



Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Guide **Footeco**

Introduction	05
Préface	05
Buts et objectifs	06
Utilisation du Guide Footeco	07
Fondamentaux	08
Classification dans le modèle	08
Niveau d'évolution	09
Le joueur Footeco	10
Le Formateur	12
Domaines de la formation (partie théorique)	16
La Tactique – L'Education Cognitive	16
La Technique	18
La Condition Physique	19
La Force Mentale	22
Méthodologie	23
Les principes d'apprentissage	23
Les éléments de variation	24
Structure de base de l'entraînement	25
Planification	26

Contenus d'entraînement (partie pratique)	32
TA – TE (philosophie de jeu) : l'Education Cognitive	32
Mon équipe possède le ballon	34
Mon équipe perd le ballon	37
Mon équipe ne possède pas le ballon	40
Mon équipe ne possède pas le ballon	42
Mon équipe récupère le ballon	43
TE – TA (technique de base)	54
La prise de balle et la passe	55
La conduite du ballon et le dribble	65
... Et le tir au but	75
Les techniques aériennes	85
Condition Physique	95
L'explosivité	96
La stabilité corporelle	109
La Force Mentale	124
Spécialisation	127
Le Gardien	127
Glossaires	129
Glossaire – TE FOOTECO	129
Glossaire – CO FOOTECO	130
Sources	132

Introduction

Préface

« On ne peut rien apprendre à l'homme. On peut uniquement l'aider à le faire par lui-même. »

Cet ouvrage s'inscrit pleinement dans cette pensée de Galilée. C'est un guide contenant une multitude d'informations destinées aux formateurs actifs dans Footeco, afin de susciter leur réflexion et les aider à atteindre un objectif ambitieux : la progression de chaque joueur.

Ce guide tente également de se rapprocher au mieux de la vision, de la mission, des principes et des objectifs de Footeco, cette étape fondamentale de la formation créée par l'ASF et lancée en 2012.

L'éventail est riche et varié ! Une large partie est consacrée à l'aspect pratique avec des exercices et des jeux à thèmes livrés « clé en main » mais qui peuvent toutefois être interprétés et adaptés. De nombreux domaines sont également abordés de manière théorique, en complément à la formation spécifique pour l'obtention du Diplôme Footeco.

Auteur de ce guide, Michel Mora est parvenu à partager sa longue expérience d'entraîneur à la Credit Suisse Football Academy de Payerne, tout en prenant en considération la méthodologie de Footeco et la nouvelle philosophie de jeu de l'ASF.

Bonne lecture et surtout beaucoup de plaisir avec vos jeunes !

Christophe Moulin

Que signifie Footeco?

Football – Technique – Coordination/Cognitif

Vision Footeco

- Une culture nationale de formation dans l'âge d'or de l'apprentissage sans élitisme précoce

Mission Footeco

- Promouvoir la relève suisse en développant tous les talents potentiels de 11 à 14 ans
- Favoriser la progression individuelle pour permettre une entrée réussie dans le football d'élite

Objectifs Footeco

- Détecter tous les talents potentiels de Suisse qui évoluent dans le football de base
- Favoriser l'éclosion de joueurs en retard de croissance physiologique
- Élever la qualité de la formation par l'entraîneur et l'entraînement
- Optimiser les compétitions au niveau national
- Respecter l'environnement familial et géographique du joueur
- Identifier les meilleurs talents en vue de l'équipe nationale M-15

Principes et philosophie Footeco

- Eduquer au Respect et au Fairplay
- Créer les conditions optimales qui permettent à chaque joueur d'exploiter son talent
- Valoriser la joie de jouer (FOLIE!) = coaching Footeco
- Donner un temps de jeu suffisant à chaque joueur (minimum 30 minutes par match)
- Réduire la surface de jeu! -> Cela augmente le nombre de touches de balle !
- Elever l'intensité !

➤ **Le progrès du joueur est plus important que le résultat du match.**

« La Préformation n'est pas un objectif, ni une finalité, c'est un moyen, c'est une étape »

(Bernard Turpin, centre de formation de l'AJA)

Utilisation du Guide Footeco

Ce guide est destiné aux entraîneurs travaillant dans Footeco. Dans les premiers chapitres, nous expliquons les caractéristiques de Footeco : concept de promotion de la relève, le formateur, le joueur. Les principes d'apprentissage et la structure d'entraînement sont traités dans le chapitre Méthodologie. **Des exemples de planification** sont proposés pour vous aider à créer les vôtres. Le chapitre « Spécialisation » permet **de sensibiliser l'entraîneur d'équipe** sur la position et le comportement du gardien dans l'action.

Les domaines de la formation sont présentés en théorie, puis en pratique dans le volumineux chapitre « Contenus d'entraînement ». Celui-ci mérite les explications suivantes quant à son utilisation. Pour chaque dominante, nous proposons **des exercices et jeux** pour le développement des joueurs Footeco selon leur niveau :

Pour **le domaine TECHNIQUE**, nous lions toujours deux gestes **techniques** pour la fluidité des enchaînements. Pour ces différents gestes, les exercices et jeux sont évolutifs et progressifs. Ceux-ci sont présentés pour 3 niveaux : FE-12, FE-13 et FE-14. Nous les intitulerons Base Niveau 1, Base Niveau 2 et Base Niveau 3 (selon la nouvelle philosophie de jeu de l'ASF). Pour chaque geste, nous proposons 3 exercices et 3 jeux directement en lien avec les gestes entraînés. **Ce lien tactique ou cognitif** immédiat est très important.

Pour les trois autres domaines, les exercices et jeux sont présentés du plus simple au plus compliqué – sans tenir compte du niveau des joueurs.

Pour **le domaine TACTIQUE**, nous parlons surtout **d'éducation cognitive** selon la nouvelle philosophie de l'ASF. Lors de la mise en place de Footeco, l'accent a été mis essentiellement sur l'aspect offensif. Nous constatons un manque au niveau défensif. De ce fait, il est important dans les jeux et exercices d'insister autant sur l'aspect défensif qu'offensif = 50% DEF et 50% OFF. Les comportements offensifs et défensifs dans le 1 contre 1 et le 2 contre 2 sont des priorités pour cette catégorie.

Pour **le domaine FORCE MENTALE**, nous insistons sur **le développement de la personnalité** selon la nouvelle philosophie de l'ASF.

Pour Footeco, nous avons choisi de développer **la conscience de soi, l'engagement, la détermination et la concentration**. Pour chaque thème, nous donnons un modèle de travail : l'objectif, des accents de coaching, une ou des progressions d'apprentissage (= ce que le joueur peut/doit réussir) et des références aux exercices et jeux proposés pour les domaines TE, TA et CO. Chaque entraîneur peut planifier la progression d'apprentissage qu'il désire. Pour ce faire, il peut utiliser tous les exercices et jeux proposés dans les autres chapitres.

En ce qui concerne **le RESPECT**, rien de spécifique n'est proposé dans cette brochure, car ce terme ou ce thème doit être utilisé tous les jours et lors de tous les entraînements, tant au niveau des personnes (joueurs, entraîneurs, concierges ...) que des règles de vie en groupe et des infrastructures.

Pour **le domaine CONDITION PHYSIQUE**, nous suivons la nouvelle philosophie de l'ASF. La présentation progressive des exercices et jeux est donnée par thème et non par niveau. Nous avons ajouté une case « Paramètres » afin d'être précis sur les charges de travail (répétitions, séries, pauses, volume ...) et un peu de théorie sur chaque fiche.

Pour cette catégorie d'âge, un accent spécial est mis sur le développement **de l'explosivité, de la résistance à la fatigue et surtout de la coordination**, mais sans oublier de traiter les thèmes « **stabilité corporelle** » et « **santé** ». Dans ce guide, nous n'allons pas proposer d'exercices et jeux spécifiques pour la résistance à la fatigue, car ceux-ci peuvent être repris dans les fiches des autres chapitres en insistant sur les points de coaching correspondants.

Pour compléter le développement de la coordination, des exercices et jeux en salle sont proposés pour s'entraîner durant la période hivernale.

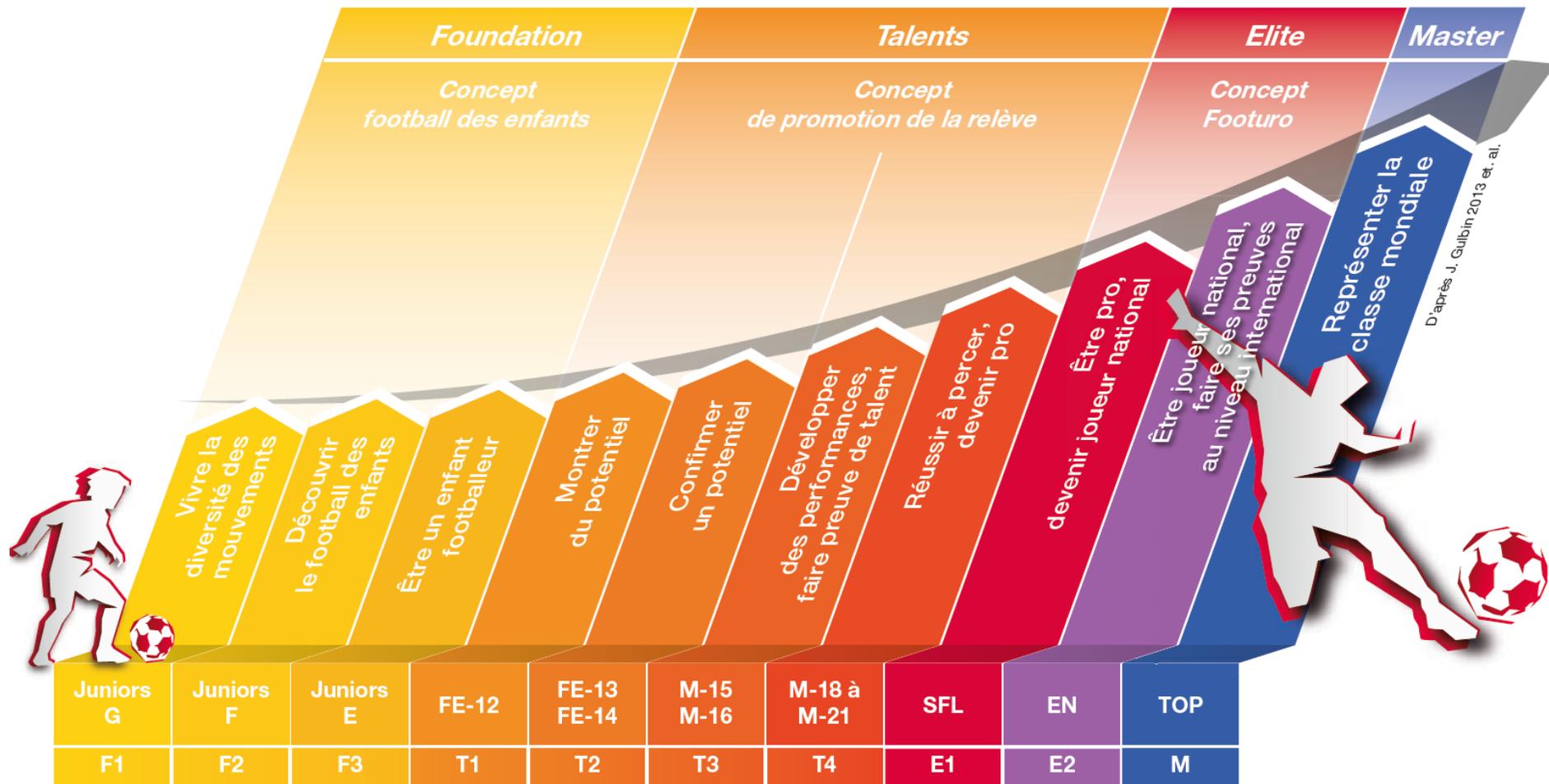
D'autres sports collectifs en salle sont aussi d'excellentes possibilités de développer la coordination (basket, volley, unihockey, tchoukball, badminton ...) et la force mentale (conscience de soi, engagement ...).

Fondamentaux

Classification dans le modèle

Le chemin est long pour devenir un athlète de haut niveau. Chacune des étapes de ce chemin est associée à une phrase du cadre FTEM. Il s'agit du parcours idéal pour un athlète.

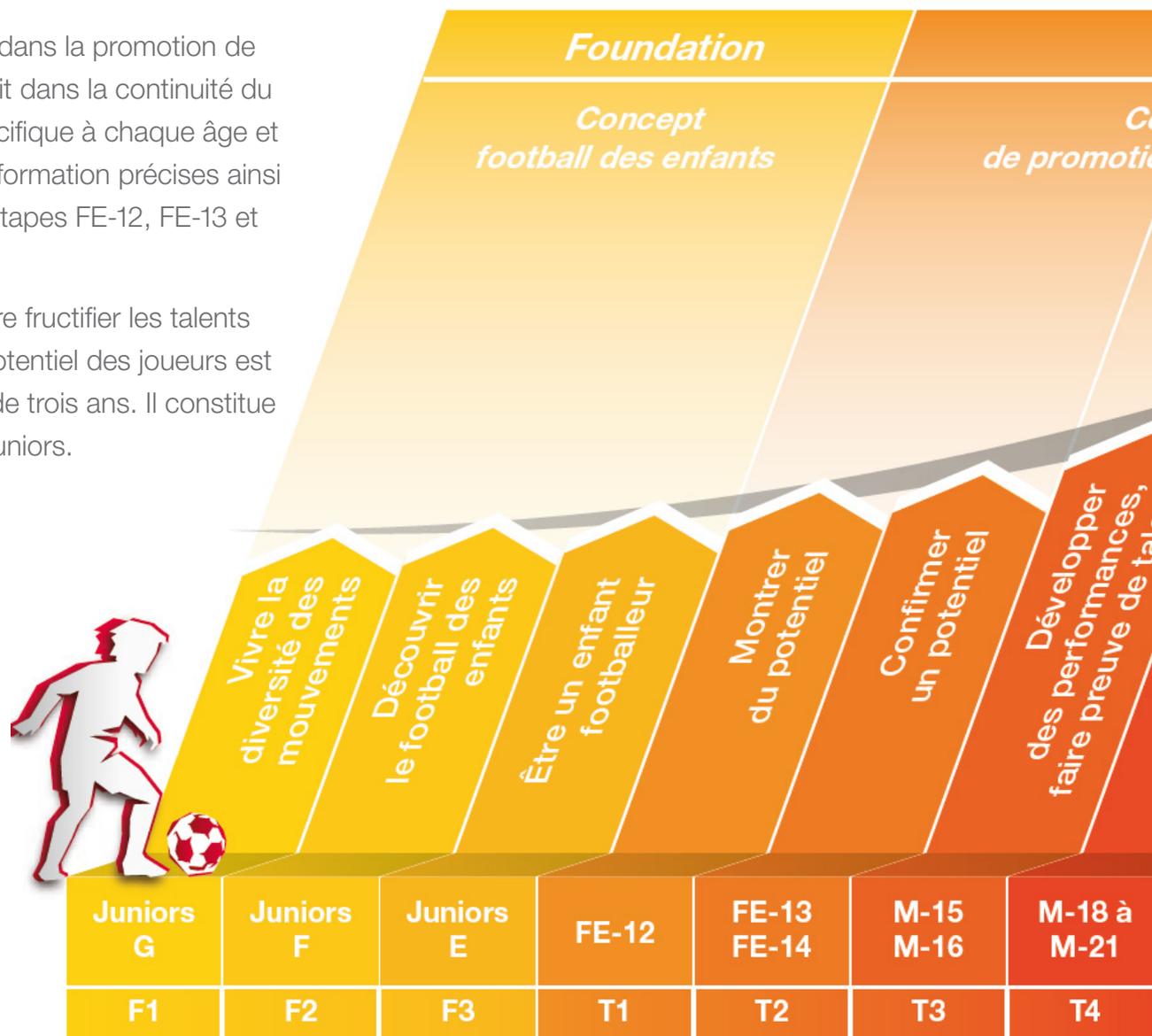
Développement des athlètes dans la promotion de la relève de l'ASF



Niveau d'évolution

La transition importante du football de base dans la promotion de la relève passe par Footeco. Footeco s'inscrit dans la continuité du football des enfants. Ce programme est spécifique à chaque âge et propose des exigences et des directives de formation précises ainsi que des programmes de matières pour les étapes FE-12, FE-13 et FE-14.

Ses axes essentiels doivent permettre de faire fructifier les talents potentiels avec patience et cohérence. Le potentiel des joueurs est confirmé au fil de cette phase de formation de trois ans. Il constitue une bonne base pour le football d'élite des juniors.



Il est important de mettre en place une promotion de grande envergure. C'est pourquoi les talents sont repérés et sélectionnés dans les phases T.

Caractéristiques

Croissance	Blessures possibles	Caractéristiques psychomotrices	Caractéristiques psychologiques
<p>FE-12 – FE-13 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Début du 2e pic de croissance • Inégalités morphologiques (notamment au niveau des jambes) • Raideurs au niveau des ischios • Masse musculaire encore assez faible • Les mauvaises postures peuvent s'accroître (scolioses, hyperlordoses) • Apparition des différences sexuelles <p>FE-13 – FE-14 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem ci-dessus • Poussée importante en taille et en poids • Les effets de l'entraînement peuvent développer un certain relief musculaire et une meilleure tonicité <p>Dans la même équipe, il peut y avoir d'énormes différences de poids et de taille => il est très important d'en tenir compte lors de certains exercices et jeux</p>	<p>Attention au surentraînement !</p> <p>Selon O. Reinberg (chirurgien pédiatre), l'augmentation des lésions chroniques est très importante au-delà de 8 à 10 h. d'activités physiques par semaine chez les jeunes, surtout à la fin d'un pic de croissance</p> <p>Les ostéochondroses : pathologie de surmenage mécanique des zones de croissance de l'adolescent. Les cartilages de croissance et les points d'ossification sont les points faibles du squelette (Dr de Korvin)</p> <ul style="list-style-type: none"> • maladie de Sever : talon • maladie d'Osgood-Schlatter : tubérosité tibiale antérieure <p>Les arrachements osseux : lors d'une mise en tension violente chez le jeune joueur, l'os est moins solide que le muscle et le tendon</p> <p>Les décollements épiphysaires : la zone de croissance de l'os est très fragile. Lors d'une torsion articulaire, la zone de croissance peut se briser</p> <p>Les douleurs lombaires : un déséquilibre est créé au niveau du bassin à cause du pic de croissance</p>	<p>FE-12 – FE-13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Age d'or des apprentissages • Plus à l'aise en coordination • Meilleures adaptations aux notions d'espace et de temps <p>FE-13 – FE-14 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modifications du schéma corporel dues au pic de croissance • Perte d'une certaine coordination et mouvements souvent maladroits 	<p>FE-12 – FE-13</p> <ul style="list-style-type: none"> • A besoin de concret • Comportement moins individuel et plus socialisé • Prend conscience des notions de groupe, d'équipe <p>FE-13 – FE-14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les transformations de son corps l'inquiètent • Age de la contradiction, esprit très critique, attitude et comportement d'opposition envers l'adulte • Recherche un ami, un confident • Désir d'intégration dans un groupe • Age des expérimentations • Hygiène de vie perturbée : nourriture, sommeil • Baisse de l'esprit de compétition

Carte blanche et surclassement

Footeco est une période à risques pour tous les joueurs. Selon le Dr Olivier Reinberg (chirurgien pédiatre au CHUV), il est important, pour les activités sportives, de grouper les enfants et adolescents non pas par niveau d'âge, mais par niveau de croissance. Durant la période qui précède la puberté, nous avons au même âge des enfants impubères, d'autres en pleine transformation et d'autres enfin ayant un développement achevé. D'où les possibilités suivantes:

Carte blanche

L'ASF, via les régions, permet à certains jeunes joueurs, à maturité tardive, d'obtenir une carte blanche. Afin de recevoir une dérogation « carte blanche », c'est-à-dire de jouer dans la catégorie en-dessous, le joueur doit se soumettre à certains examens médicaux. Les critères sont les suivants :

- retard statural de -2 DS (Percentile 10) au minimum et un retard pondéral
- un âge osseux au minimum inférieur d'une année à l'âge chronologique (déterminé à partir d'une radiographie du poignet)

Surclassement

Le surclassement ou non surclassement ne doivent pas dépendre de l'effectif des équipes, ni des ambitions d'un entraîneur !

Pour surclasser un joueur, le point essentiel est sa progression :

- le joueur a trop de facilité dans sa catégorie d'âge
- son développement physique peut devenir dangereux pour les autres joueurs de sa catégorie d'âge
- le joueur doit pouvoir affronter et supporter une certaine opposition autant au niveau physique, psychologique et sociale
- le joueur doit s'entraîner et jouer comme titulaire dans sa nouvelle équipe
- les parents doivent être informés de manière précise sur l'accompagnement et les conditions proposés au joueur

« Durant cette période à risques, il est aussi important d'éviter le surentraînement qui mène à des accidents et des blessures chroniques de plus en plus courants : insertionites, tendinites et même des fractures lentes »

Dr Olivier Reinberg (chirurgien pédiatre).



Durant la semaine, à l'entraînement et le jour du match, l'adulte est surtout un FORMATEUR ... qui est à la fois animateur, éducateur, entraîneur

L'animateur

- Conduit le team positivement !
- Montre une attitude positive, encourageante ... avec patience
- Rend l'entraînement plaisant !
- Organise et adapte
- Répand la joie aussi lors de la compétition !
- Laisse jouer et inventer, observe pour mieux permettre la progression de chaque joueur

« Si le football ne procure plus de plaisir, les gamins désertent les terrains. Voilà pourquoi il faut toujours rechercher la joie et récompenser l'inspiration durant les entraînements et la compétition »

(Johan Cruyff)

L'éducateur

- Etablit des règles pour l'équipe !
- Fait preuve d'objectivité
- Réagit d'une manière appropriée en cas de non-respect !
- Est crédible par ses compétences
- Traite toutes les personnes avec respect !
- Sert de modèle

« Dans le sport, le football en particulier, toutes les émotions sont mises en jeu, c'est un terrain idéal pour apprendre à les apprivoiser. C'est un lieu formidable d'expression où chaque situation peut devenir une occasion pour mieux se connaître et comprendre ce qui nous anime les uns et les autres. »

(Mark Milton)

L'entraîneur

- Encourage l'ambition innée des joueurs !
- Pousse vers l'exigence et l'envie de se surpasser
- Discipline son ambition personnelle !
- Porte l'accent sur le joueur, non sur le résultat
- Conduit les joueurs selon âge et maturité !
- Utilise ses compétences et approche pédagogique

« S'occuper des jeunes, c'est un métier différent. C'est une responsabilité différente, une langue différente, une douleur différente si l'on doit écartier un joueur. Avec un jeune, l'entraîneur doit adopter une attitude paternaliste. S'il est capable de le captiver, l'émulation devient très grande »

(Luis César Menotti)

Le succès du Formateur se mesurera à la progression optimale de ses joueurs !

Le Formateur ne doit pas formater, mais FORMER les joueurs, c'est-à-dire les soutenir, les développer, les construire, les éduquer, les responsabiliser ... !

Le profil du Formateur

Compétences - FOOTBALL	Bon	Moyen	Insuffisant
Le formateur connaît-il la matière d'entraînement ? L'entraînement est-il structuré et adapté au niveau des joueurs ? Peut-il expliquer et démontrer ?			
Compétences - METHODOLOGIE			
Est-ce que le formateur est capable d'organiser efficacement l'entraînement (collaboration avec l'assistant, courtes pauses pour les explications, enchaînements fluides) ? Sait-il exiger de l'intensité de manière appropriée ? Responsabilise-t-il les joueurs pour une progression individuelle ?			
COACHING 1 - Relation avec les joueurs			
Le formateur est-il attentif au comportement TE/TA des joueurs ? Voit-il les erreurs et les bonnes actions des joueurs ? Le formateur utilise-t-il un coaching efficace pour la correction et la motivation ?			
COACHING 2 – Compétences pédagogiques			
Le formateur crée-t-il une atmosphère favorisant la créativité, les initiatives, la volonté de réussir ? Le formateur fait-il preuve d'une attitude renforçant la confiance du joueur ? Le joueur progresse-t-il au travers de cet entraînement ?			

Critères d'observation : TIPS

Critères de l'évaluation	Définition	Observation du comportement (Il/Elle)
<p>T</p> <p>Technique</p>	<p>Fluidité gestuelle Précision Dosage</p> <p>« Le ballon est son ami ! »</p>	<p>est à l'aise dans la conduite du ballon tire et passe avec les deux pieds dose les passes maîtrise les changements de direction des deux côtés a un bon toucher de balle, utilise toutes les surfaces du pied (plat du pied, extérieur du pied, coup du pied, semelle et talon) réalise (aussi sous pression) différentes feintes</p>
<p>I</p> <p>Intelligence de jeu</p>	<p>Idée du jeu Orientation Choix</p> <p>« Il offre et trouve des solutions ! »</p>	<p>joue simple et décide souvent juste cherche à jouer rapidement vers l'avant > 1^{ère} pensée off. voit et crée des espaces libres est attentif et s'oriente avec une vision à 360 degrés dans une position ouverte du corps anticipe la situation et le développement du jeu donne à son coéquipier les possibilités de poursuivre de bonnes actions adapte en permanence sa position dans chaque situation du jeu</p>
<p>P</p> <p>Personnalité</p>	<p>Confiance en soi Motivation Respect</p> <p>« Il a et donne de l'énergie ! »</p>	<p>montre ses émotions et son plaisir du jeu prend des initiatives et veut jouer > beaucoup de touches de balle cherche et accepte les situations difficiles est ambitieux et veut gagner chaque duel prend des risques, est courageux et déterminé dirige et soutient ses coéquipiers est convaincant avec un langage du corps positif joue avec fairplay et respecte les règles</p>
<p>S</p> <p>ViteSse</p>	<p>Explosivité Dynamisme Vitesse d'exécution</p> <p>« Il accélère le jeu ! »</p>	<p>est prêt et sur la pointe des pieds démarré vite avec puissance varie le rythme de ses courses avec et sans ballon est capable de faire plusieurs sprints à haute intensité (> 80%) prend l'espace libre avec surprise et dynamique réagit vite aux nouvelles situations de jeu prend l'information, analyse et décide vite</p>

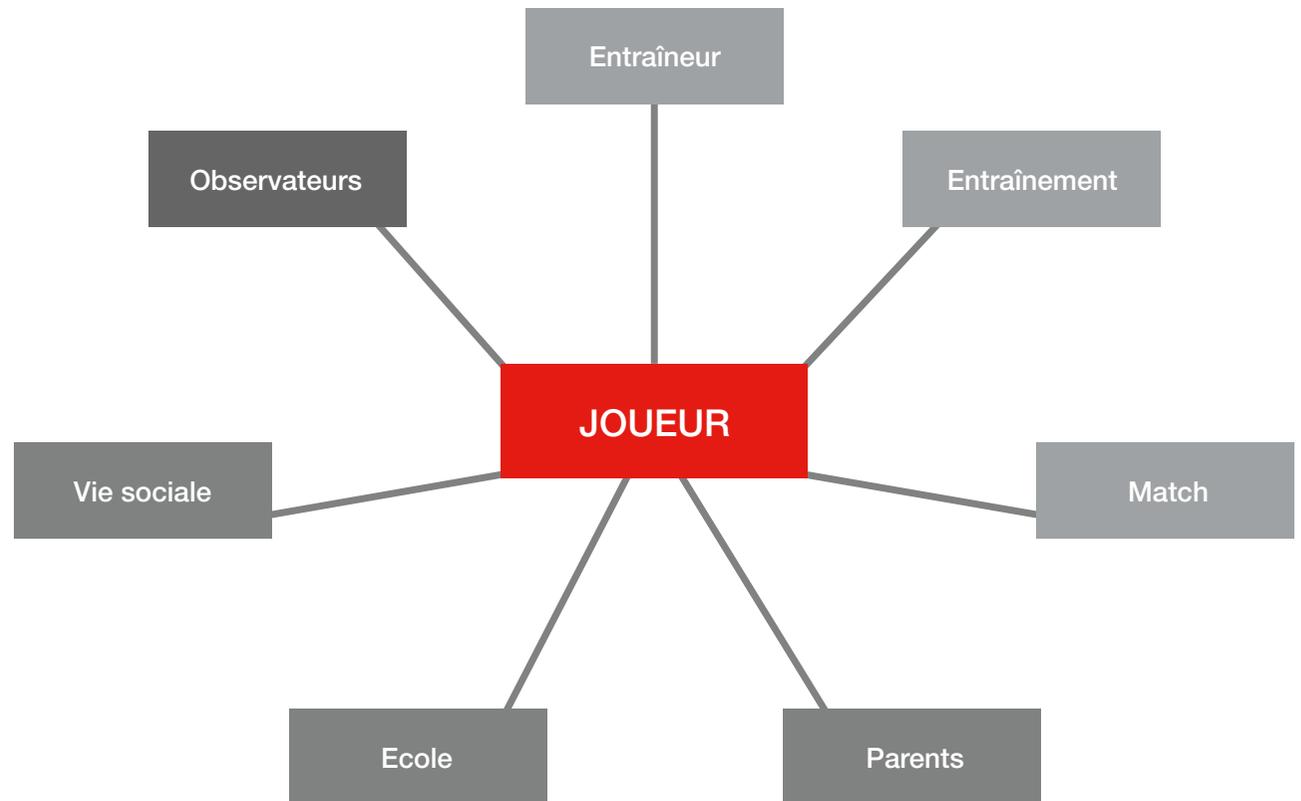
L'environnement

L'environnement du joueur est primordial pour son développement et sa progression.

- Tous les partenaires doivent travailler ensemble pour l'aider dans son organisation.
- Pour garder du plaisir, le joueur doit s'organiser afin d'avoir assez de temps pour le football, ses devoirs, ses loisirs et du repos.
- L'entraîneur doit tenir compte des charges physiques et mentales du joueur sur et hors du terrain (heure du lever, déplacements, travail scolaire, temps pour manger ...)
- L'entraîneur voit ou ressent très bien si un joueur est bien ou non. « Il doit prendre le temps de discuter avec lui à n'importe quel moment. Le plus simple est durant le trajet jusqu'au terrain avant ou après l'entraînement ». (Yves Débonnaire)
- Le contrôle de l'agenda du joueur reste un bon moyen pour connaître sa situation scolaire. En cas de besoin, l'entraîneur doit prendre contact avec l'enseignant du joueur ou avec le coordinateur scolaire.
- En début de saison, l'entraîneur doit informer les parents de ses attentes en fixant des règles bien précises sur leur rôle à jouer pour leur enfant et pour l'équipe.
- Les bons joueurs sont de plus en plus sollicités. De nouvelles personnes entrent dans leur environnement : observateurs ASF, observateurs de club ... et agents de joueurs.

« L'important, c'est de bien pouvoir s'organiser, de sorte qu'il soit possible de concilier l'école avec l'entraînement, les devoirs, etc. ... »

Lara Dickenmann



Domaines de la formation (partie théorique)

La Tactique – L'Education Cognitive

« Promouvoir et développer le talent dans une intelligence de jeu collective »

Jeff Vulliez, responsable préformation OL

Le travail tactique doit être adapté à l'âge et au niveau des joueurs. Nous devons donner **une éducation cognitive** aux joueurs en leur favorisant la possibilité de **prendre des décisions**. Les joueurs doivent expérimenter, essayer, réussir ou échouer ... puis essayer à nouveau. Par des jeux, des exercices analytiques, nous devons proposer des situations simples du 1 contre 1 au 5 contre 5, **autant offensivement que défensivement** (50% DEF et 50% OFF) et ajouter des situations en infériorité et supériorité numérique. Les joueurs doivent prendre des responsabilités face à des situations tactiques. Des mots-clés vont nous aider à proposer de meilleurs entraînements : organisation, variations, **liens TA-TE**, matière adaptée, accents de coaching, coaching.

Nous allons aussi adapter nos jeux et exercices à la nouvelle philosophie de jeu de l'ASF :

Philosophie de jeu et de formation de l'ASF



Mon équipe possède le ballon

- Utiliser la largeur et la profondeur
- Offrir des solutions en mouvement
- Former des triangles et des losanges

Mon équipe récupère le ballon

- Sortir de la zone de récupération
- Offrir des solutions en mouvement

Mon équipe perd le ballon

- Changer de comportement après la perte du ballon
- Chercher et gagner le duel

Mon équipe ne possède le ballon

- Mettre le possesseur du ballon sous pression
- Fermer les angles de passe
- Bloquer les tirs

La Technique

« Mais d'abord, il faut apprendre à dominer le ballon. Et si tu regardes le football actuel, il y a beaucoup de ballons qui dominent les joueurs. Si la technique ne t'est pas enseignée quand tu es jeune, quand l'apprendras-tu ? »

J. Cruyff

Les joueurs doivent avoir une meilleure relation avec le ballon pour améliorer la fluidité des gestes fondamentaux. Ils doivent pouvoir maîtriser ces gestes dans diverses situations de jeu. Pour plus de fluidité, il est important **de lier deux gestes techniques et, aussi, d'y ajouter un lien avec un comportement tactique.**

Le joueur a aussi besoin d'une bonne coordination pour maîtriser le ballon lorsque les espaces se réduisent. Les entraîneurs doivent tenir compte des différences corporelles et de maturité pour varier entre des entraînements collectifs et individuels.

Les gestes techniques

A. La prise de balle et la passe :

- Prise de balle en freinant le ballon et prise de balle orientée
- Position ouverte ou fermée
- Dribble en effectuant la prise de balle pour gagner de l'espace
- Passe au sol, passe mi-longue, passe aérienne
- Langage de la passe = direction et information
- Passe croisée, passe cachée, passe de remise, passe dans l'espace
- La passe = un cadeau à mon coéquipier (dosage)

B. La conduite du ballon et le dribble

- Déplacement avec le ballon adapté à la situation
- Toucher souvent le ballon si petits espaces et pour dribbler
- Toucher moins souvent le ballon si plus d'espace pour gagner du terrain
- Eliminer un adversaire par un dribble
- Bonne maîtrise du ballon
- Distance du déclenchement du dribble
- Changement de rythme

C. ... et le tir

- Un geste TE suivi d'un tir
- Prise de balle orientée sur une passe en retrait, sur une passe latérale, dos au but ou dans l'espace après une course
- Un ou plusieurs dribbles
- Centre ras-terre ou aérien
- Entraîner les différents gestes du tir au but : intérieur du pied, cou du pied, volée, balle avec effet, tête

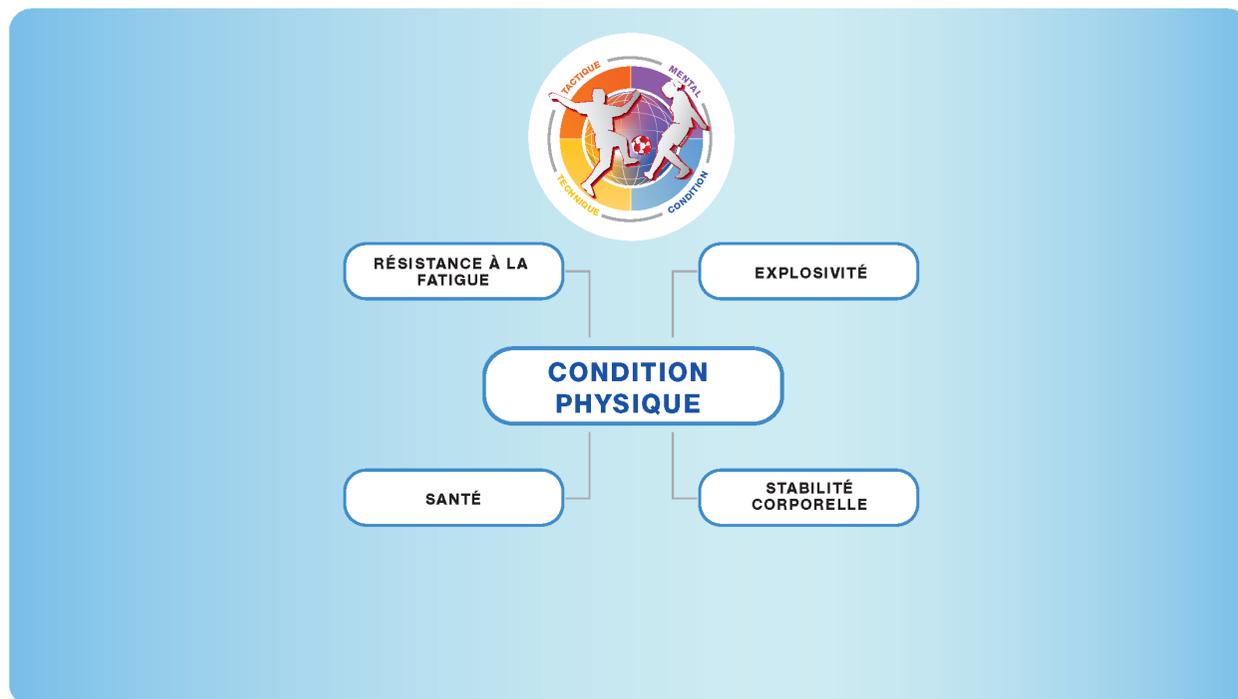
D. Les techniques aériennes

- Le jeu de tête
- Mise au sol rapide (amortis) ou volée

Remarques importantes :

- L'entraîneur s'intéresse au joueur (LE joueur)
- Pour les joueurs en difficulté TE, revenir au mouvement de base : geste TE simple sans enchaînement ou prise de décision => réussite
- Pour chaque geste, il est important de tenir compte des accents de coaching techniques plus détaillés du glossaire TE Footeco

Philosophie de l'ASF



Développement des facteurs pertinents de l'explosivité et de la résistance à la fatigue

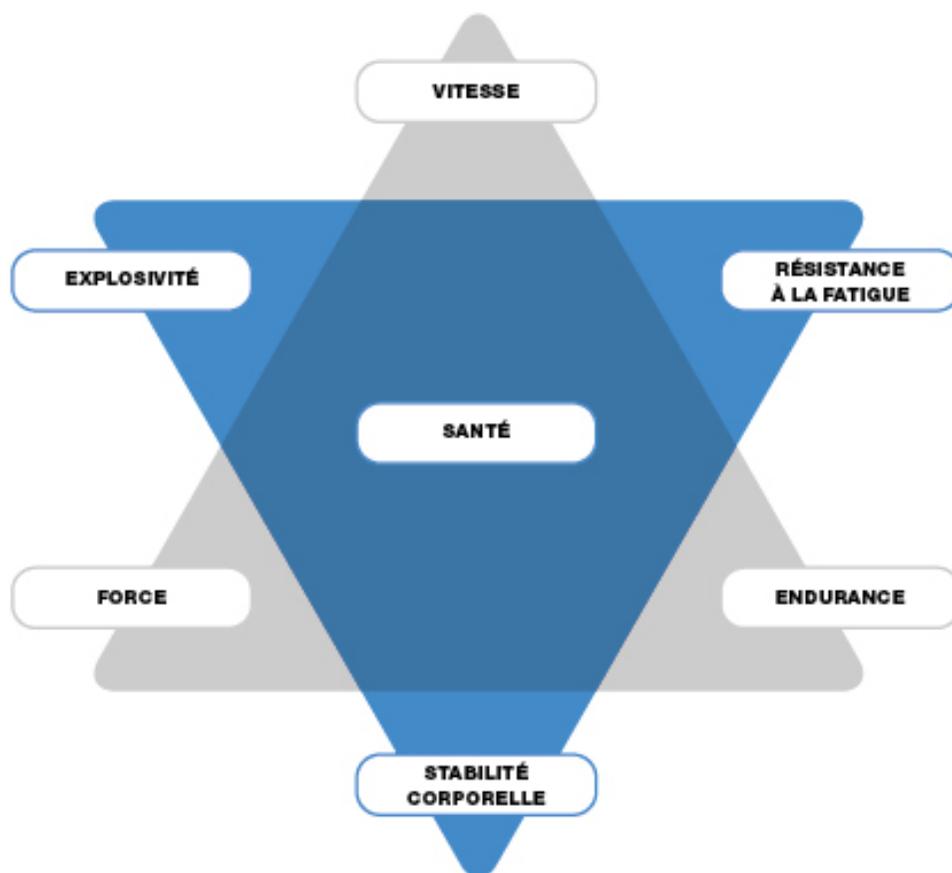
Dans cette phase d'apprentissage, les capacités physiques s'entraînent le plus souvent possible avec le ballon. Cette forme intégrée est à privilégier notamment pour la résistance à la fatigue (variation du volume et de l'intensité). L'explosivité (accélération, changements de direction, sauts) et la stabilité corporelle (coordination, renforcement musculaire et stabilisation) se travaillent plutôt sous forme séparée, mais aussi avec intégration dans les enchaînements technico-tactiques.

Ce niveau d'âge est une période d'apprentissage importante et les joueurs ont une « charge physique et psychique » (formation, football, motivation,...) dont il doit être tenu compte (planification, récupération, prévention) pour que ceux-ci se développent et progressent selon les étapes de développement individuelles.

« La préparation physique dans le football doit toujours se faire avec ballon parce que le ballon ajoute un élément coordinateur que plus tard on utilisera sur le terrain »

Paco Sierul-lo, préparateur physique de handball et de football (Barcelone)

Graphique de la condition physique



Le football est un sport intermittent avec des changements fréquents d'activités, avec des périodes à haute intensité comprenant des actions explosives spécifiques et des périodes de récupération variables.

Compte tenu de l'évolution des exigences sur le plan athlétique demandées par le football, une terminologie plus spécifique est nécessaire et mise en perspective avec la terminologie scientifique.

▼ Triangle ASF de la condition physique

▲ Triangle traditionnel de la condition physique

Facteurs de condition physique

L'explosivité

Capacité à déclencher une tension musculaire maximale en un minimum de temps

Accélération	De 0 à ...m / départ arrêté ou lancé / dans plusieurs direction / .../ école de course
Changements de direction	Différents angles / stop and go / ...
Sauts	Ecole de bondissements : horizontaux, pliométrie légère, verticaux / timing / trajectoire / détente / ...

La résistance à la fatigue

Capacité à récupérer rapidement après/pendant les phases intensives du jeu et pendant le déroulement du jeu

Intensité		Si intensité élevée – volume de travail bas – récupération longue
Récupération		
Volume		Si intensité faible – gros volume de travail – récupération courte

La stabilité corporelle

Capacité du corps à demeurer dans un alignement adéquat lorsqu'il subit sous l'influence de forces extérieures des changements de position et d'orientation

Coordination	Capacités de coordination en relation avec la technique
Duels	Equilibre, stabilité, protection du ballon, ...
Renforcement musculaire	Gainage, stabilisation, force, placement du bassin, ...

La santé

Mesures et comportements qui permettent aux joueurs de pratiquer le football dans les meilleures conditions (réduire les blessures, etc) et longtemps (supporter le rythme des entraînements et des matches, etc)

Planification	Récupération, charges, cycles, ...
Monitoring	Tests médico-sportifs, tests physiques, appareils cardio-fréquencemètres, GPS, contrôle IMC ... = pas très utile pour Footeco
Prévention	Programme de prévention, individualisation pour régler certains problèmes, ...
Style et mode de vie du joueur	Repos, sommeil, alimentation, ...

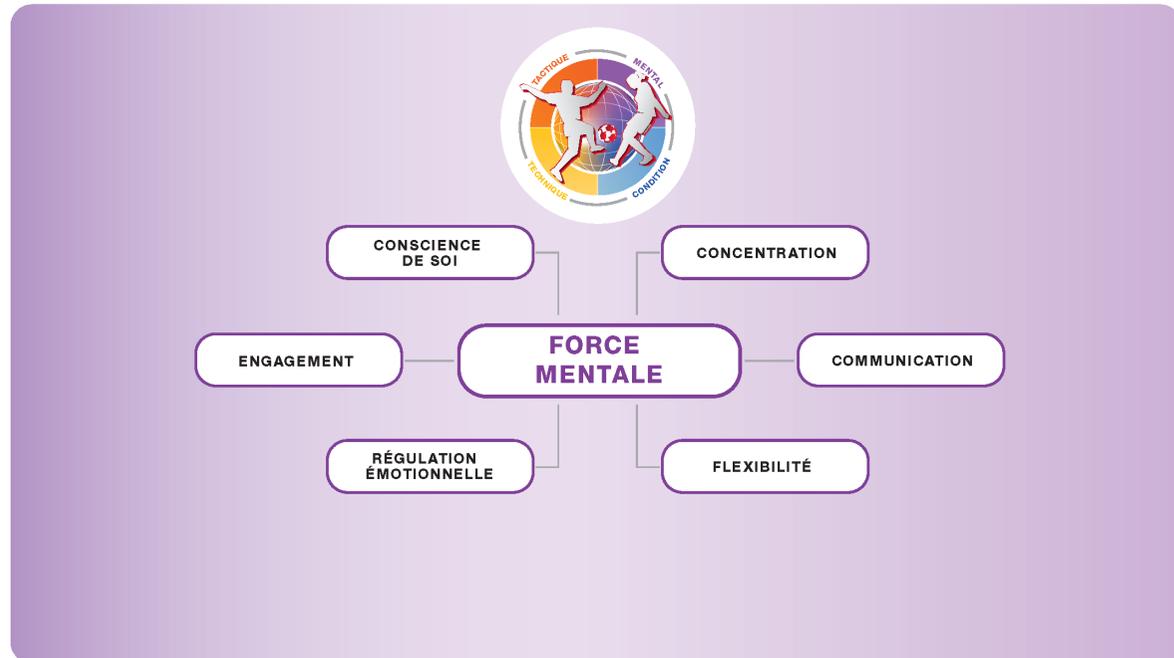
« Un conseil : prends l'habitude d'être devant. Avoir une mentalité de champion, c'est apprendre à être devant et à choisir le plus dur »

Yannick Noah

La conscience de soi, l'engagement, la régulation émotionnelle et la concentration sont des points essentiels pour progresser. Les joueurs souvent n'osent pas. Nous devons leur permettre **de prendre des risques dans les zones décisives**, d'oser demander le ballon, de ne pas avoir peur de le perdre, **d'être courageux dans les duels (OFF et DEF)**, d'utiliser et de montrer leurs qualités. Les joueurs doivent montrer leur passion, leur ambition, leur engagement personnel. C'est important aussi qu'ils prennent conscience de leurs qualités. Tout ceci en faisant preuve **de fairplay et de respect**.

