

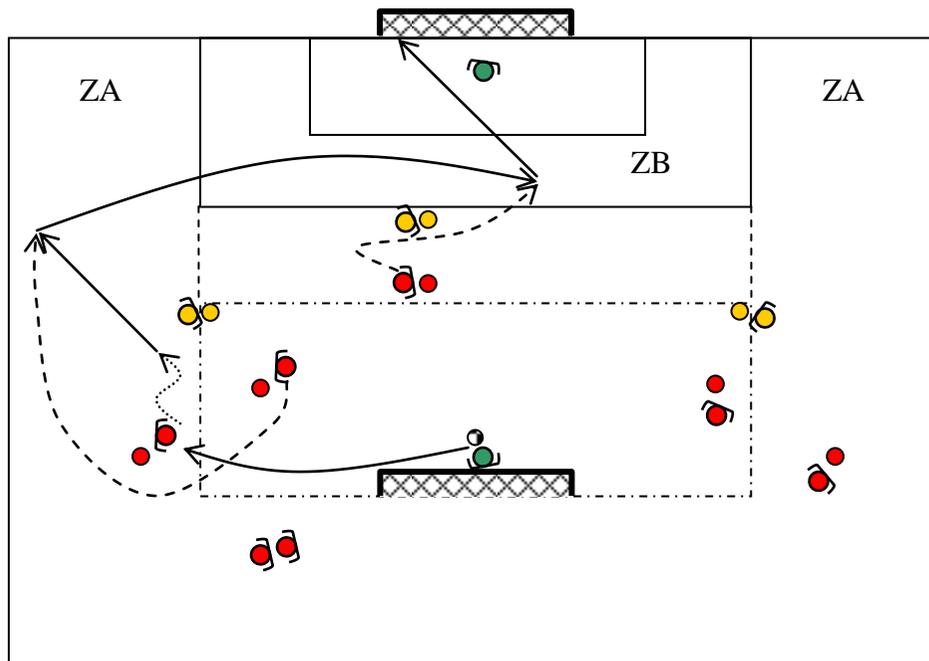
N° : 089T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

Centre après dédoublement

Technique en opposition :

- Travail sur le dédoublement
- Gestion offensive en supériorité numérique



CONSIGNES :

- Sur ¾ de terrain x 35 mètres de largeur, 2 buts face à face avec gardiens et 2 zones (ZA) et (ZB)
- 3 contre 2 d'un but à l'autre.
- 2 contre 1 en ZA et 1 contre 1 en ZB
- Relance du gardien sur un attaquant + dédoublement en ZA suivi d'un centre + finition.
- Les défenseurs ne sortent pas de leur zone tant qu'ils n'ont récupéré le ballon
- Le but est valable uniquement sur une passe provenant de la ZA
- Si un défenseur récupère le ballon, 2 contre 2 en ZB et finition sur l'autre but.
- Travail à gauche et à droite du but

VARIANTE :

- Faire jouer un 2 contre 1 en ZB
- Faire jouer un 2 contre 2 en ZB

REMARQUES :

- Pour le dédoublement : le passeur fixe le défenseur et centre ou donne dans la course au moment même où le partenaire est à sa hauteur et va devant le but à la réception.
- Le centreur centre instantanément ou fixe en conduite pour centre en retrait ou lobé.

Assiettes

1 ballon pour 5 joueurs

1 but amovible

2 couleurs de chasubles

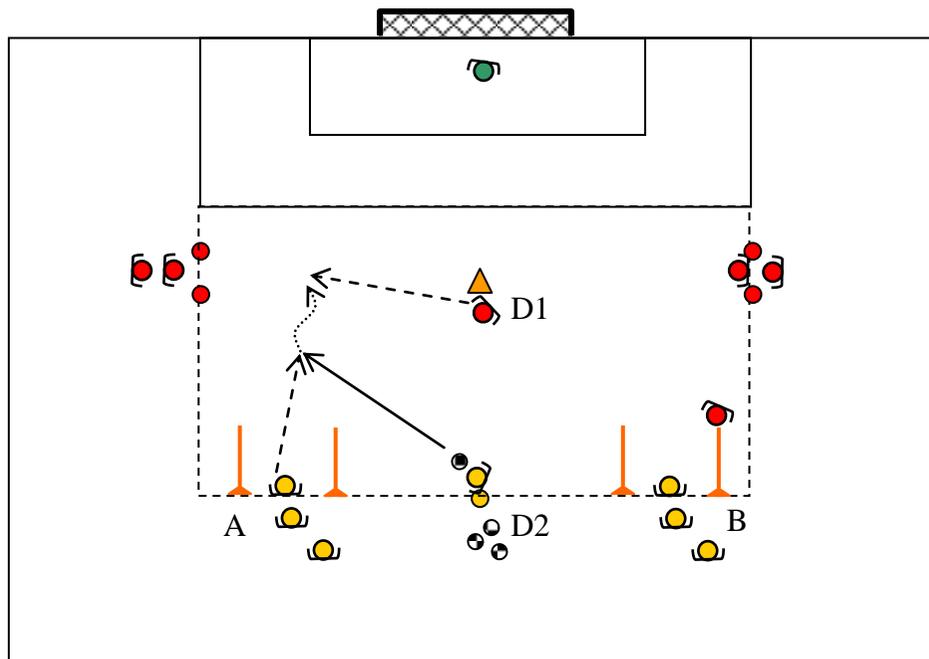
N° : 090T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

Défendre sur attaque placée

Technique en opposition :

- Travail sur le dédoublement
- Gestion offensive en supériorité numérique



CONSIGNES :

- Dans une zone de 30 mètre x largeur de surface + 1 surface
- 1 contre 1 + 1 gardien
- La source relance sur (A) ou (B) qui appelle en profondeur.
- D1 contrôle la vitesse et D2 revient.
- D2 démarre après la passe.
- La source prend la place de (B)
- D2 prend la place de D1 et les deux qui sont passés se replacent au départ.

VARIANTE :

- ❑ Modifier la position du défenseur

REMARQUES :

- ❑ Réduire l'espace défensif au maxi puis accompagner la course de l'attaquant en reculant pour gagner du temps en étant positionné de trois quarts et lui fermer une porte puis passer l'entrejambe, le contrôler avec le bras.

Assiettes

1 ballon pour 4 joueurs

1 cône

2 couleurs de chasubles

4 constri-foot

N° : 091T

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

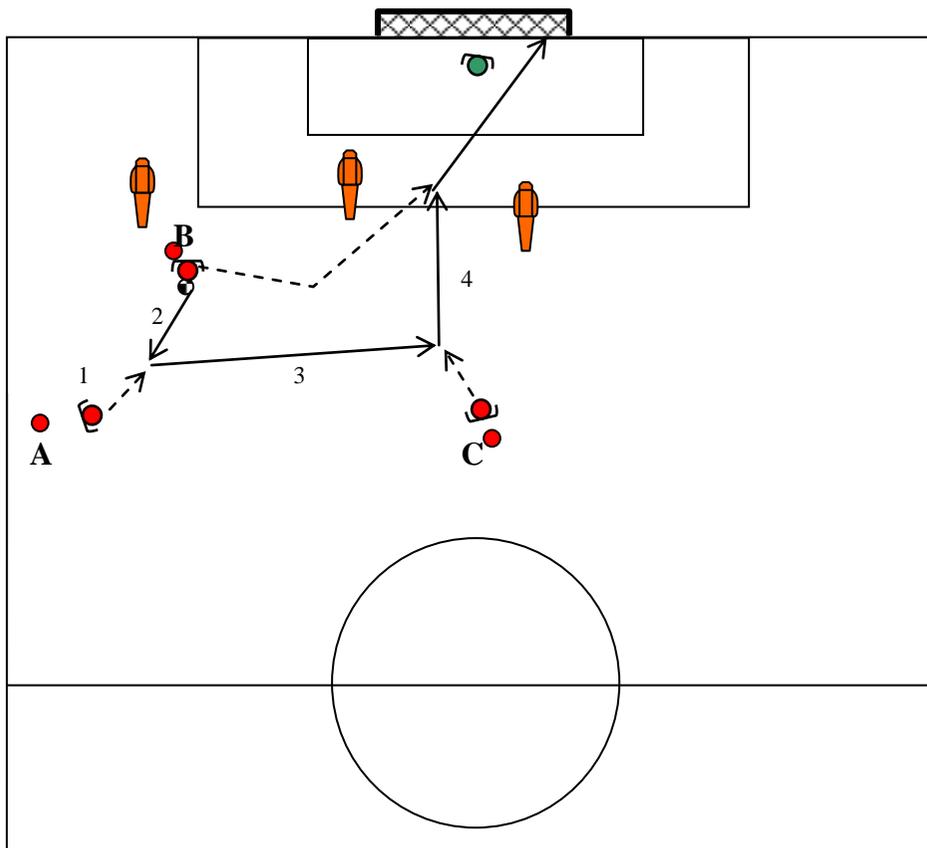
☐ Relation

Placement et déplacement  
pour prendre des espaces  
libres :

Objectifs :

- ☐ Animation à trois afin de prendre l'espace laissé libre dans l'axe pour se mettre en situation de frappe

TEMPS : 20 min



CONSIGNES :

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- 1 – (A) sollicite le ballon en soutien (B).
- 2 – (B) fait une passe dans les pieds de (A) et sollicite (fausse piste) le ballon vers l'intérieur
- 3 – (A) donne dans la course de (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon.
- 4 – (C) donne dans la course de (A) après que celui-ci ait fait un appel de balle en profondeur et avant qu'il soit en position de hors-jeu.
- 5 – (B) contrôle contrôle puis frappe au but.
- Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.

REMARQUES :

- ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes.
- ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

Mannequins

N° : 092T

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

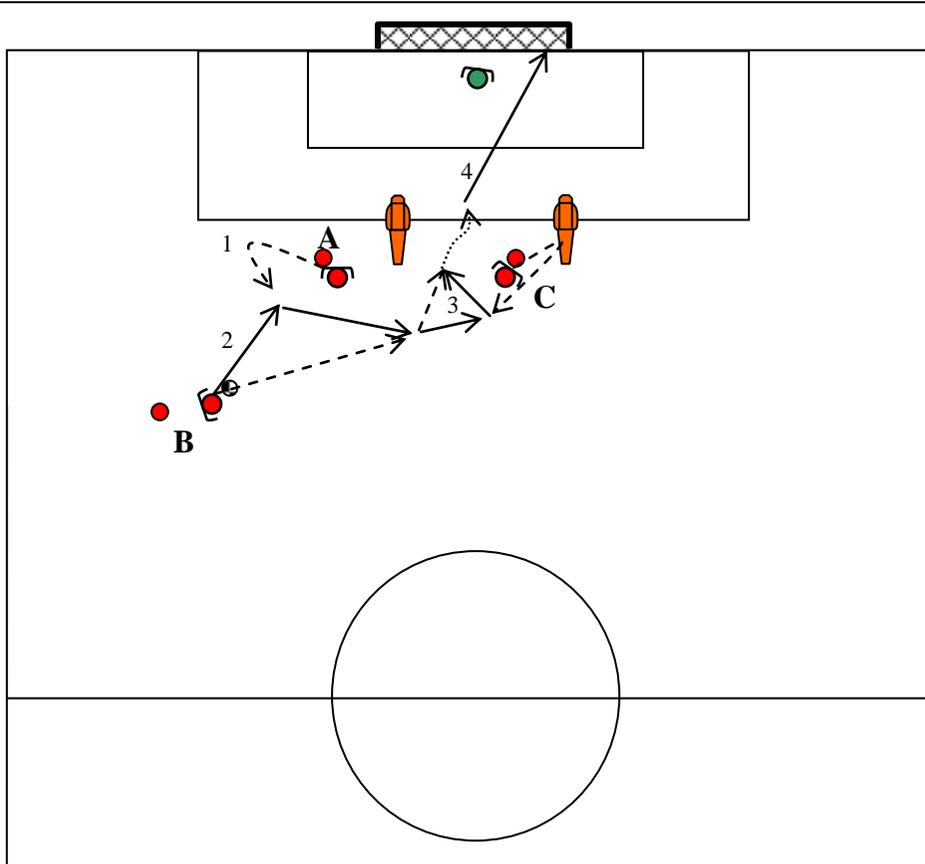
☐ Relation

*Placement et déplacement  
pour se démarquer*

Objectifs :

- ☐ Animation à trois afin  
afin d'utiliser des  
joueurs en fixation  
plein axe pour mettre  
un partenaire en  
situation de frappe.

