joueur, de chaque équipe, dans la zone de sa partie offensive.</li> <li>* Ce joueur n'a pas le droit de sortir de la zone et personne ne peut y pénétrer.</li> <li>* Ses partenaires doivent le rechercher en lui faisant une passe.</li> <li>* Le joueur joue alors un 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Les autres joueurs peuvent marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à faire une passe le plus rapidement possible à leur partenaire dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

# SEANCE CATEGORIE DEBUTANTS N°10

## Feuille A

<p><b>Echauffement :</b> 10' Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ou derrière les lignes de touche de la zone offensive.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Obliger les joueurs à s'écartier du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer une ligne pour marquer sur une autre. Changer de ligne à chaque but marqué.</p>		<p>Assiettes 1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05' Maniement du ballon</p>	<p><b>Geste technique</b> ⇨ Enchaîner : Râteau avec la semelle, repartir avec l'intérieur du même pied vers le côté du pied qui travaille. (Travail effectué du bon pied).</p>	<p>1 ballon par joueur</p>	
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> La passe</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Recherche des espaces libres Gestion du temps</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Tèque football :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les ○ sont ramasseurs et les ◆ batteurs.</li> <li>* Un joueur ○ fait une rentrée de touche à partir de la zone (A) pour le joueur ◆ situé en zone (B). Celui-ci reprend le ballon de volée (Pied ou tête, 3 essais) puis part en courant autour des plots.</li> <li>* Les ○ ramènent le ballon au lanceur qui lui ne peut pas sortir de la zone (A).</li> <li>* Dès qu'il est en possession du ballon, le ◆ ne peut plus courir.</li> <li>* S'il est entre deux plots, il est éliminé.</li> <li>* Quand tous les ◆ sont éliminés, on inverse les rôles.</li> <li>* L'équipe qui gagne est celle qui a réalisé le plus de tours possibles.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Possibilité de faire le jeu en 2 mi-temps.</p>		<p>Assiettes 1 ballon</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 2m.</li> <li>* Marquer en traversant, en conduite, un but sans gardien.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3 etc ...). Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes 2 cônes ou 2 constris par but 1 ballon par terrain</p>

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : <span style="border-bottom: 1px dashed black; display: inline-block; width: 1em;"></span> → = Course sans ballon. <span style="border-bottom: 1px dotted black; display: inline-block; width: 1em;"></span> → = Course avec ballon. <span style="border-bottom: 1px solid black; display: inline-block; width: 1em;"></span> → = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Développer la Motricité :</b> Relais</p> <p><u>Parcours en vitesse :</u> Appuis : Fréquence latéral avec duel entre équipes</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Deux équipes qui s'opposent en duel à la course.</li> <li>* Enchaîner pas chassés, face au but, entre les barres puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour.</li> <li>* 1 point à l'équipe gagnante de la manche.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas chassés longs.</li> <li>- Pas chassés courts.</li> <li>- Pas chassés croisés longs.</li> <li>- Pas chassés croisés courts.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Maximum 3 passages chacun par manche.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>10 barres</p>
<p><b>Découverte Technique :</b> Exercice</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Avec obstacles</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Seul avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* Le joueur conduit le ballon en slalomant entre les barres et en évitant de les toucher puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* Varier la distance entre les barres en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variantes sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remarques :</b> 1 atelier pour 6 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>5 à 7 barres</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Récréation :</b> Maniement du ballon</p>	<p><b>Equilibre du ballon</b> ⇔ Se poser le ballon sur le coup du pied, pied posé au sol, et essayer de le maintenir en équilibre. Si nécessaire s'aider d'un doigt. (Travail effectué du bon ou du mauvais pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu :</b> Tactique collective : Mon équipe a le ballon, je recherche un partenaire en profondeur</p>	<p><b>Consignes :</b> <i>10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</i></p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5 mais pas de corner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 25mX35m.</li> <li>* Tracer une zone de 8m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>* Mettre un joueur, de chaque équipe, dans la zone de sa partie offensive.</li> <li>* Ce joueur n'a pas le droit de sortir de la zone et personne ne peut y pénétrer.</li> <li>* Ses partenaires doivent le rechercher en lui faisant une passe.</li> <li>* Le joueur joue alors un 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Les autres joueurs peuvent marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à faire une passe le plus rapidement possible à leur partenaire dans la zone.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>