Une bonne relation, positive et émotionnelle entre le formateur et l'enfant crée des conditions favorables au développement optimal de l'enfant. Peu importe ce qu'il dit ou fait (ou non !), **le formateur a toujours de l'influence sur les joueurs**. Il doit être conscient de l'importance de son impact !

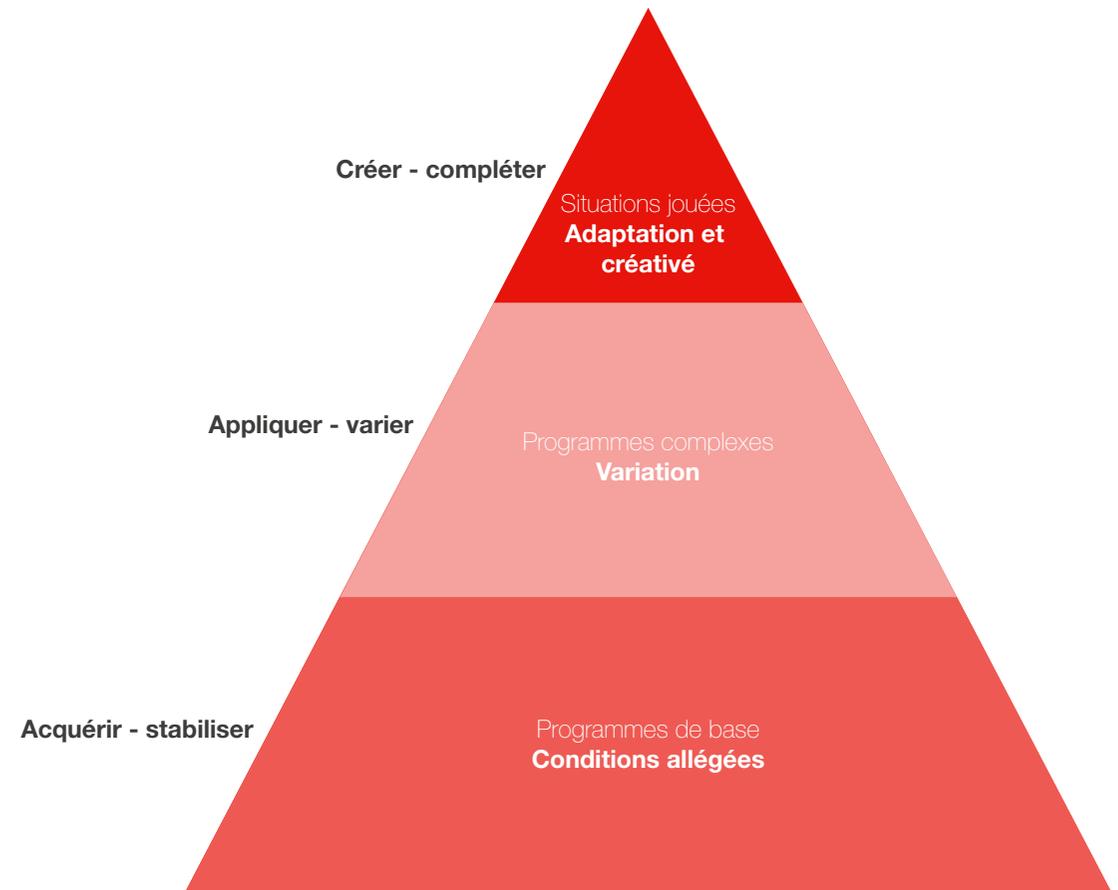
Force mentale

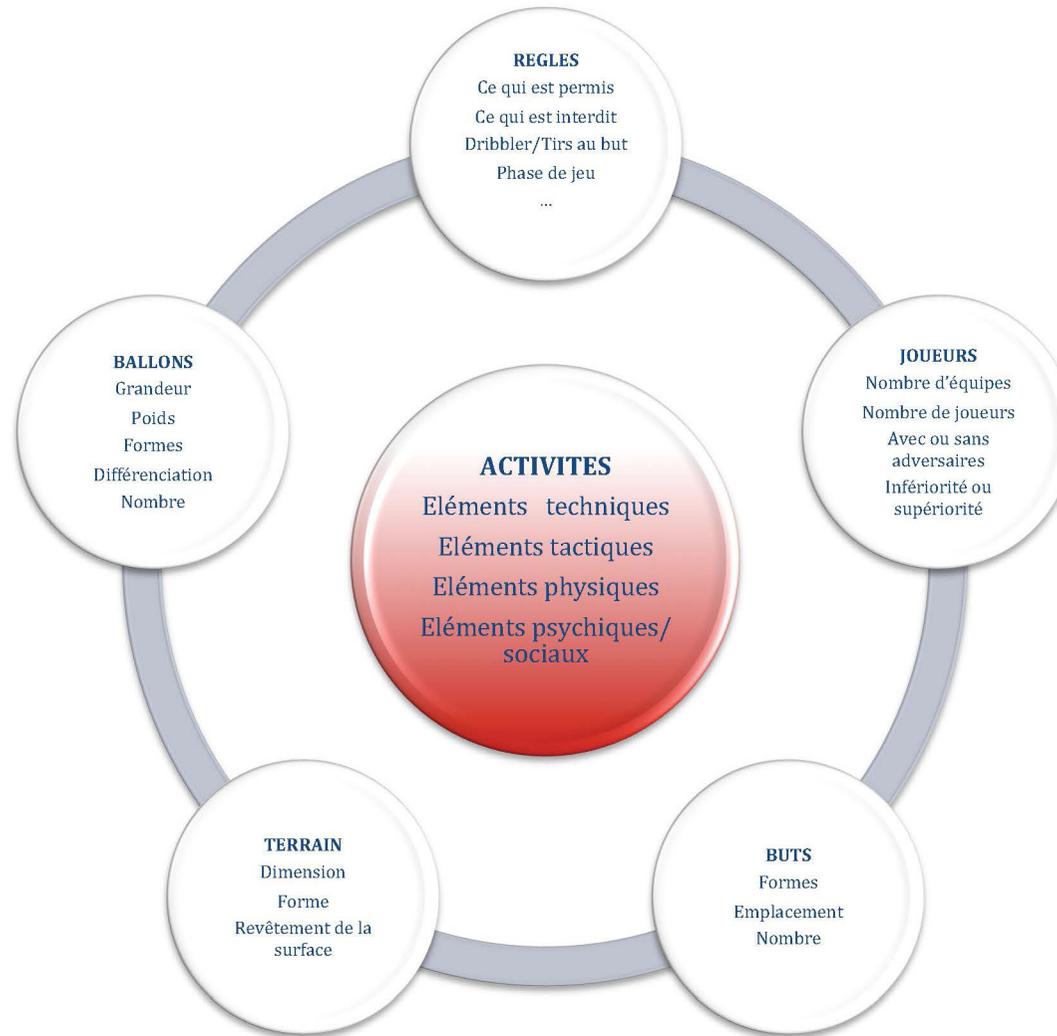


Méthodologie

Les principes d'apprentissage

- Aller du plus simple au plus compliqué
 - Ne brûlez pas les étapes, adaptez vos entraînements au niveau de vos joueurs et faites-les progresser
- Placer le joueur au centre de votre réflexion d'entraîneur
 - Individualiser certaines séquences d'entraînement
- Rechercher la qualité d'entraînement
 - Jouer plus = donner de l'intensité à son entraînement
 - Le jeu, c'est la compétition
- Variation d'un exercice ou d'un jeu
 - Agir sur différents composants afin de varier son jeu ou son exercice
- Relation entre le jeu et l'analytique
 - Choisir un jeu afin de reproduire ce qui a été entraîné dans l'analytique





« La roue du jeu », d'après Birger Peitersen

Structure de base de l'entraînement

Structure	Matière	Remarques
Mise en train	Course Fondamentaux TE en relation avec l'objectif de l'entraînement Coordination	Présence active, mi-active Chercher la qualité TE immédiate (réussite, application dans le geste)
Explosivité	Accélération Changements de direction	Présence active Observer, stimuler et corriger
Global 1 G	Jeu simple en relation avec l'objectif de l'entraînement	Présence mi-active Observer, mettre en valeur les bonnes actions et donner confiance
Analytique A	Exercice avec variations plus faciles ou plus difficiles	Présence active Démontrer, observer, corriger, stimuler, féliciter, encourager, = animer
Global 2 G	Jeu à thèmes ou avec consignes	Présence active Observer, encourager, stimuler. Profiter des pauses pour amener des corrections individuelles et/ou collectives
Jeu libre		Présence mi-active Laisser jouer, observer et faire quelques corrections individuelles

La structure de base de l'entraînement peut aussi avoir des variations selon l'objectif de l'entraînement :

- Mise en train + jeu (= Global 1)
- Explosivité
- Analytique
- Global 2
- Jeu libre

OU

- Mise en train + jeu (= Global 1)
- Explosivité
- Analytique 1
- Global 2
- Analytique 2
- Global 3 : jeu à thèmes ou jeu libre

OU

- Moins de séquences

Planification

Exemple de macrocycle du 1er tour (semaine -3 à la semaine +15) pour Footeco

Phase 1	Semaines	Mésocycles / Microcycles	Thèmes
Mésocycle de préparation	-3	Mon équipe possède le ballon	3:3 au 5:5
	-2	Mon équipe ne possède pas le ballon	1:1 au 2:2
	-1	Mon équipe récupère et perd le ballon	3:3 au 5:5
Mésocycles de compétition	+1	Mon équipe possède le ballon	1:1 au 2:2
	+2	Mon équipe possède le ballon	3:3 au 5:5
	+3	Mon équipe perd le ballon	1:1 au 2:2
	+4	Décharge	3:3 au 5:5
	+5	Mon équipe ne possède pas le ballon	1:1 au 2:2
	+6	Mon équipe ne possède pas le ballon	3:3 au 5:5
	+7	Mon équipe récupère le ballon	1:1 au 2:2
	+8	Décharge	3:3 au 5:5
	+9	Mon équipe possède le ballon	1:1 au 2:2
	+10	Mon équipe ne possède pas le ballon	3:3 au 5:5
	+11	Mon équipe récupère et perd le ballon	1:1 au 2:2
Mésocycle de transition	+12	Décharge	3:3 au 5:5
	+13	Jeux + Polysport	
	+14	Jeux + Polysport	
	+15	Jeux + Polysport	

Exemple de mésocycle avec 4 microcycles et 3 entraînements par semaine pour Footeco

Microcycle	LU - J+2	MA - J+3	ME - J-3	JE - J-2	VE - J-1	SA - J J	DI - J+1
Mon équipe possède le ballon	TE : conduite et dribble ME : conscience de soi CO : stabilité corporelle	Congé	TE : conduite et dribble TA : 1:1 OFF, gagner l'espace ME : engagement CO : résistance à la fatigue	Congé	TE : tir au but après un dribble TA : 1:1 OFF ME : conscience de soi CO : explosivité	MATCH	Congé
Mon équipe possède le ballon	TE : passe et prise de balle ME : concentration CO : stabilité corporelle	Congé	TE : passe et prise de balle TA : 3:3, utiliser la largeur et la longueur ME : engagement CO : résistance à la fatigue	Congé	TE : tir au but avec collaboration TA : mouvement sans ballon ME : régulation émotionnelle CO : explosivité	MATCH	Congé
Mon équipe perd le ballon	TE : conduite et dribble ME : conscience de soi CO : stabilité corporelle	Congé	TE : conduite et dribble TA : 1:1 , 2:2, mettre immédiatement le porteur sous pression ME : engagement CO : résistance à la fatigue	Congé	TE : tir au but avec collaboration TA : 2:1, bloquer les tirs ME : régulation émotionnelle CO : explosivité	MATCH	Congé
Décharge	Congé ou Polysport ou Théorie	Congé	TE : passe et prise de balle TA : 5:5, protéger le but et fermer l'axe ME : conscience de soi CO : résistance à la fatigue		TE : tir au but sur centre TA : 3:2 DEF ME : régulation émotionnelle CO : explosivité	MATCH	Congé

Exemple de mésocycle avec 4 microcycles et 4 entraînements par semaine pour Footeco

Microcycle	LU - J+2	MA - J+3	ME - J-3	JE - J-2	VE - J-1	SA - J J	DI - J+1
Mon équipe ne possède pas le ballon	TE : conduite et dribble ME : concentration CO : stabilité corporelle	TE : conduite et dribble TA : 1:1, pression sur le porteur du ballon ME : engagement CO : résistance à la fatigue	TE : conduite et dribble TA : 2:2, pression sur le porteur du ballon ME : engagement, régulation émotionnelle CO : résistance à la fatigue	Congé	TE : tir au but avec collaboration TA : 2:1, bloquer les tirs ME : régulation émotionnelle CO : explosivité	MATCH	Congé
Mon équipe ne possède pas le ballon	TE : passe et prise de balle ME : conscience de soi CO : stabilité corporelle	TE : passe et prise de balle TA : 3:3 DEF ME : concentration CO : résistance à la fatigue	TE : passe et prise de balle TA : 4:4/5:5 DEF ME : engagement CO : résistance à la fatigue	Congé	TE : tir au but sur centre TA : 3:2 DEF ME : régulation émotionnelle CO : explosivité	MATCH	Congé
Mon équipe récupère le ballon	TE : conduite et dribble ME : concentration CO : stabilité corporelle	TE : conduite et dribble TA : 1:1, sortir de la zone de récupération ME : engagement CO : résistance à la fatigue	TE : conduite et dribble TA : du 1:1 au 2:2, profiter de la désorganisation adverse ME : conscience de soi CO : résistance à la fatigue	Congé	TE : tir au but sur centre TA : offrir une solution à la récupération du ballon ME : engagement CO : explosivité	MATCH	Congé
Décharge	TE : techniques aériennes ME : concentration CO : résistance à la fatigue (récupération)	Congé ou Théorie	TE : passe et prise de balle TA : 5:5, sortir de la zone de récupération ME : conscience de soi CO : résistance à la fatigue	Congé	TE : tir au but sur centre aérien TA : utiliser les zones extérieures ME : conscience de soi CO : explosivité	MATCH	Congé

Exemple de microcycle pour Footeco

Exemple de microcycle pour une équipe FE-12, FE-13 ou FE-14 à 3 entraînements

OU pour un microcycle de décharge

Pour un microcycle de décharge, l'intensité et la durée des entraînements doivent être baissées. Un jour de congé peut aussi être donné ou remplacé soit par une théorie (vidéo), soit par un entraînement polysportif.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J + 2	J + 3	J - 3	J - 2	J - 1	J J	J + 1
Entraînement 1	Congé	Entraînement 2	Congé	Entraînement 3	MATCH	Congé
CO : coordination, stabilité corporelle		CO : résistance à la fatigue		CO : explosivité		
TE/TA : technique de base		TE/TA : technique de base		TE/TA : technique de base		
		TA/TE : phase de jeu selon philosophie ASF		TA/TE : phase de jeu selon philosophie ASF		
ME : force mentale		ME : force mentale		ME : force mentale		
90' – 100'		90' – 100'		70' – 80'		
Charge (80%)		Charge (100%)		Charge (80%)		
				Charge (100%)		

Exemple de microcycle pour Footeco

Exemple de microcycle pour une équipe FE-14 à 4 entraînements

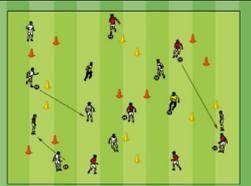
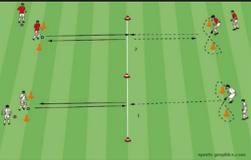
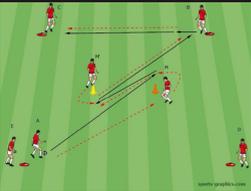
Pour un microcycle de décharge, l'intensité et la durée des entraînements doivent être baissées. Un jour de congé peut aussi être donné ou remplacé soit par une théorie (vidéo), soit par un entraînement polysportif.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J + 2	J + 3	J - 3	J - 2	J - 1	J J	J + 1
Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Congé	Entraînement 4	MATCH	Congé
CO : coordination, stabilité corporelle	CO : résistance à la fatigue	CO : résistance à la fatigue		CO : explosivité		
TE/TA : technique de base	TE/TA : technique de base	TE/TA : technique de base		TE/TA : technique de base		
	TA/TE : phase de jeu selon philosophie ASF	TA/TE : phase de jeu selon philosophie ASF		TA/TE : phase de jeu selon philosophie ASF		
ME : force mentale	ME : force mentale	ME : force mentale		ME : force mentale		
90' – 100'	90' – 100'	90' – 100'		70' – 80'		
Charge (80%)	Charge (90-100%)	Charge (100%)		Charge (80%)		
				90'	Charge (100%)	

Exemple d'une séance d'entraînement pour Footeco

Thème : Mon équipe possède le ballon (zone 2)

Dominantes : TE : passe (passe sèche) et prise de balle (1er contact) - TA : offrir des solutions dans les intervalles

		Description	Coaching	Remarques	Durée	
					Temps de travail	Pauses - explications
MT		3 équipes, 2 ballons par équipe. 1) Passes par équipes dans les portes. 2) Passes et prises de balle à 2 dans une porte 3) Idem 1) avec plus d'intensité 4) Gainage	Passes Haut du corps relâché Taper le ballon au milieu Prises de balle Orientation motrice 1er contact Prendre l'information Relations	Présence active <i>Chercher la qualité TE immédiate (réussite, application dans le geste)</i>	12'	3'
Réaction		3 groupes avec 2 x 2 portes. A = pas chassés en 8 autour des cônes, réaction + sprint 5m sur passe de B et remet le ballon à B. Var. : après remise, retour en sprint 2 séries – 4 répétitions	Explosivité 1er pas Appuis dynamiques pour le changement de direction	Présence active <i>Observer et corriger la grandeur des premiers appuis et demander la qualité pour les gestes TE</i>	8'	4'
G1		Terrain avec 3 zones. 2 équipes jouent ensemble contre 1 équipe. L'équipe qui perd le ballon défend à son tour. Nombre de touches : - zones ext. : libre, zone médiane : 2 T. Var. 1 : 2T-libre-2T Var. 2 : 2T-3T-2T	Passes Passes sèches et tranchantes Prises de balle Orientation motrice 1er contact Prendre l'information Relations	Présence mi-active <i>Observer durant le 1er jeu, discuter et corriger, puis coacher les 2ème et 3ème jeux. Mettre en valeur les bonnes actions et donner confiance</i>	12'	5'
A		A chaque passe le joueur suit son ballon. Les joueurs dans les coins jouent en 2 touches. A passe dans l'intervalle à M, remise sur M' qui enchaîne avec B, passe latérale à C, passe dans intervalle à A, remise sur M, enchaîne sur D, passe latérale à F. Le joueur vers le cône orange est toujours demandeur dans l'intervalle. Var. : jouer en 1 touche	Passes Passes sèches et tranchantes Prises de balle Orientation motrice 1er contact Prendre l'information Relations	Présence active <i>Démontrer, observer lors du 1er tiers, profiter des pauses pour amener un point de correction. Féliciter, encourager, corriger individuellement = animer</i>	12'	5'
G2		7 contre 7 avec 2 gardiens Pour passer d'une zone à l'autre, une passe est obligatoire Var : avec 1-2 jokers si trop difficile	Passes Passes sèches et tranchantes Prises de balle Orientation motrice 1er contact Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon	Présence mi-active <i>IMPORTANT = essayer de reproduire le schéma entraîné dans A = attirer l'adversaire pour laisser l'espace à un coéquipier ou mettre la balle dans l'espace/profondeur Les pauses sont mises à profit pour amener des corrections individuelles et/ou collectives</i>	12'	5'
Jeu libre		7 contre 7 avec 2 gardiens Jeu libre		Présence mi-active <i>Laisser jouer, observer et faire quelques corrections individuelles</i>	10'	2'
Durée de l'entraînement				90'	66'	24'

Contenus d'entraînement (partie pratique)

TA – TE (philosophie de jeu) : l'Education Cognitive

Principes de la philosophie de jeu adaptée à Footeco : Base TA

Mon équipe possède le ballon

- Utiliser la largeur et la profondeur
- Offrir des solutions en mouvement
- Former des triangles et des losanges

Mon équipe récupère le ballon

- Sortir de la zone de récupération
- Offrir des solutions en mouvement

Mon équipe perd le ballon

- Changer de comportement après la perte du ballon
- Chercher et gagner le duel

Mon équipe ne possède le ballon

- Mettre le possesseur du ballon sous pression
- Fermer les angles de passe
- Bloquer les tirs

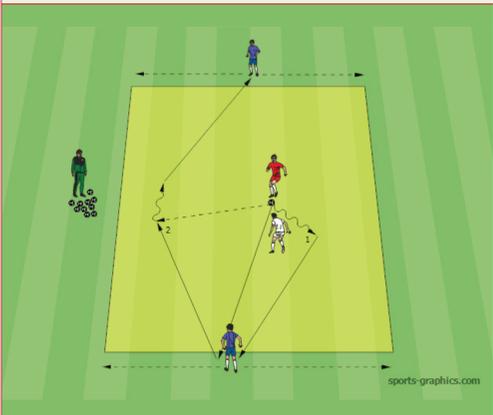
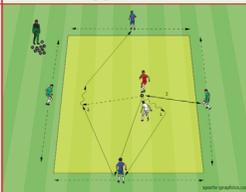
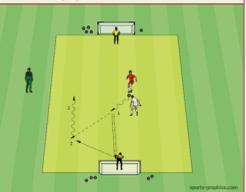
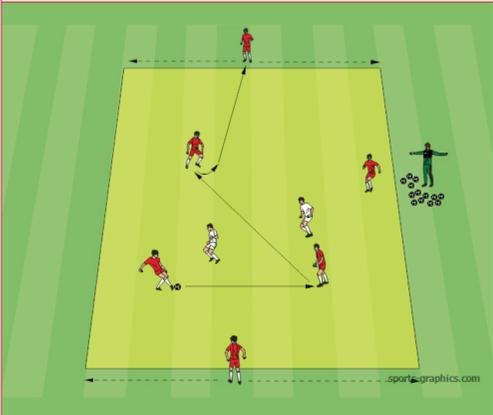
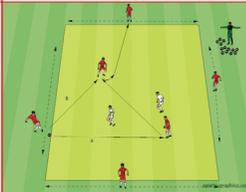
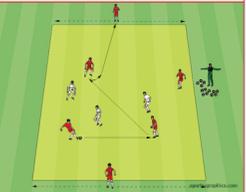
Base TA - Du plus simple au plus compliqué

Exercice / Jeu

	1	2	3	4	5	6
Mon équipe possède le ballon						
Mon équipe perd le ballon						
Mon équipe récupère le ballon						
Mon équipe ne possède pas le ballon						

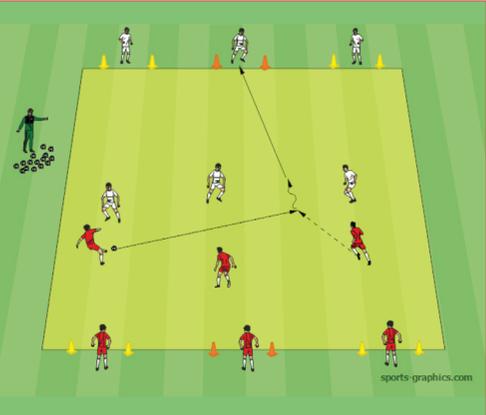
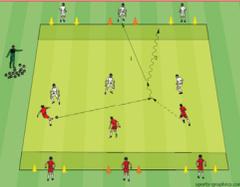
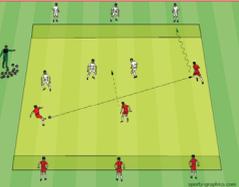
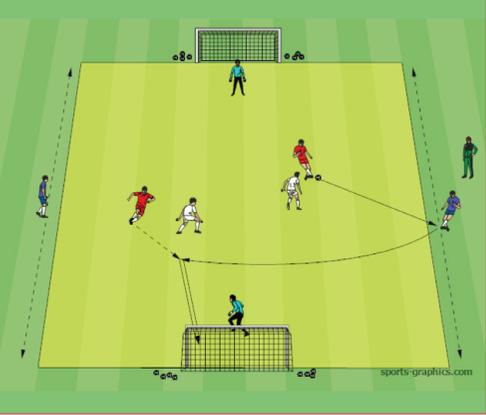
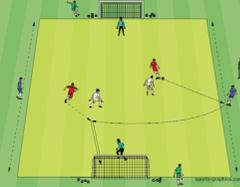


Mon équipe possède le ballon: Construire le jeu – Marquer le but

Exercice	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 1 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 15 m x 12 m Joueurs 4 joueurs Durée 30" – 45" par séquence (volume total de 10' – 15')	Tactique Prendre l'information Reconnaître l'espace de jeu Trouver les joueurs cibles Fixer l'adversaire Se démarquer Offrir une solution (espace ou proche)	Technique Contrôle du ballon Orientation motrice 1 ^{ère} touche et enchaînement Passé Dosage selon la position du partenaire Dribbling Feinte et enchaînement Eliminer l'adversaire	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 1 contre 1 + 2 joueurs en appui Le joueur en possession a la possibilité de jouer avec les deux appuis extérieurs. Jeu libre à l'intérieur et 2 touches pour les appuis.	Force mentale Concentration Focus sur la tâche Être constamment attentif Coscience de soi Accepter les défis Engagement Vouloir gagner chaque duel	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Changement de direction Accélération Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Jouer avec 2 jokers supplémentaires Pas de passe entre jokers	Description Organisation Jouer avec 2 gardiens et sans appuis Le joueur qui marque un but reste en possession Agrandir la surface de jeu
Base TA: Niveau 2 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 20 m x 10 m Joueurs 8 joueurs Durée 45" – 1'15" par séquence (volume total de 15' – 20')	Tactique Prendre l'information Espace de jeu, coéquipiers et adversaire; Trouver les joueurs libres et les joueurs cibles Se démarquer Offrir une solution (espace ou proche); Permutations Occupation du terrain Utiliser la largeur; Former les triangles Verticaliser	Technique Contrôle du ballon Orientation motrice 1 ^{ère} touche et enchaînement Passé Dosage selon la position du partenaire Jeu en 1 touche Passe directe	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 6 contre 2 Organisation selon dessin. L'objectif est de jouer, en alternance, avec les deux joueurs extérieurs. A la récupération du ballon, les défenseurs jouent avec les extérieurs.	Force mentale Concentration Être constamment attentif Engagement Être actif Prendre des responsabilités Communication Soutenir ses coéquipiers Régulation émotionnelle Montrer de la joie de jouer	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité moyenne Explosivité Changement de direction	Description Organisation Jouer en 2 contre 2 avec 4 jokers qui jouent avec les deux équipes	Description Organisation 6 contre 3 Possibilité d'échanger les positions extérieures pendant le jeu Agrandir la surface de jeu

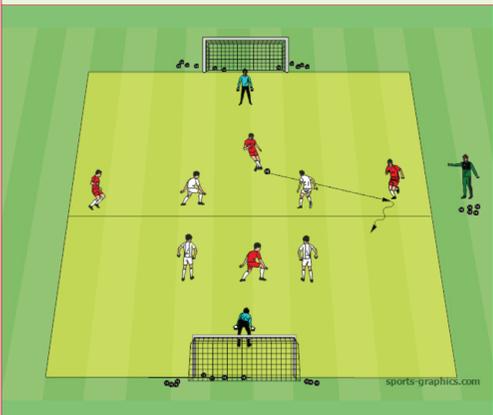
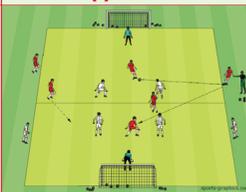
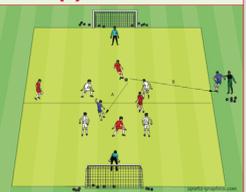


Mon équipe possède le ballon: Construire le jeu – Marquer le but

Exercice	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 3 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 35 m x 25 m Joueurs 12 joueurs Durée 2' à 4' par séquence (volume total de 20' - 25')	Tactique Prendre l'information Espace de jeu, coéquipiers et adversaire Se démarquer Offrir une solution (espace ou proche); Permutations Occupation du terrain Gagner l'espace balle au pied Verticaliser Trouver les joueurs cibles	Technique Contrôle du ballon Orientation motrice 1 ^{ère} touche et enchaînement Passé Dosage selon position du partenaire Passe sèche dans les intervalles Dribbling Feinte et enchaînement	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 3 contre 3 avec 6 joueurs cibles dans les petits buts L'équipe en possession du ballon cherche à le transmettre aux joueurs cibles de l'autre équipe. Dès cet instant, les 3 joueurs cibles (blancs) entrent en jeu contre les 3 joueurs (rouges), qui restent en jeu.	Force mentale Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Agir avec courage Engagement Prendre des initiatives Prendre des responsabilités Flexibilité S'adapter aux exigences du jeu	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Stabilité corporelle Duels	Description Règle et organisation Marquer par une passe ou aller dans la zone finale balle au pied	Description Règle et organisation Le joueur doit rentrer dans la zone neutre balle au pied
Jeu Base TA: Niveau 4 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 30 m x 15 m Joueurs 6 joueurs et 2 gardiens Durée 1' - 1'30" par séquence (volume total de 15' - 20')	Tactique Prendre l'information Espace de jeu, coéquipiers et adversaire Fixer l'adversaire Se démarquer Offrir une solution (espace ou proche) Occupation du terrain Gagner l'espace balle au pied	Technique Contrôle du ballon Orientation motrice, 1 ^{ère} touche et enchaînement Passé Dosage selon la position du partenaire Jeu en 1 touche Passe directe (une-deux) Dribbling Feinte et enchaînement; Eliminer l'adversaire Conclusion Tir au but	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 2 contre 2 + 2 jokers et 2 gardiens L'équipe en possession du ballon cherche à marquer avec l'aide des 2 appuis.	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage Agir avec détermination Engagement Prendre des initiatives Toujours tout donner Vouloir gagner chaque duel Régulation émotionnelle Montrer de la joie de jouer	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Récupération Explosivité Changement de direction Accélération Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Ajouter 2 jokers verticaux	Description Organisation Double 2 contre 2 Rouges contre blancs et bleus contre verts dans la même surface de jeu



Mon équipe possède le ballon: Construire le jeu – Marquer le but

Jeu	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 5 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 35m x 20m Joueurs 8 joueurs et 2 gardiens Durée 2' – 3' par séquence (volume total de 15' – 20')	Tactique Prendre l'information Espace de jeu, coéquipiers et adversaire; Reconnaître les solutions de jeu Se démarquer Offrir une solution (espace ou proche); Permutations Occupation du terrain Largeur et profondeur Gagner l'espace balle au pied	Technique Contrôle du ballon Orientation motrice 1 ^{ère} touche et enchaînement Passé Dosage selon position du partenaire; Passes décisives Dribbling Feinte et enchaînement Eliminer l'adversaire Conclusion Tir au but	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 4 contre 4 + 2 gardiens Jeu normal Organisation offensive En losange Organisation défensive En 2 lignes	Force mentale Concentration Adapter le focus à la situation Conscience de soi Agir avec courage et détermination Engagement Vouloir gagner chaque duel Régulation émotionnelle Montrer de la joie de jouer	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Récupération Explosivité Changement de direction Accélération Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Appuis latéraux dans la moitié de terrain défensive	Description Organisation 4 contre 4 + 2 jokers Les 2 jokers peuvent se déplacer librement, à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface de jeu
Base TA: Niveau 6 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 50m x 40m Joueurs 14 joueurs et 2 gardiens Durée 8' – 12' par séquence (volume total d'environ 30')	Tactique Prendre l'information Espace de jeu, coéquipiers et adversaire; Trouver les joueurs libres Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon (espace ou proche) Occupation du terrain Largeur et profondeur; Former les triangles et les losanges Jeu entre les lignes Intervalle	Technique Contrôle du ballon Orientation motrice, 1 ^{ère} touche et enchaînement Passé Dosage de la passe selon le rythme de jeu Jeu en 1 touche Passe directe (une-deux ou troisième joueur); Remise Dribbling Feinte et enchaînement Conclusion Tir au but	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 6 contre 6 + 2 gardiens Jeu en supériorité numérique offensive Offensivement Organisation en 2 – 3 – 3 Défensivement Organisation en 3 – 3	Force mentale Concentration Focus sur la tâche; Conscience de soi; Agir avec détermination Engagement Prendre des responsabilités Flexibilité Répondre correctement à la situation Régulation émotionnelle Montrer de la joie de jouer	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité moyenne Explosivité Accélération Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Selon dessin Jouer avec 3 jokers, 2 à l'extérieur et 1 à l'intérieur de la surface de jeu	Description Organisation Jouer sans joker dans une organisation 2 – 3 – 2



Mon équipe perd le ballon: Transition OFF – DEF

Exercice	Description		Coaching		Variante	
Base TA: Niveau 1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)	
	<p>Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 15 m x 10 m</p> <p>Joueurs 3 joueurs</p> <p>Durée 15" – 30" par séquence (volume total de 15' – 20')</p>	<p>Individuelle Freiner Orienter Réduire l'espace</p>	<p>Défensive Position latérale et sur la pointe des pieds Chercher le duel corps à corps (reconnaître les signaux) Utilisation de son corps Bloquer les passes</p>			
	<p>Déroulement</p> <p>Du 1 contre 1 au 1 contre 2 L'entraîneur joue un ballon au joueur rouge qui affronte (1:1) un joueur blanc. Après avoir franchi la ligne médiane, il cherche à faire une passe à un joueur blanc positionné entre les portes. Les 2 joueurs blancs essaient ensuite d'amener le ballon dans la zone neutre (dribble ou passe). Si le joueur rouge perd le ballon il y a une transition en 1:1.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Accepter les défis Engagement Vouloir gagner les duels Régulation émotionnelle Jouer avec passion</p>	<p>Condition physique</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels</p>	<p>Description</p> <p>Organisation On joue sans les portes Règle Le joueur blanc qui reçoit le ballon essaie d'entrer dans la zone à l'opposé. L'autre joueur blanc quitte la surface de jeu.</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Selon dessin A la perte du ballon, le joueur rouge doit défendre un grand but.</p>	
Jeu	Description		Coaching		Variante	
Base TA: Niveau 2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)	
	<p>Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 4 carrés de 10 m x 10 m</p> <p>Joueurs 12 joueurs</p> <p>Durée 3' – 5' par séquence (volume total de 15' – 20')</p>	<p>Individuelle Mettre immédiatement sous pression le porteur Marquage Réduire l'espace Collective Fermer les angles de passe Réduire le temps de l'adversaire</p>	<p>Défensive Chercher le duel corps à corps Bloquer les passes Sliding tackling Geste technique à la récupération du ballon Passe Contrôle du ballon</p>			
	<p>Déroulement</p> <p>4 contre 2 dans un carré Organisation selon dessin. A la perte de la balle, l'équipe rouge doit empêcher la passe à un joueur bleu. Le cas échéant, 2 joueurs rouges doivent défendre contre l'équipe bleu et dans le carré où le ballon est joué. Les joueurs blancs se positionnent dans les 3 autres carrés.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Être constamment attentif Conscience en soi Agir avec détermination Engagement Vouloir gagner chaque duel Régulation émotionnelle Montrer de la joie de jouer</p>	<p>Condition physique</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité moyenne Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Selon dessin On joue seulement sur deux carrés</p>	<p>Description</p> <p>Règle Réduire le nombre de touches de balle</p>	



Mon équipe perd le ballon: Transition OFF – DEF

Exercice	Description			Coaching		Variante	
	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)		
Base TA: Niveau 3 	Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 25 m x 25 m Joueurs 12 joueurs Durée 1' – 2' par séquence (volume total de 12' – 15')	Individuelle Mettre immédiatement sous pression le porteur Marquage Réduire l'espace Collective Fermer les angles de passe Réduire le temps de l'adversaire Créer la supériorité numérique	Défensive Chercher le duel corps à corps Utilisation de son corps Bloquer les passes Sliding tackling Geste technique à la récupération du ballon Passe Contrôle du ballon				
	Déroulement 8 contre 4 Organisation selon dessin 8 joueurs (2 équipes) cherchent à conserver le ballon contre 4 défenseurs (1 équipe). À la perte du ballon, les 8 joueurs doivent empêcher le but et récupérer le ballon	Force mentale Concentration Être constamment attentif Coscience en soi Agir avec détermination Engagement Être actif Régulation émotionnelle Montrer de la joie de jouer	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Jouer sans les buts Règle À la récupération de la balle, l'équipe en infériorité numérique essaye de réaliser 3 passes consécutives.	Description Organisation Déroulement comme exercice de base, mais l'équipe qui récupère le ballon peut marquer dans les 2 grands but.		

Jeu	Description			Coaching		Variante	
	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)		
Base TA: Niveau 4 	Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 70 m x 40 m Joueurs 12 joueurs et 2 gardiens Durée 5' – 8' par séquence (volume total de 20' – 25')	Individuelle Mettre immédiatement sous pression le porteur Marquage Collective Fermer les angles de passe Réduire le temps de l'adversaire	Défensive Chercher le duel corps à corps Utilisation de son corps Bloquer les passes Sliding tackling Geste technique à la récupération du ballon Passe Contrôle du ballon				
	Déroulement 4 équipes de 3 joueurs Organisation selon dessin À la perte de balle, les rouges doivent empêcher la passe verticale sur le joueur cible positionné dans la zone du milieu. Dans le cas échéant, les bleus peuvent attaquer les verts et les blancs se positionnent au milieu.	Force mentale Concentration Adapter le focus à la situation Coscience en soi Accepter les défis Engagement Toujours tout donner Régulation émotionnelle Donner de l'énergie	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels	Description Règle Limiter le nombre de touches de balle	Description Règle Le but compte double si marqué après une récupération du ballon		



Mon équipe perd le ballon: Transition OFF – DEF

Jeu	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 5 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 40 m x 30 m (avec ligne médiane) Joueurs 12 joueurs et 2 gardiens Durée 6' – 8' par séquence (volume total de 20' – 25')	Tactique Individuelle Mettre immédiatement sous pression le porteur Réduire l'espace Marquage Collective Fermer les angles de passe Créer la supériorité numérique	Technique Défensive Chercher le duel corps à corps Utilisation de son corps Sliding tackling Bloquer les passes Geste technique à la récupération du ballon Passe Contrôle du ballon	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 6 contre 6 et 2 gardiens Dans la moitié offensive l'équipe en possession du ballon peut attaquer et défendre à 4 contre 3.	Force mentale Concentration Adapter le focus à la situation Conscience en soi Agir avec détermination Engagement Être actif Communication Soutenir ses coéquipiers	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels	Description Règle A la perte du ballon, un joueur supplémentaire peut aller défendre dans le camp adverse (5 contre 3).	Description Règle Jouer en égalité numérique sur les deux moitié de terrain (3 contre 3).

Jeu	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 6 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 50 m x 40 m (avec ligne médiane) Joueurs 14 joueurs et 2 gardiens Durée 8' – 10' par séquence (volume total de 20' – 25')	Tactique Individuelle Mettre immédiatement sous pression le porteur Réduire l'espace Marquage Collective Fermer les angles de passe Réduire le temps et l'espace de l'adversaire	Technique Défensive Chercher le duel corps à corps Utilisation de son corps Sliding tackling Bloquer les passes Geste technique à la récupération du ballon Passe Contrôle du ballon	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 7 contre 7 + 2 gardiens Jeu normal Appliquer un pressing immédiat à la perte du ballon dans la moitié offensive.	Force mentale Concentration Être constamment attentif Conscience en soi Agir avec détermination Engagement Prendre des initiatives Communication Soutenir les coéquipiers Régulation émotionnelle Donner de l'énergie	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Ajouter 2 portes sur la ligne médiane. L'équipe qui récupère le ballon dans sa moitié défensive, doit passer par une des deux portes pour pouvoir marquer un but.	Description Organisation Ajouter 1 joker offensif



Mon équipe ne possède pas le ballon: Récupérer le ballon – Empêcher le but

Exercice	Description			Coaching		Variante	
	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)		
Base TA: Niveau 1 	Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 30 m x 20 m Joueurs 12 joueurs et 1 gardien Durée 10" – 15" par séquence (volume total de 15' – 20')	Individuelle Mettre sous pression le porteur Adapter sa vitesse Réduire l'espace Freiner et orienter	Défensive Position latérale et sur la pointe des pieds Chercher le duel corps à corps (reconnaître les signaux) Utilisation de son corps Sliding tackling				
	Déroulement 1 contre 1 + 1 gardien Organisation selon dessin. Le joueur à l'intérieur de la surface reçoit une passe et transmet ensuite le ballon à un attaquant positionné dans une des deux portes. A ce moment, un défenseur (à l'opposé par rapport à la première passe) entre sur le terrain et défend, en 1:1, le grand but. Permettre une transition.	Force mentale Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Accepter les défis Engagement Vouloir gagner chaque duel Régulation émotionnelle Jouer avec passion	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité moyenne Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels	Description Organisation 1 : 1 avec petits buts	Description Organisation Comme l'exercice de base mais les attaquants partent d'une position latérale		

Jeu	Description			Coaching		Variante	
	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)		
Base TA: Niveau 2 	Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 25 m x 20 m Joueurs 12 joueurs Durée Séquences de 30" max. (volume total de 15' – 20')	Individuelle Mettre sous pression le porteur Réduire l'espace Orienter Collective Fermer la voie directe vers le but Couverture	Défensive Position latérale et sur la pointe des pieds Chercher le duel corps à corps (reconnaître les signaux) Utilisation de son corps Gestes techniques à la récupération du ballon Passe Contrôle du ballon				
	Déroulement 2 contre 2 avec ligne de but 2 joueurs défendent la zone bleue. A la récupération du ballon ils ont la possibilité de jouer verticalement ou en retrait sur les joueurs positionnés dans la zone neutre (bleue).	Force mentale Concentration Focus sur la tâche Conscience en soi Accepter les défis Engagement Vouloir gagner chaque duel Communication Soutenir ses coéquipiers	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Jouer en supériorité numérique défensive (2 : 1)	Description Règle 2 contre 2 + 2 gardiens Jeu avec buts avec des séquences courtes.		



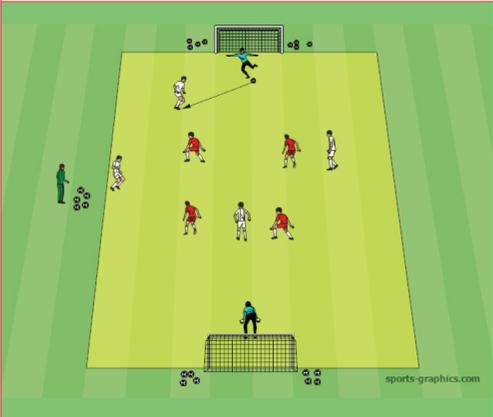
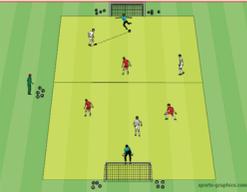
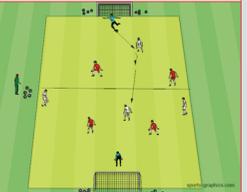
Mon équipe ne possède pas le ballon: Récupérer le ballon – Empêcher le but

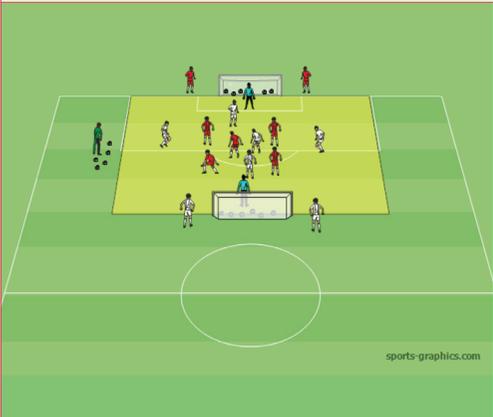
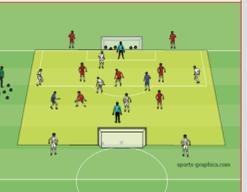
Exercice	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 3 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 15 m x 8 m Joueurs 5 joueurs Durée Max. 20" par séquence (volume total de 15')	Tactique Individuelle Fermer les angles de passe Réduire l'espace	Technique Défensive Position latérale et sur la pointe des pieds Bloquer les passes	Moins (-) 	Plus (+)
	Déroulement 1 contre 4 Les joueurs offensifs essaient en 1 ou 2 touches de balle de marquer un but. Le défenseur, par des déplacements optimaux, empêche le but.	Force mentale Concentration Focus sur la tâche Conscience en soi Agir avec détermination Engagement Être actif	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité moyenne Explosivité Accélération Changement de direction	Description Organisation 1 contre 3 sans l'attaquant axial	Description Organisation 2 contre 4 Les 2 joueurs rouges défendent les 2 buts. A la récupération du ballon, ils essaient de trouver un coéquipier positionné dans les petits buts opposés.