TEMPS : 20 min



CONSIGNES :

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- 1 – (A) fait un appel contre appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds.
- 2 – (B) fait un one-deux avec (A) puis,
- 3 – (B) fait un one-deux avec (C) après que celui-ci ait fait un appel de balle. La remise de (C) doit être faite entre les deux défenseurs (mannequins), avant que (B) soit en position de hors jeu.
- 4 – (B) contrôle puis frappe au but.
- Faire l'exercice sur la 1<sup>ère</sup> passe effectuée du côté droit et gauche du but.

REMARQUES :

- ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes.
- ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

Mannequins

N° : 093T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

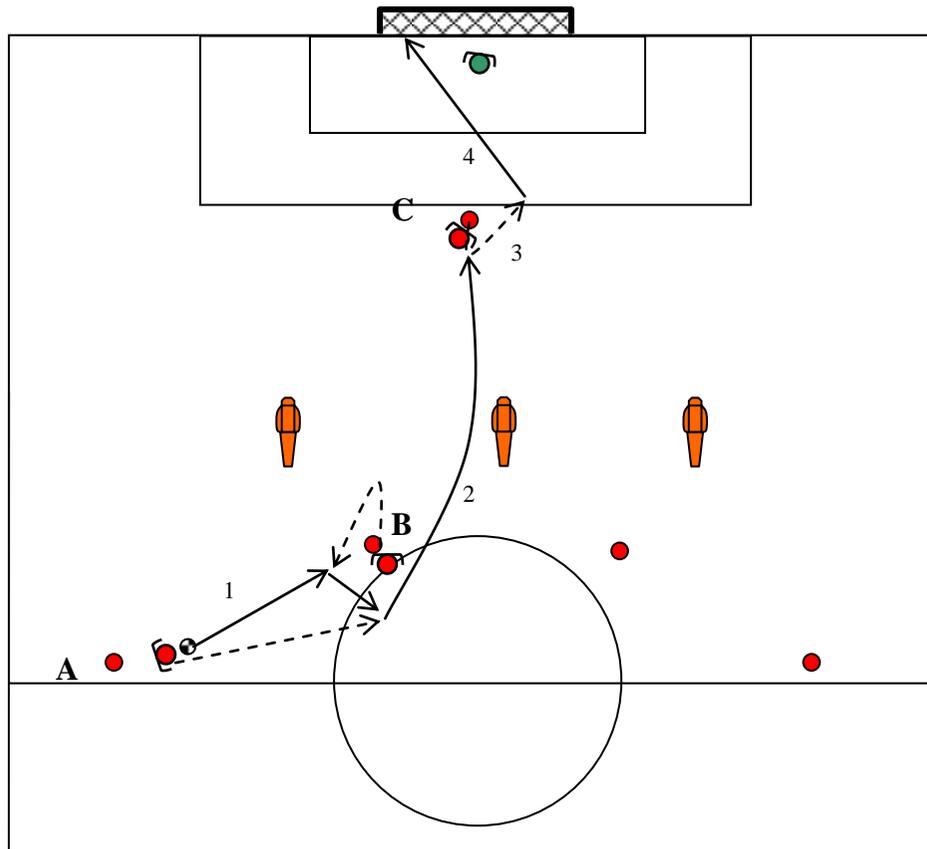
☐ Exercice

Jeu long

Objectifs :

- ☐ Mettre un joueur en situation de frappe dans l'axe en sautant les milieux de terrain

TEMPS : 20 min



CONSIGNES :

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- 1 – (A) fait un one-deux avec (B) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis,
- 2 – (A) fait une passe longue dans les pieds de (C), en passant par dessus les milieux (mannequins).
- 3 – (C) contrôle puis frappe au but.
- ¼ du temps de travail doit être consacré au mauvais pied.
- Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche.
- Varier les différentes formes de frappe dans les passes longues.

REMARQUES :

- ☐ Etre exigeant sur la qualité et les respect du choix du geste.
- ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

Mannequins

N° : 094T

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

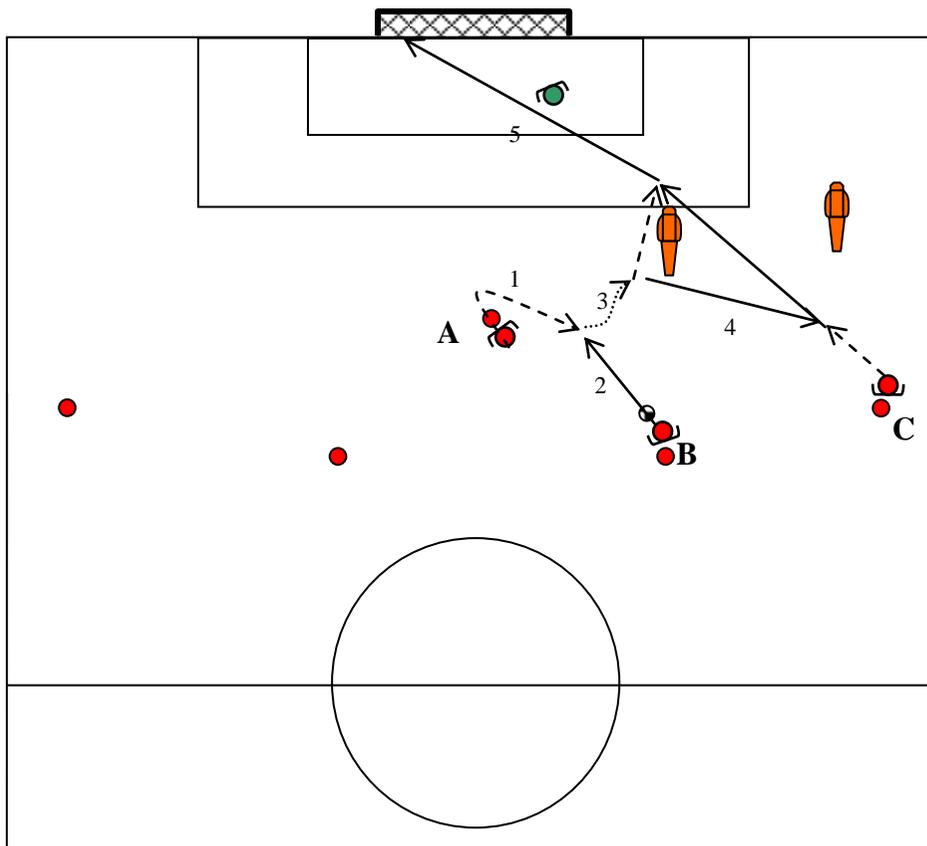
- ❑ Relation

*Placement et déplacement  
pour aider le porteur du  
ballon*

### Objectifs :

- ❑ Animation offensive à trois afin d'aider un partenaire venant de l'axe à le mettre en situation de frappe.

**TEMPS : 20 min**



### CONSIGNES :

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- 1 – (A) après un appel contre-appel sollicite le ballon vers l'intérieur.
- 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis,
- 3 – (A) fixe son adversaire direct (mannequin)
- 4 – (A) pour éliminer son adversaire fait un one-deux avec (C) après que celui-ci soit venu en soutien. La remise de (C) doit être faite entre les deux défenseurs (mannequins), avant que (A) soit en position de hors-jeu.
- 5 – (A) contrôle puis frappe au but.
- Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche.

### REMARQUES :

- ❑ Être exigeant sur la qualité des appels de balles et passes.
- ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

Mannequins

N° : 095T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

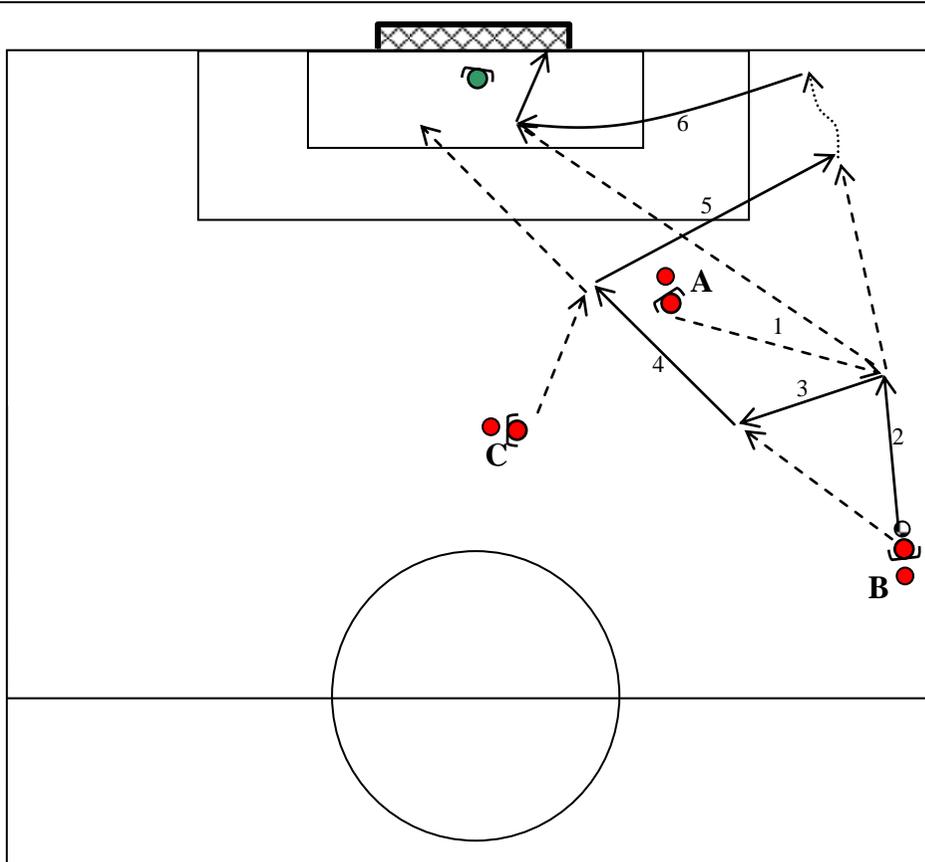
❑ Relation

Placement et déplacement  
pour laisser des espaces  
libres

Objectifs :

- ❑ Animation à trois afin d'amener l'adversaire dans l'axe et de libérer le côté pour permettre un partenaire de se mettre en situation de centre.

TEMPS : 20 min



CONSIGNES :

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- 1 – (A) sollicite le ballon vers la ligne de touche..
- 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis,,
- 3 – (A) remise en soutien sur (B) et sollicite (fausse piste) en profondeur.
- 4 – (B) donne dans la course de (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon.
- 5 - (C) donne dans la course de (B) dans l'espace libre, après que celui-ci ait sollicité le ballon et avant qu'il soit en position de hors-jeu.
- 6 – (B) centre dans la course de (A) et (C).
- Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.

REMARQUES :

- ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes.
- ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

N° : 096T

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

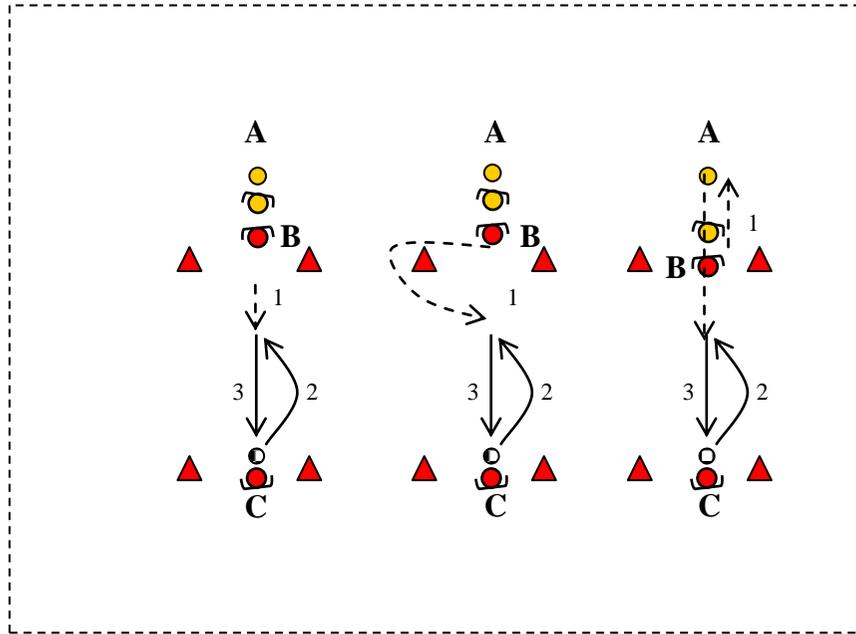
- ❑ Exercice

### Jeu de tête

#### Objectifs :

- ❑ Récupérer un ballon aérien de la tête au dessus d'un adversaire après différentes courses.