Jeu	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 4 	Organisation Dimensions Selon le niveau des joueurs et but recherché Exemple: 30 m x 25 m Joueurs 12 joueurs Durée Max. 30" – 45" par séquence (volume total de 15')	Tactique Individuelle Mettre sous pression Réduire l'espace Orienter Collective Fermer les angles de passe Couverture Orienter le danger sur les côtés	Technique Défensive Position latérale et sur la pointe des pieds Bloquer les passes Chercher le duel corps à corps (reconnaître les signaux) Utilisation de son corps Geste technique à la récupération du ballon Passe, Contrôle du ballon	Moins (-) 	Plus (+)
	Déroulement 3 contre 3 Organisation selon dessin L'équipe qui défend empêche la passe ou le dribble à travers les petites portes.	Force mentale Concentration Être constamment attentif Conscience en soi Agir avec détermination Engagement Vouloir gagner chaque duel Remplir sa tâche Communication Soutenir ses coéquipiers	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité moyenne Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Selon dessin 2 contre 2 avec petits buts Règle Limiter le nombre de touches de balle pour les joueurs offensifs	Description Organisation Agrandir la surface de jeu Règle A la récupération du ballon, les rouges jouent avec un joueur blanc derrière le petit but. Le jeu continue ensuite à 3 contre 4



Mon équipe ne possède pas le ballon: Récupérer le ballon – Empêcher le but

Jeu	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 5 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 32 m x 24 m Joueurs 8 joueurs et 2 gardiens Durée 2' – 3' par séquence (volume total de 15' – 20')	Tactique Individuelle Marquage Mettre sous pression le porteur Réduire l'espace Collective Fermer la voie directe vers le but Couverture Fermer les angles de passe	Technique Défensive Chercher le duel corps à corps (reconnaître les signaux) Utilisation de son corps Bloquer les tirs et les passes Geste technique à la récupération Passe Contrôle du ballon	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 4 contre 4 + 2 gardiens Jeu normal Positionnement défensif 2 – 2	Force mentale Concentration Être constamment attentif Conscience en soi Agir avec détermination Engagement Toujours tout donner Communication Soutenir ses coéquipiers Régulation émotionnelle Montrer de la joie de jouer	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Jeu 3 contre 3 avec ligne médiane Règle Supériorité numérique pour les défenseurs (2:1) dans la moitié défensive	Description Organisation Jeu 4 contre 4 avec ligne médiane Règle Dans chaque la moitié défensive seulement 2 joueurs ont le droit de défendre. Dans la moitié offensive, au maximum 3 joueurs peuvent attaquer

Jeu	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 6 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 40 m x 40 m Joueurs 14 joueurs et 2 gardiens Durée 3' – 4' par séquence (volume total de 20')	Tactique Individuelle Marquage Mettre sous pression le porteur Réduire l'espace Collective Fermer les angles de passe Fermer la voie directe vers le but Couverture	Technique Défensive Bloquer les tirs et les passes Chercher le duel corps à corps (reconnaître les signaux) Utilisation de son corps Geste technique à la récupération Passe Contrôle du ballon	Moins (-) 	Plus (+) 
	Déroulement 5 contre 5 avec 2 appuis offensifs par équipe Jeu normal Les passes aux appuis peuvent être faites uniquement au sol et depuis la moitié défensive.	Force mentale Concentration Focus sur la tâche Conscience en soi Agir avec détermination Engagement Toujours tout donner Communication Soutenir ses coéquipiers Régulation émotionnelle Montrer de la joie de jouer	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Changement de direction Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Selon dessin 5 contre 5 + 2 gardiens Règle Limiter le nombre de touches de balle	Description Organisation Comme jeu de base, mais on rajoute 2 jokers à l'intérieur de la surface Règle Agrandir éventuellement la surface de jeu Règle Comme jeu de base



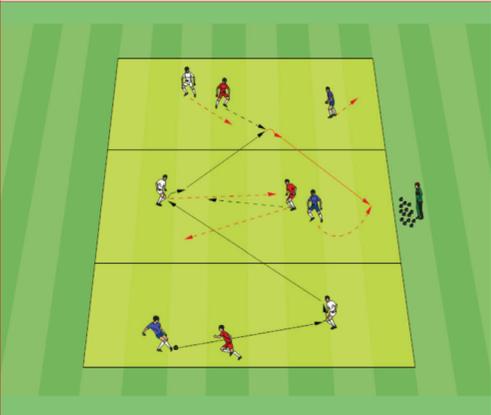
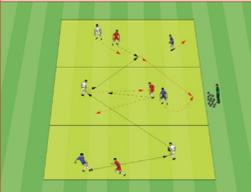
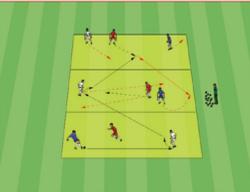
Mon équipe récupère le ballon: Transition DEF – OFF

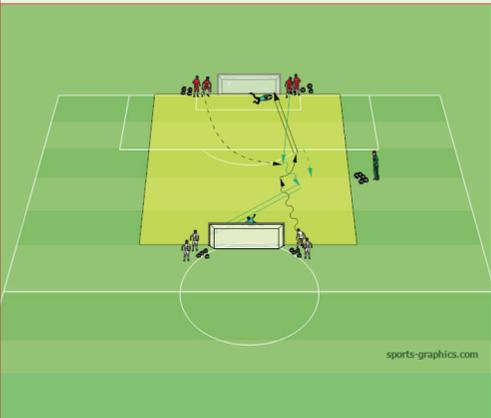
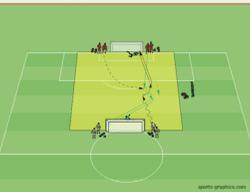
Exercice	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 1 	Organisation Dimensions Selon niveau technique des joueurs et but recherché Exemple: 12 m x 15 m Joueurs 8 joueurs Durée 1'30" – 2' par séquence (volume total de 15' – 20')	Tactique Prendre l'information Sortir de la zone de récupération Soutien offensif proche Se démarquer Offrir une solution à la récupération du ballon	Technique Contrôle du ballon Orientation motrice, 1 ^{ère} touche et enchaînement Passé Passe courte et soutien immédiat	Moins (-) 	Plus (+)
	Déroulement 2 contre 2 + 2 jokers 2 contre 2 à l'intérieur de la surface de jeu et 2 jokers à disposition de chaque équipe.	Force mentale Concentration Être constamment attentif Conscience de soi Agir avec détermination Engagement Être actif	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Récupération Explosivité Changement de direction Accélération Stabilité corporelle Duels	Description Règle Les 4 jokers sont à disposition de l'équipe en possession du ballon.	Description Règle Les 4 jokers sont à disposition de l'équipe en possession du ballon (ou deuxième) passe après la récupération du ballon.

Exercice	Description	Coaching	Variante		
Base TA: Niveau 2 	Organisation Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 15 m x 35 m et 35 m x 35 m Joueurs 10 joueurs Durée Volume total de 12' – 20'	Tactique Prendre l'information Sortir de la zone de récupération Soutien offensif proche Se démarquer Offrir une solution à la récupération du ballon	Technique Contrôle du ballon Orientation motrice, 1 ^{ère} touche et enchaînement Passé Passe courte et soutien immédiat	Moins (-) 	Plus (+)
	Déroulement Du 2 contre 4 au 6 contre 4 L'exercice commence avec un 2 contre 4 dans le petit carré. A la récupération du ballon on joue à 6 contre 4 sur toute la surface. Si l'équipe blanche récupère à nouveau le ballon, elle essaie de faire un certain nombre de passes.	Force mentale Concentration Focus sur la tâche Flexibilité S'adapter aux exigences du jeu Régulation émotionnelle Donner de l'énergie	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Augmenter le nombre de joueurs rouges	Description Organisation Réduire la surface du grand carré



Mon équipe récupère le ballon: Transition DEF – OFF

Exercice	Description			Coaching		Variante	
	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)		
Base TA: Niveau 3 	Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 24 m (3 x 8 m) x 18 m Joueurs 9 joueurs Durée 2' – 3' par séquence (volume total de 15' – 20')	Prendre l'information Sortir de la zone de récupération Soutien offensif proche Se démarquer Offrir une solution à la récupération du ballon	Contrôle du ballon Orientation motrice, 1 ^{ère} touche, enchaînement Passes Passe courte et soutien immédiat Passe dans l'intervalle				
	Déroulement 6 contre 3 1 joueur par équipe dans chaque zone (les joueurs ne peuvent pas changer de zone pendant les séquences). L'équipe qui perd le ballon devient défensive.	Force mentale Concentration Être constamment attentif Engagement Être actif Flexibilité Répondre juste à la situation	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité moyenne Explosivité Changement de direction	Description Règle Une équipe reste joker pendant toute une séquence	Description Règle Limiter le nombre de touches du ballon		

Jeu	Description			Coaching		Variante	
	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)		
Base TA: Niveau 4 	Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 40 m x 28 m Joueurs Toute l'équipe et 2 gardiens Durée 1' – 3' par séquence (volume total de 15' – 20')	Prendre l'information Animer une contre-attaque (courses, combinaisons avec ballon) Profiter de la désorganisation adverse Fixer l'adversaire Se démarquer Attaquer la profondeur et les espaces libres	Contrôle du ballon Orientation motrice, 1 ^{ère} touche, enchaînement Passes Passe dans l'espace libre Conduite du ballon Changement de rythme Dribbling Feinte et enchaînement Tir au but Conclure et marquer rapidement				
	Déroulement Du 1 contre 1 au 4 contre 4 + 2 gardiens Organisation selon dessin. L'action démarre avec un 1 contre 1. Un joueur offensif supplémentaire rentre sur le terrain après un but marqué ou si le ballon sort du terrain. Ce joueur soutient l'équipe qui venait de défendre.	Force mentale Conscience de soi Agir avec détermination Engagement Prendre des initiatives Vouloir gagner chaque duel	Condition physique Résistance à la fatigue Intensité élevée Explosivité Accélération Stabilité corporelle Duels	Description Organisation Agrandir la surface de jeu (40 m x 40 m)	Description Règle Limiter le nombre de touches du ballon		

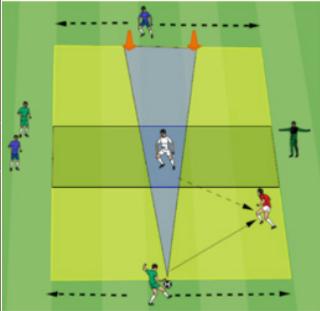
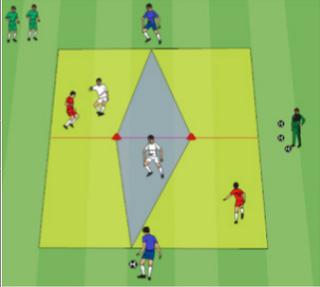
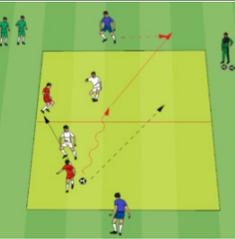
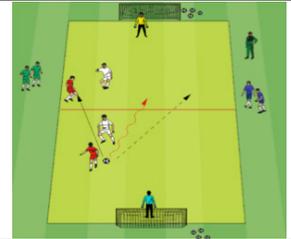


Mon équipe récupère le ballon: Transition DEF – OFF

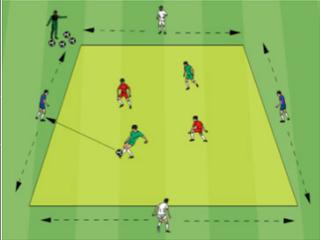
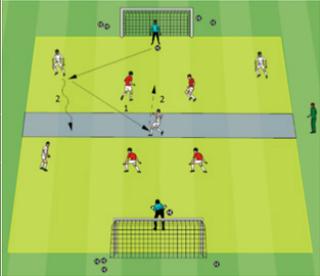
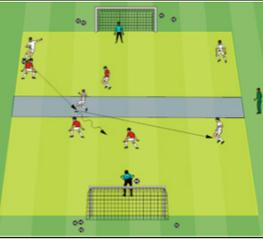
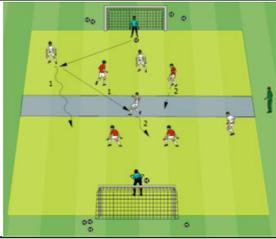
Jeu	Description		Coaching		Variante	
Base TA: Niveau 5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)	
	<p>Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 32 m x 30 m</p> <p>Joueurs 16 joueurs et 2 gardiens</p> <p>Durée 2' – 3' par séquence (volume total de 20' – 25')</p>	<p>Prendre l'information Prise de décision rapide Soutien offensif dans la profondeur</p> <p>Se démarquer Attaquer la profondeur et les espaces libres (finition)</p>	<p>Contrôle du ballon Orientation motrice, 1^{ère} touche, enchaînement</p> <p>Passes Passe dans le dos de la défense; Passe courte et soutien immédiat</p> <p>Conduite du ballon Changement de rythme</p> <p>Dribbling Feinte et enchaînement</p> <p>Tir au but Conclure et marquer rapidement</p>			
	<p>Déroulement</p> <p>4 contre 4 + 4 jokers par équipe Jeu libre Les deux jokers derrière les buts peuvent se déplacer dans les zones marquées (selon dessin).</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Adapter le focus à la situation</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination</p> <p>Communication Soutenir ses coéquipiers</p> <p>Régulation émotionnelle Donner de l'énergie</p>	<p>Condition physique</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p> <p>Explosivité Accélération</p> <p>Changement de direction</p> <p>Stabilité corporelle Duels</p>			<p>Description</p> <p>Organisation Ajouter 1 ou 2 jokers à l'intérieur de la surface de jeu</p>

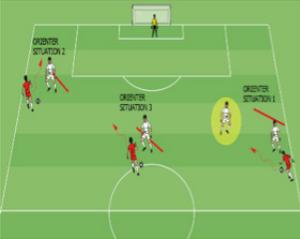
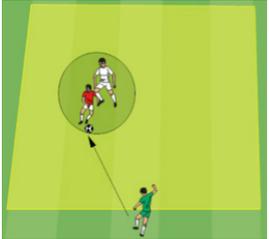
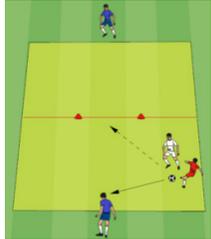
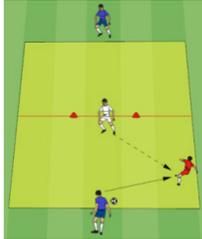
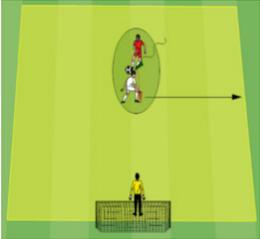
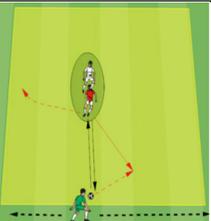
Jeu	Description		Coaching		Variante	
Base TA: Niveau 6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)	
	<p>Dimensions Selon niveau des joueurs et but recherché Exemple: 60 m x 50 m</p> <p>Joueurs 16 joueurs et 2 gardiens</p> <p>Durée 10' – 15' par séquence (volume total de 25' – 35')</p>	<p>Prendre l'information Sortir de la zone de récupération Animer une contre-attaque (courses, combinaisons)</p> <p>Se démarquer Offrir une solution à la récupération du ballon Attaquer la profondeur et les espaces libres (finition)</p>	<p>Contrôle du ballon Orientation motrice, 1^{ère} touche, enchaînement</p> <p>Passes Passe dans le dos de la défense; Passe dans l'intervalle</p> <p>Conduite du ballon Changement de rythme</p> <p>Dribbling Feinte et enchaînement</p> <p>Tir au but Conclure et marquer rapidement</p>			
	<p>Déroulement</p> <p>7 contre 7 + 2 jokers + 2 gardiens Jeu normal Les 2 jokers jouent toujours avec l'équipe en possession.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage</p> <p>Engagement Prendre des initiatives Vouloir gagner chaque duel</p> <p>Flexibilité Répondre juste à la situation</p> <p>Communication Soutenir ses coéquipiers</p>	<p>Condition physique</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité moyenne</p> <p>Explosivité Accélération</p> <p>Stabilité corporelle Duels</p>			<p>Description</p> <p>Organisation Agrandir la surface de jeu</p>

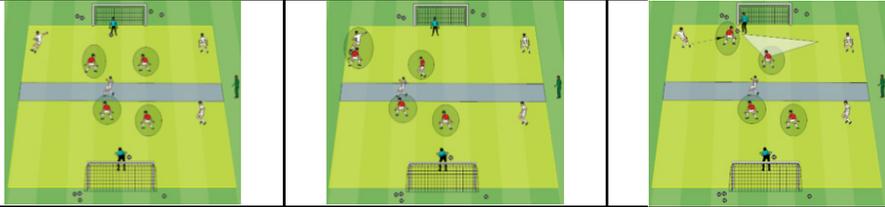
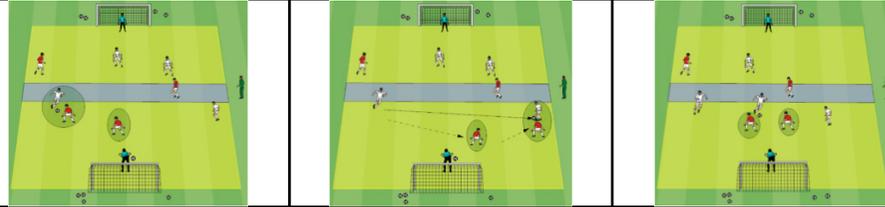
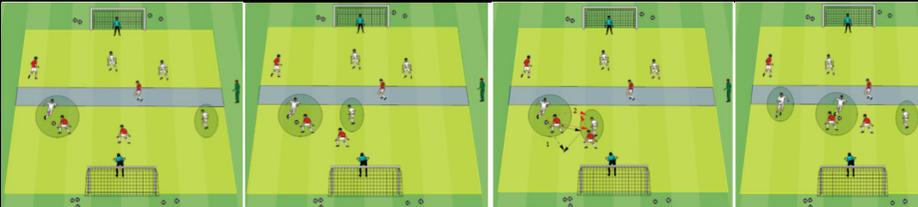
Comportements offensif et défensif dans le 1 contre 1 – Base TA Niveau 2 et Niveau 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TA-TE: Niveau 2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 8 m x 16 m</p> <p>Joueurs : 6 à 8 joueurs</p> <p>Durée 30'' (volume total de 20' – 25')</p>	<p>Offensif Chercher le duel et le gagner Jouer vers l'avant</p> <p>Défensif Orientation Fermer la ligne de passe Réduire l'espace Fermer l'axe du terrain Chercher le duel et le gagner Transition et relancer</p>	<p>Prise de balle Orientation motrice 1er contact avec décision</p> <p>Passe Passes sèches et dosées selon la distance</p> <p>Enchaînement</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>1 contre 1 L'attaquant ne peut pas rejouer avec l'appui qui lui a donné le ballon. Il cherche l'autre appui. L'appui peut jouer avec l'autre appui si cet appui se trouve entre les 2 cônes. Si le défenseur gagne le ballon, il peut jouer avec un des 2 appuis.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis</p> <p>Engagement Prendre des initiatives</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p> <p>Former des duos selon leur puissance physique</p>	<p>Description</p> <p>Organisation L'appui ne peut pas jouer avec l'appui opposé.</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Même exercice avec 2 gardiens. L'attaquant a un choix offensif de plus. Le défenseur a une contrainte de plus : empêcher le tir au but</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple 10 m x 20 m</p> <p>Joueurs : 6 à 8 joueurs</p> <p>Durée 30'' (volume total de 20' – 25')</p>	<p>Offensif Chercher le duel et le gagner Jouer vers l'avant Créer le 2 contre 1</p> <p>Défensif Orientation Fermer la ligne de passe Réduire l'espace Fermer l'axe du terrain Chercher le duel et le gagner Transition et relancer</p>	<p>Prise de balle Orientation motrice 1er contact avec décision</p> <p>Passe Passes sèches et dosées selon la distance</p> <p>Enchaînement</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>1 contre 1 Le joueur en possession du ballon passe ou s'engage ballon au pied en zone offensive pour créer le 2 contre 1. Le défenseur doit fermer l'axe pour éviter la passe à l'autre appui et presser le porteur du ballon</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Adapter le focus à la situation</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis</p> <p>Engagement Prendre des initiatives</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p> <p>Former des duos selon leur puissance physique</p>	<p>Description</p> <p>Organisation L'appui ne peut pas jouer avec l'appui opposé</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Même exercice avec 2 gardiens. L'attaquant a un choix offensif de plus : le tir au but. Le défenseur a une contrainte de plus : empêcher le tir au but</p>

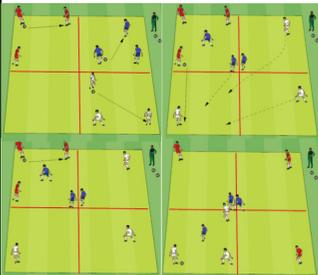
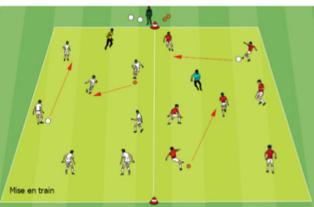
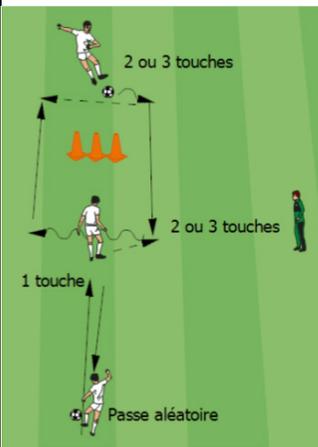
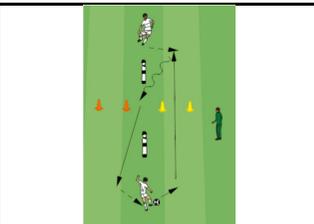
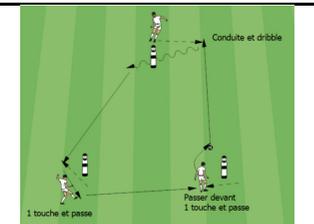
Comportements offensif et défensif dans le 2 contre 2 – Base TA Niveau 2 et Niveau 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TA-TE: Niveau 2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 12 m x 24 m Joueurs : 8 joueurs Durée 45" à 1' (volume total de 20' – 25')	Offensif Chercher le duel et le gagner Jouer vers l'avant Défensif Orientation Fermer la ligne de passe Réduire l'espace Fermer l'axe du terrain Collaborer avec son partenaire Chercher le duel et le gagner Transition et relancer	Prise de balle Orientation motrice 1er contact avec décision Passe Passes sèches et dosées selon la distance Enchaînement		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	2 contre 2 + 4 appuis Organisation selon dessin. L'équipe en possession du ballon joue avec les bleus, l'autre équipe, à la récupération, joue avec les blancs. Orientation en fonction de la possession	Concentration Adapter le focus à la situation Coscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Engagement Prendre des initiatives	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée Former des duos selon leur puissance physique	Organisation Chercher l'appui, se démarquer et jouer avec l'autre appui. Collaborer défensivement en soutenant son partenaire, ou offensivement en étant disponible (proche ou espace)	Organisation 2 contre 2 + 2 appuis latéraux. Les appuis latéraux permettent la conservation et le jeu vers l'avant
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TA-TE: Niveau 3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple 15 m x 30 m Joueurs : 8 joueurs Durée 45" à 1' (volume total de 20' – 25')	Offensif Chercher le duel et le gagner Jouer vers l'avant Défensif Orientation Fermer la ligne de passe Réduire l'espace Fermer l'axe du terrain Collaborer avec son partenaire Chercher le duel et le gagner Transition et relancer	Prise de balle Orientation motrice 1er contact avec décision Passe Passes sèches et dosées selon la distance Enchaînement		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	Double 2 contre 2 Organisation selon dessin. Le défenseur peut donner le ballon au joueur dans la zone neutre ou s'engager ballon au pied. S'il s'engage, le joueur dans la zone médiane compense la montée de son partenaire et vient se placer dans leur zone défensive	Concentration Adapter le focus à la situation Coscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Engagement Prendre des initiatives	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée Former des duos selon leur puissance physique	Organisation Les défenseurs cherchent à jouer avec le joueur dans la zone neutre. S'ensuit un 2 contre 2 en zone de finition. Les joueurs restent dans leur zone	Organisation Un défenseur peut venir créer le surnombre pour un 3 contre 2 en zone de finition

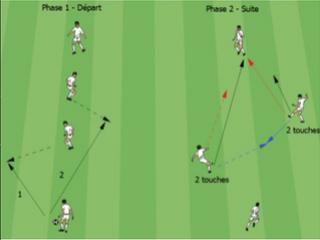
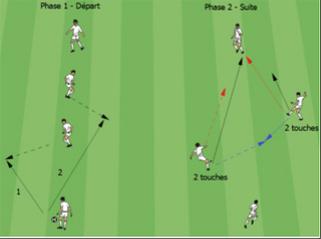
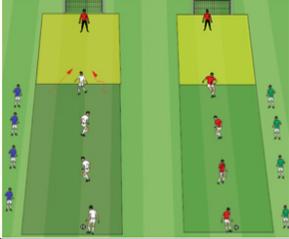
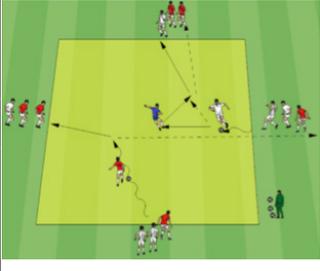
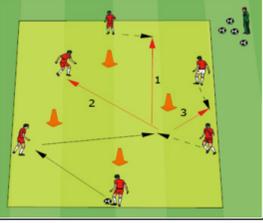
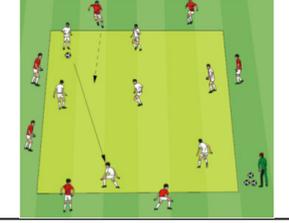
Eléments de coaching dans le 1 contre 1					
DEFENSIVEMENT					
					
<p>Mes observations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le but ? • La zone du 1 x 1 ? • Mes partenaires ? • L'adversaire ? • La 1ère touche de l'adversaire <p>Mes questions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puis-je aller au duel ? • Dois-je fermer l'espace ? 	<p>Mon attitude</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agressivité contrôlée mais déterminée face à l'adversaire • Orientation et appuis • Réduire et fermer l'espace, couper la ligne de passe • Freiner et ne pas être dribblé • Chercher le duel • Gagner le ballon ou forcer l'adversaire à reculer • Eviter la faute « bête » (offrir un coup franc...) 	<p>L'adversaire est dos à notre but</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'adversaire ne se retourne pas • Pas de faute inutile • Je ne suis pas éliminé 	<p>L'adversaire joue le ballon en retrait – Phase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je ferme l'axe du terrain • Je ferme la ligne de passe (joueur bleu) <p><i>En collaboration avec un coéquipier</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Je poursuis la passe en retrait en orientant • Je presse le joueur bleu qui reçoit le ballon 	<p>L'adversaire reçoit le ballon – Phase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je réduis la distance avec agressivité • Je ne suis pas battu • Je ferme la ligne de passe en prenant l'information (position du joueur cible) 	<p>L'adversaire est dans la zone finale et cherche à tirer au but</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas se livrer • Ne pas être battu, dribblé • Rester sur ses appuis • Contrer le tir avec détermination
OFFENSIVEMENT					
					
<p>Le joueur est dos au jeu, sans prise d'information</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu en 1 touche, remise dosée • Jeu en 1 ou 2 touches, remise orientée selon demande du partenaire <p>Le joueur est orienté</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1ère touche orientée • Enchaînement TE • Position du corps entre le ballon et l'adversaire • Utilisation du bras en protection 	<p>Le joueur est orienté, avec un angle de passe</p> <ul style="list-style-type: none"> • - En noir <ul style="list-style-type: none"> - 1ère touche orientée, balle décollée du pied, 2 pas dynamiques, passe • En rouge <ul style="list-style-type: none"> - 1ère touche avec accompagnement pour garder la balle proche de soi, enchaînement dynamique, conduite et dribble, passe ou tir 	<p>Les prises de balle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – Dans son camp défensif, l'adversaire est éloigné. Le corps est orienté vers l'avant et les possibilités sont nombreuses 2 – Le défenseur est au contact, la prise d'information pas assez précise dans une zone dangereuse, la passe de retour est adaptée avec un appel latéral. 3 – Le défenseur est au contact, la prise d'information est bonne, l'orientation permet d'enchaîner avec une prise de balle vers l'avant (zone libre) 4 – Le défenseur est au contact, la zone est dangereuse, le corps est en protection du ballon, les bras élargissent la protection, la passe en retrait s'impose (appel) 	<p>Les courses de démarquage</p> <ul style="list-style-type: none"> • – Flèches noires – Appel à l'intérieur, l'adversaire ferme la zone, passe à l'intérieur, et enchaînement vers le but • 1 – Flèches rouges – Appel à l'intérieur, l'adversaire vient au contact, appel dans le dos (espace), passes dans la profondeur dans le dos du défenseur • 2 – L'adversaire est au duel, excentrer son appel, remiser si l'adversaire est en retard et espace (passe donnée dans le dos ou entre le défenseur et l'attaquant ou orienter sa prise de balle vers le but et gagner l'espace. • 3 – L'adversaire est éloigné, demander dans les pieds ou dans l'espace extérieur, enchaînement TE 		

Eléments de coaching dans le 2 contre 2					
DEFENSIVEMENT					
					
Zone offensive			Zone défensive		
<p>Fermer l'axe, fermer l'angle de passe du joueur en possession du ballon</p> <p>Les 2 attaquants jouent de manière compacte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La balle est dans les pieds du gardien : ils ferment l'axe pour empêcher la passe vers l'attaquant en zone neutre • La balle est dans les pieds du défenseur droit : l'attaquant gauche coupe l'angle de passe du défenseur, en prenant les informations suivantes : <ul style="list-style-type: none"> - Où se trouve mon partenaire, où se trouve l'attaquant en zone neutre ? Cela détermine son orientation • La balle est rejouée parfaitement vers le gardien : les 2 attaquants se replacent et ferment l'axe. • La balle est jouée imparfaitement vers le gardien (passe molle, passe trop forte, prise de balle difficile du gardien). L'attaquant le plus proche déclenche le pressing avec détermination, pour gagner un duel, tout en fermant les angles de passe aux défenseurs. <ul style="list-style-type: none"> - But : forcer le long ballon du gardien <p>Récupération du ballon : Chercher le but</p>			<p>Mettre la pression sur le porteur du ballon, orienter le joueur adverse, contrer le tir</p> <p>Les 2 défenseurs jouent de manière compacte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La balle est dans les pieds de l'attaquant qui vient de la zone neutre. Freiner le joueur, ne pas être éliminé, orienter le joueur sur le côté faible (pas de coéquipier, 1 contre 1, pied faible, ...) • Le coéquipier prend de l'espace dans la largeur et l'autre attaquant affronte : freiner, ne pas laisser frapper, ne pas être éliminé. Le coéquipier défenseur reste en soutien (couverture mutuelle) • Le ballon est donné sur le coéquipier extérieur : sortir rapidement sans se lancer, ne pas laisser prendre de la vitesse, empêcher le dribble et le tir. L'autre défenseur couvre en soutien. • En cas d'infériorité, freiner, fermer l'axe, contrer le tir 		
OFFENSIVEMENT					
					
Zone défensive			Zone offensive		
<p>Utiliser la largeur et la profondeur, jouer avec le gardien. Regarder en priorité vers l'avant, chercher l'intervalle, mais montrer de la patience en attendant le moment idéal. Les 2 défenseurs donnent de la largeur au jeu. Le gardien est en soutien. Le joueur, dans la zone neutre, se place dans l'intervalle, cherche à être disponible pour la passe verticale. (La largeur du terrain rend plus ou moins facile cette réalisation)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le corps est orienté vers l'avant. • Le joueur choisit selon le jeu défensif de l'adversaire (distance, orientation, position, espace offert) et la position des coéquipiers (intervalle vers l'avant, appui du gardien, autre défenseur) • Le joueur choisit également en fonction de sa 1ère touche, des possibilités d'enchaînement TE. Il joue sans risque dans cette zone. <p>Perte du ballon : contrer le tir, fermer l'axe</p>			<p>L'attaquant en possession du ballon entre dans la zone finale, avec la détermination de chercher le but.</p> <p>Le partenaire offensif s'éloigne du porteur du ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fixer l'adversaire, chercher le 1-2 ou l'appui en retrait pour tirer au but • Forcer le coéquipier défensif à couvrir son coéquipier et ainsi libérer son partenaire. <p>Le partenaire offensif est proche du porteur du ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fixer l'adversaire et chercher le 1-2 ou l'appui en retrait pour tirer au but • L'attaquant qui reçoit le ballon remet ou, par une feinte, se libère et tire au but <p>Perte du ballon : presser, empêcher le jeu vers l'avant</p>		

Comportement offensif 1 contre 1 et 2 contre 2 : mise en train et exercices correctifs – Base TE Niveau 2 et Niveau 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 16 m x 16 m Joueurs : 9 à 12 joueurs Durée 3' - 4' (volume total de 10' – 15')</p>	<p>Se démarquer Offrir une solution Prendre l'information Espace, zone de jeu, autres joueurs Jeu entre les lignes Intervalles Trouver le joueur cible</p>	<p>Prise de balle Orientation motrice 1er contact avec décision Passé Passes sèches et dosées selon la distance Enchaînement TE</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>3 équipes de 3-4 joueurs Enchaînement de passes et prises de balle par équipe Var : 3 contre 1 avec transition (5 passes, jouer dans l'autre carré et défendre à 1 contre 3)</p>	<p>Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation Engagement Prendre des initiatives Etre actif</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Résistance à la fatigue Intensité faible à élevée</p>	<p>Organisation 3 équipes avec 1 ballon par équipe. Enchaînement de passes et prises de balle. Var 1 : 2 équipes contre 1 Var 2 : 1 équipe est en joker à l'extérieur du terrain</p>	<p>Organisation 2 équipes avec 2 ballons différents par équipe. Chaque ballon doit être joué différemment Exemple : 1 ballon en 2 touches et 1 ballon après un enchaînement TE de dribble</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple 10 à 15 m Joueurs : 2 à 6 joueurs Durée 3' - 4' (volume total de 10' – 15')</p>	<p>Se démarquer Offrir une solution Prendre l'information Espace, zone de jeu, autres joueurs Jeu entre les lignes Intervalles</p>	<p>Prise de balle Orientation motrice 1er contact avec décision Passé Passes sèches et dosées selon la distance</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Déplacement et orientation 2 joueurs face à face, en 2 touches, se passent le ballon. Un 3e joueur joue de manière aléatoire et le joueur du milieu rend le ballon en 1 touche après avoir retrouvé orientation et équilibre</p>	<p>Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation Engagement Etre actif</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Résistance à la fatigue Intensité faible</p>	<p>Organisation Travail à 2, le joueur se démarque pour recevoir une passe. En 2 ou 3 touches, le joueur passe le ballon entre les cônes au coéquipier qui s'est démarqué. Var : dribbler le mannequin avant la passe</p>	<p>Organisation 3 joueurs effectuent et reçoivent des passes. Selon l'appel, enchaîner avec : - prise de balle intérieur et passe sur la 2e touche - prise de balle extérieur et passe sur la 2e touche - prise de balle intérieur et enchaîner conduite-dribble avant la passe</p>

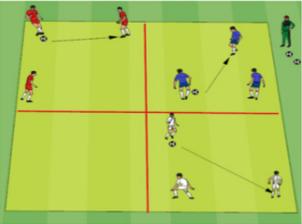
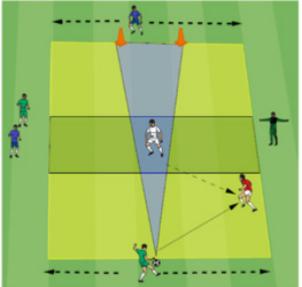
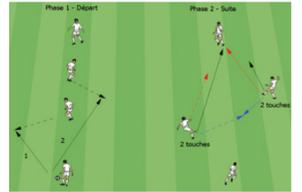
Comportement offensif : travail technique en relation avec 1 contre 1 et 2 contre 2 – Base TE Niveau 2 et Niveau 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 à 25 m</p> <p>Joueurs : 4 joueurs</p> <p>Durée 3' - 4' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, autres joueurs Collaboration</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon</p>	<p>Prise de balle Orientation motrice 1er contact avec décision</p> <p>Passes Passes sèches et dosées selon la distance</p> <p>Enchaînement</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Déplacement et orientation Le joueur en possession met le ballon en mouvement. Les 2 joueurs axiaux se déplacent pour offrir 2 solutions avec un angle. L'enchaînement de l'exercice est libre</p>	<p>Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation</p> <p>Engagement Prendre des initiatives Etre actif</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité moyenne</p>	<p>Organisation Le schéma est imposé</p>	<p>Organisation Même organisation, mais avec finition sur le but. Enchaînement de passes imposé ou libre</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple 12 m x 12 m</p> <p>Joueurs : 12 à 16 joueurs</p> <p>Durée 3' - 4' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Espace Gagner de l'espace</p> <p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, autres joueurs</p>	<p>Prise de balle Orientation motrice 1er contact avec décision</p> <p>Passes Passes sèches et dosées selon la distance</p> <p>Enchaînement</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Déplacement et orientation Organisation selon dessin. Les joueurs sont répartis en 2 équipes. Lorsqu'un joueur reçoit le ballon, il joue avec un coéquipier. Sa prise de balle (1er contact) lui permet de passer, conduire le ballon ou s'appuyer sur le joker pour un one-deux</p>	<p>Engagement Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation</p> <p>Conscience de soi Etre prêt à prendre des risques</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité moyenne à élevée</p>	<p>Organisation Face aux 4 cônes, les joueurs se déplacent dans les intervalles, fixent avant de donner le ballon. S'orienter et choisir le geste TE en fonction de sa position, de ses partenaires = choix offensif</p>	<p>Organisation Le jeu débute par un 6 contre 0. Au signal, un joueur DEF entre, puis deux, trois ... Chaque joueur entrant donne 1 pt à l'équipe en possession du ballon. Si tous les joueurs sont entrés, les pts sont doublés. A la récupération, le ballon doit être joué à un partenaire extérieur. 5 séquences et changer les rôles</p>

Modèle d'une séance d'entraînement FE13

Thème : Comportements OFF et DEF dans le 1:1

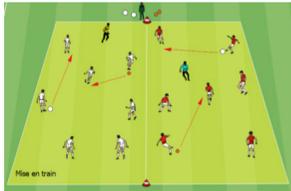
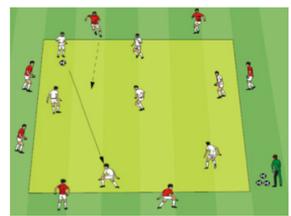
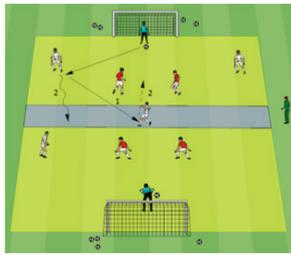
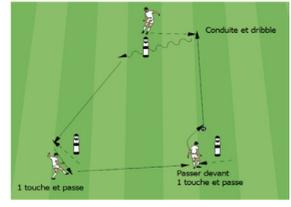
Dominantes : TE : passe (passe sèche) et prise de balle (orientation motrice et 1er contact) - TA : prise d'information (relations)

	Matière	Description	Coaching	Remarques	Durée	
MT		<p>3 équipes de 3 ou 4 joueurs dans un espace divisé en 4 carrés</p> <p>Choix TE (passe, conduite, dribble), 1ère touche (semelle, intérieur, extérieur du pied), enchaînement TE (2 premiers pas), collaboration TE</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Maîtrise du ballon (Coerver, jonglage)</p> <p>3 contre 1 avec transition</p> <p>3 contre 1 (5 passes, jouer dans l'autre carré et défendre à 1 x 3)</p>	<p>Passes</p> <p>Haut du corps relâché Taper le ballon au milieu</p> <p>Prises de balle</p> <p>Orientation motrice 1er contact avec direction</p> <p>Prise d'information</p> <p>Relations</p>	<p>Présence mi-active</p> <p><i>Chercher la qualité TE immédiate (réussite, application dans le geste)</i></p> <p><i>Soutenir vers l'objectif</i></p> <p><i>Peu d'intervention</i></p> <p><i>Variété dans l'exercice</i></p>	<p>Temps de travail</p> <p>16'</p> <p>4 x 4'</p>	<p>Pauses - explications</p> <p>4'</p> <p>4 x 1'</p>
1 contre 1		<p>1 contre 1</p> <p>Le joueur en possession ne peut pas rejouer avec l'appui qui lui a donné le ballon. Il cherche l'autre appui. L'appui peut jouer avec l'autre appui si cet appui se trouve entre les 2 cônes.</p> <p>Si le défenseur gagne le ballon, il peut jouer avec un des 2 appuis.</p> <p>Séquence courte de 30". Idéalement, rotation avec 6 joueurs. Distance à adapter.</p>	<p>Coaching offensif</p> <p>Orientation, 1ère touche avec décision, enchaînement technique Chercher le duel et le gagner Jouer vers l'avant, créer le surnombre</p> <p>Transition</p> <p>Coaching défensif</p> <p>Orientation, fermer la ligne de passe, réduire l'espace Collaborer avec son partenaire, fermer l'axe du terrain Chercher le duel et le gagner</p> <p>Transitions</p>	<p>Présence mi-active</p> <p>Mettre les joueurs par groupe (2 groupes) en fonction de la taille des joueurs)</p> <p><i>Choisir 2-3 éléments à coacher précisément. L'assistant peut corriger les aspects défensifs, l'entraîneur les aspects offensifs.</i></p> <p>Ne pas multiplier les interventions mais aller sur l'essentiel de manière brève et précise. Utiliser les pauses.</p>	<p>20'</p> <p>4 x 5'</p>	<p>7'</p> <p>4 x 1' + 3</p>
Technique		<p>Déplacement et orientation</p> <p>Le joueur en possession met le ballon en mouvement. Les 2 joueurs axiaux se déplacent pour offrir 2 solutions avec un angle.</p> <p>L'enchaînement de l'exercice se fait selon 2 possibilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un schéma imposé - la liberté pour les joueurs 	<p>Passes</p> <p>Passes sèches et tranchantes</p> <p>Prises de balle</p> <p>Orientation motrice avant la réception du ballon 1er contact avec le ballon pour déterminer l'enchaînement technique</p> <p>Prise d'information</p> <p>Relations</p>	<p>Présence active</p> <p><i>Démontrer, observer, profiter des pauses pour amener un point de correction. Féliciter, encourager, corriger individuellement = animer</i></p> <p><i>Insister sur la fréquence des pas et la décision technique</i></p>	<p>16'</p> <p>4 x 4'</p>	<p>6'</p> <p>4 x 1' +2</p>
Jeu libre		<p>Nombre de joueurs et dimensions selon niveau des joueurs et but recherché</p>	<p>Observer les accents de coaching déterminés.</p>	<p>Présence mi-active</p> <p>Laisser le jeu se dérouler, sans arrêt TE ou TA. Encourager, renforcer, soutenir positivement</p>	<p>16'</p> <p>2 x 8'</p>	<p>5'</p> <p>1 x 4' +1</p>
Exercices correctifs		<p>Passé à 2</p> <p>Avec 2 cônes ou 2 mannequins Jouer en 2 ou 3 touches, ou conduire le ballon et affronter le mannequin (cône)</p> <p>Le joueur sans ballon propose une solution pour une passe entre les cônes</p>	<p>Selon les problèmes des joueurs</p>	<p>Présence active</p> <p>Travailler avec des joueurs qui ont rencontré des problèmes durant l'entraînement. Ne pas le faire à tous les entraînements Insister sur les corrections afin de permettre la progression du joueur.</p>	<p>(10')</p>	
Durée de l'entraînement				90'	68'	22'

Modèle d'une séance d'entraînement FE14

Thème : Comportements OFF et DEF dans le 2:2

Dominantes : TE : passe (passe sèche) et prise de balle (orientation motrice et 1er contact) - TA : prise d'information (relations)

	Matière	Description	Coaching	Remarques	Durée	
MT		<p>2 équipes avec 2 ou 3 ballons différents par équipe Chaque ballon doit être joué différemment, par exemple : 1 ballon en 2 touches, 1 ballon après un enchaînement TE de dribble.</p> <p>Maîtrise du ballon Coerver, jonglage</p> <p>2 équipes, 2 gardiens jokers, 1 ballon Conservation du ballon. Jouer avec les 2 espaces du terrain de départ</p>	<p>Passes Haut du corps relâché Taper le ballon au milieu</p> <p>Prises de balle Orientation motrice 1er contact avec direction</p> <p>Prise d'information Relations</p>	<p>Présence mi-active <i>Chercher la qualité TE immédiate (réussite, application dans le geste)</i> <i>Soutenir vers l'objectif</i> <i>Peu d'intervention</i> <i>Variété dans l'exercice</i></p>	<p>Temps de travail</p> <p>16'</p> <p>4 x 4'</p>	<p>Pauses - explications</p> <p>4'</p> <p>4 x 1'</p>
Technique		<p>Du simple au compliqué Une équipe de 6 ou 7 joueurs fait circuler le ballon. L'autre équipe entoure le carré. A chaque signal de l'entraîneur, un joueur entre dans le carré. Chaque joueur entrant apporte un point à l'équipe en possession du ballon. L'autre équipe, à la récupération, cherche à sortir le ballon du carré (sur un partenaire ou simplement dehors). 5 séquences en suivant par équipe, par exemple.</p>	<p>Passes Passes sèches et tranchantes</p> <p>Prises de balle Orientation motrice avant la réception du ballon 1er contact avec le ballon pour déterminer l'enchaînement technique</p> <p>Prise d'information Relations</p>	<p>Présence active <i>Observer, profiter des pauses pour amener un point de correction. Féliciter, encourager, corriger individuellement = animer</i></p>	<p>20'</p> <p>4 x 4'</p>	<p>7'</p> <p>4 x 1' + 3</p>
2 contre 2		<p>Travail avec 12 ou 14 joueurs 8 joueurs en activité, les autres joueurs en observation</p> <p>Double 2 contre 2 Le joueur en possession du ballon a 2 possibilités : - une passe au joueur se trouvant dans la zone neutre (ce joueur ne peut être attaqué) - gagner le terrain et se projeter balle au pied dans la zone offensive. Si le joueur choisit la 2ème solution, le joueur dans la zone neutre se replace défensivement (compensation)</p>	<p>Offensivement Départ de l'action, avec largeeur Choix du joueur en possession du ballon dans sa zone défensive (percussion ou passe) Conclusion en 2 contre 2, déplacement, disponibilité, espace</p> <p>Défensivement Collaboration des attaquants pour fermer les lignes de passe Duel et collaboration en zone défensive</p>	<p>Présence mi-active Mettre les joueurs par groupe (2 groupes) en fonction de la taille des joueurs) Choisir 2-3 éléments à coacher précisément. L'assistant peut corriger les aspects défensifs, l'entraîneur les aspects offensifs. Ne pas multiplier les interventions mais aller sur l'essentiel de manière brève et précise. Utiliser les pauses</p>	<p>16'</p> <p>4 x 4'</p>	<p>6'</p> <p>4 x 1' +2</p>
Jeu libre		<p>Nombre de joueurs et dimensions selon niveau des joueurs et but recherché</p>	<p>Observer les accents de coaching déterminés.</p>	<p>Présence mi-active <i>Laisser le jeu se dérouler, sans arrêt TE ou TA.</i> <i>Encourager, renforcer, soutenir positivement</i></p>	<p>16'</p> <p>4 x 4'</p>	<p>5'</p> <p>1 x 4' +1</p>
Exercices correctifs		<p>Travail à 3 3 joueurs effectuent divers appels et reçoivent des passes. Selon l'appel, ils enchaînent avec : - une prise de balle intérieur et une passe sur la 2ème touche - une prise de balle extérieur et une passe sur la 2ème touche - une prise de balle intérieur et un enchaînement conduite-dribble, avant la passe.</p>	<p>Selon les problèmes des joueurs</p>	<p>Présence active <i>Travailler avec des joueurs qui ont rencontré des problèmes durant l'entraînement.</i> <i>Ne pas le faire à tous les entraînements</i> <i>Insister sur les corrections afin de permettre la progression du joueur.</i></p>	<p>(10')</p>	
		Durée de l'entraînement		90'	68'	22'

Les gestes techniques

La prise de balle et la passe

- Prise de balle en freinant le ballon et prise de balle orientée
 - Position ouverte ou fermée
 - Dribble en effectuant la prise de balle pour gagner de l'espace
- Passe au sol, passe aérienne
 - Langage de la passe = direction et information
 - Passe croisée, passe cachée, passe de remise, passe dans l'espace
 - La passe = un cadeau à mon coéquipier

La conduite du ballon et le dribble

- Déplacement avec le ballon adapté à la situation
 - Toucher souvent le ballon si petits espaces et pour dribbler
 - Toucher moins souvent le ballon si plus d'espace pour gagner du terrain
- Eliminer un adversaire par un dribble
 - Bonne maîtrise du ballon
 - Distance du déclenchement du dribble
 - Changement de rythme

... Et le tir au but

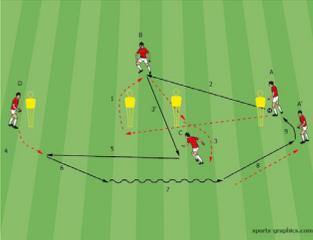
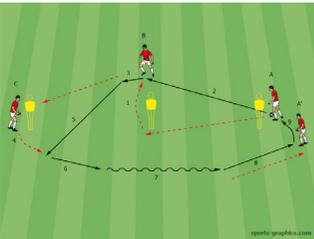
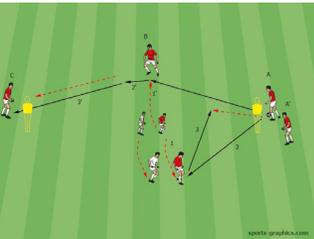
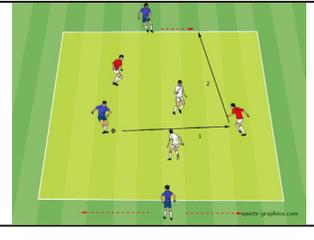
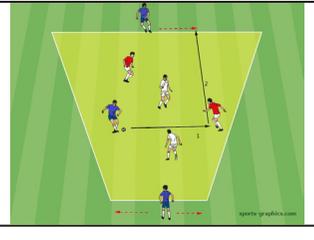
- Un geste TE suivi d'un tir
 - Prise de balle orientée sur une passe en retrait, sur une passe latérale, dos au but ou dans l'espace après une course
 - Un ou plusieurs dribbles
 - Centre ras-terre ou aérien
 - Entraîner les différents gestes du tir au but : intérieur du pied, cou du pied, volée, balle avec effet, tête

Les techniques aériennes

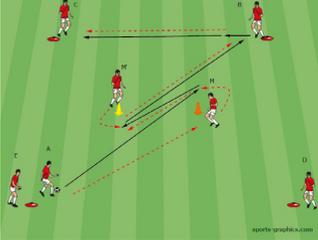
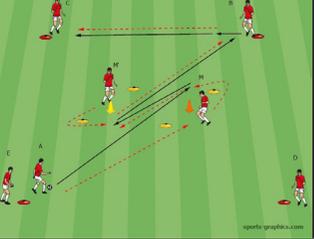
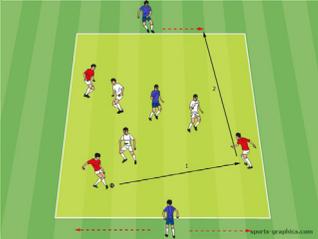
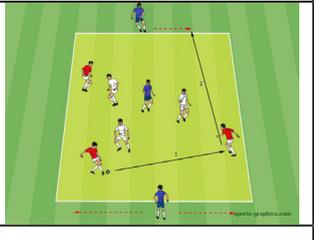
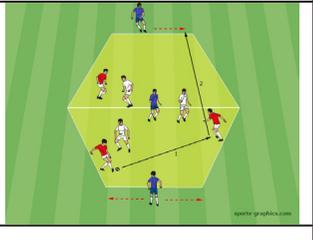
- Le jeu de tête
- Mise au sol rapide (amortis) ou volée

Base TE - Du plus simple au plus compliqué								
Exercice / Jeu								
Niveau 1	1	2	3	4	5	6		
	Niveau 2	1	2	3	4	5	6	
		Niveau 3	1	2	3	4	5	6

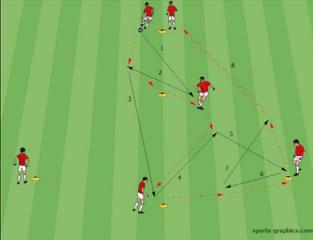
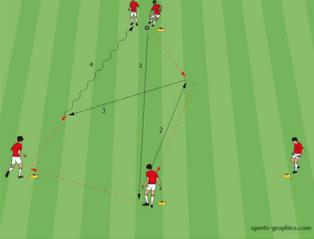
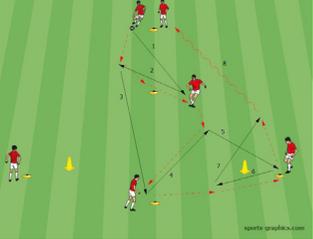
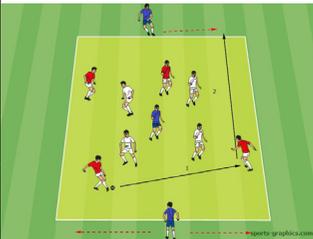
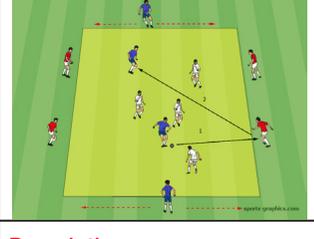
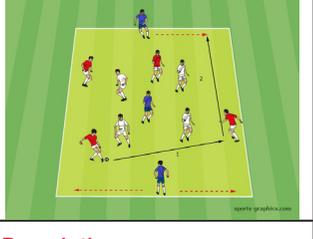
Passé et prise de balle 1 – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 20 m entre les cônes (ou mannequins) extérieurs Joueurs 4 à 6 joueurs Durée 3' - 4' (volume total de 15')</p>	<p>Prendre l'information Relations (timing dans le mouvement) Se démarquer Jeu sans ballon</p>	<p>Passé Passes sèches et dosées selon la distance Prise de balle Orientation motrice 1er contact orienté ou freiné</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Enchaînement de passes A passe à B. B et C se démarquent latéralement de chaque côté des cônes. B remet dans l'intervalle sur C qui passe à D. Par son 1er contact, D gagne du terrain, conduit la balle et passe à A' ... Chacun suit son ballon. Changer de sens</p>	<p>Concentration Adapter le focus à la situation Conscience de soi Agir avec détermination</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité faible</p>	<p>Organisation A passe à B, joueur vers le cône du milieu, celui-ci se démarque latéralement et s'oriente pour enchaîner par une passe à C qui, par son 1er contact gagne du terrain et passe à A' ... Chacun suit son ballon.</p>	<p>Organisation Un défenseur semi-actif suit ou ne suit pas B qui se démarque, B s'adapte à la situation : remise à A ou prise de balle orientée vers C</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 12 m x 24 m Joueurs 7 joueurs Durée 1' - 1'30" (volume total de 15')</p>	<p>Prendre l'information Chercher l'espace et le joueur cible Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon</p>	<p>Passé Passes courtes et dosées selon la distance Prise de balle 1er contact adapté à la situation</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>2 contre 2 + 3 jokers Passer d'un côté à l'autre dans le sens de la longueur en profitant de la supériorité numérique. Chercher le jeu en triangle</p>	<p>Engagement Prendre des initiatives Etre actif Conscience de soi Agir avec détermination</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Organisation Agrandir le terrain</p>	<p>Organisation Varier la taille et la forme du terrain Limiter le nombre de touches pour les jokers</p>

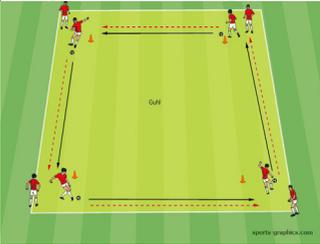
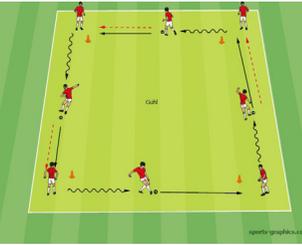
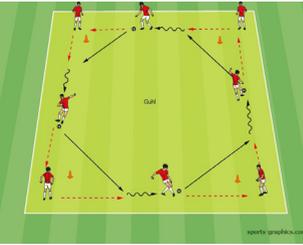
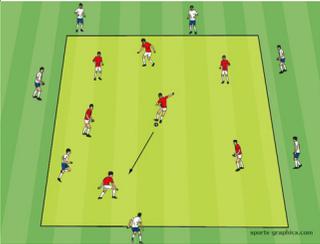
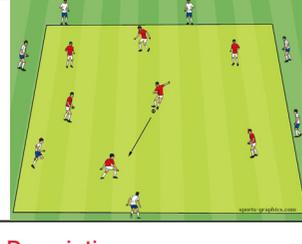
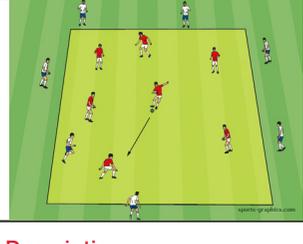
Passes et prise de balle 1 – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 15 m</p> <p>Joueurs 7 à 10 joueurs</p> <p>Durée 4' - 5' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Relations (timing dans le mouvement) Se démarquer Intervalles</p>	<p>Passes Passes sèches et dosées selon la distance</p> <p>Prise de balle Orientation motrice 1er contact</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Enchaînement de passes Après chaque passe le joueur suit son ballon. A passe dans l'intervalle à M, remise sur M' qui enchaîne avec B, passe latérale à C, passe dans l'intervalle à A, remise sur M, enchaîne sur D, passe latérale à F. Le joueur vers le cône orange est toujours demandeur dans l'intervalle</p>	<p>Concentration Adapter le focus à la situation Etre constamment attentif</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible</p>	<p>Organisation Agrandir le terrain</p> <p>Poser des assiettes au sol pour faciliter les différentes courses</p> <p>Laisser libre le nombre de touches</p>	<p>Organisation Rétrécir le terrain</p> <p>Imposer un nombre de touches à chaque poste</p> <p>Ne pas imposer de schémas, laisser libre les passes et les déplacements</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Par exemple : 15 m x 30 m</p> <p>Joueurs 9 joueurs</p> <p>Durée 2' - 2'30" (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Relations Chercher l'espace et le joueur cible</p> <p>Se démarquer Jeu sans ballon</p> <p>Transitions Off/Def et Def/Off</p>	<p>Passes Passes courtes et dosées dans les intervalles</p> <p>Prise de balle 1er contact adapté à la situation</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>3 contre 3 + 3 jokers Organisation selon dessin Passer d'un côté à l'autre dans le sens de la longueur en profitant de la supériorité numérique. Chercher le jeu en triangle ou l'intervalle et occuper tout l'espace</p>	<p>Engagement Prendre des initiatives Etre actif</p> <p>Conscience de soi Etre prêt à prendre des risques</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Organisation Agrandir le terrain</p> <p>Ajouter un joker dans l'aire de jeu</p>	<p>Organisation Varier la taille et la forme du terrain</p> <p>Limiter le nombre de touches pour les jokers</p>

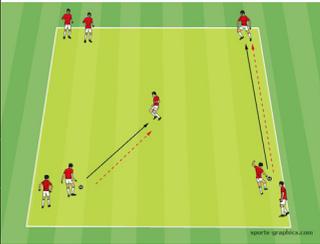
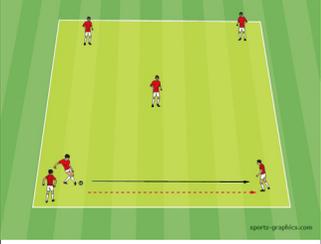
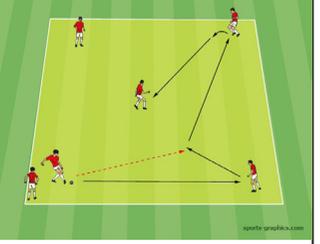
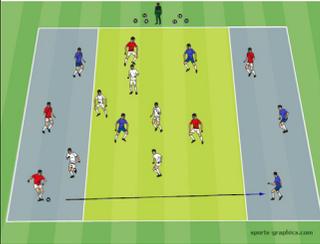
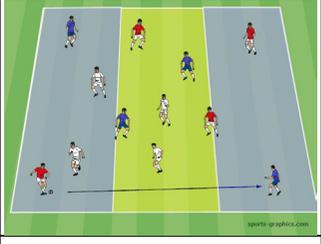
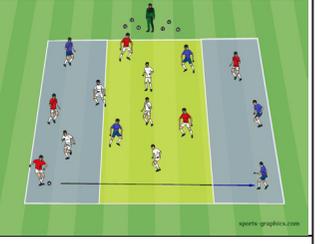
Passé et prise de balle 1 – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 25 m Joueurs 6 à 8 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 15' - 20')	Prendre l'information Relations (timing dans le mouvement) Se démarquer Intervalles	Passé Passes sèches et dosées selon la distance Prise de balle Orientation motrice 1er contact adapté à la situation		
	Déroulement Enchaînement de passes Organisation selon dessin Jeu court et jeu long, jeu direct et en 2 touches, une-deux ...	Force mentale Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité faible	Description Organisation Schémas plus simples avec 4 positions	Description Organisation Schémas plus complexes avec 2 cônes pour le one-deux Laisser les joueurs se déplacer librement = adaptation
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 30 m Joueurs 11 joueurs Durée 3' - 4' (volume total de 15' - 20')	Prendre l'information Chercher l'espace et le joueur cible Se démarquer Jeu sans ballon Transitions Off/Def et Def/Off	Passé Passes courtes et dosées dans les intervalles Prise de balle 1er contact adapté à la situation		
	Déroulement 4 contre 4 + 3 jokers Organisation selon dessin Passer d'un côté à l'autre dans le sens de la longueur en profitant de la supériorité numérique. Chercher le jeu en triangle ou l'intervalle et occuper tout l'espace	Force mentale Engagement Prendre des initiatives Etre actif Conscience de soi Agir avec détermination	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Agrandir le terrain Ajouter un joker dans l'aire de jeu	Description Organisation Varier la taille et la forme du terrain Limiter le nombre de touches pour les jokers Les jokers sont dans l'aire de jeu

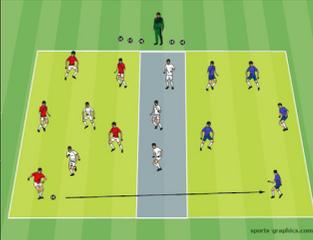
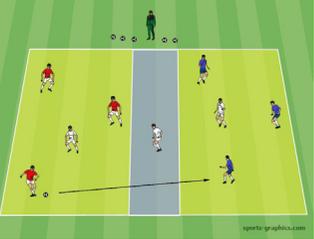
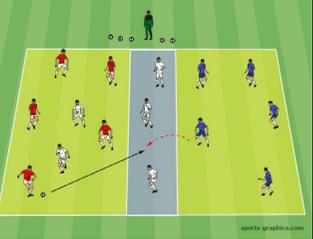
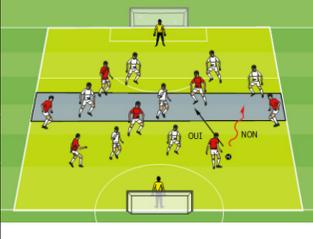
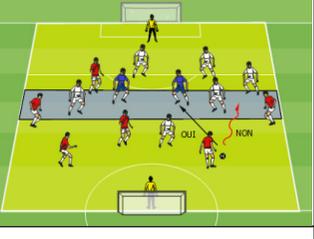
Passé et prise de balle 2 – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 15 m Joueurs 8 joueurs Durée 2' - 3' (volume total de 10' - 15')	Prendre l'information Communication visuelle entre les joueurs. (= tous les ballons sont joués en même temps) Timing	Passé Passes courtes et dosées selon la distance Prise de balle Orientation motrice 1er contact		
	Déroulement Carré magique Passer le ballon sur le joueur en attente et prise de balle orientée. Passes variées et prises de balle avec l'intérieur ou l'extérieur du pied. Enchaînements en 2 touches de balle	Force mentale Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne	Description Organisation Agrandir le terrain Conduite du ballon sur un 1/2 côté du carré et passer le ballon	Description Organisation Passes dans le mouvement, une-deux, passage dans le dos Passes dans le mouvement et prises de balle dirigées
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 20 m x 20 m Joueurs 12 à 14 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 20')	Prendre l'information Gestion de l'espace, zone, adversaires Espace Largeur et profondeur Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon	Passé Passes courtes et dosées dans les intervalles Prise de balle 1er contact adapté à la situation		
	Déroulement Du 6 contre 0 au 6 contre ... Les rouges, répartis autour du terrain, entrent sur le terrain, dans l'ordre des numéros Lorsqu'ils récupèrent le ballon, ils doivent réussir une passe entre eux Le nombre de joueurs entrés correspond au nombre de points gagnés Après 3 à 6 séquences, on change les rôles	Force mentale Engagement Prendre des initiatives Etre actif Conscience de soi Agir avec détermination	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne à élevée	Description Organisation Agrandir le terrain	Description Organisation Limiter le nombre de touches

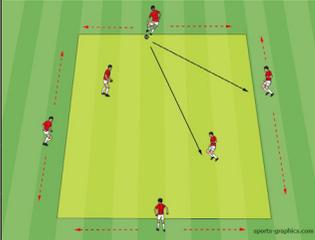
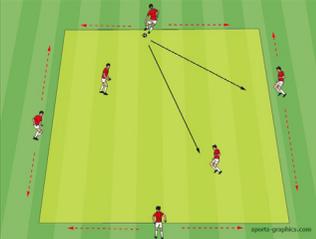
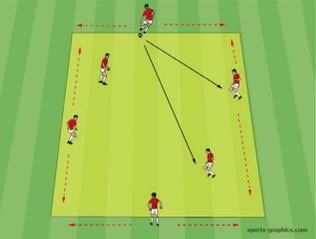
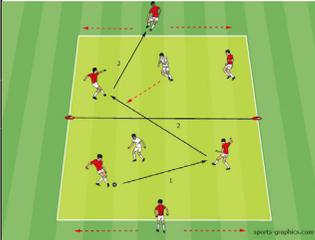
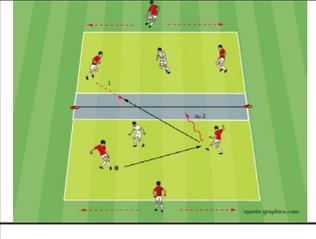
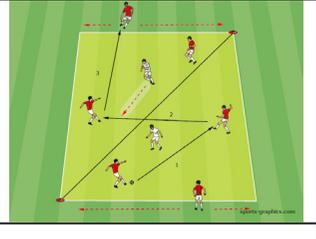
Passer et prendre de la balle 2 – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 15 m Joueurs 6 à 8 joueurs avec 2 ballons Durée 3' - 4' (volume total de 10' - 15')	Prendre l'information Relations (timing dans le mouvement) Contact visuel entre le passeur et le receveur	Passer Passes sèches et dosées Prise de balle Orientation motrice 1er contact		
	Déroulement Enchaînement de passes Le joueur donne son ballon et le suit. Il choisit librement où il veut le donner Dans un 2e temps, il ne suit pas son ballon et se déplace librement, mais les 5 positions doivent toujours être occupées	Force mentale Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation Engagement Prendre des initiatives	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne	Description Jouer avec 1 ballon	Description Organisation Avec 1 ballon, toutes les 2 passes, le receveur effectue un « une-deux » avec le passeur
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 20 m x 30 m (7-16-7 m) Joueurs 12 à 15 joueurs Durée 3' - 4' (volume total de 15' - 20')	Prendre l'information Relations (timing dans le mouvement) Espace Largeur et profondeur Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon	Passer Passes sèches et dosées dans les intervalles Prise de balle Orientation motrice 1er contact		
	Déroulement 2 équipes contre 1 2 équipes jouent ensemble contre 1 équipe L'équipe qui perd le ballon défend à son tour Fixer le nombre de touches maximum par zone	Force mentale Engagement Prendre des initiatives Etre actif Conscience de soi Agir avec détermination Communication Soutenir ses coéquipiers	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Agrandir le terrain Diminuer le nombre de joueurs Jeu libre dans les zones extérieures	Description Organisation Diminuer la grandeur du terrain ou des zones Imposer 1 touche dans zone centrale ou dans les 2 zones extérieures

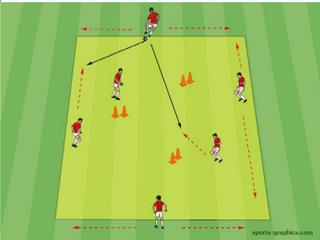
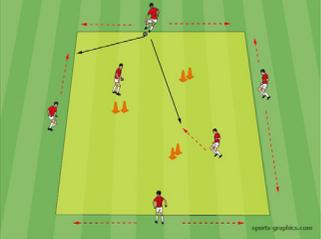
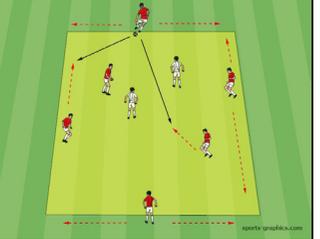
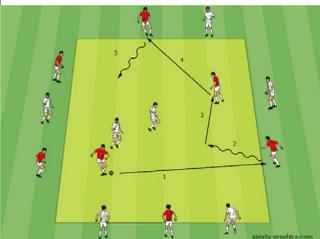
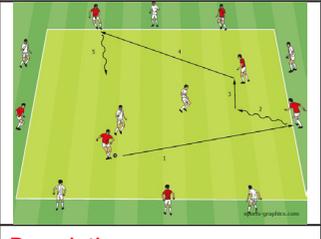
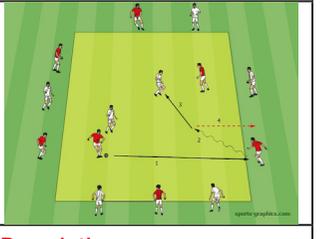
Passé et prise de balle 2 – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 25 m x 10 m (10-5-10 m) Joueurs 15 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Décision de la dernière passe Espace Largeur et longueur Jeu entre les lignes Intervalles</p>	<p>Passé Passes sèches et dosées dans les intervalles Prise de balle Orientation motrice 1er contact</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>5 contre 2 1 équipe en zone extérieure, possède le ballon à 5 contre 2. Elle cherche à le transmettre aux 5 joueurs en attente dans l'autre zone extérieure. 3 défenseurs occupent la zone médiane. Si une équipe effectue deux erreurs (perte du ballon, ballon sorti des limites), elle se place en zone médiane</p>	<p>Force mentale</p> <p>Engagement Prendre des initiatives Etre actif Conscience de soi Agir avec détermination Communication Soutenir ses coéquipiers</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation 3 ou 4 contre 1 dans les zones extérieures</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Réduire les zones de jeu Imposer un nombre de touches Joueurs opposés en appui dans la zone médiane (dessin ci-dessus)</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 40 m x 50 m (20-10-20 m) Joueurs 14 joueurs et 2 gardiens Durée 6' - 10' (volume total de 20' - 25')</p>	<p>Espace Largeur et longueur Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon Verticaliser Intervalles</p>	<p>Passé Passes sèches et dosées dans les intervalles Passes décisives Prise de balle Orientation motrice 1er contact</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>7 contre 7 avec 2 gardiens Pour passer d'une zone à l'autre, une passe est obligatoire</p>	<p>Force mentale</p> <p>Engagement Prendre des initiatives Etre actif Conscience de soi Agir avec détermination Communication Soutenir ses coéquipiers</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Ajouter 2 jokers en zone médiane</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Réduire les zones de jeu Imposer un nombre de touches</p>

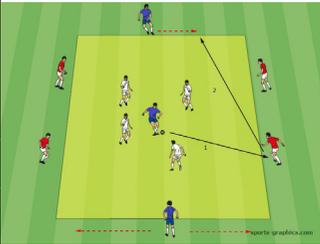
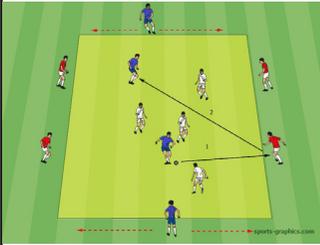
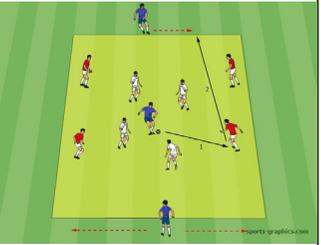
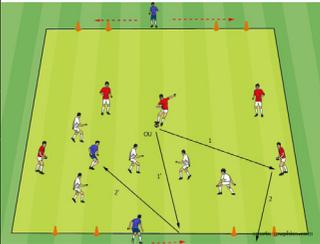
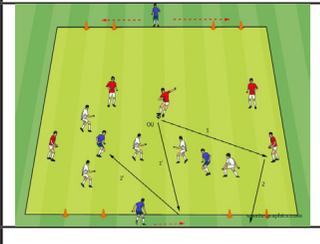
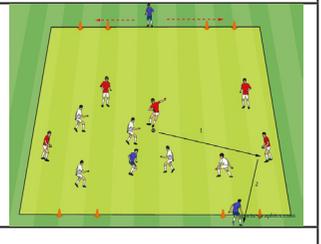
Passer et prise de balle 3 – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 10 m x 15 m Joueurs 6 joueurs Durée 2' - 3' (volume total de 10')	Prendre l'information Relations (timing dans le mouvement) Chercher l'espace et le joueur cible Espace Gestion de l'espace	Passer Passes sèches et dosées Prise de balle Orientation motrice 1er contact		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	Enchaînement de passes Organisation selon dessin Divers schémas pour passer d'un appui à l'autre Imposer un schéma ou laisser les joueurs choisir leurs passes et déplacements	Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne	Organisation Agrandir le terrain	Organisation Varier la taille et la forme du terrain Joueurs sur le côté dans l'aire de jeu Fixer un nombre de passes pour aller d'un appui à l'autre
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 10 m Joueurs 8 joueurs Durée 45'' - 1'15'' (volume total 15' - 20')	Prendre l'information Relations (timing dans le mouvement) Chercher l'espace et le joueur cible Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon	Passer Passes sèches et dosées dans les intervalles Prise de balle Orientation motrice 1er contact		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	6 contre 2 Organisation selon dessin 2 contre 1 dans chaque zone Le ballon doit circuler d'un appui à l'autre en passant par les 2 zones de jeu 1 pt pour chaque passe à un appui extérieur A la récupération du ballon, les défenseurs jouent avec les extérieurs	Concentration Etre constamment attentif Engagement Prendre des initiatives Etre actif Conscience de soi Agir avec détermination Communication Soutenir ses coéquipiers	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Organisation Ajouter une zone neutre. Le joueur en possession du ballon peut entrer dans cette zone et ne peut plus être attaqué	Organisation Varier la taille du terrain et la forme des 2 zones Limiter le nombre de touches
			De même qu'un joueur de l'autre terrain peut se démarquer dans cette zone neutre sans être attaqué		

Passé et prise de balle 3 - Base TE NIVEAU 2

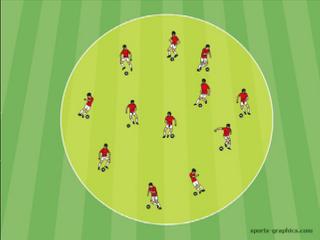
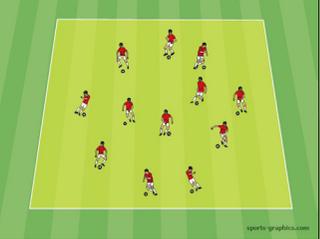
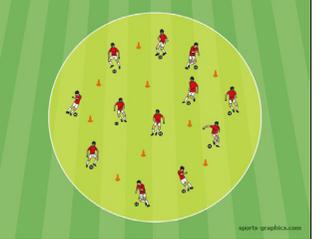
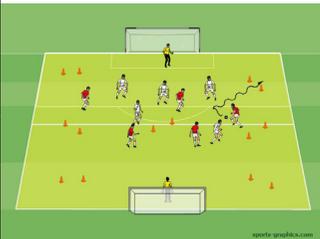
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 10 m avec 3-4 blocs de 2 cônes Joueurs 6 joueurs Durée 2' - 3' (volume total de 10'')	Prendre l'information Relations (timing dans le mouvement) Chercher l'espace et le joueur cible Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon	Passé Passes sèches et dosées dans les intervalles Prise de balle Orientation motrice 1er contact		
	Déroulement Enchaînement de passes Organisation selon dessin Divers schémas pour passer d'un appui à l'autre Imposer un schéma ou laisser les joueurs choisir leurs passes et déplacements Trouver les angles de passes entre les cônes	Force mentale Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne	Description Organisation Agrandir le terrain Les appuis positionnés en-dehors du terrain	Description Organisation 2 adversaires semi-passifs contraignent la circulation du ballon Fixer un nombre de touches Varier la taille et la forme du terrain
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 25 m Joueurs 12 à 14 joueurs Durée 3' - 4' (volume total 15' - 20')	Prendre l'information Chercher l'espace et le joueur cible Relations (timing dans le mouvement) Se démarquer Offrir des solutions au porteur du ballon	Passé Dosage selon la position du partenaire Prise de balle Orientation motrice 1er contact		
	Du 2 contre 2 au 6 contre 6 Organisation selon dessin. L'équipe en possession du ballon cherche à effectuer une passe à un coéquipier à l'extérieur. Celui-ci peut entrer dans le terrain en conduisant le ballon Lorsque tous les joueurs sont entrés, l'équipe marque 1 pt	Force mentale Concentration Etre constamment attentif Engagement Prendre des initiatives Etre actif Conscience de soi Agir avec détermination Communication Soutenir ses coéquipiers	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Agrandir le terrain	Description Organisation Varier la taille et la forme du terrain En entrant, le joueur doit réussir sa passe pour rester au milieu = précision TE Le joueur qui rate une passe retourne en appui = TE sous pression Fixer un nombre de touches

Passé et prise de balle 3 – Base TE NIVEAU 3

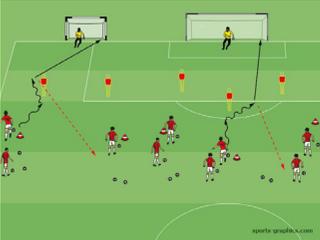
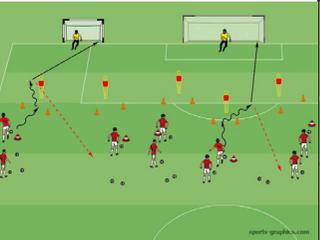
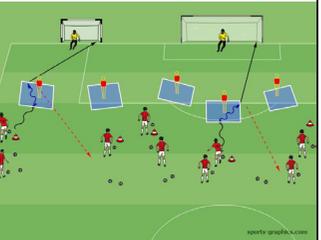
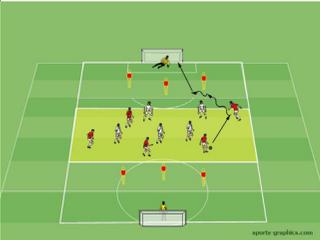
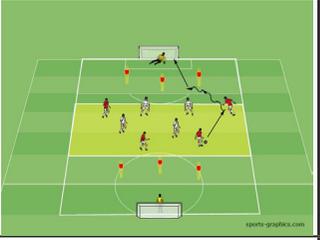
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 12 m x 24 m Joueurs 11 joueurs Durée 2' - 3' (volume total de 15' - 20')	Prendre l'information Chercher l'espace et le joueur cible Relations (timing dans le mouvement) Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon	Passé Dosage selon la position du partenaire Prise de balle Orientation motrice 1er contact		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique		
	4 contre 4 + 3 jokers Organisation selon dessin Passer d'un côté à l'autre dans le sens de la longueur en profitant de la supériorité numérique Les joueurs sur le même côté ne peuvent jouer ensemble	Concentration Etre constamment attentif Adapter le focus à la situation	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne	Organisation Agrandir le terrain Ajouter un joker dans l'aire de jeu	Organisation Joueurs extérieurs à l'intérieur du terrain Fixer un nombre de touches = TE sous pression Varier la taille et la forme du terrain
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 30 m Joueurs 13 joueurs Durée 4' à 6' (volume total de 15' - 20')	Prendre l'information Chercher l'espace et le joueur cible Se démarquer Offrir une solution au porteur du ballon Verticaliser Intervalles	Passé Dosage selon la position du partenaire Passe décisive Prise de balle Orientation motrice 1er contact		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique		
	5 contre 5 + 3 jokers Organisation selon dessin Les joueurs peuvent marquer dans un des 2 petits buts ou par une passe au joker en appui Le joker remise pour le joueur et double le point ou sur un autre joueur de l'équipe pour tripler le point. Le jeu change de sens.	Concentration Etre constamment attentif Engagement Prendre des initiatives Etre actif Conscience de soi Etre prêt à prendre des risques Communication Soutenir ses coéquipiers	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Organisation Agrandir le terrain Ajouter un joker dans l'aire de jeu	Organisation Varier la taille et la forme du terrain Le joker doit être disponible dans un des buts = précision TE Fixer un nombre de touches

Base TE - Du plus simple au plus compliqué								
Exercice / Jeu								
Niveau 1	1	2	3	4	5	6		
	Niveau 2	1	2	3	4	5	6	
		Niveau 3	1	2	3	4	5	6

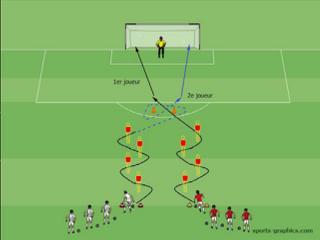
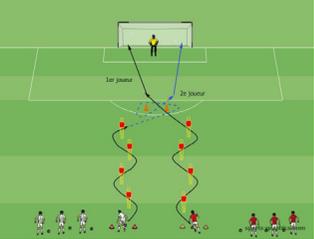
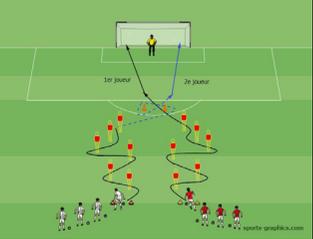
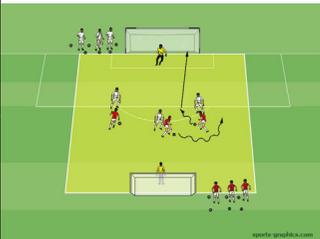
Conduite du ballon et dribble 1 – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Rond central Joueurs tous les joueurs Durée 10'	Espace Gestion de l'espace Prendre l'information Espace, autres joueurs	Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces Maîtrise du ballon Sur place et/ou en déplacement		
	Déroulement Maîtrise du ballon Différents exercices de maîtrise de balle sur place ou en mouvement avec toutes les parties du pied Enchaîner quelques mouvements	Force mentale Conscience de soi Agir avec détermination Accepter les défis	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction	Description Organisation Agrandir le terrain pour plus d'espace	Description Organisation Disposer des cônes dans le rond central
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 35 m x 45 m Joueurs 10-12 joueurs + 2 gardiens Durée 5'-6' (volume total de 15'-20')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes et changement de rythme		
	Déroulement 5 contre 5 Organisation selon dessin Jeu libre, but = 2 pts Possibilité de marquer 1 pt en passant balle au pied dans une des portes	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Flexibilité Répondre juste à la situation	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Agrandir le terrain Moins de joueurs Plus de portes	Description Organisation Terrain plus petit Plus de joueurs

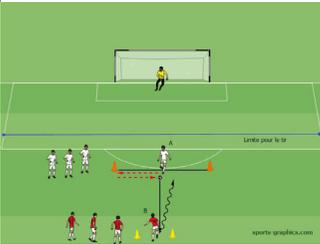
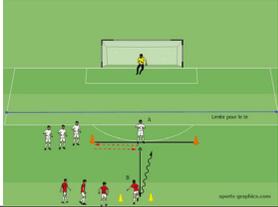
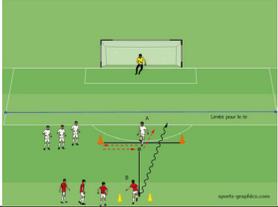
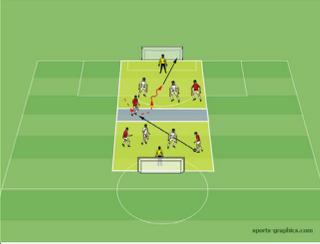
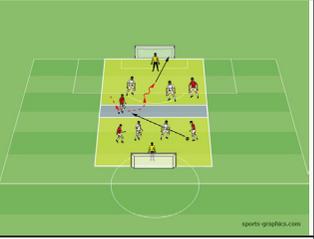
Conduite du ballon et dribble 1 – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Départ à 25 m du but</p> <p>Joueurs 8 à 12 joueurs</p> <p>Durée 5' - 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Espace Gagner de l'espace</p> <p>Prendre l'information Mannequin, gardien, but</p>	<p>Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces</p> <p>Dribbling Feintes, enchaînements, changement de rythme</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Enchaînement conduite du ballon + dribble + tir au but Organisation selon dessin</p> <p>Le joueur conduit son ballon, feinte et dribble un mannequin et tire au but, puis change de place</p> <p>Imposer la feinte, puis laisser libre ou l'inverse (passement de jambe, crochets intérieur et extérieur, double contact ...)</p>	<p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination</p> <p>Engagement Prendre des initiatives</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction</p> <p>Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité moyenne</p>	<p>Organisation Délimiter une zone pour le déclenchement du dribble</p>	<p>Organisation Recevoir une passe et enchaîner avec une prise de balle avant la conduite</p> <p>Délimiter une zone pour l'enchaînement dribble et tir au but (dessin ci-dessus)</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs</p> <p>Exemple : 40 m x 60 m (20-20-20 m)</p> <p>Joueurs 10 joueurs et 2 gardiens</p> <p>Durée 5' - 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Espace Gagner de l'espace</p> <p>Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire</p>	<p>Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces</p> <p>Dribbling Feintes, enchaînements, changement de rythme</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>5 contre 5 en zone médiane Organisation selon dessin</p> <p>Jeu libre</p> <p>Le joueur qui entre balle au pied dans la zone de but adverse affronte un mannequin et tire au but.</p>	<p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination</p> <p>Etre prêt à prendre des risques</p> <p>Flexibilité Répondre juste à la situation</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Duels</p> <p>Explosivité Changements de direction</p> <p>Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Organisation Agrandir le terrain</p> <p>Moins de joueurs</p>	<p>Organisation Terrain plus petit</p> <p>Fixer un temps dans la zone de but pour tirer</p> <p>Un défenseur peut entrer dans la zone de but avec l'attaquant</p>

Conduite du ballon et dribble 1 – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Départ à 30 m du but Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 5 répétitions / 2 séries (volume total de 10 courses)	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Mannequin, porte, adversaire, gardien, but	Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces Dribbling Enchaînements Changement de rythme		
	Déroulement Concours par équipe Organisation selon dessin Au signal, slalomer entre les mannequins, passer dans la porte, le 1er tire au but, le 2e tourne autour de la porte et tire au but. 1 pt pour le 1er dans la porte et 1pt si but	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Régulation émotionnelle Gérer la pression	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée		
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 25 m x 35 m Joueurs 12 joueurs et 2 gardiens Durée 30" - 45" (volume total de 10")	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire Espace, zone de jeu, autres duos	Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces Dribbling Enchaînements Changement de rythme		
	Déroulement Triple 1 contre 1 Trois 1 contre 1 se jouent sur le même terrain, indépendamment les uns des autres Les joueurs extérieurs redonnent un ballon si but ou si le ballon sort Chaque duo joue trois fois le 1 contre 1 à la suite (= 3 ballons)	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée		

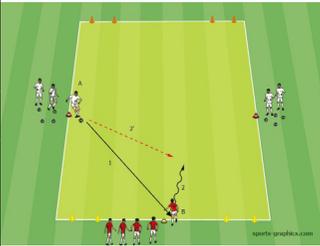
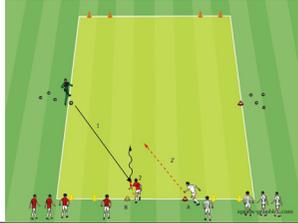
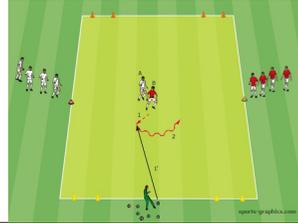
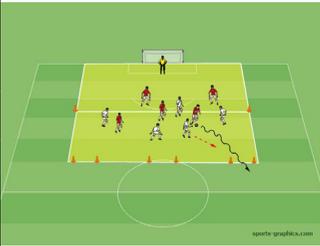
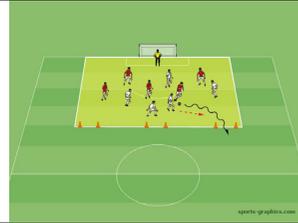
Conduite du ballon et dribble 2 - Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Départ à 25 m ou 30 m du but Joueurs 8 à 10 joueurs et 1-2 gardiens Durée 4' - 5' (volume total de 15' - 20')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes Changement de rythme		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	1 contre 1 Organisation selon dessin A passe à B, puis va toucher un cône et ne peut défendre qu'entre les cônes B conduit le ballon, feinte, dribble et doit passer entre les 2 cônes pour tirer au but avant une zone à 14m du but.	Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne à élevée	Organisation Le défenseur joue avec un handicap (par ex : avec un ballon dans les mains) Espacer la zone entre les cônes	Organisation Le défenseur défend jusqu'à la ligne des 16m ... ou jusqu'au bout de l'action Resserer la zone entre les cônes
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 20 m x 45 m (20-5-20 m) Joueurs 8 joueurs et 2 gardiens Durée 1' à 1'30" (volume total de 15' - 20')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes Changement de rythme		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	2 contre 2 dans chaque zone Organisation selon dessin La zone médiane permet à un attaquant de décrocher, de recevoir le ballon et d'affronter le gardien pour marquer L'attaquant cherche le but par une percussion ballon au pied ou par une passe	Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation Engagement Prendre des initiatives	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Organisation Agrandir le terrain Moins de joueurs	Organisation Terrain plus petit Plus de joueurs Poser des mannequins sur la ligne médiane Dès qu'un attaquant a le ballon, donner un temps pour tirer au but (dessin ci-dessus = 7 secondes)