TEMPS : 20 min



#### CONSIGNES :

- Par 3 avec 1 ballon
- 1 – (A) le défenseur, suit au marquage son adversaire direct (B) puis,
- 2 – (C), le partenaire de (B), fait une passe aérienne, à la main, (5 à 8 m) au dessus de la tête de (B).
- 3 – (A) attaque le ballon et frappe de la tête pour le renvoyer sur (C).
- Le joueur (B) reste en opposition raisonnée et ne joue pas le ballon mais peut faire des feintes.
- Chaque joueur travaille 1 à 2 minutes

#### VARIANTES :

- Vers l'avant,
- Sur le côté,
- En arrière puis en avant

#### REMARQUES :

- ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes.
- ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

N° : 097T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

- ❑ Jeu d'application

*Gestion offensive et  
défensive en égalité  
numérique*

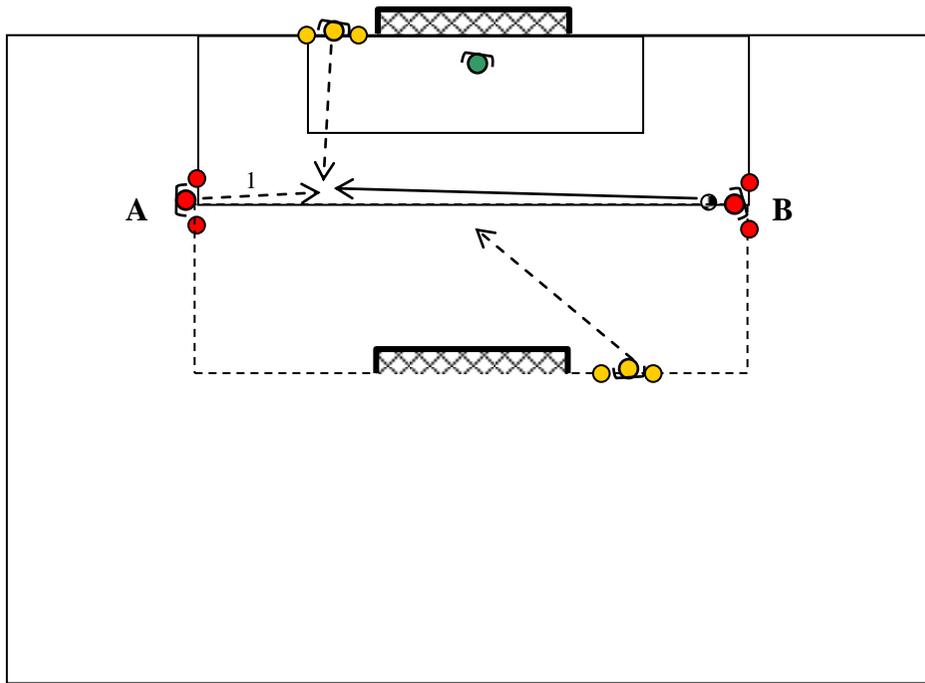
Objectifs des attaquants:

- ❑ Frapper au but dès que possible

Objectifs des défenseurs:

- ❑ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute
- ❑ Récupérer le ballon pour relancer ou frapper

**TEMPS : 20 min**



**CONSIGNES :**

- 2 contre 2 + 2 gardiens
- Constituer deux groupes de joueurs
- Départ de la situation :
- 1 – (A) sollicite le ballon.
- 2 – (B) fait une passe dans la course de (A).
- Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels.
- Après 30" maximum, la situation est terminée.
- Toutes les 5 minutes, changer la possession du ballon.
- L'éducateur doit arrêter la situation quand il veut.
- Possibilité d'arrêter la situation de façon injuste.

**REMARQUES :**

- ❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but.
- ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé.

Assiettes

1 ballon pour 4  
joueurs

1 but amovible

2 couleurs de  
chasubles

N° : 098T

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

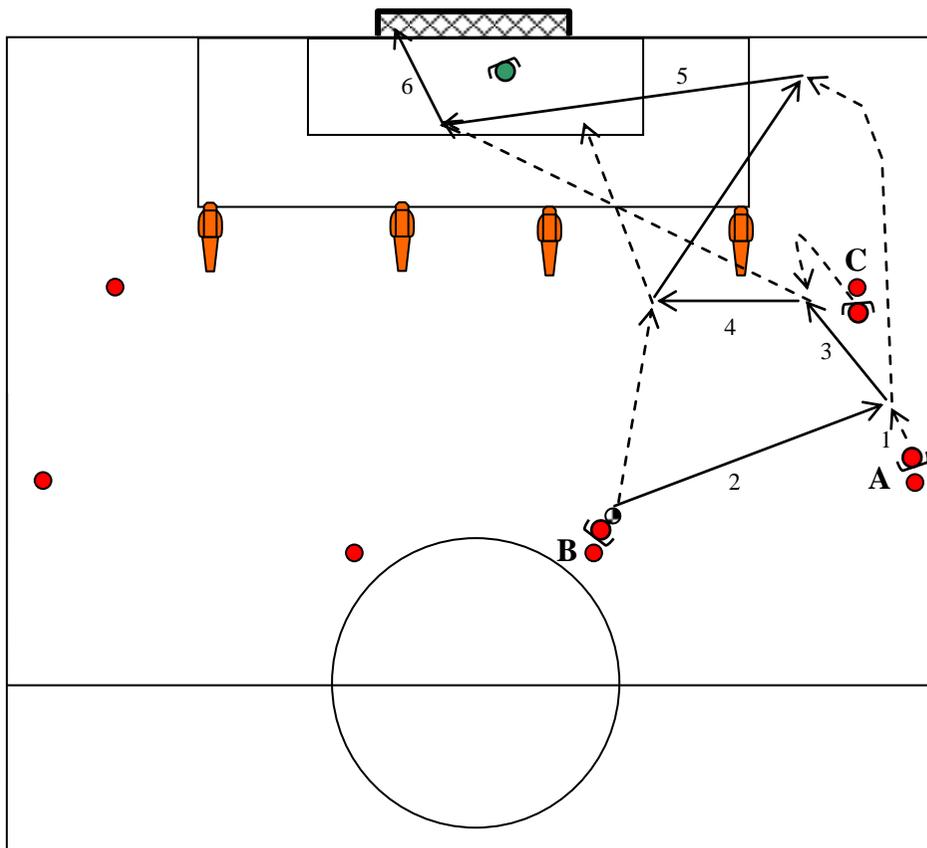
☐ Relation

Placement et déplacement  
pour prendre des espaces  
libres.

Objectifs :

- ☐ Animation offensive à trois afin de prendre l'espace laissé libre sur le côté pour se mettre en situation de centre.

TEMPS : 25 min



CONSIGNES :

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- 1 – (A) après un appel en profondeur pour recevoir une passe de (B)
- 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis sollicite le ballon plein axe,
- 3 – (A) donne dans les pieds de (C) après que celui-ci ait fait un appel contre-appel.
- 4 – (C) remise dans la course de (B).
- 5 – (B) donne dans la course de (A) dans l'espace laissé libre, après que celui-ci ait sollicité le ballon et avant qu'il soit en position de hors-jeu.
- 6 – (A) centre dans la course de (B) et (C).
- Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche.

REMARQUES :

- ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes.
- ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

Mannequins

N° : 099T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

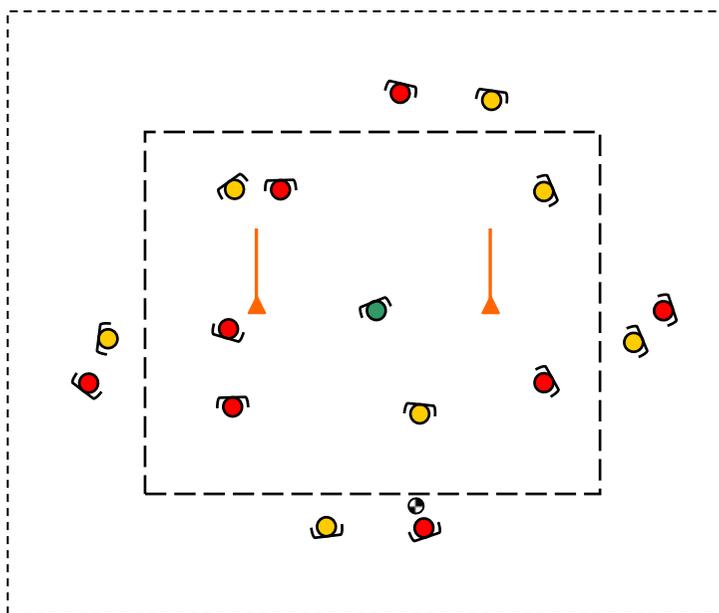
- ❑ Exercice face au but

*Placement et se déplacer  
pour le tir.*

Objectifs :

- ❑ Rechercher la meilleure zone d'attaque.

TEMPS : 20 min



CONSIGNES :

- Jeu 7 contre 7 sur une surface de 50 X 40 avec un but de foot à 11.
- Mettre le but à l'intérieur de la zone (ZA) avec un seul gardien.
- Tracer une surface de réparation, autour du but (ZB) de 20 X 20.
- Marquer dans un sens ou l'autre du but.
- Dès que l'adversaire récupère le ballon dans la surface de réparation (ZB), il doit sortir le ballon de celle-ci pour pouvoir attaquer.
- Règles foot à 11 mais pas de hors jeu et de corner.
- Jeu libre.
- Les touches se font aux pieds.

REMARQUES :

- ❑ Obliger les joueurs à s'écarter et à marquer dans le but qui est défendu par le moins de joueurs.

Assiettes

1 ballon pour 3 joueurs

2 constri-foot pour le but

2 couleurs de chasubles.

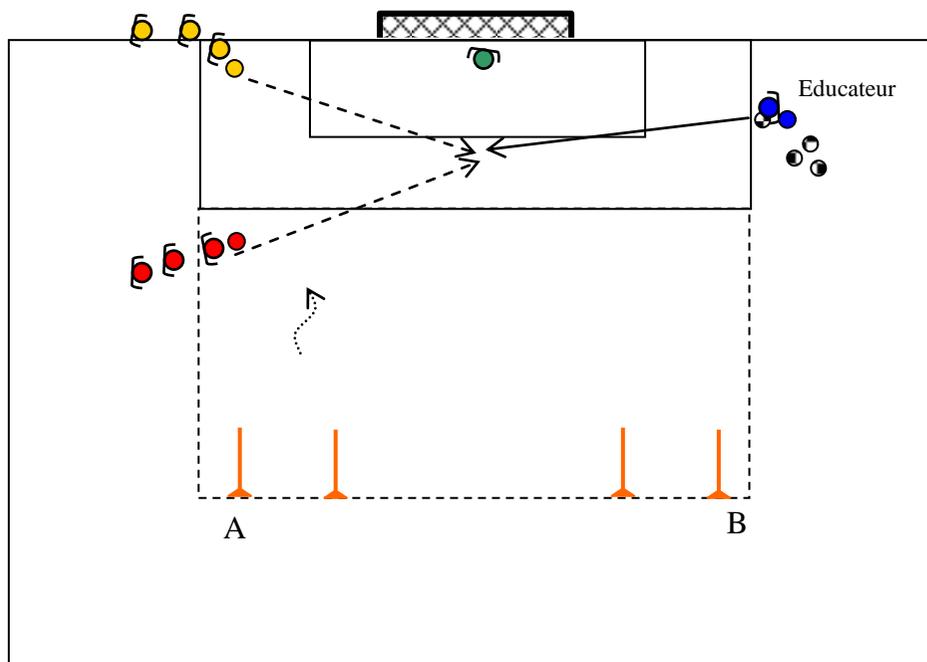
N° : 100T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

Exercice

Technique défensive :

- Marquer en taclant ou intercepter un centre pour se mettre en situation de relance.



CONSIGNES :

- Par deux avec un ballon + 1 gardien par atelier.
- L'éducateur centre au sol devant le but.
- (A), l'attaquant, essaye de marquer, (B) le défenseur, essaye de récupérer le ballon pour relancer dans l'une des deux portes.
- 1 point pour l'attaquant s'il marque le but et deux s'il marque en taclant.
- 1 point pour le défenseur si la relance est positive et deux si la récupération du ballon est effectuée en taclant.
- Varier la position de départ des joueurs et la trajectoire des centres.
- Possibilité de rajouter des obstacles devant le but.
- Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.