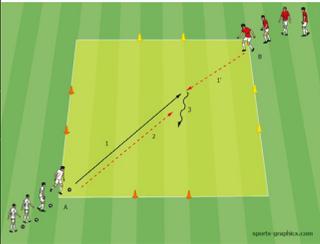
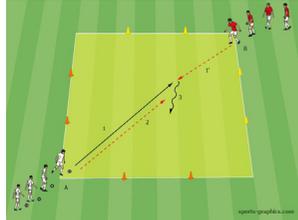
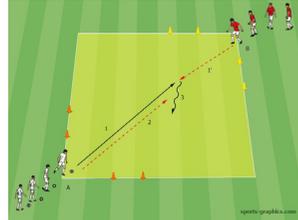
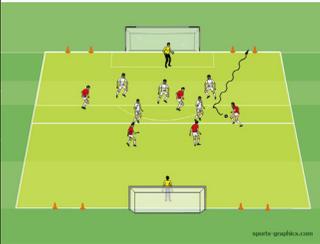
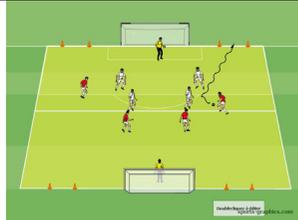
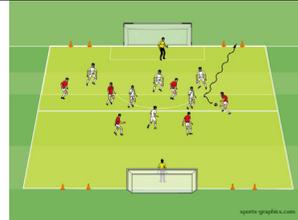
Conduite du ballon et dribble 2 – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Départ à 25 m ou 30 m du but Joueurs 8 à 12 joueurs et 1-2 gardiens Durée 4' - 5' (volume total de 15' - 20')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes Changement de rythme		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	1 contre 1 Organisation selon dessin A passe à B, puis va le presser. B conduit le ballon, feinte, dribble et doit passer dans une des portes pour tirer au but avant une zone à 14m du but. A ne peut plus défendre dès que les cônes sont franchis.	Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne à élevée	Organisation Le défenseur part d'un côté, l'attaquant choisit la conduite rapide ou le dribble de contre-pied	Organisation Resserrer la zone entre les cônes Le défenseur défend jusqu'à la ligne des 16m ... ou jusqu'au bout de l'action, mais en passant aussi entre les cônes
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 40 m x 45 m Joueurs 10 joueurs et 2 gardiens Durée 5' - 6' (volume total de 15' - 20')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite du ballon Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes Changement de rythme		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	5 contre 5 Pour aller de la zone défensive en zone offensive, le joueur est obligé de passer la ligne médiane avec le ballon au pied.	Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation Engagement Prendre des initiatives	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Organisation Agrandir le terrain Moins de joueurs	Organisation Terrain plus petit Poser des mannequins sur la ligne médiane Plus de joueurs

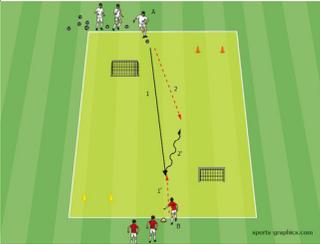
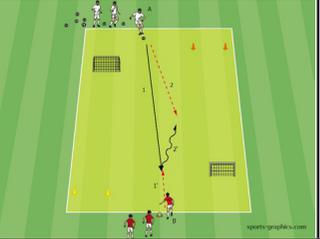
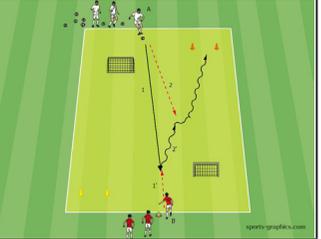
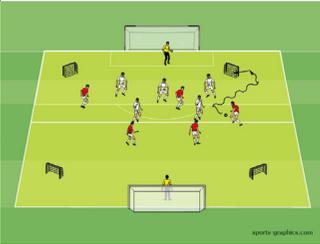
Conduite du ballon et dribble 2 – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 20 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 20' - 25')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes Changement de rythme		
	Déroulement 1 contre 1 Organisation selon dessin A passe à B, puis va le presser. B conduit le ballon, feinte, dribble et doit passer dans une des 2 portes avec le ballon au pied. Si A récupère le ballon, il doit passer dans une des portes de B.	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne à élevée	Description Organisation Le défenseur se trouve sur la même ligne que l'attaquant. Le ballon est donné par l'entraîneur	Description Organisation L'attaquant se trouve sur le terrain dos au but avec le défenseur. Le ballon est donné par l'entraîneur ou un autre attaquant
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 40 m x 45 m Joueurs 10 joueurs et 1 gardien Durée 5' - 6' (volume total 20' - 25')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes Changement de rythme		
	Déroulement 5 contre 5 Organisation selon dessin Equipe A défend le grand but. Si elle réussit à passer dans une des portes avec le ballon au pied, elle change le sens du jeu et va marquer dans le grand but.	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation Engagement Prendre des initiatives	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Agrandir le terrain Plus de portes Moins de joueurs	Description Organisation Terrain plus petit Poser des mannequins sur la ligne médiane Plus de joueurs

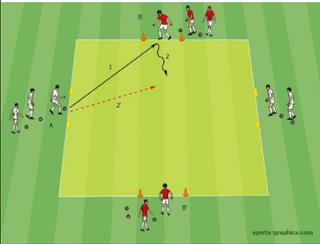
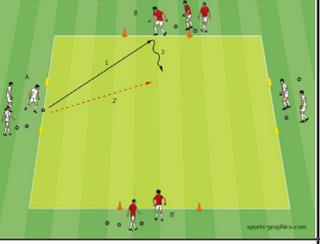
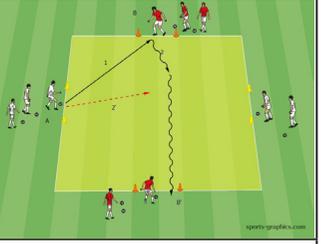
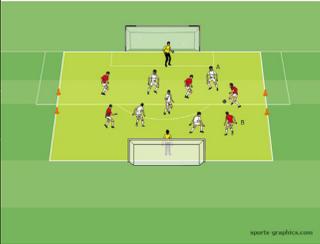
Conduite du ballon et dribble 3 – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 15 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 15' - 20')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite Grands et/ou petits espaces Dribbling Enchaînement Changement de rythme		
	Déroulement 1 contre 1 Organisation selon dessin A passe à B qui, par des feintes et dribbles, doit passer avec le ballon au pied dans une des 2 portes défendues par A. Si le défenseur récupère le ballon, il attaque les portes de B.	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne à élevée	Description Organisation Terrain et/ou espace entre les buts plus grands Duels Portes plus larges	Description Organisation Terrain et/ou espace entre les buts plus petits Duels Portes plus étroites
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 40 m x 40 m Joueurs 10 joueurs et 2 gardiens Durée 5' - 6' (volume total 20' - 25')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire Espace, zone de jeu, autres joueurs	Conduite Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes Changement de rythme		
	Déroulement 5 contre 5 Organisation selon dessin Jeu libre Possibilité de marquer 1 pt en passant une des portes avec le ballon au pied.	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation Engagement Prendre des initiatives	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Agrandir le terrain Duels Portes plus grandes Moins de joueurs	Description Organisation Terrain plus petit Duels Portes plus petites Plus de joueurs

Conduite du ballon et dribble 3 – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 10 m x 15 m Joueurs 6 à 8 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 15' - 20')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite Grands et/ou petits espaces Dribbling Enchaînement Changement de rythme		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	1 contre 1 Organisation selon dessin A passe à B qui, par des feintes et dribbles, doit, soit faire une passe dans la porte, soit contourner le petit but pour marquer. Si le défenseur récupère le ballon, il attaque les buts de B.	Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne à élevée	Organisation Porte et/ou espace entre les buts plus grands	Organisation Terrain plus petit Passer dans la porte avec le ballon au pied pour marquer
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 40 m x 40 m Joueurs 10 joueurs et 2 gardiens Durée 5' - 6' (volume total 20' - 25')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire Espace, zone de jeu, autres joueurs	Conduite Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes Changement de rythme		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	5 contre 5 Organisation selon dessin Jeu libre Possibilité de marquer aussi un point dans un des 2 petits buts tournés à l'envers de l'équipe adverse.	Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Flexibilité Répondre juste à la situation Engagement Prendre des initiatives	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Organisation Agrandir le terrain Moins de joueurs Marquer dans les 4 petits buts disposés différemment	Organisation Terrain plus petit Plus de joueurs

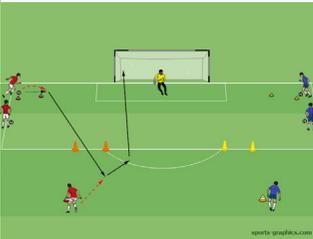
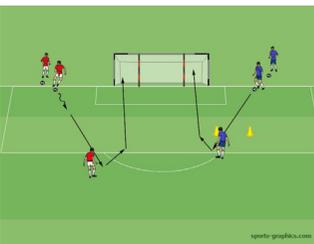
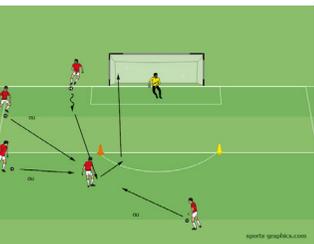
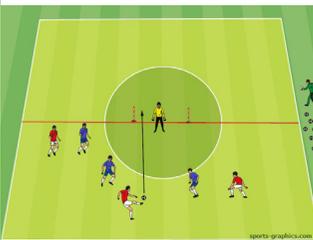
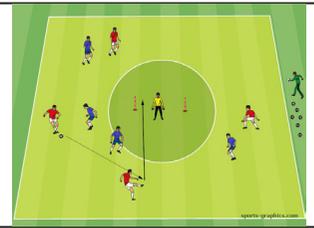
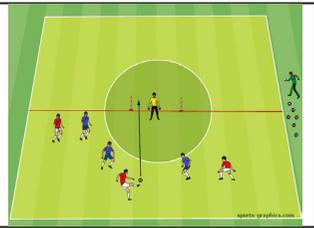
Conduite du ballon et dribble 3 – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 15 m Joueurs 10 à 12 joueurs Durée 3' à 5' (volume total de 10' - 15')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire	Conduite Grands et/ou petits espaces Dribbling Enchaînement Changement de rythme		
	Déroulement 1 contre 1 Organisation selon dessin A passe à B qui, par des feintes et dribbles, doit faire une passe à B' dans la porte opposée. B' affronte le même adversaire ... Si le défenseur récupère le ballon, il cherche un coéquipier dans une porte de son équipe.	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Porte et/ou espace entre les buts plus grands	Description Organisation Terrain et/ou portes plus petits B passe dans la porte avec le ballon au pied pour marquer et B' repart avec un autre ballon
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 35 m x 35 m Joueurs : 10 joueurs et 2 gardiens Durée 4' - 5' (volume total de 20' - 25')	Espace Gagner de l'espace Prendre l'information Fixer et éliminer l'adversaire Espace, zone de jeu, autres joueurs	Conduite Grands et/ou petits espaces Dribbling Feintes Changement de rythme		
	Déroulement 5 contre 5 Organisation selon dessin Chaque équipe marque dans 2 buts opposés. Si buts différents, A marque dans les portes et B dans les grands buts. Changer les rôles au temps ou au nombre de buts marqués	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Etre prêt à prendre des risques Accepter les défis Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations Engagement Prendre des initiatives	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Duels Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Agrandir le terrain Moins de joueurs Marquer dans les 4 buts	Description Organisation Terrain plus petit Plus de joueurs

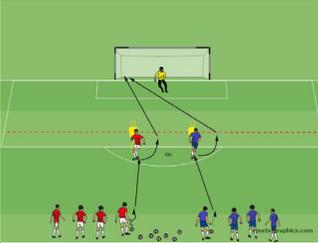
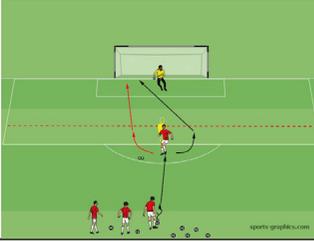
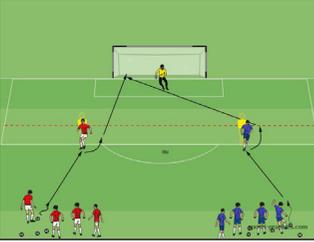
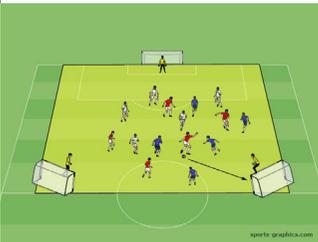
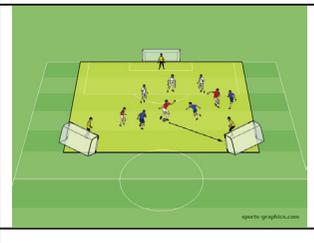
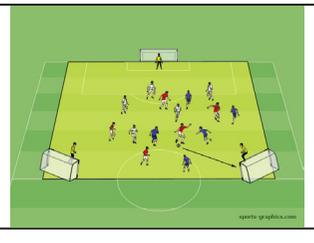
... Et le tir au but

Base TE - Du plus simple au plus compliqué						
Exercice / Jeu						
	1	2	3	4	5	6
Niveau 1						
Niveau 2						
Niveau 3						

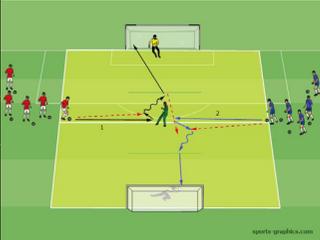
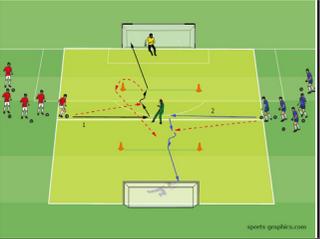
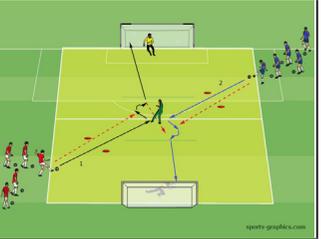
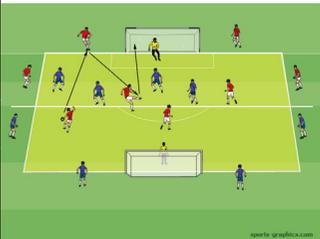
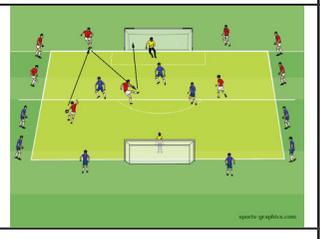
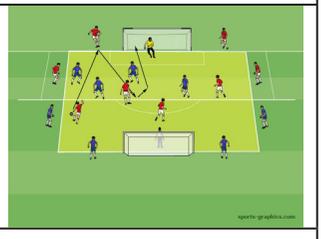
Tir au but avec prise de balle – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 20 m du but</p> <p>Joueurs 8 à 10 joueurs et 1-2 gardiens</p> <p>Durée 5' - 6' (volume total de 10' - 15')</p>	<p>Prendre l'information Espace, cible, ballon Timing de la passe</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon</p>	<p>Prise de balle 1er contact orienté</p> <p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Tir au but avec prise de balle Organisation selon dessin Conduite + passe en retrait entre les cônes, prise de balle oblique vers l'avant et tir au but en 2 touches Travailler éventuellement sur 2 buts</p>	<p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination</p> <p>Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations Montrer de la joie de marquer</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne</p>	<p>Organisation Enlever les cônes</p> <p>Ballon arrêté au départ</p> <p>Sans gardien, mais but divisé en 3 parties = tir de précision</p>	<p>Organisation La passe vient de différents endroits, le tireur doit adapter sa prise de balle à la situation</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 30 m x 30 m</p> <p>Joueurs 6 à 10 joueurs et 1 gardien</p> <p>Durée 2' - 3' (volume total de 10' - 15')</p>	<p>Prendre l'information Espace, cible, ballon Timing de la passe</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon</p>	<p>Prise de balle 1er contact</p> <p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>3 contre 3 ou 4 contre 4 Organisation selon dessin Jeu sur un côté, l'équipe en possession du ballon cherche à marquer. Si elle marque, elle change de côté et reçoit un ballon de l'entraîneur. Si l'équipe qui défend récupère le ballon, elle change de côté et on inverse les rôles.</p>	<p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination Etre prêt à prendre des risques</p> <p>Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Organisation Jouer sur tout le terrain</p> <p>Possibilité de marquer immédiatement si récupération du ballon</p>	<p>Organisation Limiter le nombre de touches</p>

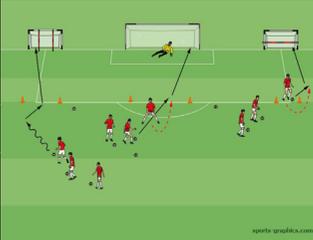
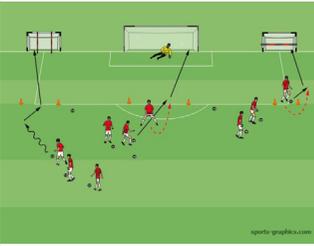
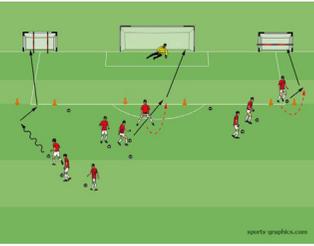
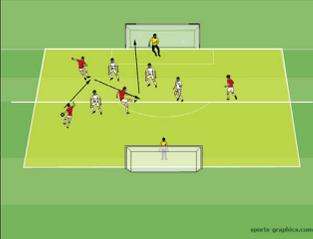
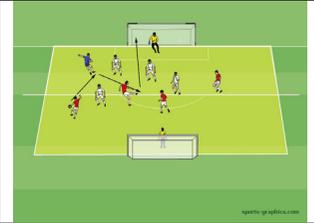
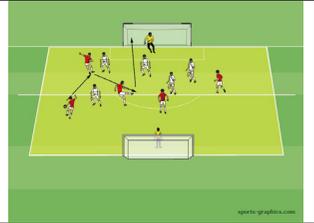
Tir au but 1 avec prise de balle – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 20 à 25 m du but Joueurs 6 à 10 joueurs et 1-2 gardiens Durée 5' - 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, coéquipier, adversaires (mannequin et gardien) et ballon</p>	<p>Prise de balle 1er contact orienté Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Prise de balle orientée et tir au but Passe d'un joueur à 10 m à l'attaquant, dos au but, prise de balle orientée avec ½ tour et tir au but en 2 touches. Prise de balle avec l'intérieur du pied vers l'extérieur du terrain ou de l'extérieur du pied vers l'intérieur du terrain</p>	<p>Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Agir avec détermination Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations Montrer de la joie de marquer</p>	<p>Stabilisation corporelle Éléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne</p>	<p>Organisation Travailler seulement dans l'axe (utiliser 2 ou 3 buts pour plus d'intensité ou effectuer un travail spécifique avec 3-4 joueurs)</p>	<p>Organisation Poser les mannequins sur les côtés pour que les angles soient plus fermés</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 50 m x 50 m Joueurs 12 à 15 joueurs et 3 gardiens Durée 4' à 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information- Espace, adversaires, ballon Occupation du terrain Se créer de l'espace Se démarquer Jeu sans ballon</p>	<p>Prise de balle 1er contact orienté Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>5 contre 5 contre 5 Organisation selon dessin L'équipe en possession du ballon peut marquer dans les 2 autres buts</p>	<p>Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Agir avec détermination Accepter les défis Être prêt à prendre des risques Régulation émotionnelle Montrer de la joie de marquer</p>	<p>Stabilisation corporelle Éléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Organisation Les équipes peuvent marquer dans les 3 buts (= gardiens neutres) Terrain plus petit Diminuer le nombre de joueurs dans chaque équipe</p>	<p>Organisation Chaque équipe ne peut marquer que dans un but imposé : - A marque sur le but de B - B marque sur le but de C - C marque sur le but de A</p>

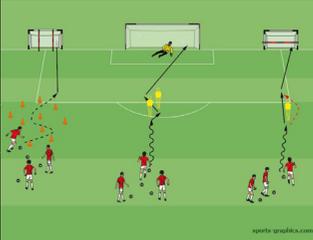
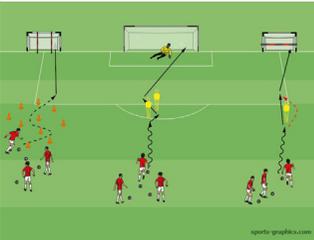
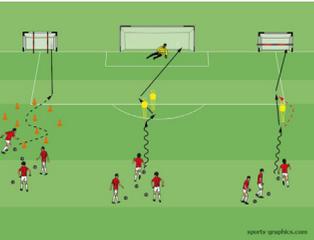
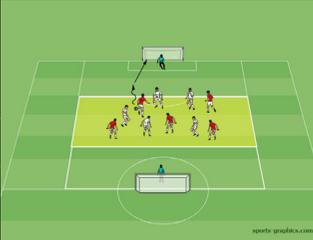
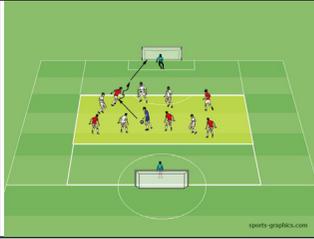
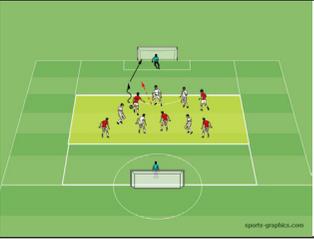
Tir au but 1 avec prise de balle – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 30 m x 40 m Joueurs 10 à 14 joueurs et 2 gardiens Durée 3' à 5' (volume total de 15' - 20')	Prendre l'information Espace, zone de jeu, adversaires (joueur et gardien) et ballon	Prise de balle 1er contact Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Entrer dans le ballon avec tout le corps		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	1 contre 1 Organisation selon dessin Par une passe, le joueur s'appuie sur le pivot (l'entraîneur) et tire au but. Sitôt sa frappe effectuée, il vient défendre son but contre le joueur adverse qui s'est appuyé sur le pivot ...	Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Agir avec détermination Engagement Agir avec ambition Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité moyenne à élevée	Organisation Après avoir tiré, le joueur passe derrière un cône avant de mettre la pression sur l'adversaire	Organisation Le pivot remet des ballons plus courts = distance plus courte pour mettre la pression sur l'adversaire Changer le départ de l'action
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 2 x 16 m Joueurs 12 à 16 joueurs et 2 gardiens Durée 4' - 5' (volume total de 20' - 25')	Prendre l'information Espace, adversaires, ballon Occupation du terrain Se créer de l'espace Occupation de la largeur et de la longueur du terrain Se démarquer Jeu sans ballon Offrir une solution	Prise de balle 1er contact Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	4 contre 4 2 ou 4 appuis à côté du but et/ou sur le côté offensif du terrain Jeu libre Les appuis jouent en 1-2 touches. Le tir au but se fait en 1-2 touches	Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Agir avec détermination Accepter les défis Etre prêt à prendre des risques	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée	Organisation Nombre de touches libre pour tous Moins de joueurs sur le terrain et éventuellement plus d'appuis	Organisation Jeu en 1-2 touches maximum Obligation de jouer avec un appui pour marquer Plus de joueurs sur le terrain Terrain plus petit

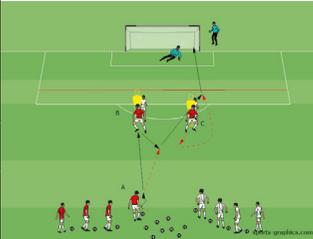
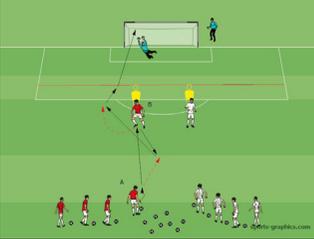
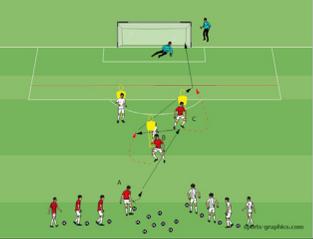
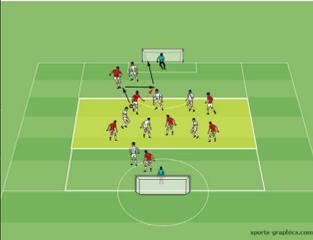
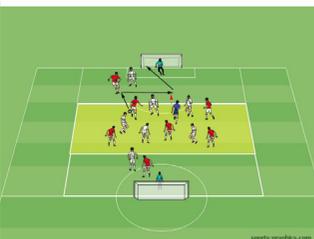
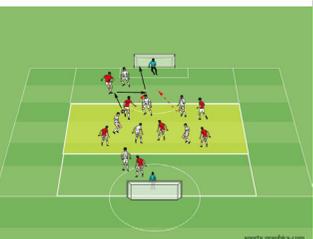
Tir au but 2 après un dribble – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ de 18 à 20 m du but</p> <p>Joueurs 9 à 12 joueurs et gardien(s)</p> <p>Durée 4' à 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, adversaires (cônes et gardien) et ballon</p>	<p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>Tir au but après un dribble Les joueurs passent d'une station à l'autre</p> <p>A. Conduite int. du pied, feinte, ext. du pied et tir au but</p> <p>B. Passe entre les jambes du coéquipier, ½ tour et tir au but</p> <p>C. Dos au but, passe oblique vers le but, contourner un cône et tirer au but.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination</p> <p>Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Raccourcir la distance par rapport au but</p> <p>Les joueurs restent à la même station et changent au signal de l'entraîneur</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Augmenter la distance entre le joueur et le but</p> <p>Changer les angles de tir</p> <p>Demander plus de rythme, plus de vitesse entre les exercices</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 2 x 16 m</p> <p>Joueurs 8 à 10 joueurs et 2 gardiens</p> <p>Durée 3' à 5' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Occupation du terrain Se créer de l'espace Occupation de la largeur et de la longueur du terrain</p> <p>Se démarquer Jeu sans ballon Offrir une solution</p>	<p>Prise de balle 1er contact orienté</p> <p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>4 contre 4 ou 5 contre 5 Jeu libre, mais obligation de marquer en 1 ou 2 touches</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination Accepter les défis Etre prêt à prendre des risques</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Supériorité numérique avec un joker</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Limiter le nombre de touches</p> <p>Augmenter le nombre de joueurs</p>

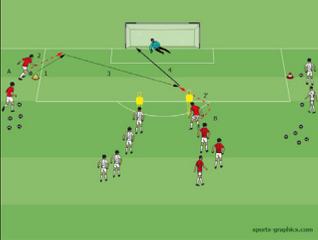
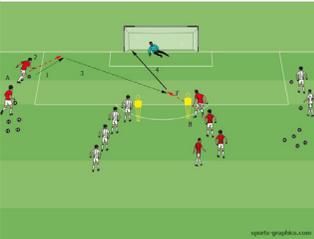
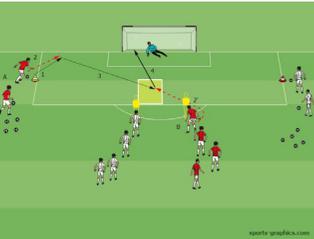
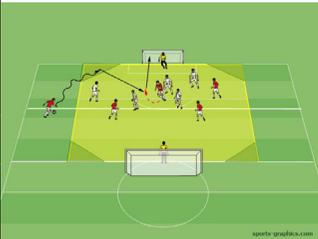
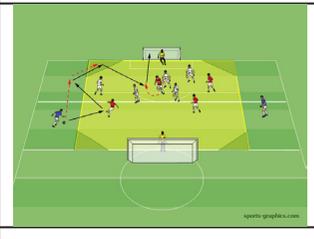
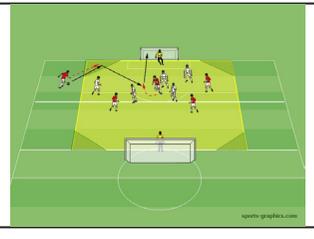
Tir au but 2 après un dribble – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ de 18 à 20 m du but</p> <p>Joueurs 9 à 12 joueurs et gardien(s)</p> <p>Durée 4' à 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, adversaires (cônes, mannequins et gardien) et ballon</p>	<p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>Tir au but après conduite du ballon Les joueurs passent d'une station à l'autre</p> <p>A. Passer dans une forêt de cônes et tirer au but B. Conduite + double contact entre 2 mannequins et tirer au but C. Conduite + grand pont et tirer au but.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Agir avec détermination Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Éléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Raccourcir la distance par rapport au but</p> <p>Les joueurs restent à la même station et changent au signal de l'entraîneur</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Augmenter la distance par rapport au but</p> <p>Changer les angles de tir</p> <p>Demander plus de rythme, plus de vitesse entre les exercices</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 40 m x 55 m (16-23-16 m)</p> <p>Joueurs 10 joueurs et 2 gardiens</p> <p>Durée 5' - 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Occupation du terrain Se créer de l'espace Occupation de la largeur du terrain</p> <p>Se démarquer Jeu sans ballon Offrir une solution</p>	<p>Prise de balle 1er contact orienté</p> <p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>5 contre 5 Organisation selon dessin Jeu libre dans la zone médiane, entrer avec le ballon au pied dans la zone offensive Un défenseur peut entrer dans la zone du gardien avec l'attaquant</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination Accepter les défis Être prêt à prendre des risques</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Éléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Supériorité numérique avec un joker</p> <p>Aucun défenseur ne peut entrer dans la zone du gardien</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Limiter le nombre de touches dans la zone de but ou donner un temps avant le tir</p> <p>Augmenter le nombre de joueurs</p>

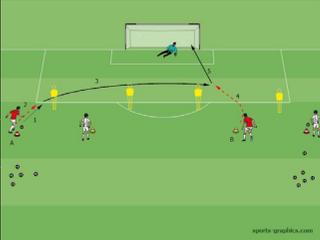
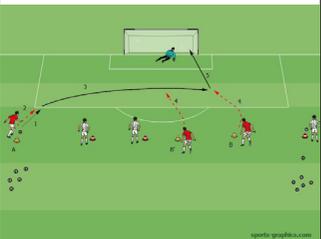
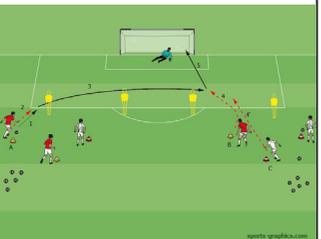
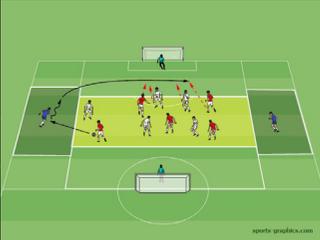
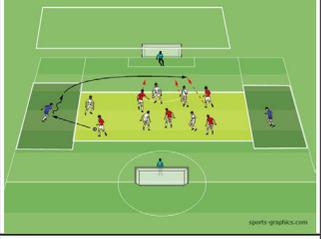
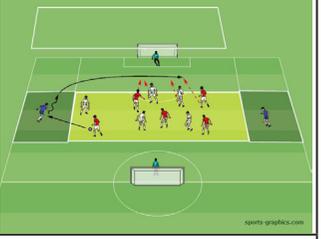
Tir au but 2 avec collaboration – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ à 25 m du but Joueurs 8 à 10 joueurs et 1-2 gardiens Durée 5' - 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, adversaires (mannequins et gardien) et ballon Timing de la dernière passe Se démarquer Mouvement sans ballon</p>	<p>Prise de balle 1er contact orienté Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>Tir au but avec collaboration A passe à l'attaquant B, remise à A qui passe en profondeur à C. Celui-ci tire au but après une course arrondie</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Agir avec détermination Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations Montrer de la joie de jouer</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Éléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité faible</p>	<p>Description</p> <p>Organisation A passe à B qui remet à A et B demande le ballon par une course arrondie, puis tire au but en 1 ou 2 touches</p>	<p>Description</p> <p>Organisation A passe à B qui laisse passer entre les jambes pour C, remise sur B et passe en profondeur à C. Celui-ci tire au but après une course arrondie</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 40 m x 55 m (16-23-16 m) Joueurs 12 joueurs et 2 gardiens Durée 5' - 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Occupation du terrain Se créer de l'espace Occupation de la largeur du terrain Se démarquer Jeu sans ballon Offrir une solution</p>	<p>Prise de balle 1er contact orienté Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>5 contre 5 Organisation selon dessin Jeu libre en zone médiane, entrer avec le ballon au pied ou par une passe en zone offensive pour un 2 contre 1</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Agir avec détermination Accepter les défis Être prêt à prendre des risques Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations Montrer de la joie de jouer</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Éléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Supériorité numérique avec un joker</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Donner un temps pour terminer l'action Augmenter le nombre de joueurs Un 2e défenseur peut entrer dans la zone de but</p>

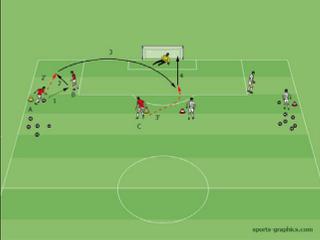
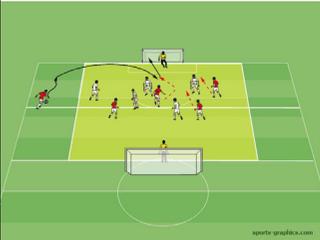
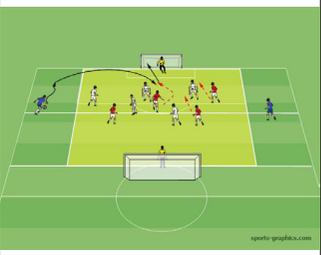
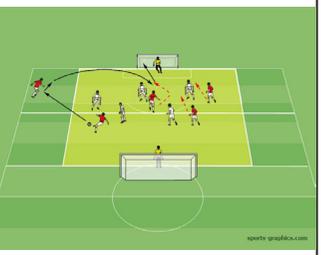
Tir au but 3 sur centre – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ de côté sur la ligne des 16 m</p> <p>Joueurs 10 à 12 joueurs et 1-2 gardiens</p> <p>Durée 5' - 6' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, adversaires (mannequins et gardien) et ballon</p> <p>Timing de la dernière passe</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon</p>	<p>Centre Passes sèches et dosées selon le rythme du jeu</p> <p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>Tir au but sur centre Organisation selon dessin A pousse son ballon obliquement vers la ligne de corner et centre ras-terre en retrait. B effectue une course brisée et tire au but en 1 touche</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination</p> <p>Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne</p>	<p>Description</p> <p>Organisation B court directement contre le ballon, sans course brisée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Une zone est délimitée devant le but et B, après sa course brisée doit reprendre le ballon dans cette zone</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 40 m x 45 m</p> <p>Joueurs 10 joueurs et 2 gardiens</p> <p>Durée 5' - 6' (volume total de 20' - 25')</p>	<p>Prendre l'information Timing de la dernière passe</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon Offrir une solution</p> <p>Occupation du terrain Se créer de l'espace Occupation de la largeur du terrain</p>	<p>Centre Passes sèches et dosées selon le rythme du jeu</p> <p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>5 contre 5 Organisation selon dessin Jeu libre, le joueur qui va dans une zone extérieure ne peut pas être attaqué et peut utiliser la zone oblique vers la ligne du corner. But direct sur centre ras-terre = 2 pts.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination Accepter les défis Etre prêt à prendre des risques</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Supériorité numérique avec un joker</p> <p>Supériorité numérique avec 2 jokers extérieurs</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Limiter le nombre de touches pour le centreur</p> <p>Augmenter le nombre de joueurs</p>

Tir au but 3 sur centre – Base TE NIVEAU 2

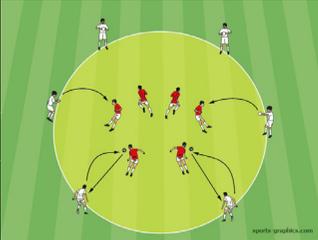
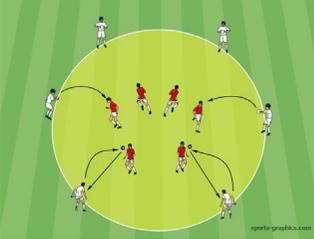
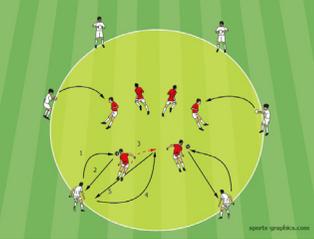
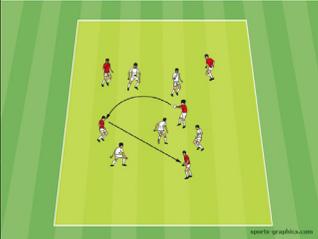
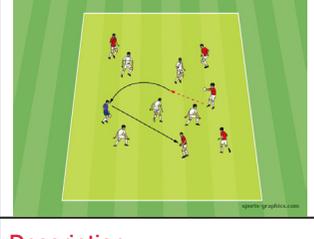
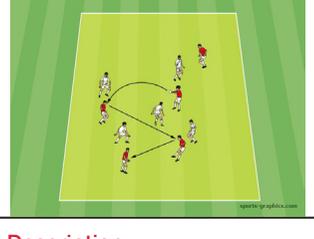
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ sur le côté à 20 m du but</p> <p>Joueurs 12 joueurs et 1-2 gardiens</p> <p>Durée 4' - 5' (volume total de 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, adversaires (mannequins et gardien) et ballon Timing de la dernière passe</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon</p>	<p>Centre Passes sèches et dosées selon le rythme du jeu</p> <p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Tir au but sur centre Organisation selon dessin A pousse son ballon en direction du coin des 16m et centre ras-terre dans le dos de la défense. B effectue une course arrondie et tire au but en 1 touche</p>	<p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination</p> <p>Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne</p>	<p>Organisation Sans les mannequins</p> <p>2 joueurs pour la reprise</p>	<p>Organisation Un défenseur C court derrière l'attaquant qui est au centre pour lui mettre de la pression</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 40 m x 55 m (16-23-16 m) + 2 zones extérieures</p> <p>Joueurs 12 joueurs et 2 gardiens</p> <p>Durée 5' - 6' (volume total de 20' - 25')</p>	<p>Prendre l'information Timing de la dernière passe</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon Offrir une solution</p> <p>Occupation du terrain Se créer de l'espace Occupation de la largeur du terrain</p>	<p>Centre Passes sèches et dosées selon le rythme du jeu</p> <p>Tir au but Pas de préparation courts Pointe du pied tendue Epaules en direction de la cible Entrer dans le ballon avec tout le corps</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>5 contre 5 Jeu libre. Pour marquer, le jeu doit passer par un des jokers (2 touches max) qui effectue un centre dans les 16m. Tous les joueurs peuvent entrer dans les 16m pour marquer ... ou pour défendre.</p>	<p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination Accepter les défis Etre prêt à prendre des risques</p>	<p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Organisation Supériorité numérique avec un joker</p> <p>1 seul défenseur peut revenir en zone de but</p>	<p>Organisation Raccourcir la zone pour le centreur</p> <p>Augmenter le nombre de joueurs</p>

Tir au but 3 sur centre – Base TE NIVEAU 3

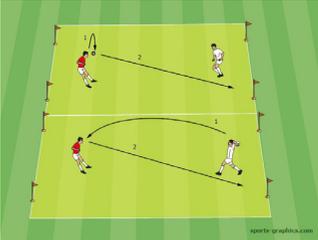
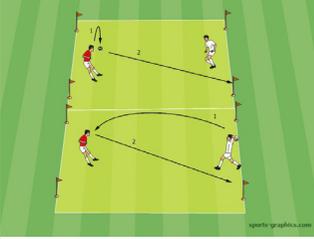
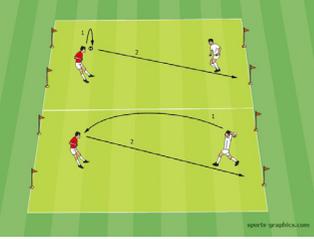
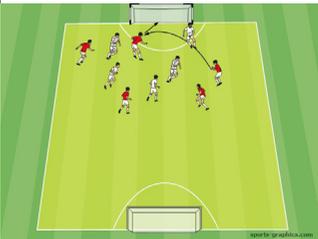
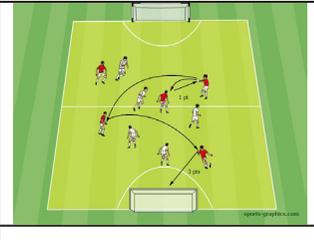
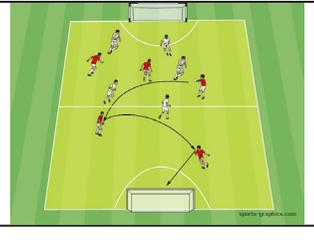
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ sur le côté à 16 m du but</p> <p>Joueurs 12 joueurs et 1-2 gardiens</p> <p>Durée 4' - 5' (volume total de 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, adversaires (cônes et gardien) et ballon Timing de la dernière passe</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon</p>	<p>Centre Passes aériennes et dosées selon le rythme de l'exercice</p> <p>Jeu de tête Bloquer la nuque et balancer le buste d'avant en arrière Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts</p> <p>Volée Par un mouvement de pivot, rabattre la jambe de frappe Frapper avec le cou du pied</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>Reprise aérienne sur centre Organisation selon dessin A effectue un « une-deux » avec B et centre en l'air vers le point de pénalty. C reprend le centre en volée ou avec la tête</p>	<p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination</p> <p>Régulation émotionnelle Surmonter ses frustrations</p>	<p>Stabilisation corporelle Éléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne</p>	<p>Orienta-tion Le joueur extérieur centre après une légère conduite de balle, sans le une-deux</p> <p>2 attaquants pour la reprise devant le but</p>	<p>Organisation Placer un mannequin ou un défenseur entre le centreur et l'attaquant</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 60 m x 40 m</p> <p>Joueurs 10-12 joueurs et 2 gardiens</p> <p>Durée 5' - 6' (volume total de 20 ' - 25 ')</p>	<p>Prendre l'information Timing de la dernière passe</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon Offrir une solution</p> <p>Occupation du terrain Se créer de l'espace Occupation de la largeur du terrain</p>	<p>Centre Passes aériennes et dosées selon le rythme du jeu</p> <p>Jeu de tête Bloquer la nuque et balancer le buste d'avant en arrière Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts</p> <p>Volée Par un mouvement de pivot, rabattre la jambe de frappe Frapper avec le cou du pied</p>		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	<p>5 contre 5 Organisation selon dessin Jeu libre, le joueur qui va dans une zone extérieure ne peut pas être attaqué. But direct sur centre ras-terre = 2 pts. But avec la tête ou de volée = 3 pts</p>	<p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Agir avec détermination Accepter les défis Être prêt à prendre des risques</p>	<p>Stabilisation corporelle Éléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Organisation Supériorité numérique avec un joker dans la surface de jeu</p> <p>Supériorité numérique avec 2 jokers extérieurs</p>	<p>Organisation Augmenter le nombre de joueurs</p> <p>Limiter le nombre de touches pour le centreur</p>

Base TE - Du plus simple au plus compliqué						
Exercice / Jeu						
Niveau 1	1 	2 	3 	4 	5 	6
Niveau 2	1 	2 	3 	4 	5 	6
Niveau 3	1 	2 	3 	4 	5 	6

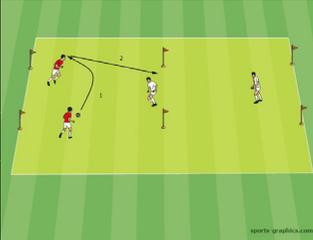
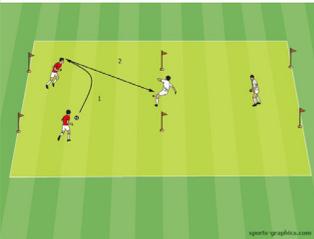
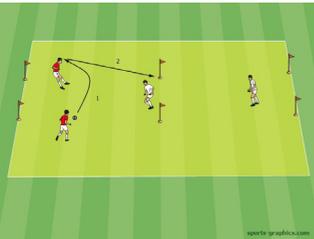
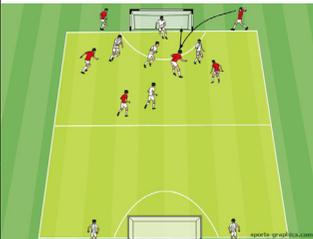
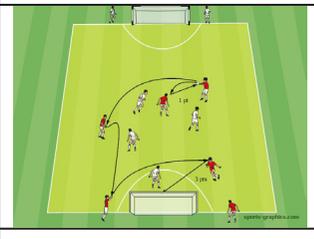
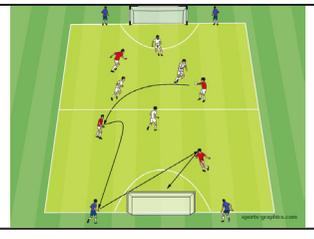
Techniques aériennes 1 – le jeu de tête – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : rond central Joueurs 10 à 14 joueurs Durée 45" à 1' (volume total de 6' - 10')	Prendre l'information Trouver le joueur libre Espace, coéquipiers, ballon Se démarquer Appui au porteur du ballon Occupation du terrain Se créer de l'espace	Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts		
	Déroulement Remise avec la tête A lance le ballon à B qui le renvoie à A en sautant. Puis B cherche un autre A ... Inverser les rôles après 10 exécutions. Attention aux ballons utilisés !	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Sauts Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne	Description Organisation Lancer le ballon pour que le joueur B ne saute pas	Description Organisation Une fois le coup de tête effectué, B recule de 2 m et effectue un 2e coup de tête depuis cette position
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 20 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 3' - 4' (volume totale 10' - 15')	Prendre l'information Trouver le joueur libre Espace, coéquipiers, adversaires, ballon Se démarquer Appui au porteur du ballon Mouvement sans ballon Occupation du terrain Se créer de l'espace	Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts		
	Déroulement 5 contre 5 Passe avec les mains et 1 pt si remise avec la tête à un coéquipier. Le ballon ne doit pas tomber sur le sol. Maximum 3 pas avec le ballon dans les mains.	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche Engagement Toujours tout donner Prendre ses responsabilités	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Sauts Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Jeu avec un joker Possibilité de courir avec le ballon dans les mains pendant 5''	Description Organisation Deux coups de tête consécutifs = 2 pts Remise à un 3ème joueur = 2 pts