REMARQUES :

- ❑ Demander aux joueurs d'attaquer le ballon.

Assiettes

1 ballon pour 2 joueurs

2 couleurs de chasubles

4 constri-foot

N° : 101T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

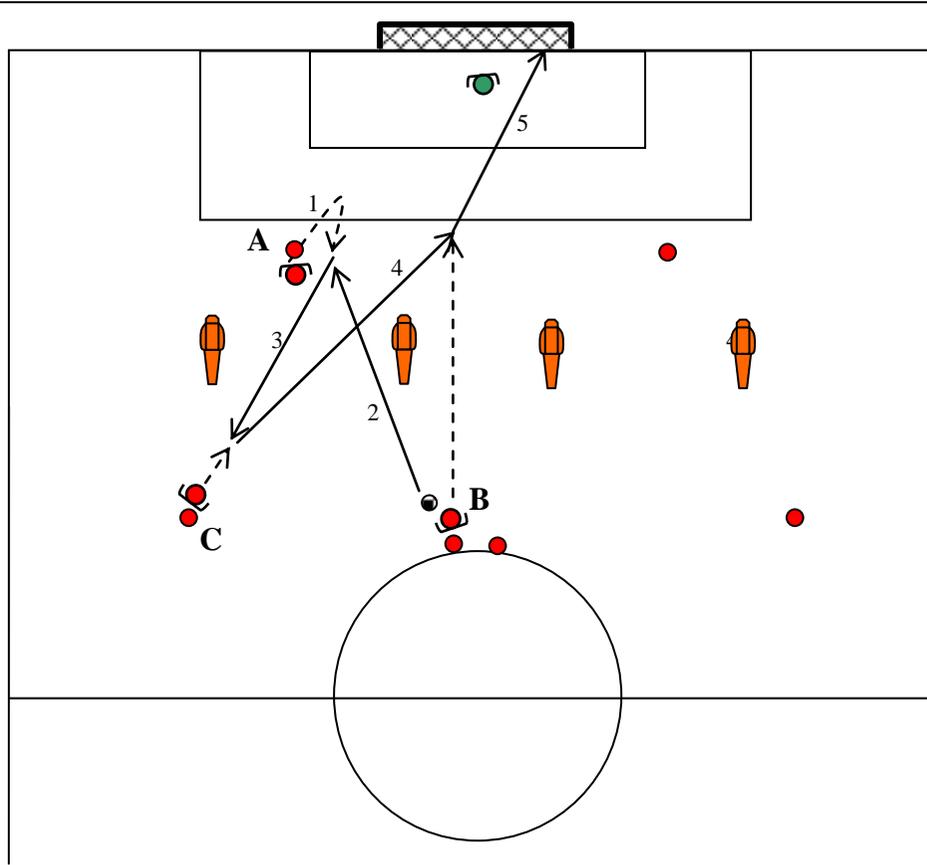
☐ Relation

Placement et déplacement  
pour prendre des espaces  
libres.

Objectifs :

- ☐ Animation offensive à trois afin de prendre l'espace laissé libre sur le côté pour se mettre en situation de frappe.

**TEMPS : 25 min**



**CONSIGNES :**

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- 1 – (A) après un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds.
- 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) puis sollicite le ballon plein axe.
- 3 – (A) donne en soutien à (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon.
- 4 – (C) donne dans la course de (B) dans l'espace laissé libre et avant que celui-ci soit en position de hors-jeu.
- 5 – (B) contrôle puis frappe au but.
- Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche.

**REMARQUES :**

- ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes.
- ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

Mannequins

N° : 102T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

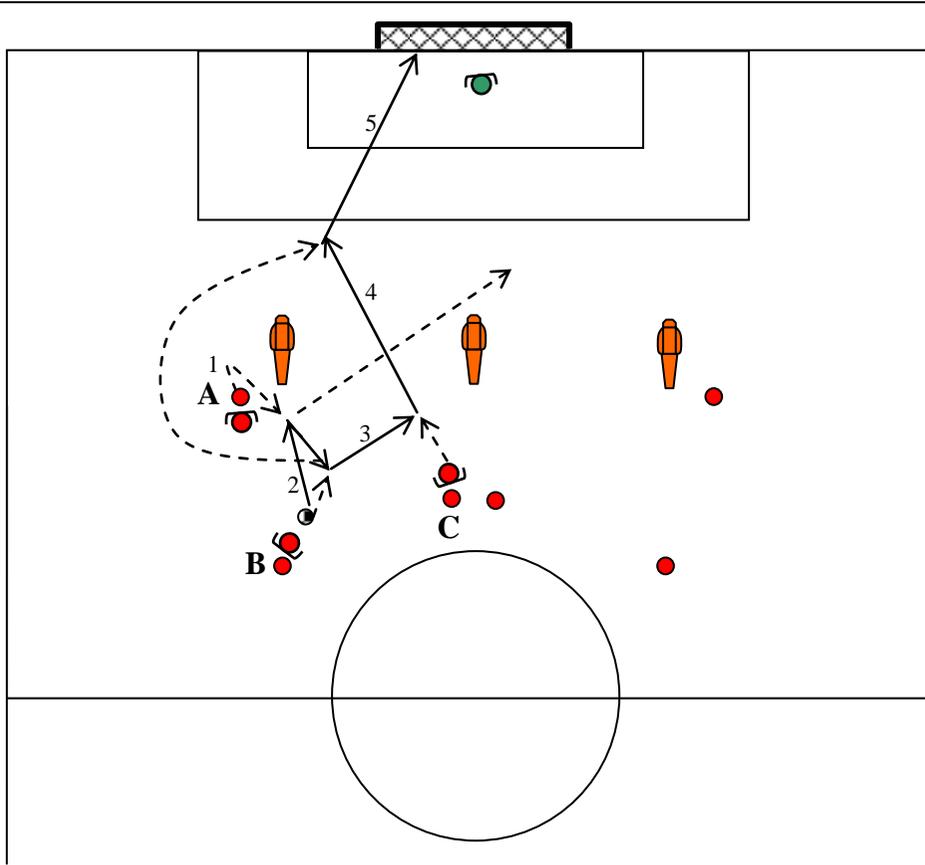
- ❑ Relation

Placement et déplacement  
pour rechercher le jeu  
entre deux.

Objectifs :

- ❑ Animation offensive à trois afin de jouer entre deux adversaires pour mettre un partenaire en situation de frappe dans l'axe.

**TEMPS : 25 min**



**CONSIGNES :**

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- 1 – (A) après un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds.
- 2 – (B) fait un une-deux avec (A) puis sollicite le ballon dans le dos de son adversaire direct (mannequin). (A) après la remise fait un faux appel.
- 3 – (B) donne en soutien à (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon.
- 4 – (C) donne dans la course de (B) entre les deux défenseurs (mannequins), avant que celui-ci ne soit hors-jeu.
- 5 – (B) contrôle puis frappe au but.
- Faire travailler alternativement du côté droit puis du côté gauche.

**REMARQUES :**

- ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes.
- ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

Mannequins

N° : 103T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

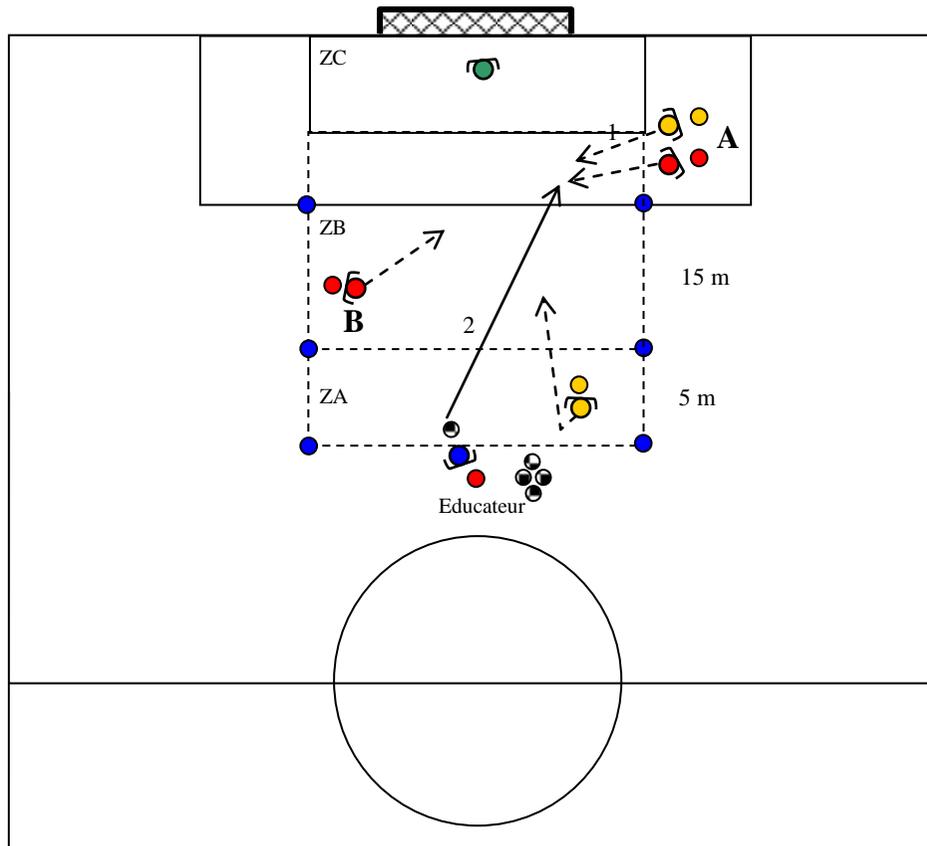
☐ Exercice

*Mise en situation sur le  
demi-tour*

Objectifs :

- ☐ Améliorer la prise de balle en se retournant et la prise de vitesse sur percussion individuelle.

**TEMPS : 25 min**



**CONSIGNES :**

- 2 contre 2 avec 1 ballon + 1 gardien
- Tracer 1 zone de 20 x 15 m devant la surface de réparation.
- Tracer 1 zone de 5 m (ZA) – 1 contre 1
- 1 défenseur en (ZA) et 1 attaquant en (ZB)
- 1 – (A) sollicite le ballon en (ZC) qui arrive latéralement,
- 2 – l'éducateur passe à (A) en (ZC), demi-tour et 1 contre 1 + finition ou déviation pour (B) et finition.
- Le défenseur revient depuis la (ZA).
- Dès que l'éducateur fait la passe à (A), les 4 joueurs jouent réels.
- Après 30" maximum, la situation est terminée.
- L'éducateur doit arrêter la situation quand il veut.
- Modifier la position des attaquants pour un travail à droite et à gauche du but.
- Si le défenseur intercepte le ballon, il relance avec l'éducateur

**REMARQUES :**

- ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes.
- ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.
- ☐ L'attaquant doit être positionné de trois quarts pour prendre de la vitesse sur la prise de balle.
- ☐ En fonction de la distance du défenseur, l'attaquant doit utiliser la feinte ou la vitesse pour éliminer son adversaire.