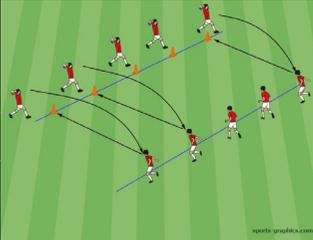
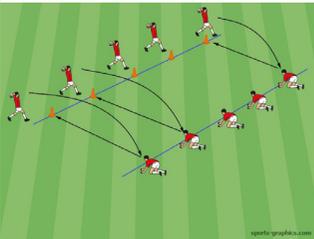
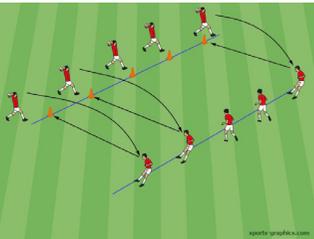
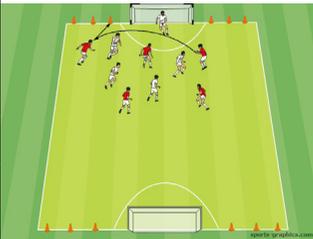
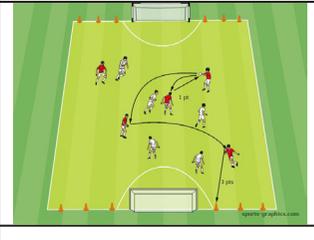
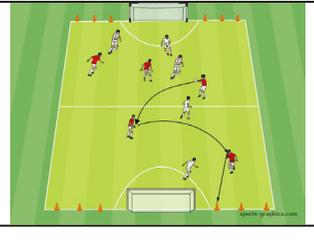
Techniques aériennes 1 – le jeu de tête – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple 4 m x 6 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 45" à 1' (volume total de 10' – 12')	Prendre l'information Espace, adversaire, ballon	Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	1 contre 1 A lance la balle en l'air et frappe de la tête vers le but de B. B essaie à son tour de marquer de la tête dans le but de A Var : le ballon est lancé par A à B qui tape de la tête pour marquer dans le but de A	Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Sauts Résistance à la fatigue Intensité faible	Organisation Raccourcir le terrain Augmenter la largeur du but	Organisation Allonger le terrain Diminuer la largeur des buts
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 25 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 10' -15')	Prendre l'information Trouver le joueur libre Espace, coéquipiers, adversaires, ballon Se démarquer Appui au porteur du ballon Mouvement sans ballon Occupation du terrain Se créer de l'espace	Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts		
	Déroulement	Force mentale	Condition physique	Description	Description
	5 contre 5 Organisation selon dessin Passe avec les mains et but avec la tête. Maximum 3 pas avec le ballon dans les mains	Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche Engagement Toujours tout donner Prendre ses responsabilités	Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Sauts Résistance à la fatigue Intensité élevée	Organisation Possibilité de marquer 1 pt si un joueur remet le ballon avec la tête à son lanceur dans n'importe quelle partie du terrain ; un but marqué avec la tête = 3 pts	Organisation Dans la zone de but, on défend seulement avec la tête Dès la ligne médiane franchie, on peut marquer dans les 2 buts

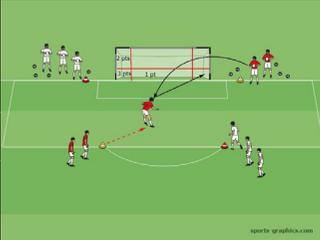
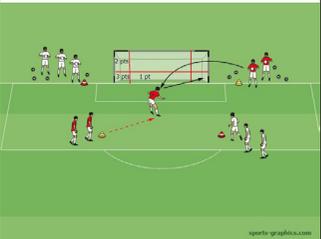
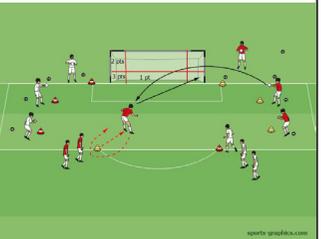
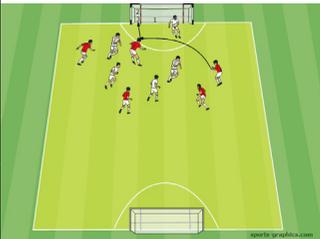
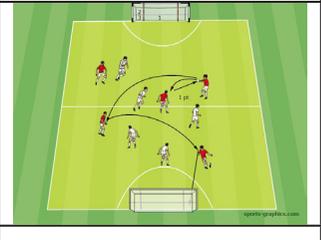
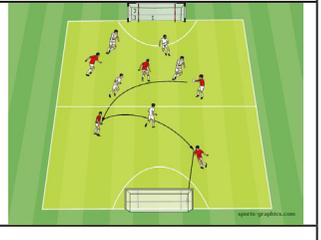
Techniques aériennes 1 – le jeu de tête – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-1	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 12 m x 4 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 1' - 1'30" (volume total de 10' - 12')	Prendre l'information Espace, adversaire, ballon	Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts		
	Déroulement 2 contre 2 Organisation selon dessin Tour à tour, les joueurs A se lancent le ballon et frappent de la tête vers le but au milieu du terrain. Un joueur B est gardien, l'autre récupère. Changer les rôles après 10 exécutions par équipe.	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Sauts Résistance à la fatigue Intensité faible	Description Organisation Le gardien ne peut pas défendre avec les mains Raccourcir la longueur du terrain Augmenter la largeur du but	Description Organisation Obligation d'effectuer le coup de tête en sautant Allonger le terrain Diminuer la largeur des buts
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-2	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 25 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 10' - 15')	Prendre l'information Trouver le joueur libre Espace, coéquipiers, adversaires, ballon Se démarquer Appui au porteur du ballon Mouvement sans ballon Occupation du terrain Se créer de l'espace	Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts		
	Déroulement 4 contre 4 + 2 appuis par équipe Passe avec les mains et but avec la tête = 1pt. Si but sur passe d'un appui = 3 pts. Maximum 3 pas avec le ballon dans les mains.	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche Engagement Toujours tout donner Prendre ses responsabilités	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Sauts Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Possibilité de marquer 1 pt si un joueur remet le ballon avec la tête à son lanceur dans n'importe quelle partie du terrain ; un but marqué avec la tête = 2 pts ; un but sur passe d'un appui = 3 pts	Description Organisation Dans la zone de but, on défend seulement avec la tête Dès la ligne médiane franchie, on peut marquer dans les 2 buts, les appuis sont neutres

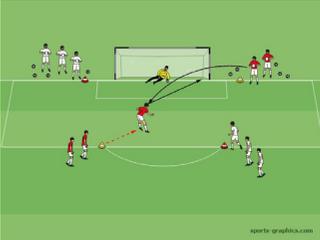
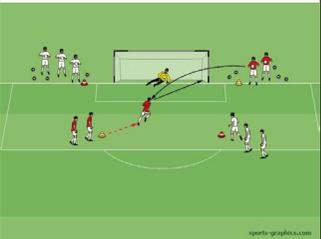
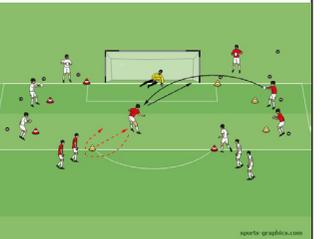
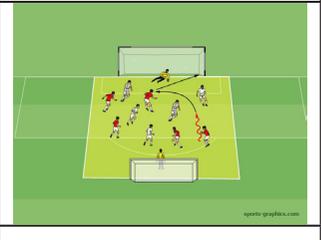
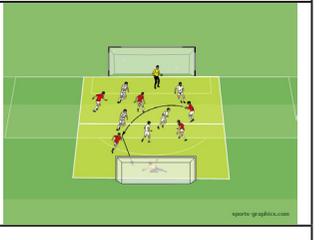
Techniques aériennes 2 – le jeu de tête – Base TE NIVEAU 1

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 5 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 45" à 1' (volume total de 10' - 15')	Prendre l'information Espace, cible, ballon	Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts		
	Déroulement Coup de tête vers un cône A lance le ballon à B qui, par un coup de tête puissant tente de renverser le cône	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Sauts Résistance à la fatigue Intensité faible	Description Organisation B est à genoux pour taper le ballon avec la tête	Description Organisation Effectuer le coup de tête après un saut Effectuer le coup de tête par une tête plongeante Augmenter la distance
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 25 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 10' - 15')	Prendre l'information Trouver le joueur libre Espace, coéquipiers, adversaires, ballon Se démarquer Appui au porteur du ballon Mouvement sans ballon Occupation du terrain Se créer de l'espace	Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts		
	Déroulement 5 contre 5 Organisation selon dessin Passe avec les mains et but avec la tête = 1pt. Si un cône est renversé par un coup de tête = 3 pts. Maximum 3 pas avec le ballon dans les mains	Force mentale Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche Engagement Toujours tout donner Prendre ses responsabilités	Condition physique Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Sauts Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation Possibilité de marquer 1 pt si un joueur remet le ballon avec la tête à son lanceur dans n'importe quelle partie du terrain ; un but marqué avec la tête = 2 pts un cône renversé par un coup de tête = 3pts	Description Ortganisation Dans la zone de but, on défend seulement avec la tête Dès la ligne médiane franchie, on peut marquer dans les 2 buts

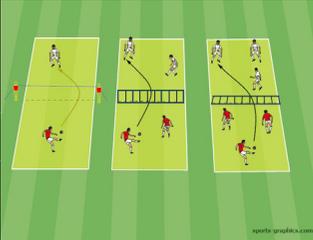
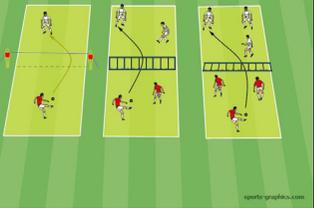
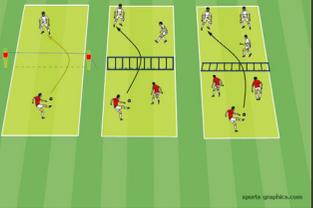
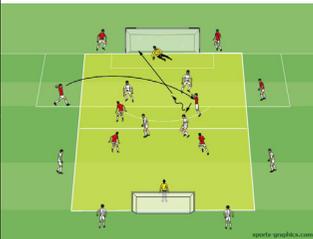
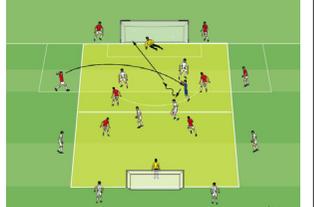
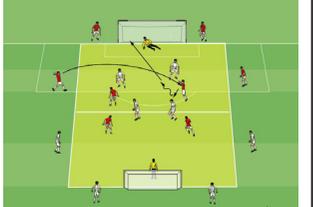
Techniques aériennes 2 – le jeu de tête – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ à 12 m du but Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 3' - 4' (volume total de 10' - 15')</p>	<p>Prendre l'information Espace, cible, ballon</p>	<p>Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>Coup de tête vers un but Organisation selon dessin A lance le ballon à A' ; après une course et par un coup de tête, A' vise un des coins du but. En bas au milieu = 1 pt ; en haut sur le côté = 2 pts ; en bas sur le côté = 3 pts Changer de côté au temps ou au nombre de points atteints</p>	<p>Force mentale</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Accélération Sauts Résistance à la fatigue Intensité faible</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Diminuer les distances</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Varier les angles de lancer et/ou de réception Taper 3 ballons à la suite en revenant se placer au départ avant chaque coup de tête et en variant les angles de lancer</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 25 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 4' - 5' (volume total de 10' - 15')</p>	<p>Prendre l'information Trouver le joueur libre Espace, coéquipiers, adversaires, ballon Se démarquer Appui au porteur du ballon Mouvement sans ballon Occupation du terrain Se créer de l'espace</p>	<p>Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>5 contre 5 Organisation selon dessin Passe avec les mains et but avec la tête. En bas au milieu = 1 pt ; en haut sur le côté = 2 pts ; en bas sur le côté = 3 pts. Maximum 3 pas avec le ballon dans les mains</p>	<p>Force mentale</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche Engagement Toujours tout donner Prendre ses responsabilités</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Sauts Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Possibilité de marquer aussi 1 pt si un joueur remet le ballon avec la tête à son lanceur dans n'importe quelle partie du terrain Pas de défenseur dans la zone de but</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Dès la ligne médiane franchie, on peut marquer dans les 2 buts</p>

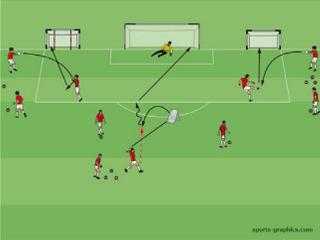
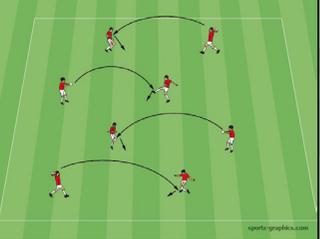
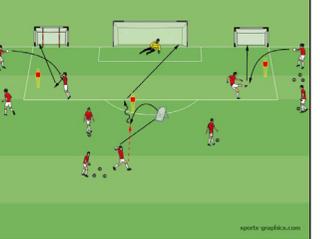
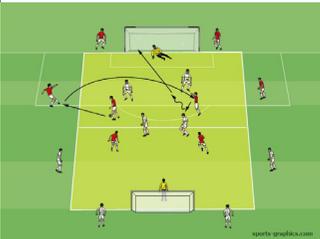
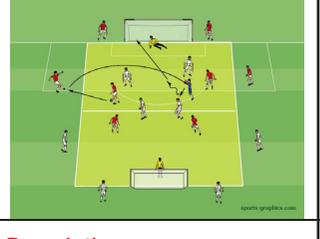
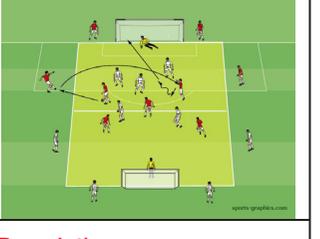
Techniques aériennes 2 – le jeu de tête – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-3	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ à 12 m du but</p> <p>Joueurs 8 à 12 joueurs + 1-2 gardiens</p> <p>Durée 3' - 4' (volume total de 10' - 15')</p>	<p>Prendre l'information Espace, gardien, ballon</p>	<p>Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>Coup de tête vers un but Organisation selon dessin A lance le ballon à A' ; après une course et par un coup de tête, A' essaie de marquer Changer de côté au temps ou au nombre de buts marqués</p>	<p>Force mentale</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Accélération Sauts</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Diminuer les distances</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Varier les angles de lancer et/ou de réception</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-4	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 15 m x 25 m</p> <p>Joueurs 8 à 12 joueurs + 2 gardiens</p> <p>Durée 4' - 5' (volume total de 10' - 15')</p>	<p>Prendre l'information Trouver le joueur libre Espace, coéquipiers, adversaires, ballon</p> <p>Se démarquer Appui au porteur du ballon Mouvement sans ballon</p> <p>Occupation du terrain Se créer de l'espace</p>	<p>Jeu de tête Bloquer la nuque Balancer le buste Frapper le ballon avec le front Garder les yeux ouverts</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>5 contre 5 Organisation selon dessin Passe avec les mains et but avec la tête Maximum 3 pas avec le ballon dans les mains</p>	<p>Force mentale</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Engagement Toujours tout donner Prendre ses responsabilités</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération Sauts</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Possibilité de marcher pendant max. 5'' avec le ballon dans les mains</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Dès la ligne médiane franchie, on peut marquer dans les 2 buts. Les gardiens sont neutres</p>

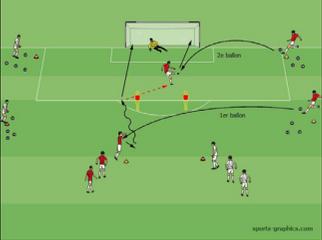
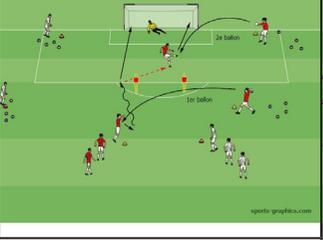
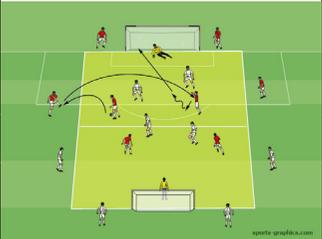
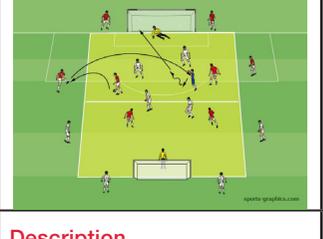
Techniques aériennes 3 – les amortis et les volées – Base TE NIVEAU 1

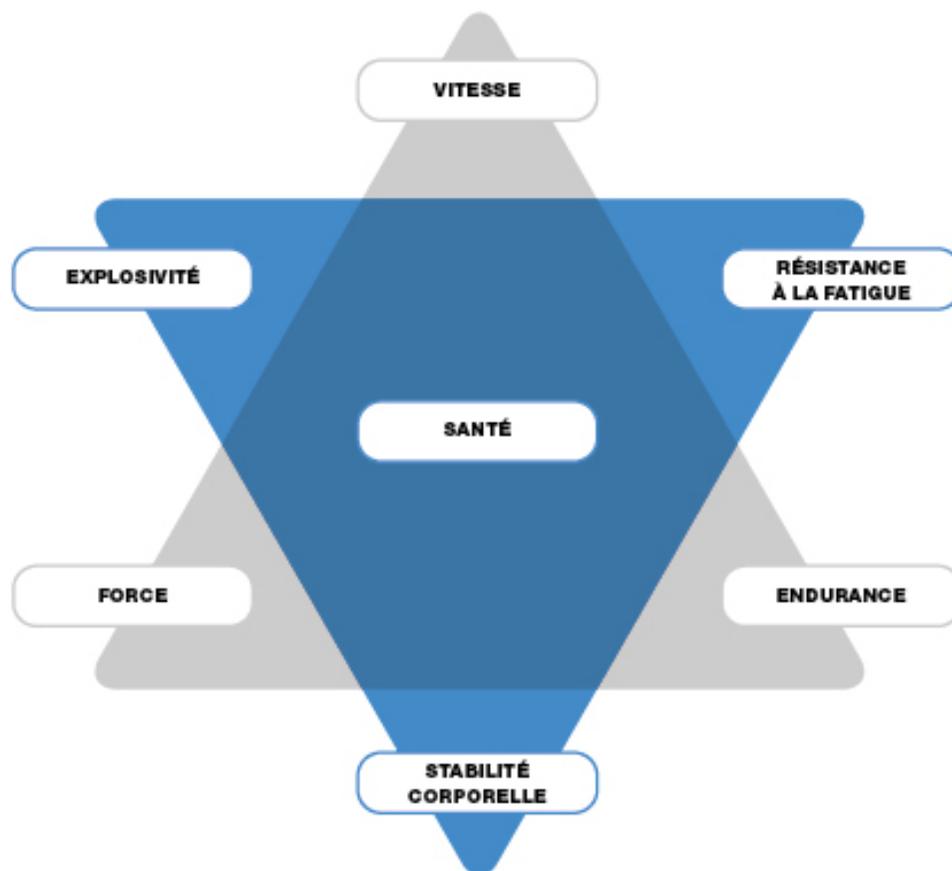
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 4 m x 8 m + fil ou filet à 1.50m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 3' - 4' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, coéquipiers, adversaires, ballon</p>	<p>Jonglage Pied ferme Pointe du pied tendue Volée Au moment de l'impact, tourner le haut du corps vers la cible Tête Bloquer la nuque Balancer le buste d'arrière en avant</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>Football-tennis 1 contre 1, 2 contre 2 ou 3 contre 3 Règles adaptées au niveau des joueurs Exemple : 3 touches obligatoires imposées (2x pied gauche, 1x p. droit ou l'inverse)</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Etre constamment attentif Conscience de soi Agir avec détermination Régulation émotionnelle Canaliser ses émotions</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Avec un ou plusieurs rebonds Jeu libre Règles données par les joueurs</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Utilisation de la tête, du pied gauche et du pied droit obligatoire 3 touches différentes obligatoires Passes obligatoires Jeu seulement avec les pieds Règles données par les joueurs</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 1-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 25 m x 35 m Joueurs 8 à 12 joueurs + 2 gardiens Durée 4' - 5' (volume total de 10' - 15')</p>	<p>Prendre l'information Trouver le joueur libre Espace, coéquipiers, adversaires, ballon Se démarquer Mouvement sans ballon Occupation du terrain Se créer de l'espace</p>	<p>Prise de balle 1er contact avec mise au sol rapide du ballon Volée Au moment de l'impact, tourner le haut du corps vers la cible Tête Bloquer la nuque Balancer le buste d'arrière en avant</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>4 contre 4 Organisation selon dessin Jeu libre Lorsqu'un appui reçoit le ballon, il le remet en jeu avec les mains et le jeu se poursuit. But sur passe d'un appui = 2 pts.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination Concentration Focus sur la tâche Engagement Toujours tout donner Prendre ses responsabilités</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination Explosivité Changements de direction Accélération Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Jeu avec un joker</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Limiter le nombre de touches</p>

Techniques aériennes 3 – les amortis et les volées – Base TE NIVEAU 2

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ à 12 m ou 16 m selon les stations</p> <p>Joueurs 9 à 12 joueurs</p> <p>Durée 4' -6' (volume totale de 15'-20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, coéquipiers, adversaires, ballon</p>	<p>Volée Au moment de l'impact, tourner le haut du corps vers la cible</p> <p>Prise de balle 1er contact avec mise au sol rapide du ballon</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>Amortis et volées Les joueurs passent d'une station à l'autre</p> <p>A. Amorti poitrine sur un ballon lancé et tir au but avec le ballon au sol ou en l'air</p> <p>B. Lancer le ballon sur un cadre de tchoukball, mise au sol et tir au but</p> <p>C. Reprise de volée sur ballon lancé.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche Conscience de soi Etre prêt à prendre des risques</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Travail des différents amortis à 2 (cuisse, poitrine, cou du pied, intérieur du pied) et mise au sol rapide</p> <p>Augmenter la distance du lanceur afin d'avoir plus de temps pour calculer la trajectoire</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Demander plus de dynamisme dans l'enchaînement des gestes, éventuellement avec un adversaire passif ou un mannequin</p>
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 2-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 25 m x 35 m</p> <p>Joueurs 8 à 12 joueurs + 2 gardiens</p> <p>Durée 4' - 5' (volume total de 10' - 15')</p>	<p>Prendre l'information Trouver le joueur libre Espace, coéquipiers, adversaires, ballon</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon</p> <p>Occupation du terrain Se créer de l'espace</p>	<p>Prise de balle 1er contact avec mise au sol rapide du ballon</p> <p>Volée Au moment de l'impact, tourner le haut du corps vers la cible</p> <p>Tête Bloquer la nuque Balancer le buste d'arrière en avant</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>4 contre 4 Organisation selon dessin Jeu libre Lorsqu'un appui reçoit le ballon, il le remet en jeu en l'air avec le pied en 1 touche et le jeu se poursuit. But sur passe d'un appui = 2 pts.</p>	<p>Force mentale</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Engagement Toujours tout donner Prendre ses responsabilités</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Jeu avec un joker</p>	<p>Description</p> <p>Organisation Limiter le nombre de touches Plus de joueurs</p>

Techniques aériennes 3 – les amortis et les volées – Base TE NIVEAU 3

Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-5	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : départ à 20 m du but</p> <p>Joueurs 10 à 12 joueurs</p> <p>Durée 3' - 4' (volume total de 15' - 20')</p>	<p>Prendre l'information Espace, zone de jeu, coéquipiers, mannequins, ballon</p>	<p>Prise de balle 1er contact avec mise au sol rapide du ballon</p> <p>Volée Au moment de l'impact, tourner le haut du corps vers la cible</p> <p>Tête Bloquer la nuque Balancer le buste d'arrière en avant</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>Centres et reprises Organisation selon dessin A, sur le côté, centre pour B qui amortit, met au sol, dribble un mannequin et tire au but, puis se positionne pour effectuer une volée ou un coup de tête sur le ballon de C</p>	<p>Force mentale</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Conscience de soi Etre prêt à prendre des risques</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité faible à moyenne</p>		
Exercice	Description	Coaching		Variante	
Base TE: Niveau 3-6	Organisation	Tactique	Technique	Moins (-)	Plus (+)
	<p>Dimensions Selon niveau et développement des joueurs Exemple : 25 m x 35 m</p> <p>Joueurs 8 à 12 joueurs + 2 gardiens</p> <p>Durée 4' - 5' (volume total de 10' - 15')</p>	<p>Prendre l'information Trouver le joueur libre</p> <p>Espace, coéquipiers, adversaires, ballon</p> <p>Se démarquer Mouvement sans ballon</p> <p>Occupation du terrain</p> <p>Se créer de l'espace</p>	<p>Prise de balle 1er contact avec mise au sol rapide du ballon</p> <p>Volée Au moment de l'impact, tourner le haut du corps vers la cible</p> <p>Tête Bloquer la nuque Balancer le buste d'arrière en avant</p>		
	<p>Déroulement</p> <p>4 contre 4 Organisation selon dessin Jeu libre</p> <p>Le jeu avec les appuis est obligatoire en l'air, celui-ci remet le ballon en jeu en l'air en 1 touche et le jeu se poursuit. But sur passe d'un appui = 2 pts</p>	<p>Force mentale</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination</p> <p>Concentration Focus sur la tâche</p> <p>Engagement Toujours tout donner Prendre ses responsabilités</p>	<p>Condition physique</p> <p>Stabilisation corporelle Eléments techniques et coordination</p> <p>Explosivité Changements de direction Accélération</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>		



Le football est un sport intermittent avec des changements fréquents d'activités, avec des périodes à haute intensité comprenant des actions explosives spécifiques et des périodes de récupération variables.

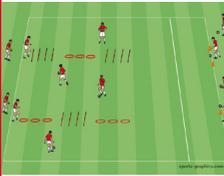
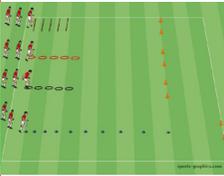
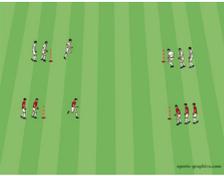
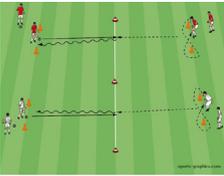
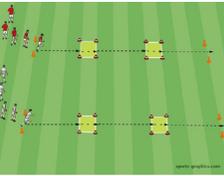
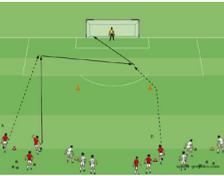
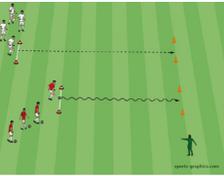
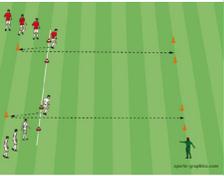
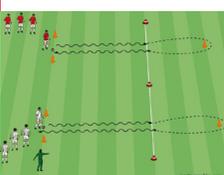
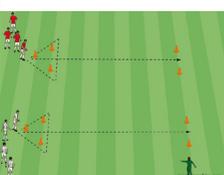
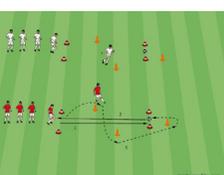
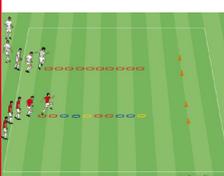
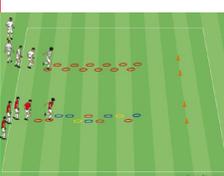
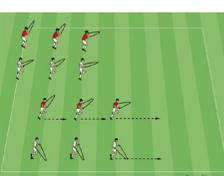
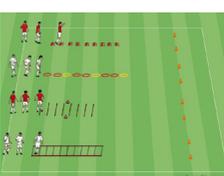
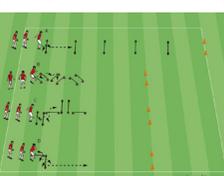
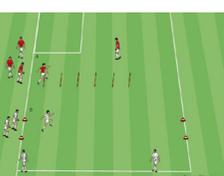
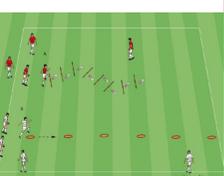
Compte tenu de l'évolution des exigences sur le plan athlétique demandées par le football, une terminologie plus spécifique est nécessaire et mise en perspective avec la terminologie scientifique.

▼ Triangle ASF de la condition physique

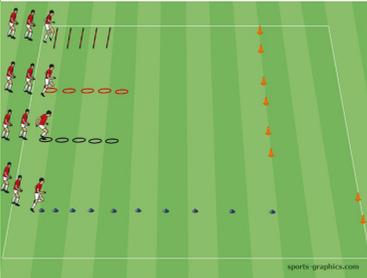
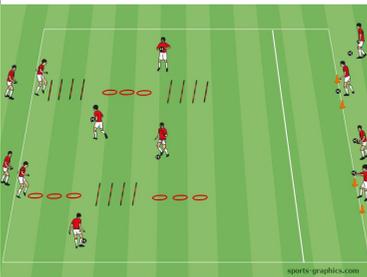
▲ Triangle traditionnel de la condition physique

Base CO - Du plus simple au plus compliqué

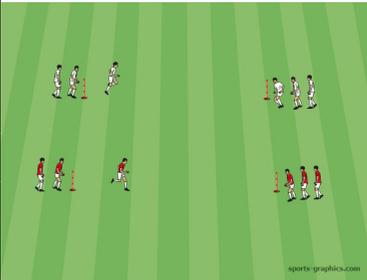
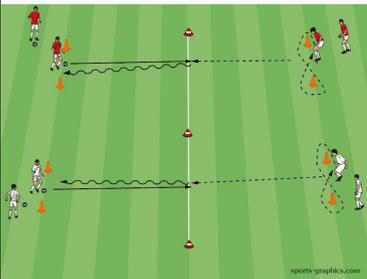
Exercice séparé / Exercice intégré

	1	2	3	4	5	6	7	8
Accélération								
Changements de direction								
Sauts								

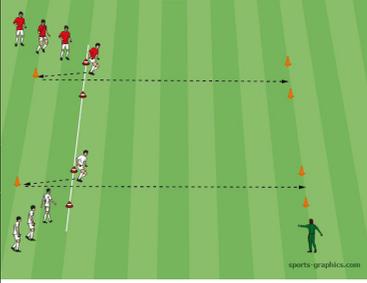
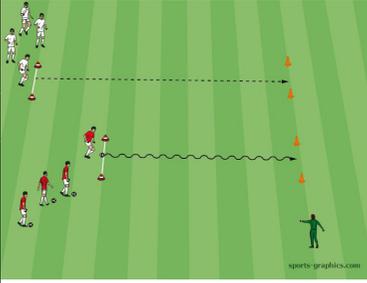
L'explosivité avec accélérations 1: école de course

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Accélérations Niveau 1	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 15 m-20 m Joueurs 12 à 16 joueurs	Ecole de course Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Lever les genoux Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Varier les déplacements : de côté, en arrière, en combinant avant/arrière/ à droite/à gauche. ... 2) Varier le nombre de pas entre les différents objets 3) Utiliser des haies basses
	Déroulement TE de course Organisation selon dessin A. Bâtons : skipping bas, 2 pas/espace en posant la plante du pied et en levant la pointe du pied à chaque pas + sprint jusqu'à la porte B. Jambe dr. tendue et pied posé à côté des cerceaux + lever le genou g. et poser le pied g. dans les cerceaux + sprint C. Petits pas latéraux : 2 pas/cerceau + alterner un pas à g. et à dr. Stabiliser 1'' lors de la pose du pied à l'ext. + sprint D. Vitesse max en posant un pied entre chaque assiette en respectant : genoux hauts, bassin gainé, pose de la plante du pied avec réactivité	Paramètres Distance : 15 - 20m Répétitions : 3 - 4 Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 4 Pause (séries) : 4' Volume : 240 à 320 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume Les 4 postes peuvent être travaillés séparément Important : le bassin est en rétroversion (= abdominaux et fessiers contractés) afin d'utiliser son centre de gravité pour pousser toute sa force vers l'avant. Si le bassin est en antéversion (= fesses vers l'arrière), la moitié de la force part en arrière. Lors des exercices d'école de course, il est nécessaire d'exagérer le lever des genoux
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Accélérations Niveau 2	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 15 m-20 m jusqu'à la porte Joueurs 8 à 12 joueurs	Ecole de course Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Varier les déplacements : de côté, en arrière, en combinant avant/arrière/ à droite/à gauche. ... 2) Varier le nombre de pas entre les différents objets 3) Utiliser des haies basses
	Déroulement Ecole de course Skipping bas : 1 pas/espace entre les bâtons et 2 pas/espace dans les cerceaux. A chaque changement d'objets, 1 ou 2 pas latéraux pour effectuer un geste TE (à g., puis à dr.), sprint 5m et geste TE (passe ras-terre, volée, tête, amorti poitrine et volée ...)	Paramètres Distance : 15 - 20m Répétitions : 3 - 4 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 3 Pause (séries) : 4' Volume : 240 à 320 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume Insister sur les points de coaching de l'école de course, mais aussi sur la réussite du geste TE

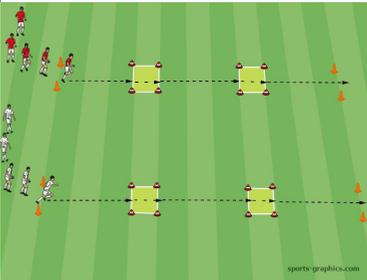
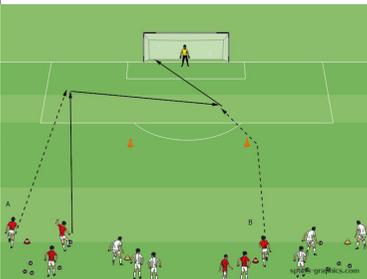
L'explosivité avec accélérations 2

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Accélérations Niveau 3	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 10 - 15 m entre les piquets Joueurs 10 à 12 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Placement du bassin Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice, le joueur a un ballon dans les mains ou un autre objet 2) Varier les positions de départ : par exemple le 2e coureur doit passer entre les jambes du 1er = départ accroupi comme un sprinteur ou faire le tour de la colonne et faire rouler le ballon entre les jambes du groupe ou faire le tour de la colonne et faire rouler le ballon sous le ventre des coéquipiers en position de gainage ventral - ...
	Déroulement Estafettes Au signal de l'entraîneur, 1 joueur de chaque équipe démarre vers le piquet d'en face et donne le relais au 2ème ...	Paramètres Distance : 10 - 15m Répétitions : 4 - 5 Pause (répétitions) : 1/10 Séries : 3 Pause (séries) : 4' Volume : 150 à 180 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter les distances de course = plus grand volume <i>Etre très précis dans les consignes pour le passage du « témoin » : se passer un objet (ballon, chasuble ...) ou le coureur fait le tour de la colonne pour toucher le suivant... Si les joueurs ont un objet dans les mains, ils sont obligés de pousser beaucoup plus avec leurs jambes = explosivité</i>
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Accélérations Niveau 4	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Joueurs 8 à 12 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Placement du bassin Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice sous forme de concours avec l'entraîneur qui donne le signal pour la passe 2) Même exercice avec tir au but après avoir passé la porte de B 3) Même exercice, avec remise précise à B et retour en sprint dans la 1ère porte
	Déroulement Réaction à un signal visuel A effectue un 8 en pas chassés autour des 2 cônes, puis sur une passe de B, sprinte 10m, prend le ballon et passe la porte de B le plus vite possible avec la balle au pied	Paramètres Répétitions : 3 - 4 Pause (répétitions) : 1/10 Séries : 3 Pause (séries) : 4' Volume : 100 à 130 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter les distances de course = plus grand volume <i>Insister sur la réaction, la vitesse d'accélération, mais aussi sur la réussite du geste TE</i>

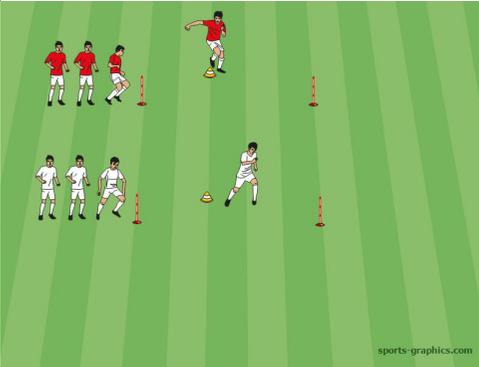
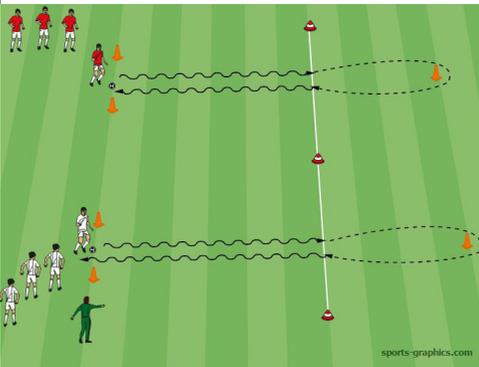
L'explosivité avec accélérations 3

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Accélérations Niveau 5	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 15 – 20 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Placement du bassin Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation Gestes de déséquilibre : 1) Différentes positions de départ : assise, à genoux, couchée ... dos tourné au sens de la course 2) effectuer une culbute 3) 2-3 sauts latéraux ou avant/arrière par-dessus une haie 4) course arrière et repartir en avant 5) course arrière avec ½ tour après 3m
	Déroulement Course à vitesse maximale Organisation selon dessin Sprint de 15-20m après un geste de déséquilibre Exemple : shooter un cône posé à 2m derrière la ligne de départ ou voir variantes à côté Concours par équipe, en changeant d'adversaire direct à chaque course	Paramètres Distance : 15 - 20m Répétitions : 3 - 4 Pause (répétitions) : 1/20 = retour en marchant Séries : 2 - 3 Pause (séries) : 4' Volume : 180 à 240 m	Remarques théoriques <i>Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume</i>
Base CO : Accélérations Niveau 6	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 15 – 20 m Joueurs 8 à 10 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Placement du bassin Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) 1 porte : les 2 joueurs passent dans la même porte 2) Dès les portes passées, le joueur A peut tirer au but sous pression de B 3) Départ à la même hauteur, mais B a un geste de déséquilibre à effectuer avant le départ (exemple : shooter un cône)
	Déroulement Vitesse maximale avec et sans ballon Organisation selon dessin Le joueur A (= starter) démarre en conduisant le ballon jusqu'à sa porte. Le joueur B sprinte sans ballon jusqu'à sa porte Concours par équipe : le joueur qui passe dans sa porte en 1er marque le point. Pour chaque série, le joueur passe 2 fois avec ballon et 2 fois sans le ballon La distance de départ entre A et B est à ajuster éventuellement selon les équipes	Paramètres Distance : 15 - 20 Répétitions : 4 Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 2 Pause (séries) : 4' Volume : 140 m	Remarques théoriques <i>Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume</i> <i>Insister sur la vitesse max ET l'ajustage des pas pour réussir le geste TE</i>

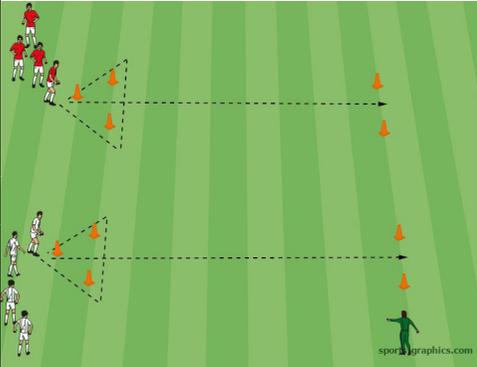
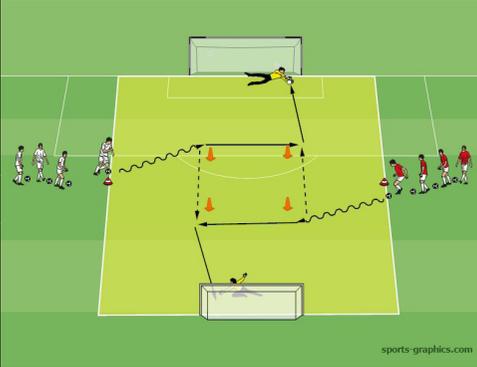
L'explosivité avec accélérations 4

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Accélérations Niveau 7	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon le développement des joueurs Exemple : 25 – 30 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Placement du bassin Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice avec remise d'un ballon à 10m et à 20m sur passe d'un joueur à droite, puis d'un joueur à gauche
	Déroulement Vitesse maximale Organisation selon dessin Sprinter sur 30m en ralentissant tous les 10m dans les zones de 5m et en accélérant en sortant des zones	Paramètres Distance : 30m Répétitions : 3 - 4 Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 3 Pause (séries) : 4' Volume : 360 à 480 m	Remarques théoriques <i>Selon l'objectif, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume. Mais pour cette catégorie, il n'est pas nécessaire de dépasser les 30 m</i>
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Accélérations Niveau 8	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : départ à 30 m du but Joueurs 8 à 12 joueurs et 1-2 gardiens	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Placement du bassin Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice, mais le joueur au centre effectue une course brisée (= avec changement de direction) 2) Même exercice sans gardien dans les buts
	Déroulement Vitesse maximale avec centre et reprise Organisation selon dessin Un passeur donne la balle en profondeur à A qui centre sur B parti à l'opposé du terrain. Le passeur prend la place du coureur A. Chaque joueur court 2 fois sur le côté et 2 fois au centre, puis on inverse les terrains avec l'autre équipe	Paramètres Distance : 20 - 30m Répétitions : 4 Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 2 Pause (séries) : 4' Volume : 160 à 240 m	Remarques théoriques <i>Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume</i> <i>Insister sur la vitesse max ET l'ajustage des pas pour réussir le geste TE</i>

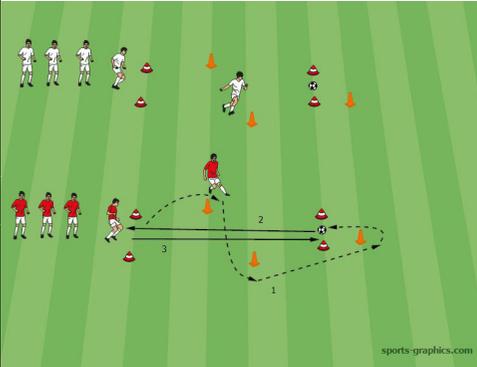
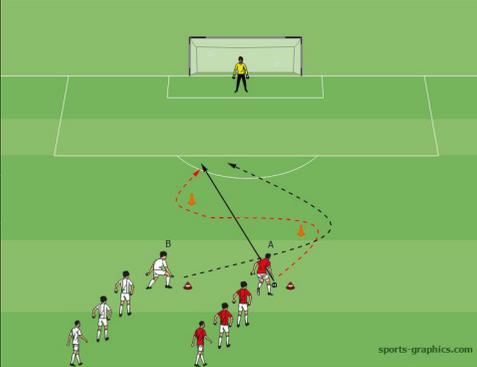
L'explosivité avec changements de direction 1

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Changements de direction Niveau 1	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 5 – 8 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice, le joueur a un ballon dans les mains ; il est obligé de pousser encore plus sur ses jambes 2) Varier les positions de départ : par exemple le 2e doit passer entre les jambes du 1er coureur = départ accroupi comme un sprinteur
	Déroulement Estafettes Organisation selon dessin Au signal de l'entraîneur, 1 joueur de chaque équipe démarre vers le cône, change de direction, passe derrière le piquet, revient par le même trajet et donne le relais au 2e ...	Paramètres Distance : 10 - 15m Répétitions : 3 - 4 Pause (répétitions) : 1/10 Séries : 3 Pause (séries) : 4' Volume : 100 à 130 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume <i>Si les pas sont trop grands au départ, possibilité de poser des marques au sol (assiettes, pastilles de marquage ...)</i> <i>Etre très précis dans les consignes pour le passage du « témoin » : se passer un objet (ballon, chasuble ...) ou le coureur fait le tour de la colonne pour toucher le suivant ...</i>
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Changements de direction Niveau 2	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 10 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice sous forme d'estafettes en arrêtant le ballon dans la porte pour le coureur suivant 2) Même terrain en inversant les courses avec et sans ballon
	Déroulement Concours par équipe Organisation selon dessin Au signal de l'entraîneur, 1 joueur de chaque équipe conduit son ballon, l'arrête sur la ligne, fait le tour du cône en sprint, reprend le ballon et passe la porte. 1pt pour le 1er joueur qui passe la porte avec le ballon au pied	Paramètres Distance : 12 - 15m Répétitions : 3 - 4 Pause (répétitions) : 1/10 Séries : 3 Pause (séries) : 4' Volume : 140 à 150 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume <i>Insister sur les petits pas pour les changements de direction afin d'éviter d'effectuer un trop grand trajet et de perdre du temps sur son adversaire</i> <i>Les signaux de départ peuvent être différents : visuels, auditifs ...</i>