Assiettes

1 ballon pour 4  
joueurs

N° : 104T

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

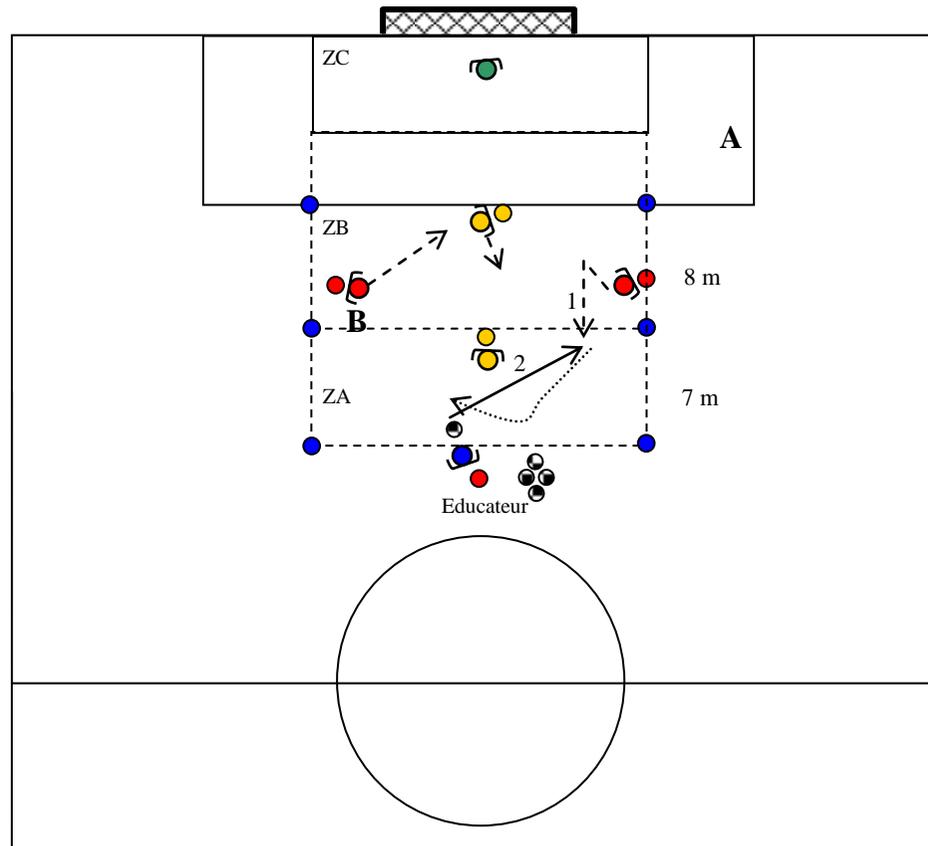
☐ Exercice

*Jouer en 1 contre 2 avec 2 appuis*

### Objectifs :

- ☐ Améliorer la prise de balle en se retournant et la prise de vitesse sur percussion individuelle.

TEMPS : 20 min



### CONSIGNES :

- 2 contre 2 avec 1 ballon + 1 gardien
- Tracer 1 zone de 15 x 15 m devant la surface de réparation.
- Tracer 1 zone de 7 m (ZA) – 1 contre 1
- 1 défenseur en ZA et 1 attaquant en (ZB)
- 1 – (A) décroche et sollicite le ballon en (ZA) puis,
- 2 – l'éducateur passe à (A) en (ZA), pour un 1 contre 1 en (ZA) puis, 2 contre 1 en (ZB) + finition.
- Les défenseurs défendent dans leur zone uniquement.
- L'attaquant peut utiliser ou pas son partenaire pour aller marquer.
- Dès que l'éducateur fait la passe à (A), les 4 joueurs jouent réels.
- Après 30" maximum, la situation est terminée.
- L'éducateur peut arrêter la situation quand il veut.
- Si le défenseur intercepte le ballon, il relance avec l'éducateur ou son gardien.

### REMARQUES :

- ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et passes.
- ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.
- ☐ L'attaquant doit être positionné de trois quarts pour prendre de la vitesse sur la prise de balle.
- ☐ En fonction de la distance du défenseur, l'attaquant doit utiliser la feinte ou la vitesse pour éliminer son adversaire.

Assiettes

1 ballon pour 4 joueurs

N° : 105T

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

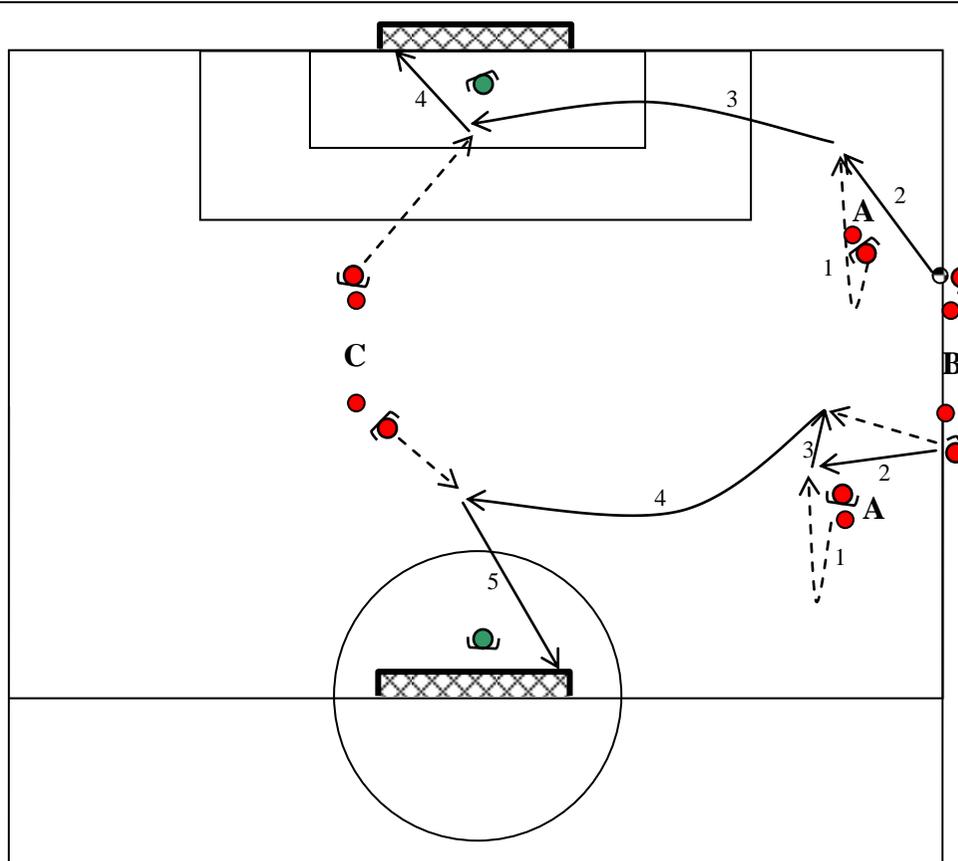
- ❑ Travail sur les touches

Appel contre-appel sur une touche pour créer un espace libre

### Objectifs :

- ❑ Adaptation rapide à une situation stratégique, après un signal visuel

TEMPS : 20 min



### CONSIGNES :

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- Montrer deux situations différentes sur touche, dans la même zone offensive.
- Associer à chaque touche une couleur. Les joueurs l'exécutent en fonction de la couleur montrée par l'éducateur.

#### Touche n°1 :

- 1 – (A) après un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds.
- 2 – (B) fait la touche à (A) et se rend disponible à l'intérieur.
- 3 – (A) remise en soutien sur (B).
- 4 – (B) centre dans la course de (C).
- 5 – (C) contrôle puis frappe au but.

#### Touche n°2

- 1 – (A) inverse l'appel
- 2 – (B) fait la touche dans sa course puis faux appel.
- 3 – (A) centre (C)
- 4 – (C) sans contrôle frappe au but.
- Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.

### REMARQUES :

- ❑ Les appels de (A), (B) et (C) doivent se faire en sprint.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

N° : 106T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

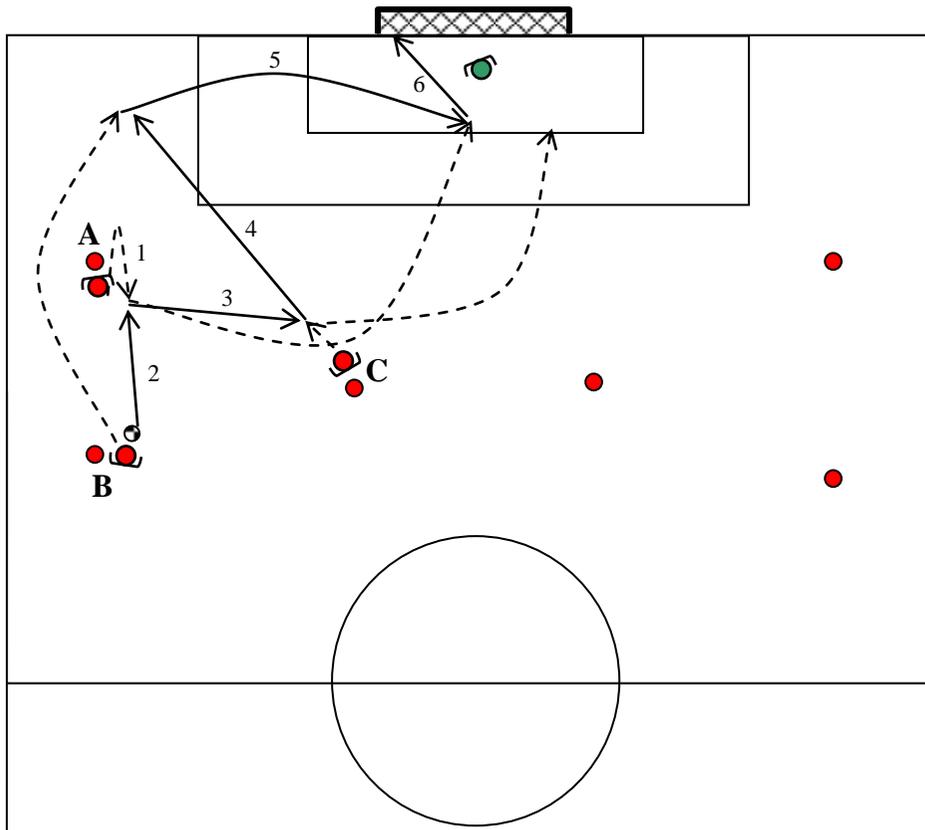
☐ Relation

*Placement et déplacement  
pour se démarquer*

Objectifs :

- ☐ Animation à 3 afin d'utiliser un partenaire dans un couloir pour rechercher un centre.

TEMPS : 20 min



CONSIGNES :

- Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien
- Départ de la situation :
- 1 – (A) après un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds.
- 2 – (B) donne à (A) puis sollicite le ballon le long de la ligne de touche.
- 3 – (A) remise en soutien sur (C) puis passe dans son dos.
- 4 – (C) donne en profondeur dans la course (B).
- 5 – (B) centre dans la course de (B) et (C).
- 6 – (B) ou (C) contrôle puis frappe au but.
- Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.

REMARQUES :

- ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.
- ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

N° : 107T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

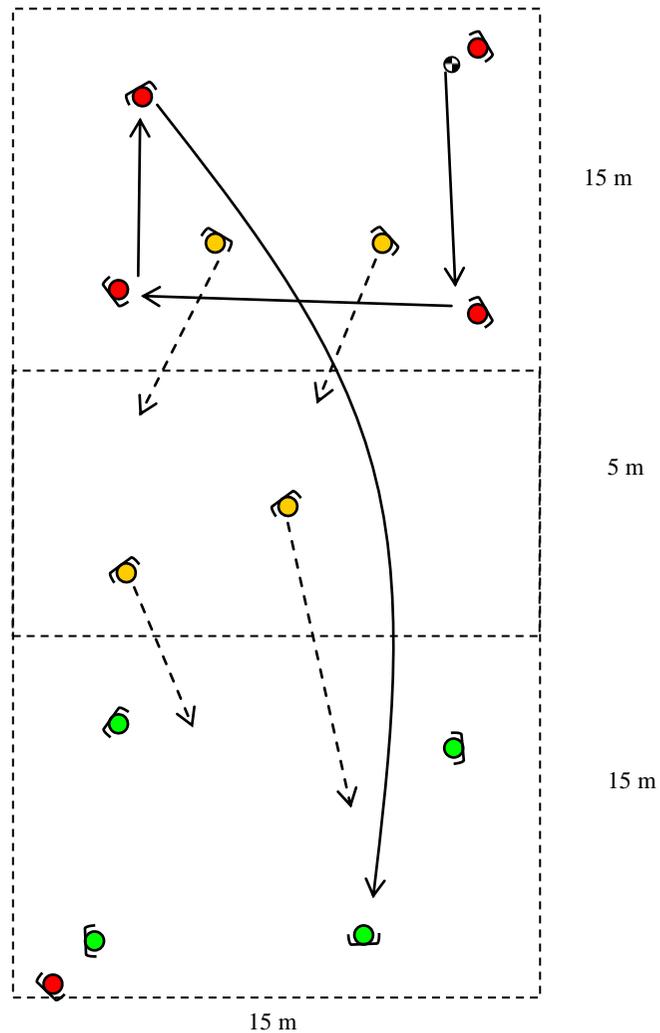
☐ Exercice

*Jouer long sous pression*

Objectifs :

- ☐ Conservation du ballon en supériorité numérique.

TEMPS : 20 min



CONSIGNES :

- 3 équipes, 4 joueurs par équipe sur 3 zones.
- Une couleur défend et les deux autres conservent le ballon entre elles.
- Les défenseurs : sortir de la Zc à deux défenseurs quand les quatre sont revenus en ZC et intercepter en 2 contre 4.
- Pour les attaquants : sans sortir de sa zone, échanger le ballon à 4 contre 2 puis le passer à l'autre couleur, uniquement lorsque tous les joueurs l'ont touché.