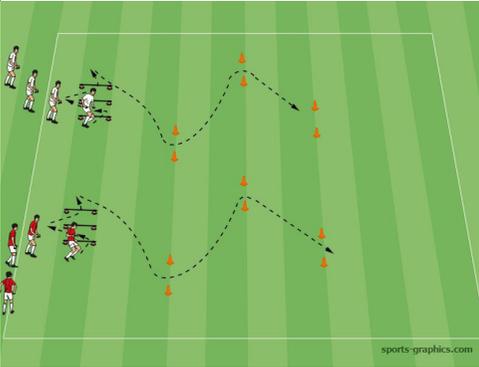
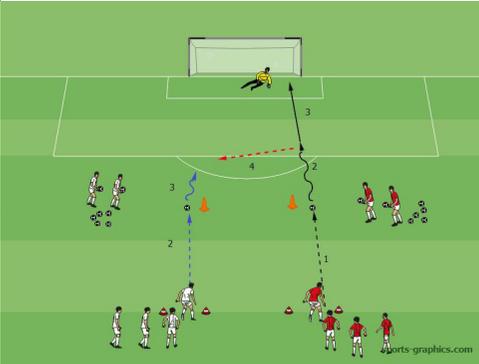
L'explosivité avec changements de direction 2

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Changements de direction Niveau 3	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 10 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice, un ballon est posé dans la porte = prise de balle et tir au but
	Déroulement Concours par équipe Organisation selon dessin Au signal de l'entraîneur, 1 joueur de chaque équipe démarre en courant en avant sur le 1er côté du triangle, change de direction sur le 2ème côté et court en arrière sur le 3ème côté, puis sprinte en avant jusqu'à la porte Pour une série, 2 courses en partant à gauche et 2 courses à droite	Paramètres Distance : 15 m Répétitions : 4 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 2 - 3 Pause (séries) : 4' Volume : 120 à 180 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume La course arrière doit aussi être entraînée pour travailler tous les muscles de la jambe
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Changements de direction Niveau 4	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 30 m x 40 m Joueurs 8 à 12 joueurs et 2 gardiens	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice, en variant les angles de passes (passes en profondeur, passes en retrait ...)
	Déroulement Changement de direction pour tirer au but Organisation selon dessin A et B conduisent le ballon vers un coin du carré et passent le ballon latéralement. Après un changement de direction, chacun sprinte vers le ballon de l'autre et tire au but Pour chaque série, changer le sens de la conduite du ballon = tir au but avec l'autre pied	Paramètres Distance : 10m Répétitions : 4 - 5 Pause (répétitions) : 1/10 Séries : 2 Pause (séries) : 4' Volume : 80 à 100 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume Insister sur les petits pas pour les changements de direction Demander la vitesse max. sur 10m, mais aussi la réussite du tir au but = ajustage des pas par rapport au ballon

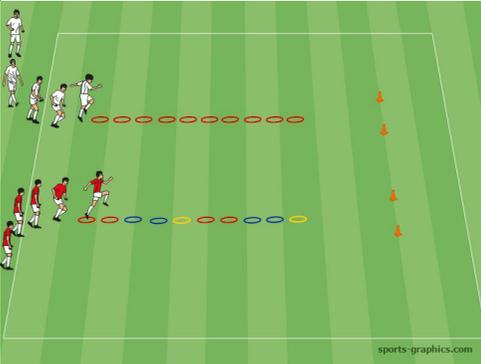
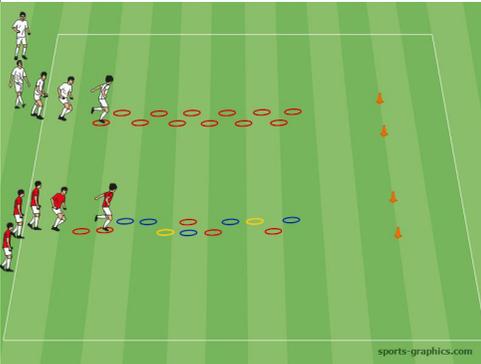
L'explosivité avec changements de direction 3

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Changements de direction Niveau 5	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 15 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice, soit depuis la 1ère ou la 2e porte, effectuer une conduite de balle avant ou après le slalom
	Déroulement Concours par équipe Organisation selon dessin Au signal de l'entraîneur, 1 joueur de chaque équipe slalome entre les cônes et passe le ballon au 2e qui le lui remet et slalome. Le 1er joueur stoppe le ballon dans la porte et revient en marchant ...	Paramètres Distance : 15 m Répétitions : 4 Pause (répétitions) : 1/10 Séries : 2 - 3 Pause (séries) : 4' Volume : 120 à 180 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume Demander la vitesse max. dans le slalom, mais en réussissant les 2 passes = ajustage des pas par rapport au ballon
Base CO : Changements de direction Niveau 6	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : départ à 25 - 30 m du but Joueurs 8 à 12 joueurs et 1-2 gardiens	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice, en variant les positions de départ, pour varier les angles de course, d'attaque et de défense du but
	Déroulement 1 contre 1 Organisation selon dessin A fait une passe en profondeur pour lui-même et slalome entre les cônes, prend le ballon, tire au but ou affronte B. Dès le départ du ballon, B contourne le 1er cône et défend le but Pour chaque série = 2 x attaquants et 2 x défenseurs Pour la 2e série, changer le sens du slalom.	Paramètres Distance : 15 - 20 m Répétitions : 4 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 2 Pause (séries) : 4' Volume : 120 à 160 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume Insister sur les petits pas pour les changements de direction

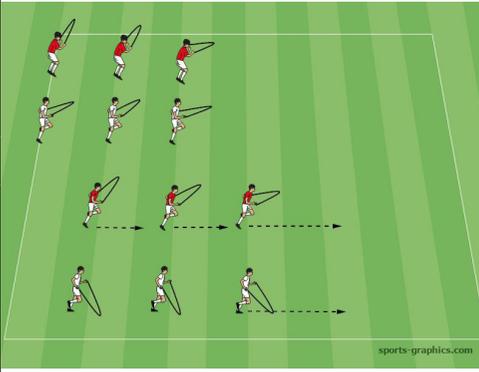
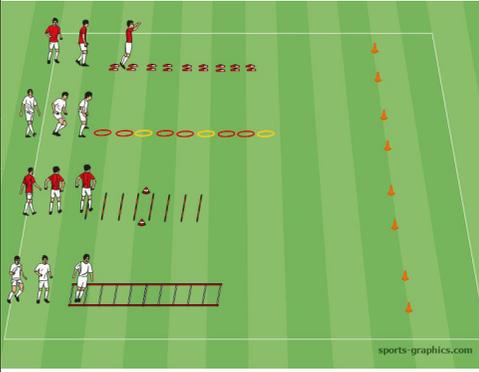
L'explosivité avec changements de direction 4

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Changements de direction Niveau 7	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 15 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice, un ballon est posé dans la dernière porte = prise de balle et tir au but
	Déroulement Concours par équipe Organisation selon dessin Au signal de l'entraîneur, 1 joueur de chaque équipe saute latéralement par-dessus une haie, court en arrière derrière celle du milieu, saute latéralement par-dessus la 3e et sprinte en passant dans les 3 portes Pour une série, 2 courses en partant à gauche et 2 courses à droite	Paramètres Distance : 15 m Répétitions : 4 Pause (répétitions) : 1/15 Séries : 2 - 3 Pause (séries) : 4' Volume : 120 à 180 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume La course arrière doit aussi être entraînée pour travailler tous les muscles de la jambe
Base CO : Changements de direction Niveau 8	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : départ à 25 - 30 m du but Joueurs 8 à 12 joueurs et 1-2 gardiens	Accélération Grandeur des 3 premiers pas Utilisation des bras Stabilité corporelle Coordination Renforcement musculaire	Organisation 1) Même exercice, en variant les positions de départ, pour varier les angles de course, d'attaque et de défense du but
	1 contre 1 Organisation selon dessin A sprinte 5-10m, prend un ballon posé à 20m du but, le conduit, entre dans la surface de réparation et tire au but. Puis défend contre B. Dès que A a pris son ballon (ou a tiré au but, selon la distance du sprint), B démarre, prend son ballon et affronte A, puis défend contre A' et ... Pour chaque série, changer de côté	Paramètres Distance : 10 - 15 m Répétitions : 4 - 5 Pause (répétitions) : 1/10 Séries : 2 Pause (séries) : 4' Volume : 100 à 120 m	Remarques théoriques Selon l'objectif fixé, possibilité d'augmenter ou de diminuer les distances de course = plus ou moins grand volume Insister sur les petits pas pour les changements de direction

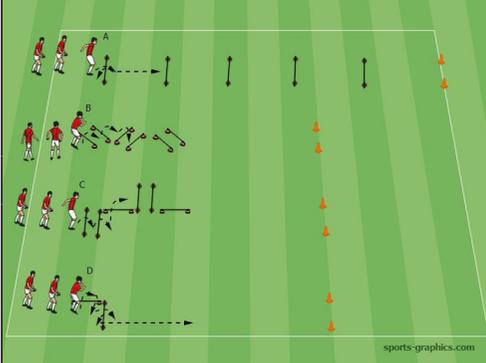
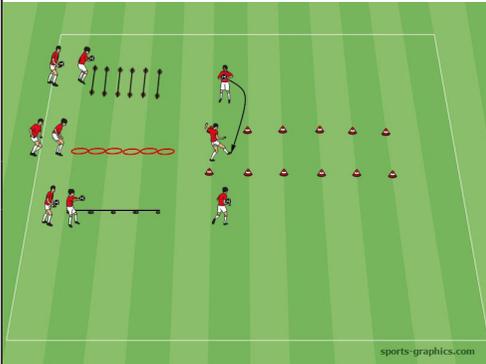
L'explosivité avec sauts 1 : bondissements horizontaux

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Sauts Niveau 1	Organisation Selon développement des joueurs Exemple : 15 à 20 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Condition physique Ecole de bondissements Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Fessiers contractés	Description Organisation 1) Effectuer l'exercice avec un ballon dans les mains 2) Geste TE à la sortie du dernier cerceau 3) Sprint 5m à la sortie du dernier cerceau 4) Se stabiliser 1-2" dans chaque cerceau 5) L'espace et la couleur des cerceaux sont irréguliers (pour l'exercice 2)
	Déroulement Ecole de bondissements horizontaux Organisation selon dessin A. Se propulser d'un cerceau à l'autre en changeant de pied à chaque saut = saut de course B. Se propulser d'un cerceau à l'autre : pied gauche (cerceaux rouges), pied droit (cerceaux bleus) et pieds joints (cerceaux jaunes)	Paramètres Distance : 15 – 20 m Répétitions : 2 à 4 Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 2 Pause (séries) : 4' Volume : 40 à 80 sauts	Remarques théoriques <i>Le nombre de cerceaux et de répétitions varie selon l'âge ou la maturité des joueurs</i> Il est important de tenir compte des problèmes de genoux (Osgood-Schlatter) que les sauts peuvent engendrer
Base CO : Sauts Niveau 2	Organisation Selon développement des joueurs Exemple : 15 à 20 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Condition physique Ecole de bondissements Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Fessiers contractés	Description Organisation 1) Effectuer l'exercice avec un ballon dans les mains 2) Geste TE à la sortie du dernier cerceau 3) Sprint 5m à la sortie du dernier cerceau 4) Se stabiliser 1-2" dans chaque cerceau 5) L'espace entre les cerceaux est irrégulier 6) Cerceaux de couleur placés irrégulièrement : pied gauche dans cerceaux rouges, pied droit dans le cerceaux bleus et pieds joints dans cerceaux jaunes
	Déroulement Ecole de bondissements horizontaux Organisation selon dessin A. Se propulser d'un cerceau à l'autre en changeant de pied à chaque saut = sauts de course latéraux ou obliques B. Se propulser d'un cerceau à l'autre : pied droit dans cerceaux de droite, pied gauche dans cerceaux de gauche. Var : l'inverse = pied gauche dans cerceaux de droite et pied droit dans cerceaux de gauche.	Paramètres Distance : 15 – 20 m Répétitions : 2 à 4 Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 2 Pause (séries) : 4' Volume : 40 à 80 sauts	Remarques théoriques <i>Le nombre de cerceaux et de répétitions varie selon l'âge ou la maturité des joueurs</i> Il est important de tenir compte des problèmes de genoux (Osgood-Schlatter) que les sauts peuvent engendrer

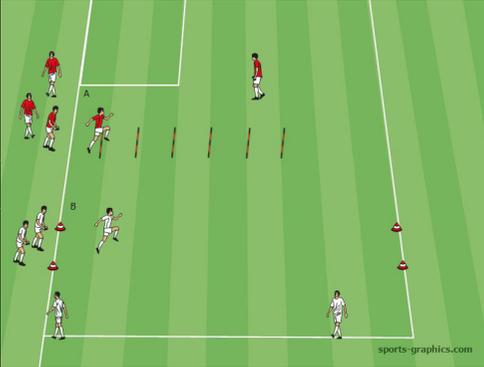
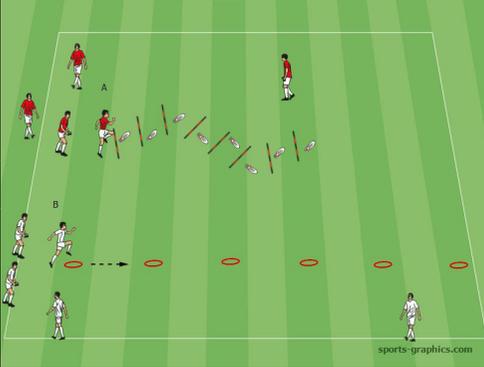
L'explosivité avec sauts 2 : pliométrie légère

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Sauts Niveau 3 	Organisation Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 20 m Joueurs 8 à 16 joueurs	Condition physique Ecole de bondissements Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Fessiers contractés	Description Organisation 1) Effectuer des doubles sauts par tour de corde 2) Tourner la corde en arrière et courir en avant 3) Courir en arrière et tourner la corde en avant
	Déroutement Pliométrie légère Organisation selon dessin A. Sauter sur place avec les pieds joints B. Sauter en courant sur place : 1 pas/tour de corde C. Sauter en courant et en avançant + retour en marchant D. Sauter en alternant sauts sur place (pieds joints) et sauts en courant + retour en marchant	Paramètres Répétitions : 4 x 20 à 30 sauts Pause (répétitions) : 1/5 Séries : 1 à 3 Pause (séries) : 3' Volume : 120 à 240 sauts	Remarques théoriques <i>Les exercices avec la corde à sauter peuvent être effectués durant l'échauffement en alternance avec des exercices de gainage, de jonglage et de mobilité articulaire</i> <i>Les 4 postes peuvent être travaillés séparément</i> Il est important de tenir compte des problèmes de genoux (Osgood-Schlatter) que les sauts peuvent engendrer
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Sauts Niveau 4 	Organisation Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 10 à 15 m (6 à 10 obstacles) Joueurs 8 à 16 joueurs	Condition physique Ecole de bondissements Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Fessiers contractés	Description Organisation 1) Effectuer des doubles sauts pour chaque exercice 2) Effectuer l'exercice avec un ballon dans les mains 3) Geste TE à la sortie du dernier objet 4) Sprint 5m à la sortie du dernier objet 5) Se stabiliser 1-2" pour chaque saut 6) L'espace entre les objets est irrégulier 7) Pour les exercices A et B, alterner jambes serrées et écartées dans et hors des objets
	Déroutement Pliométrie légère avec cordes à sauter Organisation selon dessin A. Se propulser entre les assiettes avec les pieds joints (ou légèrement écartés pour un meilleur équilibre) en montant les bras à chaque saut B. Mains sur les hanches, sauts pieds joints dans les cerceaux. Tous les 3 cerceaux, sauter en arrière et repartir C. Position latérale, un pied de chaque côté d'un bâton : se propulser pour avoir toujours un pied de chaque côté des bâtons, effectuer un ½ tour au milieu du trajet D. Le ballet : position latérale, se propulser avec les pieds croisés sur les bâtons et joints dans les espaces	Paramètres Distance : 10 à 15 m Répétitions : 4 x 6 à 10 sauts Pause (répétitions) : 1/10 Séries : 1 - 2 Pause (séries) : 3' Volume : 40 à 80 sauts	Remarques théoriques <i>Les 4 postes peuvent être travaillés séparément</i> Il est important de tenir compte des problèmes de genoux (Osgood-Schlatter) que les sauts peuvent engendrer

L'explosivité avec sauts 3 : bondissements verticaux

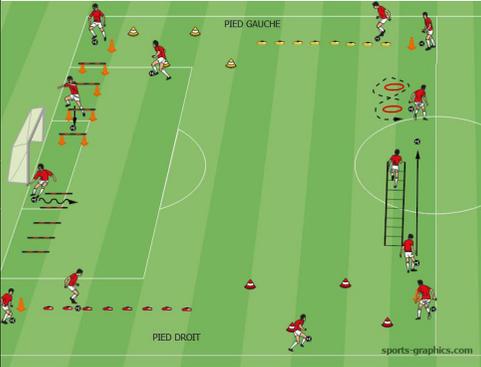
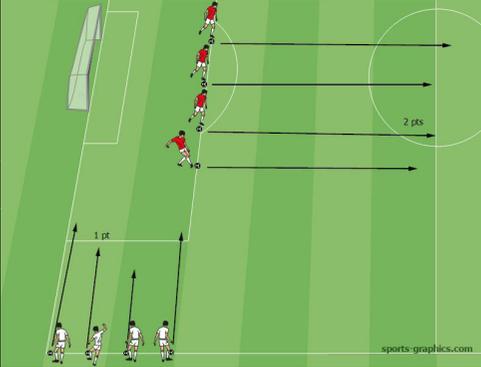
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
<p>Base CO : Sauts Niveau 5</p> 	<p>Organisation</p> <p>Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 15 à 20 m</p> <p>Joueurs 8 à 16 joueurs</p> <p>Déroulement</p> <p>Bondissements verticaux sur haies basses Organisation selon dessin</p> <p>A. Sauts pieds joints en avant, en arrière, en avant sur chaque haie, 3-4 pas, sauts pieds joints ...</p> <p>B. Enchaîner 6 sauts pieds joints en changeant de direction</p> <p>C. Enchaîner 2 sauts pieds joints en avant, 1 saut latéral à g., 2 sauts en avant, 1 saut à dr.</p> <p>D. Enchaîner 2 sauts latéraux pieds joints, 1 saut en avant, 1 saut en arrière et 1 saut en avant.</p>	<p>Condition physique</p> <p>Ecole de bondissements Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Fessiers contractés</p> <p>Paramètres</p> <p>Répétitions : 4 x 6 sauts Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 1 - 2 Pause (séries) : 4' Volume : 24 à 48 sauts</p>	<p>Description</p> <p>Organisation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Effectuer des doubles sauts pour chaque exercice 2) Effectuer l'exercice avec un ballon dans les mains 3) Geste TE à la sortie de la dernière haie 4) Sprint 5m à la sortie de la dernière haie 5) Se stabiliser 1-2'' pour chaque saut <p>Remarques théoriques</p> <p><i>Les 4 postes peuvent être travaillés séparément</i></p> <p>Il est important de tenir compte des problèmes de genoux (Osgood-Schlatter) que les sauts peuvent engendrer</p>
<p>Base CO : Sauts Niveau 6</p> 	<p>Organisation</p> <p>Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 20 à 25 m</p> <p>Joueurs 9 à 15 joueurs</p> <p>Déroulement</p> <p>Bondissements et pliométrie légère Organisation selon dessin</p> <p>1 joueur de chaque colonne effectue un enchaînement de sauts choisis par l'entraîneur. Les 2 joueurs des colonnes extérieures avec un ballon dans les mains.</p> <p>A la fin des sauts, dans le couloir et entre chaque cône, le joueur du milieu remet les ballons à g. et à dr. par des gestes TE imposés.</p> <p>Changer de colonne après chaque passage.</p>	<p>Condition physique</p> <p>Ecole de bondissements Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Fessiers contractés</p> <p>Paramètres</p> <p>Répétitions : 3 x 6 sauts Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 2 - 3 Pause (séries) : 4' Volume : 36 à 54 sauts</p>	<p>Description</p> <p>Organisation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Effectuer des doubles sauts pour chaque exercice 2) Se stabiliser 1-2'' pour chaque saut 3) Dans la colonne du milieu, alterner jambes serrées et écartées dans et hors des cerceaux <p>Remarques théoriques</p> <p><i>Il est important de tenir compte des problèmes de genoux (Osgood-Schlatter) que les sauts peuvent engendrer</i></p> <p><i>La qualité des gestes TE est importante</i></p>

L'explosivité avec sauts 4 : foulées bondissantes

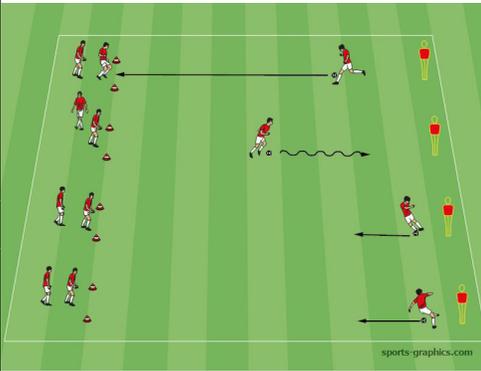
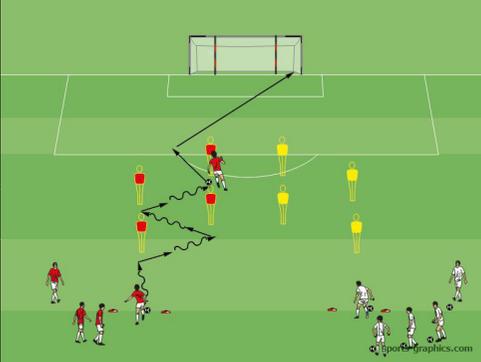
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Sauts Niveau 7	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 16 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Ecole de bondissements Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Fessiers contractés Pousser sur les jambes en hauteur et en longueur	Organisation 1) Effectuer l'exercice avec un ballon dans les mains 2) + 2 tirs au but avec le cou du pied (pied g. – pied dr.) 3) + sprint de 10m
	Déroulement Foulées bondissantes Organisation selon dessin A. Enchaîner 6 foulées bondissantes en posant le pied entre les bâtons B. Départ à la ligne du corner, enchaîner le moins de foulées possibles jusqu'aux 16m en tapant dans ses mains à chaque foulée Var : taper avec les mains en-dessus de la tête - taper dans ses mains entre ses jambes à chaque foulée	Paramètres Répétitions : 2 x 6 à 10 sauts Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 1 - 2 Pause (séries) : 4' Volume : 16 à 32 sauts	Remarques théoriques <i>Les foulées bondissantes sont un mélange de sauts horizontaux et verticaux</i> Il est important de tenir compte des problèmes de genoux (Osgood-Schlatter) que les sauts peuvent engendrer
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Sauts Niveau 8	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 20 à 30 m Joueurs 8 à 12 joueurs	Ecole de bondissements Pose de la plante du pied Pied ferme sans dérouler la cheville Appuis très réactifs Placement du bassin en rétroversion Fessiers contractés Pousser sur les jambes en hauteur et en longueur	Organisation 1) + sprint avec changement de direction (2 x 5m) 2) + 2 tirs au but (pied g. et pied dr.)
	Déroulement Foulées bondissantes Organisation selon dessin A. Enchaîner 7-8 foulées bondissantes avec changements de direction : 3 sauts – g.- dr.- g. + changement de direction à droite + 3 sauts – dr. – g. – dr. + changement de direction à gauche + 1 ou 2 sauts. B. Enchaîner 6 x 1 foulée bondissante par-dessus un cerceau + 3 ou 5 pas de course.	Paramètres Répétitions : 2 x 6 à 8 sauts Pause (répétitions) : 1/20 Séries : 1 - 2 Pause (séries) : 4' Volume : 14 à 28 sauts	Remarques théoriques <i>Les foulées bondissantes sont un mélange de sauts horizontaux et verticaux</i> Il est important de tenir compte des problèmes de genoux (Osgood-Schlatter) que les sauts peuvent engendrer

Base CO - Du plus simple au plus compliqué											
Exercice / Jeu											
Coordination et TE	1	2	3	4	5	6	7	8			
	Coordination et TE en salle	1	2	3	4	5	6	7	8		
		Duels	1	2	3	4	5	6	7	8	
			Reinforcement musculaire	1	2	3	4	5	6	7	8

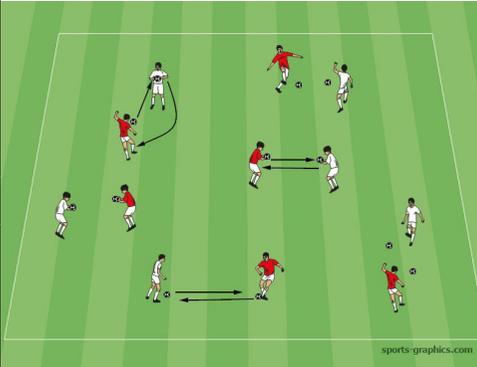
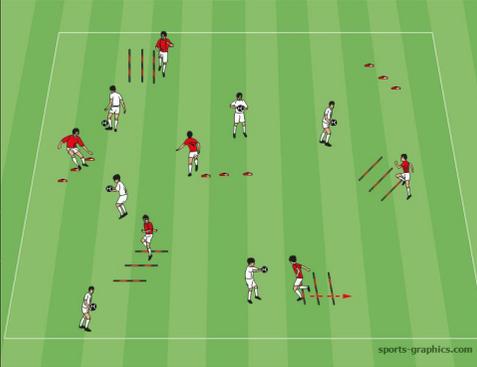
La stabilité corporelle : coordination et TE 1

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE Niveau 1	Organisation	Condition physique	Description
	<p>Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : ½ terrain</p> <p>Joueurs 8 à 14 joueurs</p> <p>Durée 5' – 6' (volume total de 10' – 15')</p>	<p>Explosivité Appuis dynamiques</p> <p>Coordination Différenciation : dosage pour garder la maîtrise du ballon Rythme : rythme régulier à chaque station Equilibre : position du corps pour réussir chaque geste</p>	<p>Organisation 1) Ajouter des passes aux gardiens entre les différentes stations</p>
	<p>Déroulement</p> <p>Parcours de coordination TE Organisation selon dessin</p> <p>A. Assiettes = touches régulières du ballon en slalomant (1, 2 ou 3 touches)</p> <p>B. Cônes = slalom avec crochets int. ou ext.</p> <p>C. Echelle = passe dosée + divers appuis</p> <p>D. Haies = ballon sous la haie + saut par-dessus la haie</p> <p>E. Bâtons = conduite latérale du ballon</p> <p>F. Cerceaux = conduite en 8</p>	<p>Technique</p> <p>Conduite de balle Tête levée et buste droit Utilisation de diverses parties du pied</p> <p>Passé Haut du corps relâché Pied ferme</p>	<p>Remarques théoriques <i>Utilisation de cet exercice comme échauffement ou pour un travail de récupération</i></p>
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE Niveau 2	Organisation	Condition physique	Description
	<p>Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : ½ terrain</p> <p>Joueurs 8 à 14 joueurs</p> <p>Durée 5'</p>	<p>Coordination Orientation : position du corps pour réussir le geste Différenciation : dosage du ballon par rapport à la distance de la ligne-cible Equilibre : position du corps pour réussir le geste</p>	<p>Organisation 1) Viser la latte du but depuis la ligne des 16m</p>
	<p>Déroulement</p> <p>Retour au calme Par groupe de 3 – 4 joueurs, concours individuel. Exemple : depuis la ligne de corner, viser la ligne des 16 m = le joueur dont le ballon s'arrête sur la ligne marque 2 pts ; si aucun ballon n'est sur la ligne, celui qui est le plus près marque 1 pt ; celui qui dépasse la ligne ne marque rien Le joueur qui a marqué le point choisit la prochaine ligne-cible</p>	<p>Technique</p> <p>Passé Haut du corps relâché Pied ferme</p>	<p>Remarques théoriques <i>Utilisation de cet exercice pour un retour au calme ou un travail de récupération</i></p>

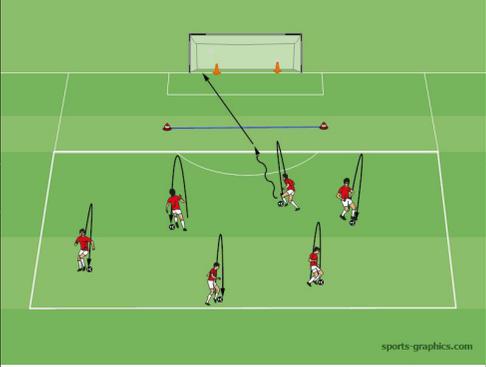
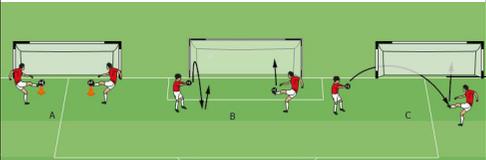
La stabilité corporelle : coordination et TE 2

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE Niveau 3	Organisation Selon développement des joueurs Exemple : 20 m x 20 m Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 1' – 1'30" (volume total de 10' – 15')	Condition physique Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps pour déstabiliser l'adversaire et pour changer de direction Différenciation : dosage du ballon après le ½ tour Rythme : changement de rythme après la feinte Equilibre : position du corps après avoir déstabilisé l'adversaire	Description 1) Même exercice + « une-deux » après la passe du 1er joueur
	Déroulement Conduite et changements de direction Le 1er joueur conduit son ballon en direction du mannequin et effectue une feinte avec ½ tour et passe le ballon au 2e joueur de sa colonne : crochet avec intérieur du pied / crochet avec extérieur du pied / passer le ballon derrière la jambe d'appel (= feinte à Cruyff) / rouler avec la semelle / ...	Technique Dribbling Joueur réactif, buste mobile, centre de gravité abaissé Pied d'appui plus loin que le ballon Travail de la cheville Passe Haut du corps relâché Pied ferme	Remarques théoriques <i>A la sortie du changement de direction, le joueur doit lever la tête pour voir le jeu, pour cela le ballon ne doit pas être collé à ses pieds</i>
Base CO : Coordination et TE Niveau 4	Organisation Selon développement des joueurs Exemple : départ à 25 m du but Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 4' – 5' (Volume total de 15' – 20')	Condition physique Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps pour déstabiliser l'adversaire et pour changer de direction Différenciation : dosage du ballon pour la conduite suivante Rythme : changement de rythme après la feinte Equilibre : position du corps après avoir déstabilisé l'adversaire	Description 1) Même exercice, mais le changement de direction se fait après le mannequin (= slalom) 2) Même exercice que ci-dessus sous forme de concours entre 2 équipes : 1 pt pour le 1er joueur qui marque
	Déroulement Conduite et changements de direction Organisation selon dessin Conduire le ballon d'un mannequin à l'autre, effectuer un changement de direction après une feinte et tirer au but : crochet intérieur / crochet extérieur / passement de jambe / changement de poids du corps / ...	Technique Dribbling Joueur réactif, buste mobile, centre de gravité abaissé Pied d'appui plus loin que le ballon Travail de la cheville Tir au but Précision	Remarques théoriques <i>Le joueur doit utiliser tout son corps pour déstabiliser l'adversaire</i> <i>Possibilité de disposer les mannequins à distances irrégulières et dans une autre zone du terrain</i>

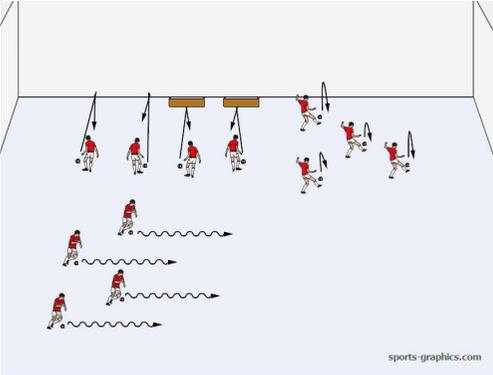
La stabilité corporelle : coordination et TE 3

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE Niveau 5	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 20 m x 20 m Joueurs 8 à 14 joueurs Durée 1' – 1'30" (volume total de 10' – 15')	Coordination Orientation : position du corps pour remettre le ballon Réaction : être prêt à enchaîner plusieurs gestes Différenciation : dosage du lancer ou/et de la remise Rythme : même rythme pour les 2 joueurs Equilibre : position pour la stabilité du corps Explosivité Appuis dynamiques	Organisation 1) Si le double-échange est trop difficile, un seul joueur effectue le geste TE et l'autre remet le ballon en lançant de mains à mains
	Déroulement Echanges de ballon Les joueurs se déplacent librement en variant leur course (en avant, en arrière, de côté ...). A chaque contact visuel, ils échangent les ballons avec les joueurs de l'autre équipe : mains – mains / mains – pieds / pieds – pieds Variantes : Double-échange avec remise en passe ras-terre, en volée, avec la tête ... Pied droit et pied gauche	Technique Passe Haut du corps relâché Pied ferme	Remarques théoriques Si le joueur doit enchaîner plusieurs gestes (lancer, remettre et récupérer le ballon), il doit effectuer les gestes l'un après l'autre sans se stresser
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE Niveau 6	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 20 m x 20 m Joueurs 8 à 14 joueurs Durée 1' – 1'30" (volume total de 10' – 15')	Coordination Orientation : position du corps pour remettre le ballon Réaction : être prêt à enchaîner plusieurs gestes Différenciation : dosage du lancer ou/et de la remise Rythme : même rythme pour les 2 joueurs Equilibre : position pour la stabilité du corps Explosivité Appuis dynamiques	Organisation 1) Varier les gestes TE : passes ras-terre, tête, cou du pied, amorti poitrine + volée ... 2) B avec un ballon dans les mains et effectue un double-échange à la sortie du skipping
	Déroulement Echanges de ballon Organisation selon dessin Les joueurs se déplacent librement. B = skipping (latéral, avant, arrière ...) sur les bâtons et à la sortie remise en volée du ballon lancé par A, à gauche et immédiatement à droite.	Technique Passe Haut du corps relâché Pied ferme	Remarques théoriques Si le joueur doit enchaîner plusieurs gestes (lancer, remettre et récupérer le ballon), il doit effectuer les gestes l'un après l'autre sans se stresser

La stabilité corporelle : coordination et TE 4

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE Niveau 7	Organisation Selon développement des joueurs Exemple : 20 m x 40 m Joueurs 8 à 14 joueurs Durée 1' – 1'30" (volume total de 10')	Condition physique Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps pour choisir la direction Réaction : réagir à l'appel de son nom Différenciation : force de frappe Rythme : varier les rythmes, les hauteurs Equilibre : position pour la stabilité du corps	Description 1) Même exercice à 2 joueurs, avec échange de ballons pour le contrôle
	Déroulement Jonglage et mise au sol Jonglage libre en variant les hauteurs. Après quelques touches de balle, frapper le ballon plus haut et le contrôler en 1/2 volée (drop) : avec l'intérieur du pied / avec l'extérieur du pied / avec le cou du pied / derrière la jambe d'appui. Enchaîner avec une conduite de balle Var : à l'appel de son nom, effectuer un tir de précision dans un but	Technique Jonglage Haut du corps relâché Pied ferme Pointe du pied tendue Utilisation du cou du pied Tir au but Précision	Remarques théoriques <i>Pour éviter que les contrôles et les courses partent dans tous les sens et que cela soit du hasard, il est important de fixer une direction : passer une ligne, fixer un cône, en direction d'un but ...</i>
Base CO : Coordination et TE Niveau 8	Organisation Selon développement des joueurs Exemple : départ à 5 m du but Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 2' – 3' (volume total de 15' – 20')	Condition physique Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps pour frapper le ballon au bon endroit Equilibre : position pour la stabilité du corps	Description
	Déroulement La volée A. Ballon posé sur un cône, se pencher et frapper en volée derrière le ballon B. Lancer le ballon en l'air, le reprendre en volée après un rebond C. Reprendre en volée un ballon lancé depuis l'angle des 5m D. Reprendre en volée un ballon centré depuis les 16m Ne pas oublier de travailler les 2 pieds.	Technique Volée Haut du corps relâché Amplitude du mouvement avec la jambe qui frappe Se laisser tomber de côté vers l'avant Frapper le ballon derrière et au centre Pied ferme	Remarques théoriques <i>Effectuer ces exercices près du but (5m). Les joueurs auront du plaisir à faire trembler les filets !</i> <i>Les 4 exercices proposés doivent être pris comme une suite méthodologique</i> <i>Ces exercices peuvent être effectués lors d'un travail spécifique</i>

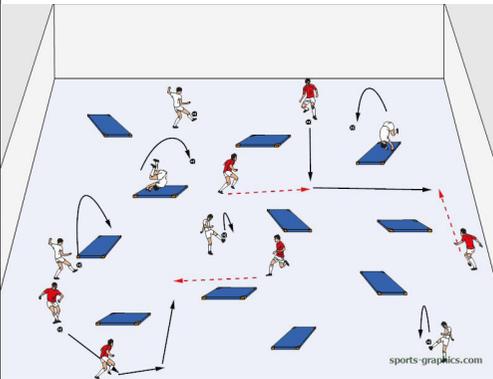
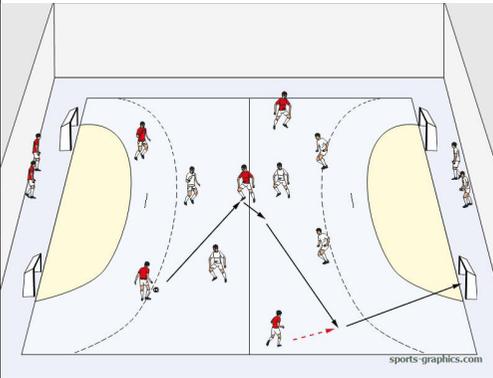
La stabilité corporelle : coordination et TE en salle 1

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE en salle Niveau 1	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon salle à disposition Exemple : 1 salle simple, double ou triple Joueurs 12 à 16 joueurs Durée 5' – 6' (volume total de 15' – 20')	Explosivité Appuis dynamiques Coordination Différenciation : dosage pour garder la maîtrise du ballon Rythme : rythme régulier à chaque station Equilibre : position du corps pour réussir chaque geste	Organisation 1) Par deux, effectuer la même conduite ou le même jonglage ensemble et en rythme avec la musique 2) Même exercice en ligne en traversant la salle par 4 ou avec toute l'équipe en essaim 3) Par deux, se faire des passes en 1 ou 2 touches, en rythme avec la musique
	Déroulement En musique A. Différentes conduites du ballon B. Effectuer des passes en 1 ou 2 touches contre des bancs tournés sur le côté C. Jonglage avec les pieds, les cuisses, la tête Tout ceci en variant les rythmes	Technique Conduite du ballon Selon espace, appuis et contacts courts ou longs Diverses surfaces du pied sont utilisées pour les changements de direction Passe Haut du corps relâché Jonglage Pointe du pied tendue et cheville ferme	Remarques théoriques Il est important d'utiliser la salle pour continuer de développer les capacités de coordination et la technique fine ... ceci sous forme ludique et sans stress
Base CO : Coordination et TE en salle Niveau 2	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
	Dimensions Selon salle à disposition Exemple : 6 m x 9 m Joueurs 12 à 16 joueurs Durée 4' – 5' (volume total de 20' – 25')	Coordination Equilibre : position du corps pour réussir chaque geste Réaction : être prêt à intervenir Différenciation : dosage pour les différents gestes Orientation : corps dirigé en direction de la cible Explosivité Appuis dynamiques	Organisation 1) Laisser les joueurs choisir un jeu : match normal, tennis-ballon ...
	Déroulement Tennis-ballon 2 contre 2 Règles à établir avec tous les joueurs ou par terrain : nombre de touches, rebond, quelle partie du corps à utiliser ...	Technique Jonglage Pointe du pied tendue et cheville ferme Volée Au moment de l'impact, tourner le haut du corps vers la cible Tête Balancer le buste d'arrière en avant Garder les yeux ouverts	Remarques théoriques Les joueurs se sentent valorisés s'ils peuvent proposer leurs règles

La stabilité corporelle : coordination et TE en salle 2

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE en salle Niveau 3	Organisation	Condition physique	Description
	<p>Dimensions Selon salle à disposition Exemple : 1 salle simple, double ou triple</p> <p>Joueurs 12 à 16 joueurs</p> <p>Durée 4' – 5' (volume total de 20' – 25')</p>	<p>Explosivité Appuis dynamiques</p> <p>Coordination Différenciation : dosage pour garder la maîtrise du ballon Equilibre : position du corps pour réussir chaque geste Orientation : corps dirigé en direction de la cible</p>	<p>Organisation 1) Laisser les joueurs choisir les gestes qu'ils veulent travailler. Par exemple un point fort et un point faible, seul ou à 2. 2) Différents concours de jonglage, de passes, de conduites du ballon par équipes, sous formes d'estafettes</p>
	<p>Déroulement</p> <p>4 stations TE A. Passes contre un banc tourné sur le côté, en variant le nombre de touches, la distance et la partie du pied utilisée B. Jongler et viser un panier de basket C. En équilibre sur un banc retourné, remettre en volée (ou en 2 touches) un ballon lancé. Travailler 1' par jambe et changer les rôles avec le lanceur D. Jeu de tête direct ou en 2 touches contre le mur avec ballon de volley ou même exercice à 2 joueurs</p>	<p>Technique</p> <p>Tête Balancer le buste d'arrière en avant Garder les yeux ouverts</p> <p>Passé Haut du corps relâché</p> <p>Jonglage Pointe du pied tendue et cheville ferme</p>	<p>Remarques théoriques</p> <p><i>Les joueurs sont souvent très conscients des gestes à améliorer ou à consolider individuellement</i></p> <p><i>En les laissant se gérer, nous pouvons prendre du temps pour les filmer, puis leur montrer et discuter avec eux des corrections à effectuer</i></p>
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE en salle Niveau 4	Organisation	Condition physique	Description
	<p>Dimensions Selon salle à disposition Exemple : 6 m x 9 m</p> <p>Joueurs 12 à 18 joueurs</p> <p>Durée 4' – 5' (volume total de 20' – 25')</p>	<p>Coordination Equilibre : position du corps pour réussir chaque geste Réaction : être prêt à intervenir Différenciation : dosage du geste Orientation : corps dirigé en direction de la cible</p> <p>Explosivité Appuis dynamiques</p>	<p>Organisation 1) Même organisation, changer les règles. Sur chaque terrain, les équipes choisissent les règles 2) Même organisation, les touches sont imposées et tous les joueurs doivent toucher le ballon : exemple: chaque joueur doit utiliser une autre partie du corps</p>
	<p>Déroulement</p> <p>2 contre 2 ou 3 contre 3 Foot-volley : les touches sont libres avec les pieds ou la tête, sauf le ballon qui passe par-dessus le filet de volley, il doit être obligatoirement joué avec la tête. Une passe obligatoire dans le camp et deux maximum. L'engagement se fait avec le pied ou la tête</p>	<p>Technique</p> <p>Jonglage Pointe du pied tendue et cheville ferme</p> <p>Volée Au moment de l'impact, tourner le haut du corps vers la cible</p> <p>Tête Balancer le buste d'arrière en avant Garder les yeux ouverts</p>	<p>Remarques théoriques</p> <p><i>Profiter de la salle pour travailler le jeu de tête avec des ballons plus mous (balle élastique, ballon de volley, balle mousse)</i></p>

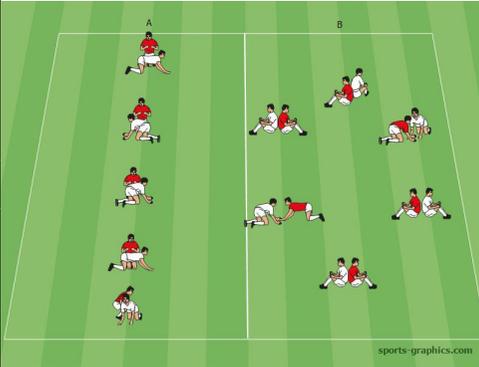
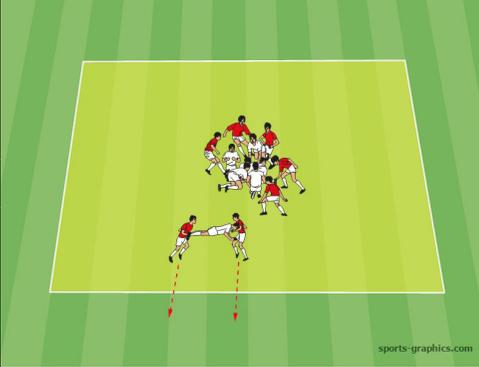
La stabilité corporelle : coordination et TE en salle 3

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE en salle Niveau 5	Organisation	Condition physique	Description
	<p>Dimensions Selon salle à disposition Exemple : 1 salle simple, double ou triple</p> <p>Joueurs 12 à 16 joueurs</p> <p>Durée 4' – 5' (volume total de 20' – 25')</p>	<p>Explosivité Appuis dynamiques</p> <p>Coordination Différenciation : dosage pour garder la maîtrise du ballon Equilibre : position du corps pour réussir chaque geste Orientation : position du corps pour enchaîner les gestes</p>	<p>Organisation</p> <p>1) Passes par équipe : 3-4 équipes avec 1 ballon par équipe en se déplaçant entre les tapis</p> <p>2) 1 ballon par joueur, jonglage individuel en restant sur le tapis (libre ou imposé)</p> <p>3) Même exercice que ci-dessus, mais à 2 joueurs sur 2 tapis différents, jongler 10 x et passer le ballon au partenaire</p>
	Déroulement	Technique	Remarques théoriques
	<p>Maîtrise du ballon en salle Organisation selon dessin</p> <p>A. Différentes conduites libres ou imposées et passes entre les tapis</p> <p>B. 1 ballon par joueur, jonglage en avançant, mettre la balle en l'air (ou la lancer avec les mains), effectuer une culbute sur le tapis et récupérer le ballon en continuant de jongler</p> <p>OU avec tous les joueurs, soit l'exercice A, soit l'exercice B</p>	<p>Passé Haut du corps relâché Ballon frappé au centre</p> <p>Prise de balle 1er contact orienté</p> <p>Jonglage Pointe du pied tendue et cheville ferme</p>	<p><i>Le ballon de futsal est intéressant, car il rebondit peu et cela permet un jeu dynamique au sol</i></p> <p><i>Le jonglage sur un tapis restreint l'espace à disposition et oblige le joueur à bien maîtriser son ballon</i></p>
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE en salle Niveau 6	Organisation	Condition physique	Description
	<p>Dimensions Selon salle à disposition Exemple : 1 salle simple, double ou triple</p> <p>Joueurs 12 à 16 joueurs</p> <p>Durée 4' – 5' (volume total de 25' – 30')</p>	<p>Coordination Différenciation : dosage pour les passes Orientation : position du corps pour enchaîner les gestes</p> <p>Explosivité Accélération Changements de direction</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p>	<p>Organisation</p> <p>1) Tournoi avec 3-4 équipes de 3-4-5 joueurs selon la grandeur de la salle</p> <p>2) Balle au Roi : mettre un gardien à la place des buts. Il peut se déplacer dans une zone sur toute la largeur de la salle. Si passe au gardien = 1pt et le jeu change de sens</p>
	Déroulement	Technique	Remarques théoriques
	<p>3 contre 3 ou 4 contre 4 ou 5 contre 5 (selon la grandeur de la salle) Jeu libre ou nombre de touches imposé. Laisser les joueurs s'organiser pour les changements et les règles</p>	<p>Passé Haut du corps relâché Ballon frappé au centre</p> <p>Prise de balle 1er contact orienté</p>	<p><i>L'autogestion permet aux joueurs de se sentir plus responsables</i></p> <p><i>Si certains joueurs sont blessés, ils peuvent fonctionner comme arbitres</i></p>

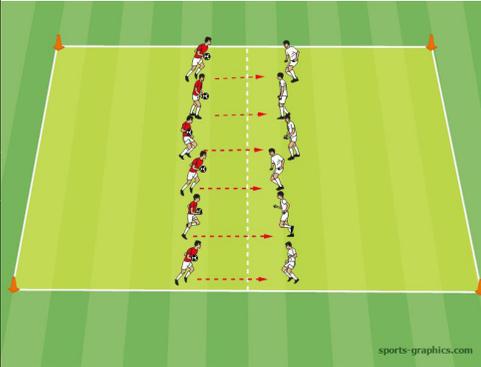
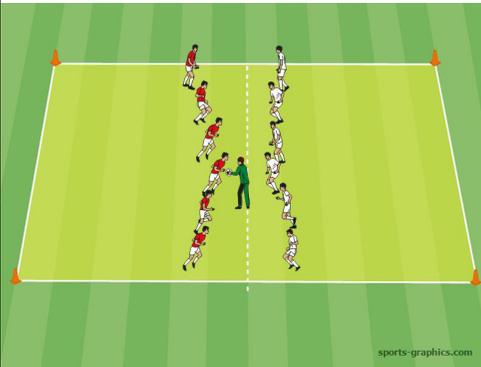
La stabilité corporelle : coordination et TE en salle 4

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE en salle Niveau 7	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon salle à disposition Exemple : 1 salle simple Joueurs 8 à 12 joueurs Durée 45" – 1' (volume total de 10' - 15')	Explosivité Appuis dynamiques Coordination Différenciation : dosage pour garder la maîtrise du ballon Rythme : rythme régulier avec chaque ballon Equilibre : position du corps pour réussir chaque geste	Organisation 1) Les bancs sont éparpillés dans la salle, les joueurs conduisent le ballon et effectuent des « une-deux » avec les bancs. 2) Même exercice que ci-dessus, mais par 2 ou par équipe
	Déroulement Enchaînement de passes avec 2 ballons Organisation selon dessin A. Un joueur passe alternativement un ballon, puis l'autre contre les 2 bancs. Doser et rythmer les passes. L'autre joueur effectue des exercices de gainage, de souplesse ou de jonglage Puis changer les rôles B. Les 2 joueurs effectuent l'exercice ensemble	Technique Passes Haut du corps relâché Pied ferme Ballon frappé au centre	Remarques théoriques Le banc tourné sur le côté renvoie le ballon comme nous l'avons tiré (ou passé). Ce n'est pas toujours le cas contre un mur, car il y a souvent une bordure qui donne un autre effet au ballon
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Coordination et TE en salle Niveau 8	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon salle à disposition Exemple : 1 salle simple, double ou triple Joueurs 12 à 16 joueurs Durée 4' – 5' (volume total de 25' – 30')	Coordination Différenciation : dosage pour les passes Orientation : position du corps pour enchaîner les gestes Explosivité Accélération Changements de direction Résistance à la fatigue Intensité élevée	Organisation 1) Si but, changer le sens du jeu 2) Tourner les bancs à l'envers à 3m du bord du terrain. 1 pt si le ballon passe sous le banc. Possibilité de marquer des deux côtés du banc 3) Même jeu que ci-dessus, mais des éléments de caisson posés sur le côté remplacent les bancs
	Déroulement 3 contre 3 ou 4 contre 4 ou 5 contre 5 (selon la grandeur de la salle) Jeu libre ou nombre de touches imposé. Le but est d'effectuer une passe contre le banc. Interdiction d'entrer dans la zone de but, soit pour défendre, soit pour marquer Si un défenseur entre dans la zone = pénalty, tiré depuis la zone de but opposé.	Technique Passes Haut du corps relâché Ballon frappé au centre Prise de balle 1er contact orienté	Remarques théoriques Le ballon de futsal est intéressant, car il rebondit peu et cela permet un jeu dynamique au sol

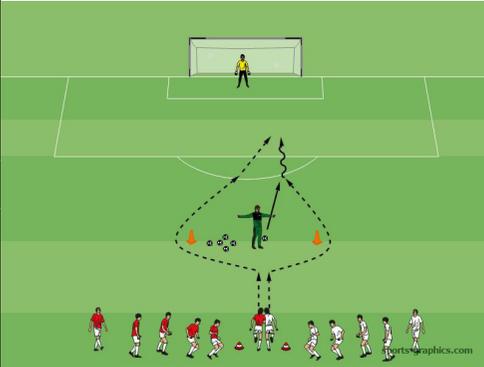
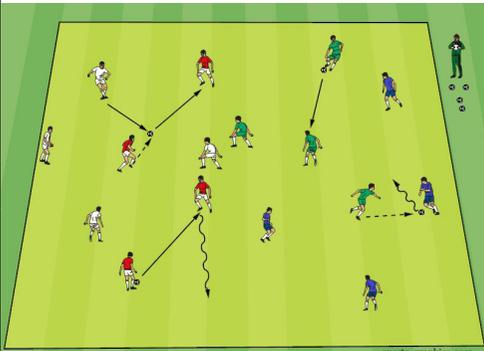
La stabilité corporelle : duels 1

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Duels Niveau 1	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 15 m x 15 m Joueurs 12 à 14 joueurs Durée 30'' à 1' (volume total de 10' – 12')	Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps pour déstabiliser l'adversaire Equilibre : position du corps après avoir déstabilisé l'adversaire	Organisation 1) Pour l'exercice B, passer progressivement à la position debout, éventuellement en limitant les prises (par ex : seulement aux hanches)
	Déroulement Rugby A. La tortue : par 2, joueur A, à quatre pattes, doit résister au joueur B qui essaie de le retourner sur le dos le plus rapidement possible. A ne peut pas s'accrocher au terrain ! B. Lutte à genoux : par 2, dos à dos, au signal, les joueurs se retournent et tentent de se renverser mutuellement pour appuyer les épaules adverses contre le sol. Les prises sont effectuées en dessous des épaules, en respectant le jeu loyal (cf remarques théoriques)	Technique Régulation émotionnelle Montrer sa joie de jouer Canaliser ses frustrations Donner de l'énergie Conscience de soi Agir avec courage et détermination Engagement Vouloir gagner chaque duel Toujours tout donner	Remarques théoriques Ces exercices conviennent bien pour une mise en train Pour garantir la sécurité, il faut fixer des règles avec des devoirs de loyauté : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal Pour permettre les changements d'adversaires, disposer les couples en ligne et à la fin de chaque combat, les joueurs décalent d'un rang ou en cercle et les joueurs tournent dans un sens différent
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Duels Niveau 2	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 12 m x 12 m Joueurs 12 à 14 joueurs Durée 1' à 2' (volume total de 10' – 12')	Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps pour déstabiliser l'adversaire Equilibre : position du corps après avoir déstabilisé l'adversaire	Organisation 1) Placer plusieurs ballons 2) Sans ballon, l'équipe B doit sortir du terrain tous les joueurs de l'équipe A
	Déroulement Rugby La forteresse : 2 équipes, l'équipe A défend sa forteresse = un ballon. Au signal, les joueurs B tentent de récupérer le ballon et de le sortir le plus vite possible. Les joueurs A peuvent recouvrir le ballon avec leur corps, mais sans le soulever. Un défenseur qui est transporté hors du terrain est éliminé	Technique Régulation émotionnelle Montrer sa joie de jouer Canaliser ses frustrations Donner de l'énergie Conscience de soi Agir avec courage et détermination Engagement Vouloir gagner chaque duel Toujours tout donner	Remarques théoriques Ces exercices conviennent bien pour une mise en train Pour garantir la sécurité, il faut fixer des règles avec des devoirs de loyauté : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal

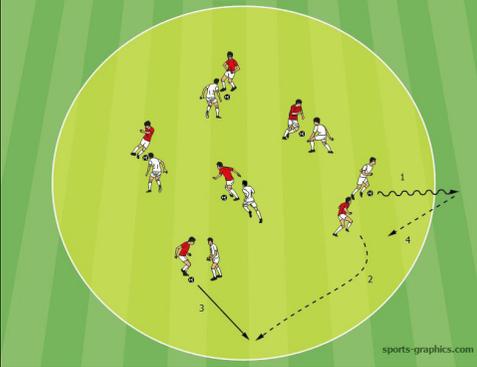
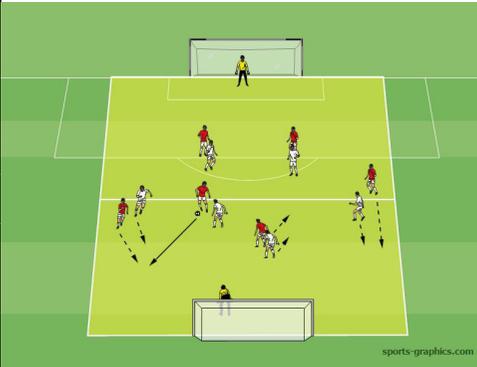
La stabilité corporelle : duels 2

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Duels Niveau 3	Organisation	Condition physique	Description
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 12 m x 15 m Joueurs 12 à 14 joueurs Durée 15'' à 45'' (volume total de 10' – 12')	Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps pour déstabiliser l'adversaire Equilibre : position du corps après avoir déstabilisé ou pour résister à l'adversaire	Organisation 1) Même exercice avec le ballon aux pieds sur un terrain plus large
	Déroulement Rugby Face à face : 2 équipes, l'équipe A, avec un ballon par joueur, affronte en 1:1 l'équipe B placée à 2-3 m dans leur camp. Au signal, les attaquants avancent avec la balle et vont au contact. Ils essayent de passer leur adversaire direct pour aller poser le ballon derrière la ligne adverse. Les défenseurs tentent de les ceinturer pour arrêter leur course et récupérer la balle. 1pt si le ballon est aplati derrière la ligne ou 1pt si le ballon est récupéré.	Technique Régulation émotionnelle Montrer sa joie de jouer Canaliser ses frustrations Donner de l'énergie Conscience de soi Agir avec courage et détermination Engagement Vouloir gagner chaque duel Toujours tout donner	Remarques théoriques Ces exercices conviennent bien pour une mise en train Pour garantir la sécurité, il faut fixer des règles avec des devoirs de loyauté : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal Pour réduire l'obstacle de la peur du contact avec l'adversaire, il faut diminuer la distance de départ entre les deux équipes. Cela permet de limiter la vitesse de déplacement des joueurs.
Base CO : Duels Niveau 4	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
	Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 8 m x 15 m Joueurs 12 à 14 joueurs Durée 2' – 3' (volume total de 10' – 15')	Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps pour déstabiliser l'adversaire Equilibre : position du corps après avoir déstabilisé l'adversaire	Organisation 1) Même exercice avec le ballon aux pieds sur un terrain plus large
	Déroulement Rugby Ballon derrière la ligne : 2 équipes en ligne séparées de 2 m. L'entraîneur donne le ballon à une équipe qui doit aller le poser derrière la ligne adverse. Le joueur avec le ballon peut avancer et aller au contact ou le transmettre à un coéquipier soit de mains à mains, soit par une passe latérale ou vers l'arrière. Le défenseur s'oppose physiquement au porteur dans les limites des règles (ceinturage). Si faute, le jeu démarre avec l'entraîneur, à l'endroit de la faute.	Technique Régulation émotionnelle Montrer sa joie de jouer Canaliser ses frustrations Donner de l'énergie Conscience de soi Agir avec courage et détermination Engagement Vouloir gagner chaque duel Toujours tout donner	Remarques théoriques Ces exercices conviennent bien pour une mise en train Pour garantir la sécurité, interdire le jeu dangereux comme les moulins à bras, les poings en avant, les croche-pied, les coups ... Pour réduire l'obstacle de la peur du contact avec l'adversaire, il faut diminuer la largeur du terrain = 0,5m à 1m par joueur. Cela permet de limiter la vitesse de déplacement des joueurs.

La stabilité corporelle : duels 3

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
<p>Base CO : Duels Niveau 5</p> 	<p>Organisation</p> <p>Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : départ à 30 m du but</p> <p>Joueurs 12 à 14 joueurs + gardiens</p> <p>Durée 10'' – 30'' (volume total de 10' – 15')</p> <p>Déroulement</p> <p>1 contre 1 Organisation selon dessin A et B s'opposent en duel épaule contre épaule jusqu'au signal et sprintent en direction du ballon pour effectuer un 1 contre 1 dans la surface de réparation Le ballon peut être posé à 20 m du but ou donné par l'entraîneur</p>	<p>Condition physique</p> <p>Explosivité Appuis dynamiques</p> <p>Coordination Orientation : position du corps pour résister à l'adversaire</p> <p>Equilibre : position du corps après avoir déstabilisé ou pour résister à l'adversaire</p> <p>Technique</p> <p>Régulation émotionnelle Montrer sa joie de jouer Canaliser ses frustrations Donner de l'énergie</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination</p> <p>Engagement Vouloir gagner chaque duel Toujours tout donner</p>	<p>Description</p> <p>Organisation</p> <p>1) Même exercice avec différentes positions de départ : équilibre sur une jambe, avec une course en arrière</p> <p>2) Même exercice, au départ les 2 joueurs se font des passes, au signal, celui qui a le ballon part au but et l'autre le poursuit</p> <p>Remarques théoriques</p> <p><i>Respecter les temps de récupération entre les répétitions et les séries (cf chapitre explosivité)</i></p>
<p>Base CO : Duels Niveau 6</p> 	<p>Organisation</p> <p>Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 30 m x 40 m</p> <p>Joueurs 12 à 16 joueurs</p> <p>Durée 3' - 4' (volume total de 10' – 15')</p> <p>Déroulement</p> <p>Protection du ballon 3 ou 4 équipes, 1 ballon/équipe. Pendant un temps limité, les équipes doivent garder leur ballon et récupérer celui des autres. Au signal stop, compter le nombre de ballons que chaque équipe a en sa possession Var : l'entraîneur peut glisser 1 ou 2 ballons supplémentaires durant le jeu</p>	<p>Condition physique</p> <p>Explosivité Appuis dynamiques</p> <p>Coordination Orientation : position du corps pour réussir les différents gestes techniques</p> <p>Différenciation : dosage des passes</p> <p>Résistance à la fatigue Intensité élevée</p> <p>Technique</p> <p>Régulation émotionnelle Montrer sa joie de jouer Canaliser ses frustrations Donner de l'énergie</p> <p>Conscience de soi Agir avec courage et détermination</p> <p>Engagement Vouloir gagner chaque duel Toujours tout donner</p>	<p>Description</p> <p>Organisation</p> <p>1) Même exercice avec 2 ballons par équipe dès le début du jeu</p> <p>Remarques théoriques</p> <p><i>Dans ce jeu, l'aspect tactique et organisationnel de chaque équipe est aussi très important</i></p>

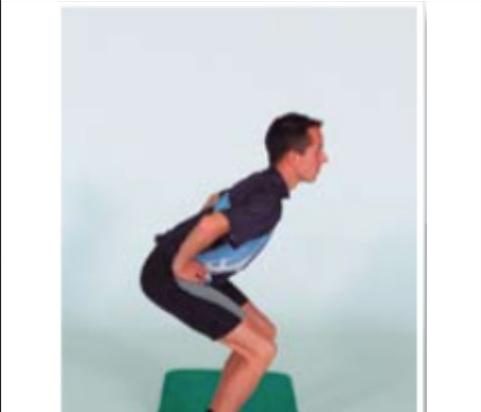
La stabilité corporelle : duels 4

Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Duels Niveau 7	Organisation Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : rond central Joueurs 12 à 16 joueurs Durée 45'' à 1' (volume total de 10')	Condition physique Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps pour résister à l'adversaire et protéger son ballon Equilibre : position du corps après avoir déstabilisé ou pour résister à l'adversaire	Description Organisation 1) Même exercice, mais si un ballon est sorti, la paire de joueurs concernés reste à l'extérieur du terrain 2) Même exercice, avec 4 petits buts à l'extérieur et l'équipe B marque des points si, à la récupération, les joueurs visent un but
	Déroulement Du 1 contre 1 au ... 2 équipes : A avec 1 ballon/joueur, B sans ballon. Former des paires. Les joueurs A protègent leur ballon et les joueurs B doivent, le plus vite possible, sortir tous les ballons de l'équipe A. A la perte ou à la sortie du ballon, les joueurs des deux équipes peuvent aider leurs coéquipiers (dessin 1,2,3 et 4) Var : les joueurs B doivent stopper le ballon en-dehors du terrain	Technique Régulation émotionnelle Montrer sa joie de jouer Canaliser ses frustrations Donner de l'énergie Conscience de soi Agir avec courage et détermination Engagement Vouloir gagner chaque duel Toujours tout donner	Remarques théoriques <i>L'exercice peut se faire au temps = on compte le nombre de ballons que l'équipe A possède encore après, par exemple 1'</i> <i>L'exercice peut s'arrêter seulement lorsque l'équipe A n'a plus de ballons = combien de temps a mis l'équipe B pour sortir tous les ballons</i>
Exercice	Description	Coaching	Variantes ou exercices correctifs
Base CO : Duels Niveau 8	Organisation Dimensions Selon développement des joueurs Exemple : 40 m x 30 m Joueurs 10 à 14 joueurs + 2 gardiens Durée 2' - 3' (volume total de 10' - 12')	Condition physique Explosivité Appuis dynamiques Coordination Orientation : position du corps par rapport à son adversaire direct Résistance à la fatigue Intensité élevée	Description Organisation 1) Même jeu, diviser le terrain en 2 zones et chaque paire reste dans une zone
	Déroulement Marquage homme à homme Organisation selon dessin Former des paires Jeu libre Chaque joueur ne doit s'occuper que de son adversaire direct	Technique Régulation émotionnelle Canaliser ses frustrations Donner de l'énergie Conscience de soi Agir avec courage et détermination Engagement Vouloir gagner chaque duel Toujours tout donner	Remarques théoriques <i>Il est important de « coacher » le joueur qui oublie sa tâche première</i>

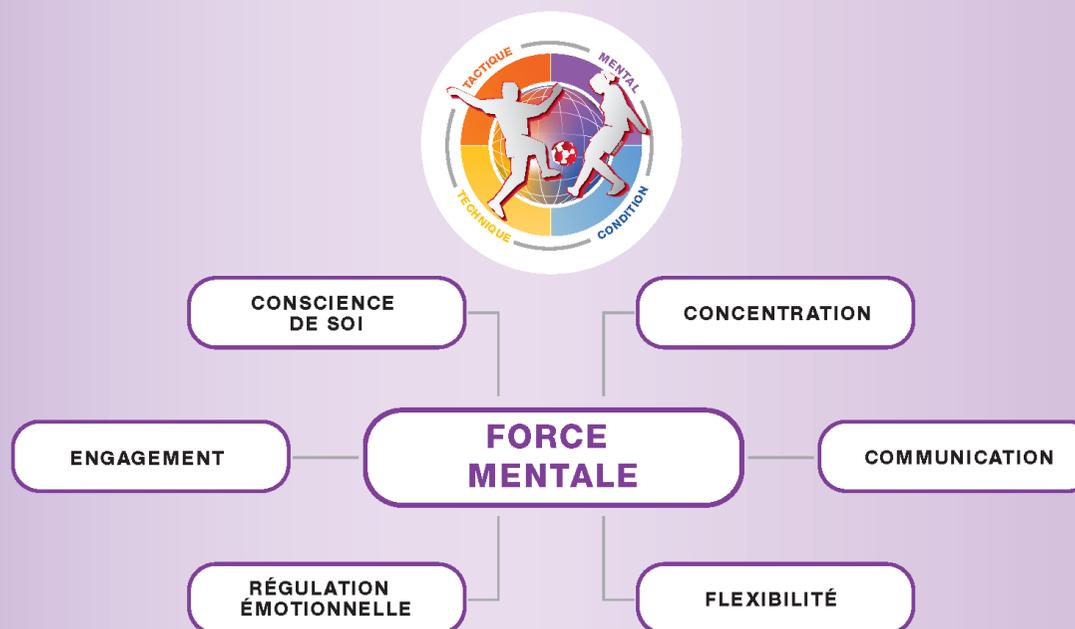
La stabilité corporelle : renforcement musculaire : le tronc

Base CO : Renforcement musculaire		Base CO : Renforcement musculaire	
	<p>Description</p> <p>Chaîne ventrale Appui facial sur les avant-bras. Contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p> <p>Progression</p> <p>La progression doit être individuelle selon le développement du joueur :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Isométrique : contrôler et maîtriser les tensions <ol style="list-style-type: none"> a. maintenir la position de 15" à 30" b. lever une jambe de quelques centimètres et maintenir la position durant 15", puis l'autre 2. Dynamique : (15 répétitions pour chaque jambe) <ol style="list-style-type: none"> c. alternativement, lever une jambe, puis l'autre, en la maintenant durant 2-3" d. augmenter le nombre de répétitions <p>1 à 3 séries - pause entre les séries 1:1 (par exemple 20"-20")</p>		<p>Description</p> <p>Chaîne latérale Appui latéral sur un avant-bras ; chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.</p> <p>Progression</p> <p>La progression doit être individuelle selon le développement du joueur :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Isométrique : contrôler et maîtriser les tensions <ol style="list-style-type: none"> a. maintenir la position de 15" à 30" 2. Dynamique : (15 répétitions de chaque côté) <ol style="list-style-type: none"> b. lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol ; éviter la rotation du bassin vers l'arrière. c. lever légèrement la jambe supérieure d. augmenter le nombre de répétitions <p>1 à 3 séries - pause entre les séries 1:1 (par exemple 20"-20")</p>
Base CO : Renforcement musculaire		Condition physique	
	<p>Organisation</p> <p>Chaîne dorsale Appui dorsal sur les avant-bras ; jambes tendues, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Lever le bassin, hanches tendues et genoux légèrement fléchis.</p> <p>Déroulement</p> <p>La progression doit être individuelle selon le développement du joueur :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Isométrique : contrôler et maîtriser les tensions <ol style="list-style-type: none"> a. maintenir la position de 15" à 30" b. lever une jambe de quelques centimètres et maintenir la position durant 15", puis l'autre 2. Dynamique : (15 répétitions pour chaque jambe) <ol style="list-style-type: none"> c. alternativement, lever une jambe, puis l'autre, en la maintenant durant 2-3" d. augmenter le nombre de répétitions <p>1 à 3 séries - pause entre les séries 1:1 (par exemple 20"-20")</p>		<p>Description</p> <p>Abdominaux Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, bras tendus le long du corps, paumes des mains parallèles à la plante des pieds. Soulever le haut du corps en décollant les omoplates du sol ; la tête ne touche jamais le sol.</p> <p>Progression</p> <p>La progression doit être individuelle selon le développement du joueur :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Isométrique : contrôler et maîtriser les tensions <ol style="list-style-type: none"> a. maintenir la position de 15" à 30" 2. Dynamique : (20 répétitions) <ol style="list-style-type: none"> b. lever et baisser le haut du corps en reposant légèrement les omoplates sur le sol c. avec les 2 bras du même côté des jambes : abdominaux croisés d. augmenter le nombre de répétitions <p>1 à 3 séries - pause entre les séries 1:1 (par exemple 20"-20")</p>

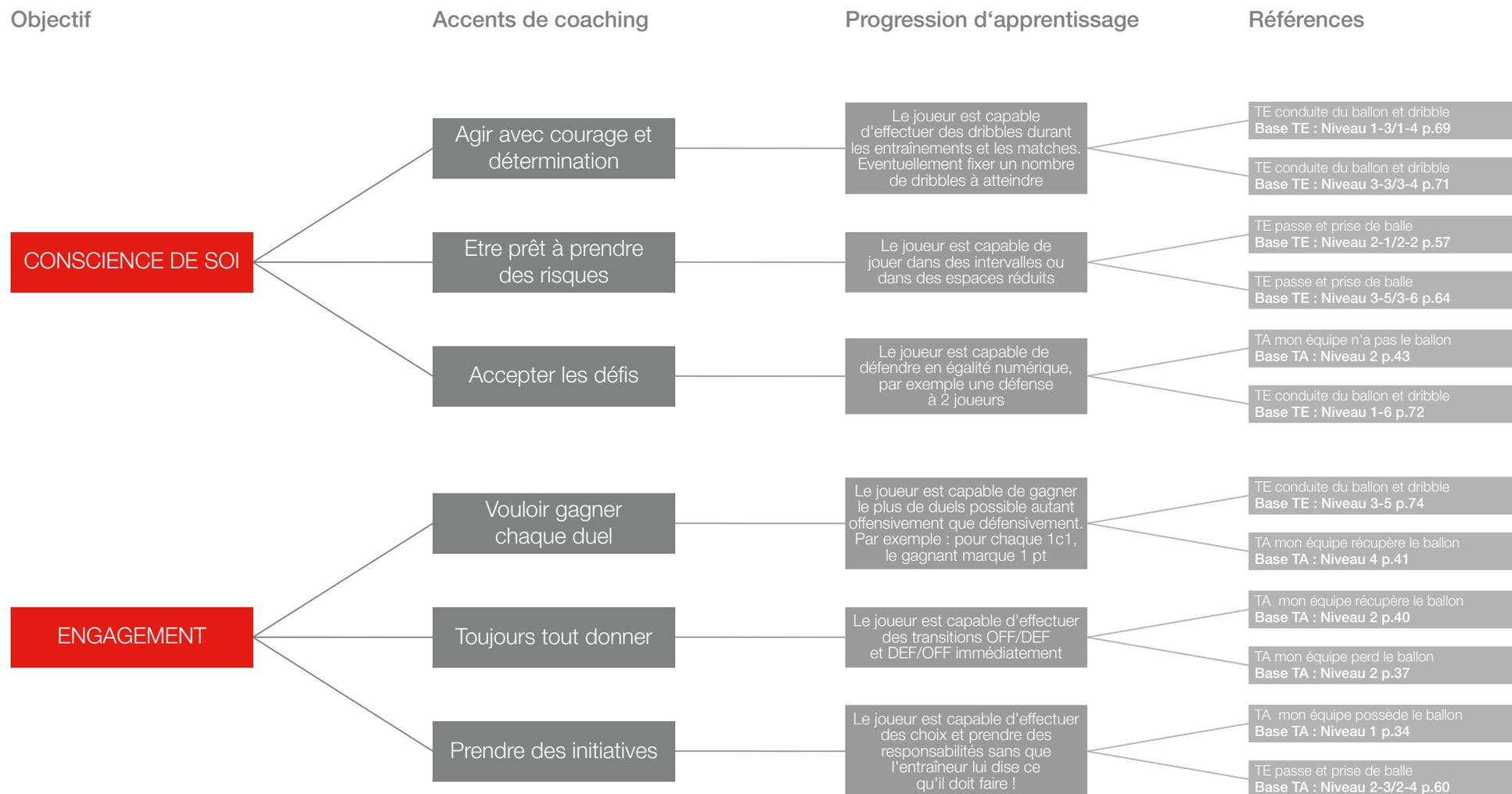
La stabilité corporelle : renforcement musculaire : la ceinture scapulaire et les jambes

Base CO : Renforcement musculaire		Base CO : Renforcement musculaire	
	<p>Description</p> <p>Ceinture scapulaire Appui facial sur les genoux ou sur les pieds (selon le développement du joueur), bras tendus. Fléchir et tendre les bras, garder le dos droit.</p> <p>Progression</p> <p>La progression doit être individuelle selon le développement du joueur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Dynamique : extension-flexion <ol style="list-style-type: none"> en appui sur les mains et les genoux : 15 au début, puis jusqu'à 25 répétitions ou au temps : 20" à 30" idem ci-dessus, en appui sur les mains et les pieds <p>1 à 3 séries - pause entre les séries 1:1 (par exemple 20"-20")</p>		<p>Description</p> <p>Adducteurs Position couchée latérale, bras replié sous la tête ou tendu, l'autre servant à stabiliser le haut du corps; jambe supérieure pliée à angle droit, jambe inférieure tendue; pieds en extension. Lever la jambe tendue</p> <p>Progression</p> <p>La progression doit être individuelle selon le développement du joueur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Isométrique: contrôler et maîtriser la tension <ol style="list-style-type: none"> maintenir la position de 15" à 30" Dynamique : (15 répétitions pour chaque jambe) <ol style="list-style-type: none"> lever et baisser la jambe tendue augmenter le nombre de répétitions <p>1 à 3 séries - pause entre les séries 1:1 (par exemple 20"-20")</p>
<p>Base CO : Renforcement musculaire</p>	<p>Organisation</p>	<p>Condition physique</p>	<p>Description</p>
	<p>Chaîne dorsale – ischios jambiers Appui dorsal sur les avant-bras, jambes fléchies. Contracter les muscles profonds de l'abdomen. Lever le bassin; cuisses et tronc alignés, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale</p> <p>ou même position du bassin, mais avec le dos au sol et en appui sur les omoplates, éventuellement en levant une jambe</p> <p>Déroulement</p> <p>La progression doit être individuelle selon le développement du joueur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Isométrique : contrôler et maîtriser la tension <ol style="list-style-type: none"> maintenir la position de 15" à 30" Dynamique : (20 répétitions) <ol style="list-style-type: none"> lever et abaisser le bassin idem ci-dessus avec une jambe levée, fléchie ou tendue augmenter le nombre de répétitions <p>1 à 3 séries - pause entre les séries 1:1 (par exemple 20"-20")</p>		<p>Quadriceps – ischios jambiers Debout, jambes écartées largeur des hanches, mains en appui sur le bassin. Fléchir les jambes; ne pas aller en deçà de l'angle droit ni au-delà des orteils; amener les fesses en arrière (comme si on s'asseyait); garder le dos droit.</p> <p>Progression</p> <p>La progression doit être individuelle selon le développement du joueur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Isométrique : contrôler et maîtriser la position <ol style="list-style-type: none"> maintenir la position de 20" à 30" Dynamique : (20 répétitions) <ol style="list-style-type: none"> flexion et extension des jambes en gardant le dos droit idem ci-dessus sur une seule jambe augmenter le nombre de répétitions <p>1 à 3 séries - pause entre les séries 1:1 (par exemple 20"-20")</p>

Force mentale



Exemples de travail sur la Force Mentale



Objectif

Accents de coaching

Progression d'apprentissage

Références



Spécialisation

Le Gardien

Coaching simplifié du gardien par l'entraîneur d'équipe

Objectif

- **Donner une sensibilité à l'entraîneur d'équipe sur la position et le comportement du gardien dans l'action.**

Il faut penser aux principes suivants

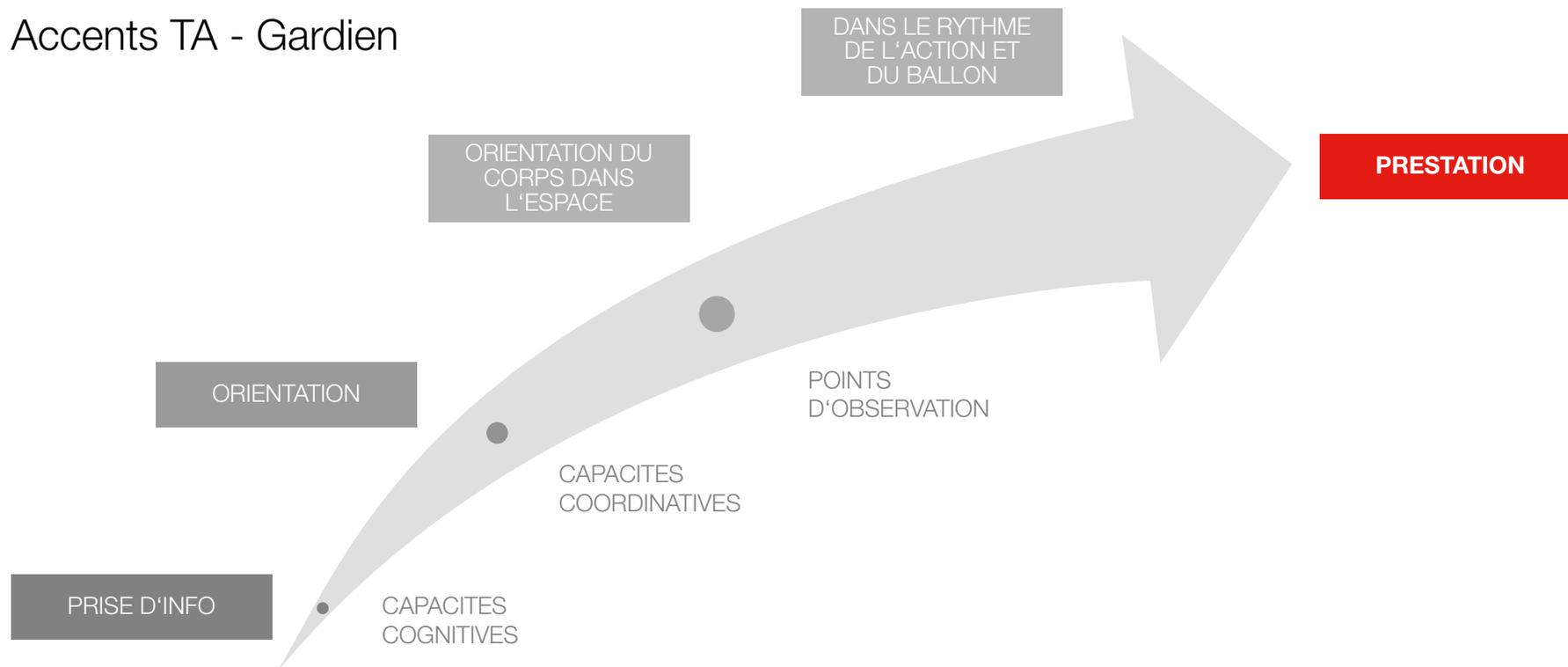
- Orientation dans l'espace et orientation du corps
- Rythme de l'action (orientation dans l'espace) et du ballon (orientation dans le but et l'espace)

Dans chaque exercice et jeu !

Comportement du gardien :

- L'orientation du gardien dans l'espace dépend de la position du ballon.
- L'orientation de son corps dépend du comportement de l'adversaire qui est en possession du ballon et de la situation tactique (opposition sur le porteur du ballon, ...)
- Dès le départ du ballon, le gardien doit être dans le rythme de l'action, en mouvement lorsque celui-ci n'est pas en possession de l'adversaire, sur ses appuis quand celui-ci est en possession de l'adversaire (rythme du ballon).

Accents TA - Gardien



Accents tactiques gardien

Exercices et jeux		
ORIENTATION	RYTHME DE L'ACTION	RYTHME DU BALLON
La position de départ de l'action définit toujours l'orientation du gardien dans l'espace	Le rythme de l'action (trajectoire et vitesse du ballon) donne le déplacement et l'orientation dans l'espace du gardien	Le rythme du ballon définit au gardien son déplacement, son orientation dans le but et sa prise d'appuis
Conséquence - coaching	Conséquence - coaching	Conséquence - coaching
L'entraîneur doit être attentif à la position du gardien au départ de l'action. Par exemple : si le duel 1:1 part de 30 m, le GA devra être à 8 - 10 m de son but	Vous devez organiser votre exercice de manière que vos gardiens soient toujours orientés face au ballon et au joueur qui démarre l'action	Le gardien doit être sur ses appuis lors du départ du ballon. Il est en déplacement uniquement lorsque le ballon est en mouvement
Jeu aux pieds		
ORIENTATION	RYTHME DE L'ACTION	RYTHME DU BALLON
Le GA doit toujours être face au jeu	Le GA vit avec le ballon et offre toujours une solution	Le GA s'oriente selon la/les solution(s) donnée(s)
Conséquence - coaching	Conséquence - coaching	Conséquence - coaching
Les gardiens sont, dans la mesure du possible, placés comme «dernier» joueur : ils voient l'ensemble du jeu	Orientation dans l'espace en fonction de la situation – distance/temps	Orientation du corps Contrôle dans l'espace libre (D-G) – distance/temps

Accents de coaching des éléments techniques				
<p>Passe ras-terre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haut du corps relâché • Appuis courts et nombreux avant la frappe • Ballon frappé au centre avec dosage • Cheville ferme, pied bloqué et il traverse le ballon • Différents gestes pour la passe : intérieur du pied, cou du pied, extérieur du pied, volée, ballon avec effet (= enroulé ou brossé) <p>Passe aérienne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de préparation courts • Corps légèrement penché en arrière • Maintenir l'équilibre avec les bras • Frapper sous le ballon avec un pied stable • Finir le geste avec la jambe de frappe en direction de la cible <p>Passe « chipée » ou « piquée »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Course légèrement arrondie • Pas de préparation courts • Corps légèrement penché sur le côté • Frapper sous le ballon avec l'avant et l'intérieur du pied (côté du gros orteil) • Le pied et la jambe ne montent pas • Le ballon tourne sur lui-même et monte sans force <p>Centre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Course légèrement arrondie • Ballon frappé au centre (ras-terre) ou en-dessous (centre aérien) • Différents centres : ras-terre ou aérien, tendu, enroulé (ballon brossé), ballon piqué, en retrait, au 1er poteau, au 2e poteau, dans le dos de la défense 	<p>Prise de balle</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'orientation permet de prendre l'information • Pied de réception vers l'avant (corps ouvert) • Appuis dynamiques • Ballon freiné (ralenti ou amorti) ou orienté (1er contact) 	<p>Tir au but</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les pas de préparation sont courts et accompagnent la course du ballon (2 ou 3 derniers pas plus grands pour armer la frappe) • Les bras équilibrent le corps (les épaules restent en direction de la cible) • Pied d'appui à hauteur du ballon ou légèrement en retrait (appui solide lors de la frappe du ballon) • Pointe du pied tendue vers l'objectif à la fin de la frappe (le poids du corps finit vers l'avant) • Différents gestes du tir au but : intérieur du pied, cou du pied, volée, ballon avec effet (= enroulé ou brossé), tête 	<p>Dribbling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joueur réactif, buste mobile, centre de gravité abaissé • Déséquilibrer l'adversaire pour s'ouvrir l'espace • Ne pas déclencher trop près de l'adversaire • Changement de rythme dans l'espace libre pour éliminer l'adversaire (passer l'épaule) • Différentes feintes : crochet intérieur, crochet extérieur, passement de jambe, changement de poids du corps, feinte sur la prise de balle 	
		<p>Conduite du ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tête levée et buste droit • Selon l'espace libre, appuis et contacts courts ou longs • Contact avec l'extérieur du pied de haut en bas • Diverses surfaces du pied sont utilisées pour les changements de direction 		
		<p>Jeu de tête</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percevoir la trajectoire du ballon • Bloquer la nuque et balancer le buste d'avant en arrière • Monter et écarter les bras à la hauteur des épaules • Balancer le tronc d'avant en arrière • Frapper le ballon avec le front • Garder les yeux ouverts 	<p>Volée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haut du corps dirigé vers la source du ballon • Au moment de l'impact, tourner le haut du corps vers la cible • Pied d'appui dirigé vers la cible • Par un mouvement de pivot, rabattre la jambe de frappe • Frapper avec le cou du pied 	<p>Jonglage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cheville ferme • Pointe du pied tendue • Frappe avec le cou du pied • Le pied va chercher le ballon pour le dosage • Jambe d'appui et buste légèrement fléchis lors du contact avec le ballon • Différentes touches du ballon : intérieur du pied, extérieur du pied

Accents de coaching des éléments de condition physique			
<p>Accélération</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 premiers pas <ul style="list-style-type: none"> - petits, rapides et puissants • Utilisation des bras • Placement du bassin en rétroversion 	<p>Ecole de course</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pose de la plante du pied • Pied ferme sans dérouler la cheville • Appuis très réactifs • Placement du bassin en rétroversion • Lever les genoux 	<p>Changements de direction</p> <ul style="list-style-type: none"> • Petits pas • Appuis très réactifs 	<p>Ecole de bondissements</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pose de la plante du pied • Pied ferme sans dérouler la cheville • Appuis très réactifs • Placement du bassin en rétroversion • Fessiers contractés • Pousser sur les jambes en longueur et/ou en hauteur
<p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientation : position du corps pour effectuer des gestes ou des enchaînements de gestes • Réaction : toujours être prêt à effectuer des gestes • Différenciation : dosage pour le toucher de balle selon l'utilisation • Rythme : enchaînement de gestes réguliers • Equilibre : position pour la stabilité du corps afin de pouvoir effectuer le geste le mieux possible 	<p>Résistance à la fatigue</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans les jeux et exercices, regarder la course des joueurs selon l'intensité demandée • Contrôler les pulsations • Fixer les paramètres selon l'objectif en tenant compte de : <ul style="list-style-type: none"> - de l'intensité - du volume - de la récupération 	<p>Renforcement musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travail isométrique : <ul style="list-style-type: none"> - aider le joueur à trouver la bonne position - contrôler la position - mettre les tensions nécessaires - si le joueur maîtrise les tensions, modifier l'appui en levant une jambe, par exemple • Travail dynamique : <ul style="list-style-type: none"> - mettre du mouvement dans la position selon l'exercice tout en maîtrisant la tension <p>Deux phases possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travail de prévention : <ul style="list-style-type: none"> - exercices spécifiques à chaque joueur selon ses problèmes particuliers • Travail de préparation fonctionnel : <ul style="list-style-type: none"> - mettre l'accent sur les groupes musculaires et articulations mis en action selon le thème de l'entraînement 	

Sources

Documents divers, Yves Débonnaire, entraîneur ASF et Chef Footeco

Documents et entraînements divers, José Ehrbar, Régis Rothenbühler et Michel Mora de la CSFA de Payerne

Documents sur la philosophie de l'ASF, groupe de stratégie de l'ASF

Documents divers de Thierry Barnerat et Patrick Foletti sur les gardiens de but

Brochure « Concept de promotion de la relève de l'ASF »

Documents divers sur la préformation du Lausanne-Sports de Francisco Alvarez

Documents divers sur la préformation du Team AFF de Eric Schafer

Guide de Préformation de l'ASF

<https://www.mobilesport.ch>

Exercices et jeux observés sur les différents terrains de football

Une saison pour les U13 : Planification et Séances, Cédric Cattenoy et Sébastien Thierry, édition Amphora

Une saison pour les U14 : Planification et Séances, Cédric Cattenoy et Sébastien Thierry, édition Amphora

Revue Médicale de la Suisse Romande 2003, 123 : 371-376 « L'enfant et le sport », Olivier Reinberg

Mes expériences personnelles – Michel Mora



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs
Maison du football suisse
Casa del calcio svizzero
The House of Swiss Football
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11
F +41 31 950 81 81
info@football.ch · www.football.ch