VARIANTE :

- La couleur qui perd le ballon passe défenseur et celle qui l'a récupère la remplace.

REMARQUES :

- ☐ S'écarter pour utiliser toute la largeur.
- ☐ Se rendre disponible pour le porteur du ballon.

Assiettes

1 ballon pour 8 joueurs

3 couleurs de chasuble

N° : 108T

**AMELIORATION  
TECHNIQUE :**

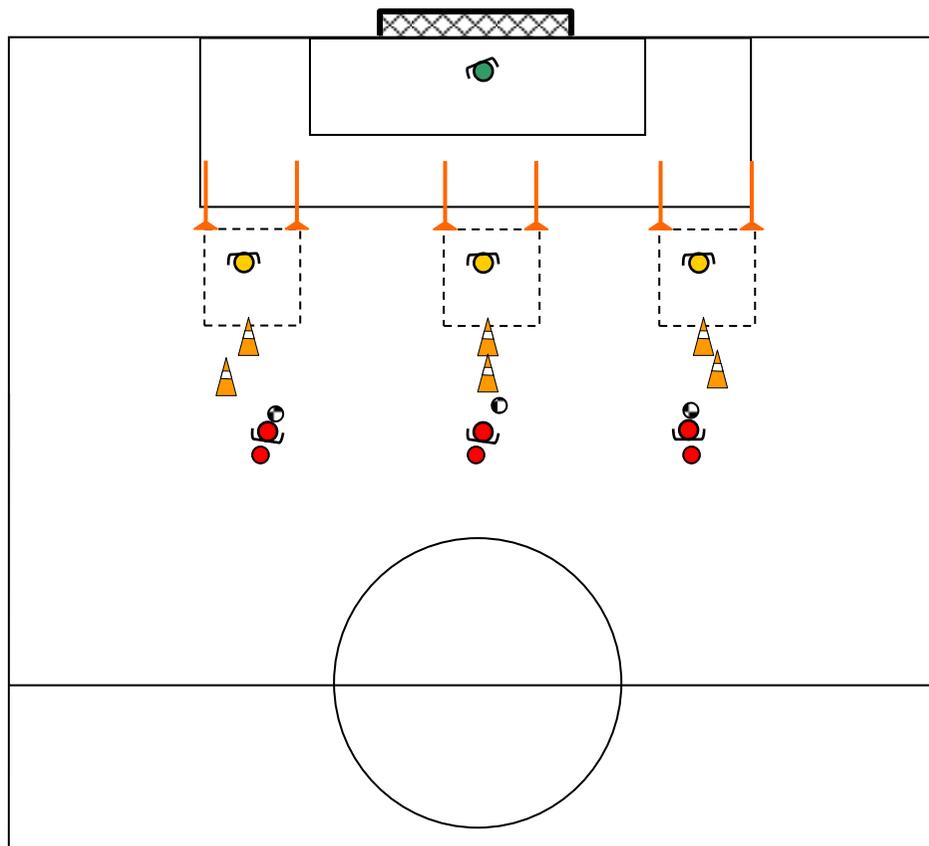
- ❑ Spécifique au poste

*Atelier spécifique joueurs  
offensifs*

Conduite, dribbles et feintes:

- ❑ Utiliser le dribble face à un adversaire pour se mettre en situation de frappe.

TEMPS : 20 min



**CONSIGNES :**

- Seul avec un ballon + un gardien
- Les joueurs offensifs, travaillent dans la partie finition et de prédilection.
- Tracer 3 zones de 5 x 5m dans la partie de finition.
- L'attaquant, pour pouvoir frapper au but doit, franchir la ligne matérialisée par deux constris et protégée par un adversaire.
- Si le joueur y parvient, il reste attaquant.
- Si la ballon sort, de la zone de jeu, par une autre ligne, il devient adversaire.
- L'adversaire ne défend que dans sa zone de jeu.

**REMARQUES :**

- ❑ Interdire lobes et grands ponts.
- ❑ La frappe se fait en deux touches

Assiettes

1 ballon par  
joueur

6 cônes

6 constris

N° : 109T

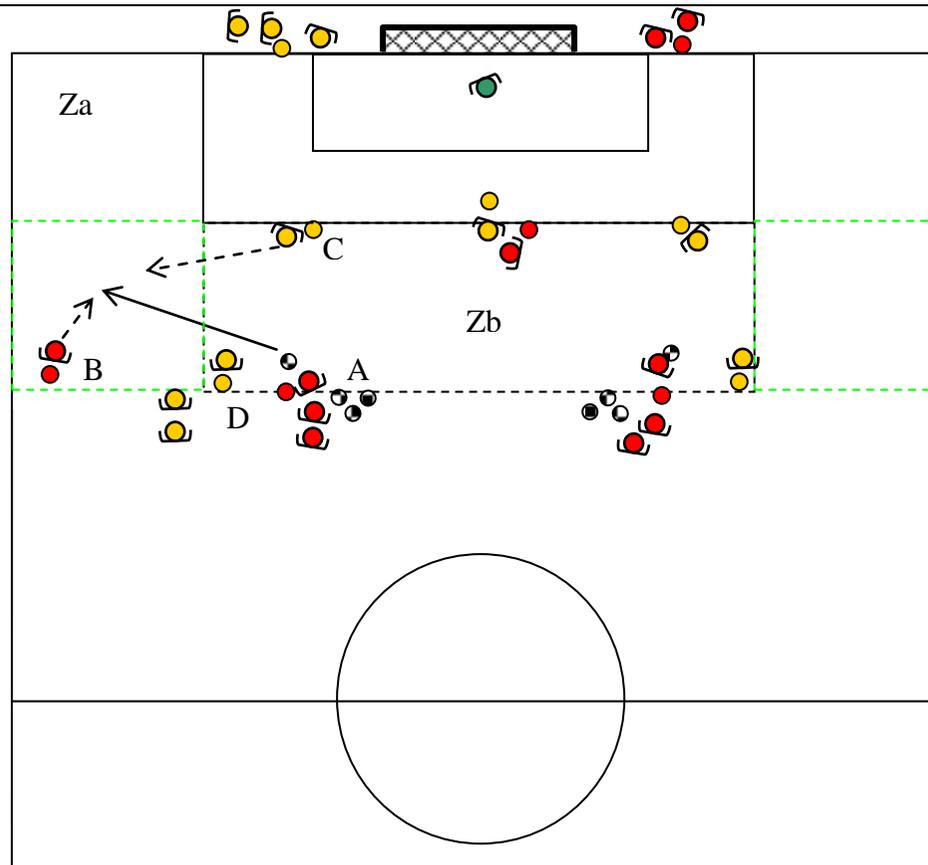
## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

- ☐ Centre et jeu de volée

### Objectifs :

- ☐ Passe sur l'ailier
- ☐ 1 contre 1
- ☐ Débordement et finition

TEMPS : 20 min



### CONSIGNES :

- 2 équipes de 8 joueurs + 1 gardien
- 2 contre 1 dans la zone axiale
- 1 ailier dans un couloir
- Départ de la situation :
  - (A) donne à (B)
  - Dès que (A) a reçu le ballon, les 4 joueurs joue réel.
  - 1 contre 1 dans le couloir (C)
  - 1 contre 1 dans l'axe du but
- Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.
- Si l'ailier rentre en Za le défenseur ne peut plus défendre
- Si l'ailier rentre en Zb balle aux pieds, le défenseur le suit + finition en deux touches maxi.

### VARIANTE :

- Travail sur la couverture du milieu de terrain (D)
- Demandé de ne faire que du cadrage sur (B) pour temporiser l'arrivée de (D)
- 1 contre 1 en Za entre (B) et (D)
  
- Augmenter les opposition dans l'axe du but.

### REMARQUES :

- ☐ L'ailier doit affronter le défenseur sur le contrôle.
- ☐ Il utilise la feinte et le changement de rythme.
- ☐ Il prend l'info dès la sortie du dribble et choisit le centre adapté à la position et au déplacement de l'attaquant

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

**N° : 110T**

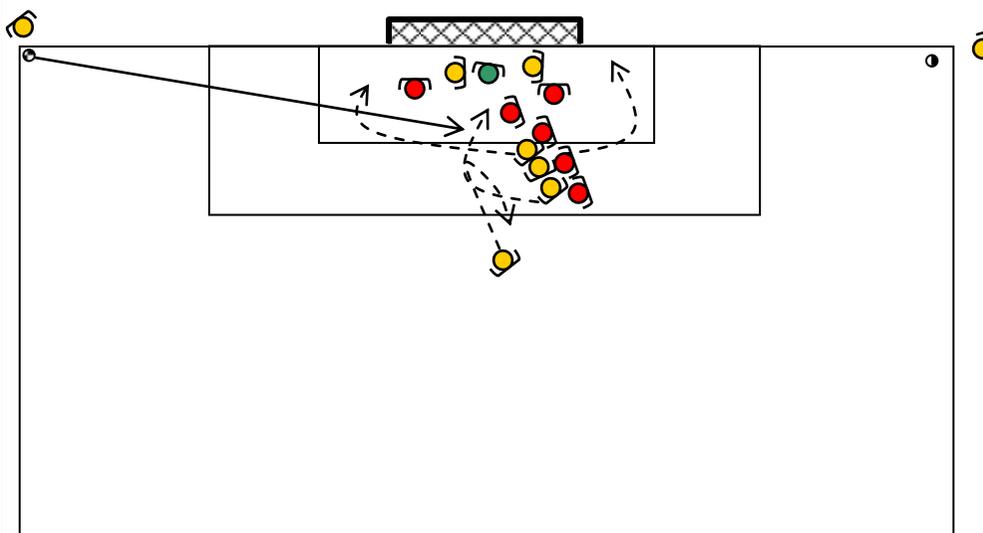
**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

*Travail sur les centres et  
reprises*

**Objectifs :**

- Travail en infériorité numérique en défense
- Gestion Offensive et défensive que les coups de pieds arrêtés

**Durée : 20 min**



**CONSIGNES :**

- 9 attaquants contre 7 défenseurs + 1 gardien
- Travail à gauche et à droite du but

**VARAINTE :**

- Varier les centres (au premier, au second)
- Travail sur coup-franc à gauche et à droite du but à la sortie des 16,5 m

**REMARQUES :**

- Etre exigeant sur la qualité des centres
- Demander aux attaquants de croiser leurs courses.
- Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents.

Maximum de  
Ballons

Assiettes

Cônes

Chasubles de  
couleurs  
différentes

N° : 111T

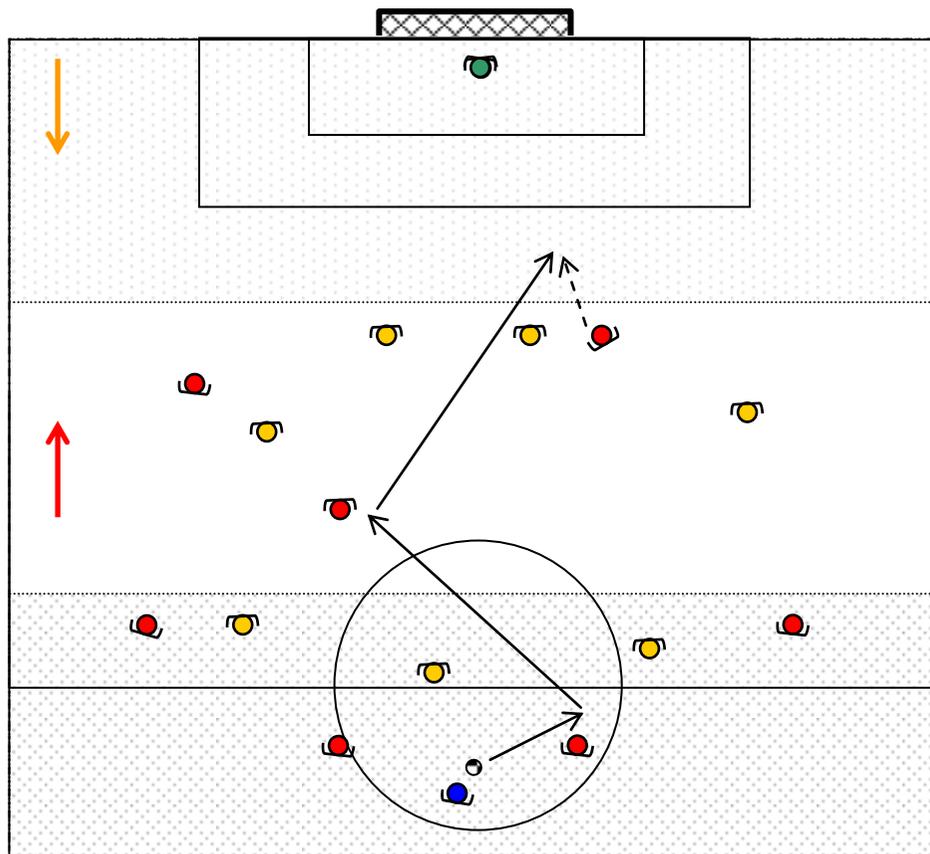
## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

Jeu

### Gestion défensive en supériorité numérique:

- Timing du démarquage
- Changement de rythme dans l'appel
- Se placer dans le dos des défenseurs et coordonner les courses.

Durée : 20 min



### CONSIGNES :

- Jeu 7 contre 7 + 1 gardien sur ¾ de terrain, en longueur, avec un but de foot à 11.
- Règles foot à 11
- Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain
- La zone du milieu étant plus large que les deux autres (20x40m).
- Sur remise en jeu en zone défensive, construire pour trouver un joueur lancé dans le dos de la défense
- 1 contre 1 avec le gardien.
- Toutes les remises en jeu sont réalisés par l'éducateur.
- Changer les oppositions toutes les 10 remises en jeu.
- L'équipe qui n'a pas le ballon ne peut pas défendre en zone défensive.
- Hors jeu signalé en zone défensive.

### REMARQUES :

- ❑ Faire l'appel au bon moment pour ne pas être hors-jeu.
- ❑ Aller fixer le gardien et dribbler large

Maximum de  
Ballons

Assiettes

2 couleurs de  
chasubles

1 but de foot à 11

N°: 112T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

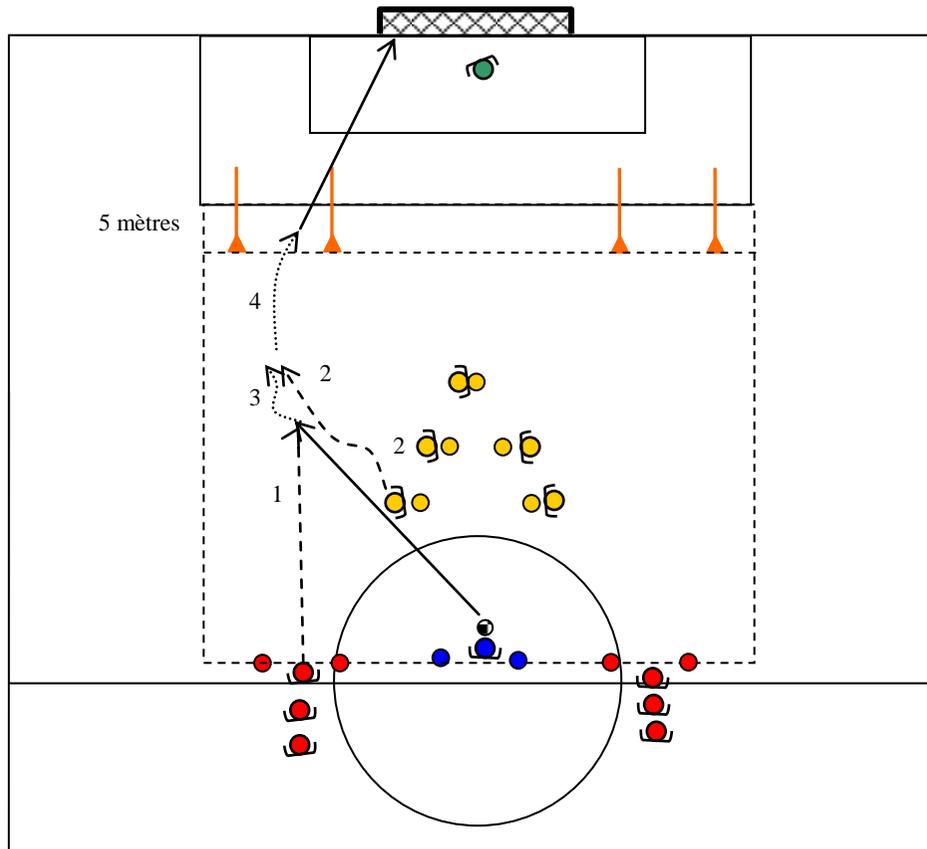
- ❑ Conduite, dribbles et feintes

*Techniques défensives*

Objectifs :

- ❑ Adapter sa course et défendre face à un attaquant ayant de la vitesse.

**TEMPS : 20 min**



CONSIGNES :

- Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien
- Départ de la situation :
- 1 – (A) demande le ballon
- 2 – L'éducateur donne un ballon dans la course de (A)
- 3 – (A) vient au duel face à un des défenseurs
- 4 – (A) doit passer une des portes pour pouvoir frapper au but
- Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.

REMARQUES :

- ❑ Etre exigeant sur la qualité et l'attitude du défenseurs dans le duel un contre un.
- ❑ Respecter la notion du défenseur

Assiettes

Constri-foot

1 ballon pour 2  
joueurs



N° : 114T

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

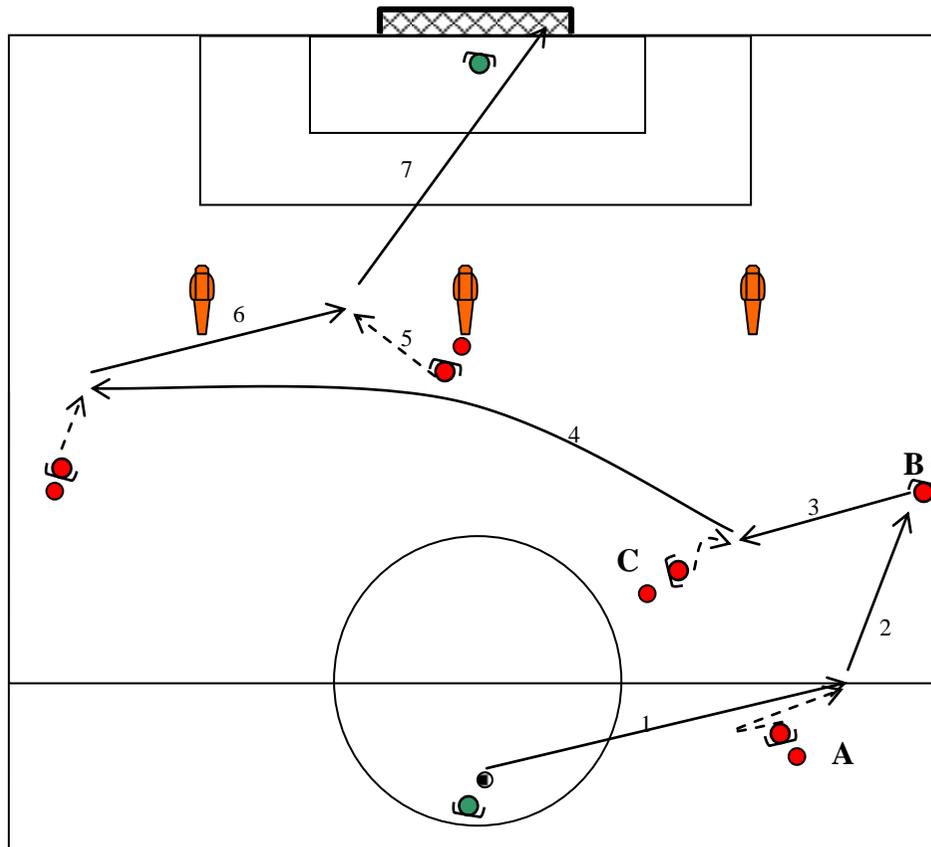
☐ Relation

Placement et déplacement  
pour se démarquer :

Objectifs :

- ☐ Animation offensive à trois afin d'utiliser des joueurs en fixation sur un côté pour mettre à l'opposé, un partenaire en situation de frappe.

TEMPS : 20 min



CONSIGNES :

- Par 5 avec 1 ballon + 1 gardien
- 1 – (A) sollicite de ballon vers la ligne de touche et l'éducateur fait une passe dans la course latérale de (A) puis,
- 2 – (A) remise en appui sur (B) en une touche de balle.
- 3 – (B) donne en soutien sur (C).
- 4 – (C) contrôle orienté puis renverse sur (D)
- 5 – (E) après un appel- contre appel vers l'intérieur demande le ballon entre les deux défenseurs.
- 6 – (D) donne en deux touches maxi entre les deux défenseurs (mannequins)
- 7 – (E) frappe en deux touches maximum et avant d'entrer dans la surface.
- Faire l'exercice du droit et gauche du but.

VARIANTE :

- ☐ Remplacer l'éducateur par la défense type ( les défenseurs font tourner le ballon) et aux signal de l'éducateur déclencher la séquence.
- ☐ IDEM mais travail de (D) et (E) en une-deux pour un centre de (D) sur (E).

REMARQUES :

- ☐ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.
- ☐ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 3  
joueurs

2 mannequins

**N° : 115T**

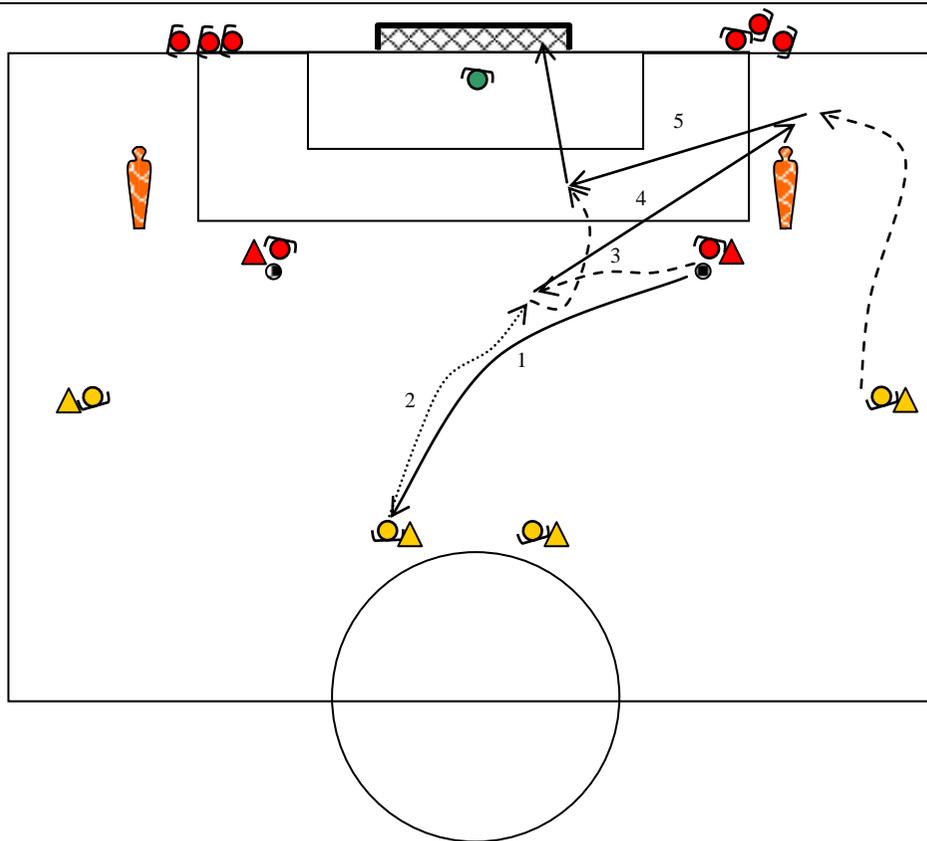
**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

*Spécifique au poste. Sur  
situation :*

Gestion offensive en égalité  
numérique :

- Fixer l'adversaire et mettre un coéquipier en situation de centre.
- Déséquilibrer les adversaires par la fixation.

**Durée : 20 min**



CONSIGNES :

- Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien
- 1 - Le défenseur donne une balle longue à l'attaquant
- 2 - L'attaquant contrôle et conduit le ballon
- 3 - L'attaquant fixe son adversaire direct
- 4 - L'attaquant donne en profondeur sur le côté au milieu.
- 5 - Le milieu centre sur l'attaquant qui doit marqué en trois touches maximum
- Si le défenseur récupère le ballon il relance sur l'éducateur
- Dès que l'attaquant recule ou après 30" la situation est terminée
- Faire travailler à gauche et à droite du but

REMARQUES :

- ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps du défenseur
- ❑ Corriger les erreurs de positionnement de l'attaquant.
- ❑ Insister sur le changement de rythme, la prise d'information du Milieu au moment du centre.

Assiettes

1 ballon pour 2

4 constri-foot  
ou 2  
mannequins

2 couleurs de  
chasubles

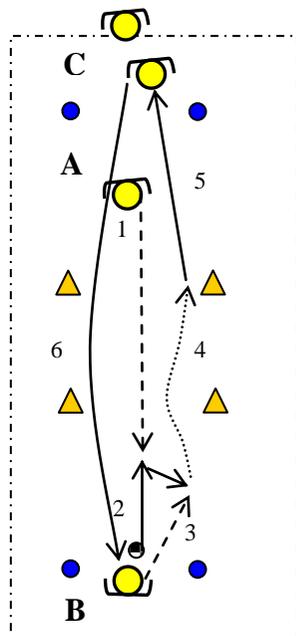
**N° : 116T**

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

Exercice analytique

*Réapprentissage des gestes*

**Durée : 15 min**



**CONSIGNES :**

- 1 ballon pour 4 sur 20 mètres
- (A) sollicite le ballon
- (B) lui donne le ballon dans les pieds que (A) lui remet en une touche.
- (B) accélère en conduite de balle jusque la zone Z1 où il passe à (C).
- (C) contrôle et joue long sur (A) qui contrôle, (B) sollicite le ballon....
- Doubler les postes

**Variante sur les passes et contrôles:**

- Int pied droit/ext pied gauche, coup de pied gauche et droit au sol ou aérien.
- Contrôle pied droit, pied gauche, poitrine...

**REMARQUE :**

- Corriger les attitudes avant de recevoir le ballon
- Corriger la gestuel et les prises d'appuis.

Assiettes

Cônes

Ballons



N° : 117T

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

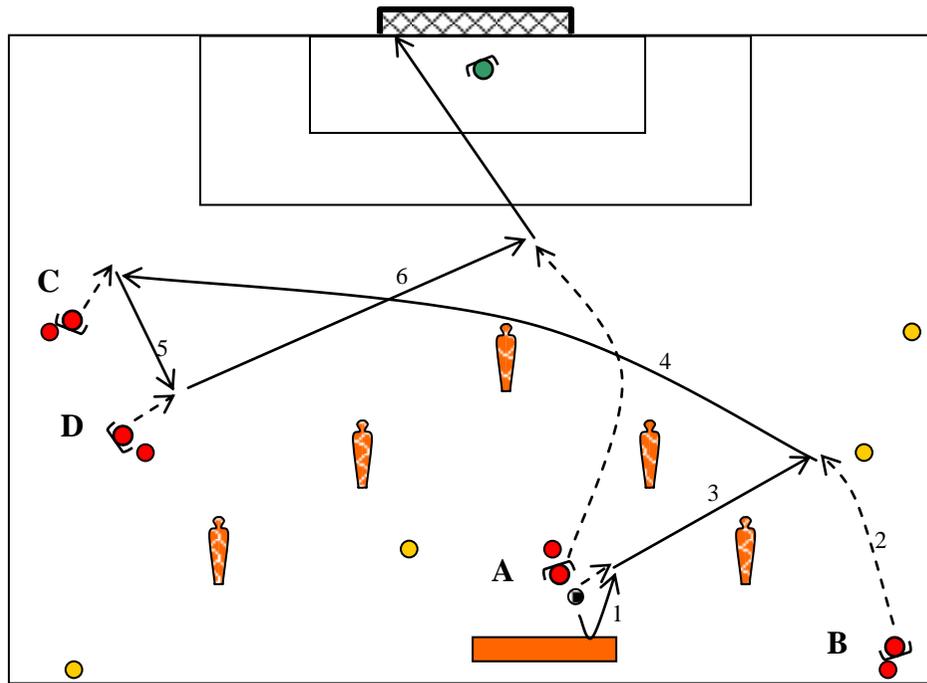
- ❑ Relation

*Placement et déplacement  
pour prendre des espaces  
libres*

Objectifs :

- ❑ Animation offensive à 4 afin de prendre l'espace laissé libre dans l'axe pour se mettre en position de frappe

**TEMPS : 20 min**



CONSIGNES :

- ❑ Par 4 avec 1 ballon + 1 gardien
- ❑ Départ de la situation :
- ❑ 1 – (A) fait une passe en soutien sur la planche
- ❑ 2 – (B) sollicite le ballon dans l'intervalle entre les deux défenseurs (mannequins) le long de la ligne de touche.
- ❑ 3 – (A) fait une passe dans sa course puis,
- ❑ 4 – (B) donne long à l'opposé dans la course de (C).
- ❑ 5 – (C) fait une passe en soutien à (D)
- ❑ 6 – (D) fait une passe dans la course de (A) avant une position de hors-jeu, dans l'espace laissé libre.
- ❑ 7 – (A) contrôle puis frappe au but.
- ❑ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.

REMARQUES :

- ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.
- ❑ Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.

Assiettes

1 ballon pour 4  
joueurs

Mannequins

Planche

<p>N° : 118T</p> <p><b>AMELIORATION TECHNIQUE</b></p> <p>Spécifique au poste. Atelier joueurs défensifs.</p> <p><u>Technique défensive</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interception sur une passe en profondeur pour enchaîner une relance</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire quatre groupes + 1 gardien</li> <li>➤ Les joueurs défensifs, travaillent dans la partie défensive.</li> <li>➤ Associer aux groupes de défenseurs un n° en fonction de leur position</li> <li>➤ Le défenseur correspondant au N° sort pour intervenir devant l'adversaire.</li> <li>➤ Si le défenseur récupère le ballon, il relance sur son gardien</li> <li>➤ L'attaquant est obligé de rentrer dans la surface pour frapper au but</li> <li>➤ Varier la position de départ des défenseurs et des attaquants</li> <li>➤ Possibilité d'appeler les deux défenseurs en même temps ou l'un après l'autre.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Si pas d'interception sur la passe, laisser jouer 20 secondes.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>N° : 119T</p> <p><b>AMELIORATION TECHNIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Technique passe contrôle, conduite.</li> </ul> <p><u>Technique libre :</u> Enchaînement sous forme de passe courte et de passe longue</p> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Par huit avec un ballon</li> <li>❑ Enchaînements de passe longue – contrôle – conduite – passe courte ...</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Passe courte à droite</li> <li>❑ Passe courte à gauche</li> <li>❑ Après la passe longue effectuer les standards d'échauffement football (talon-fesse, levée de genoux, etc...)</li> <li>❑ Passe longue uniquement mauvais pied.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b> Obliger les joueurs à être en mouvement avant de recevoir la ballon.</p>	<p>1 ballon pour 8</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

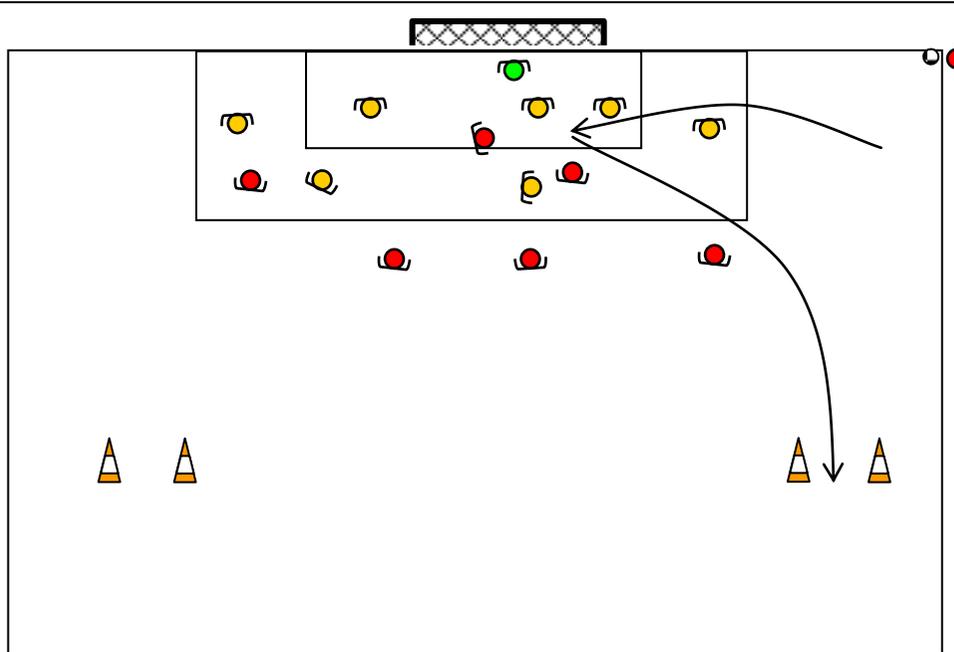
**N° : 120T**  
**AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES**

- ❑ Relance sur coup de pied de coin

Objectif :

- Cran,
- Détermination
- Combinaisons

**TEMPS : 20 min**



CONSIGNES :

- ❑ Deux équipes sur un 1/2 terrain
- ❑ Une équipe attaque le grand but.
- ❑ L'autre équipe est en défense. Elle marque 1 point si elle parvient à renvoyer le ballon dans la porte du côté d'où est tiré le corner et 3 points si c'est à l'opposé.

REMARQUES :

- ❑ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison
- ❑ Définir les rôles et les placements

Maximum de Ballons

Assiettes

Chasubles

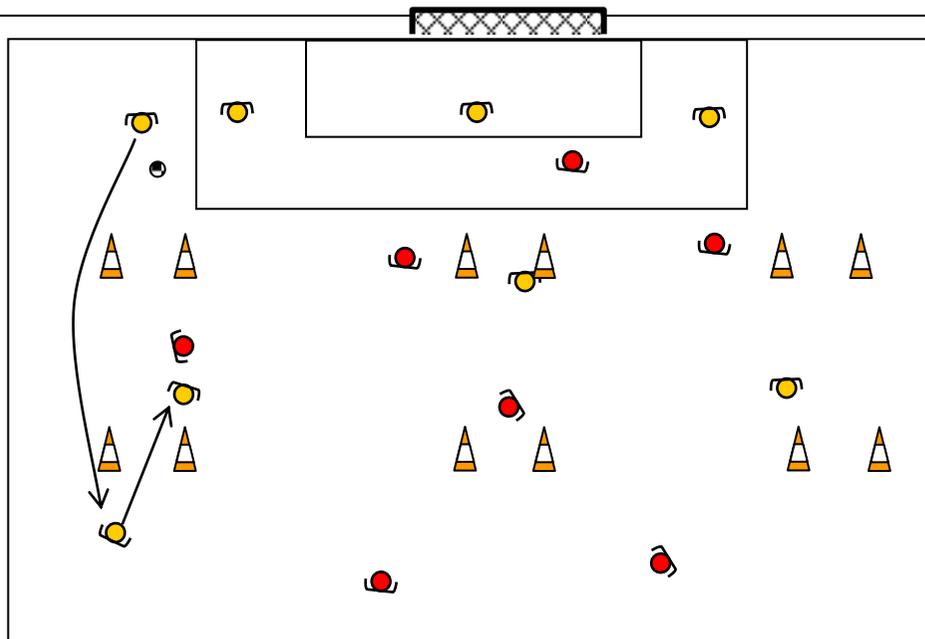
**N° : 121T**  
**AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES**

- ❑ Jeu long

Conservation de balle:

- Occupation du terrain
- Jeu dans les intervalles
- Etre en mouvement

**TEMPS : 20 min**



CONSIGNES :

- ❑ Deux équipes sur un 1/2 terrain
- ❑ Jeu libre
- ❑ Pour marquer, remettre le ballon de volée en une touche de l'extérieur vers l'intérieur du terrain à travers la porte.

VARIANTE :

- ❑ Le point est comptabilisé si la remise après le passage de la porte arrive sur un partenaire.
- ❑ Imposer les surfaces de contact (tête ou pied)

REMARQUES :

- ❑ Synchroniser passeur et receveur
- ❑ Appréciation de la trajectoire
- ❑ Aller vers le ballon
- ❑ Varier les types de trajectoires
- ❑ Etre à distance par rapport à la cible (but ou partenaire)
- ❑ Favoriser l'intérieur du pied (surface plus large).

Maximum de Ballons

Assiettes

Chasubles

**N° : 122T**

**PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE :**

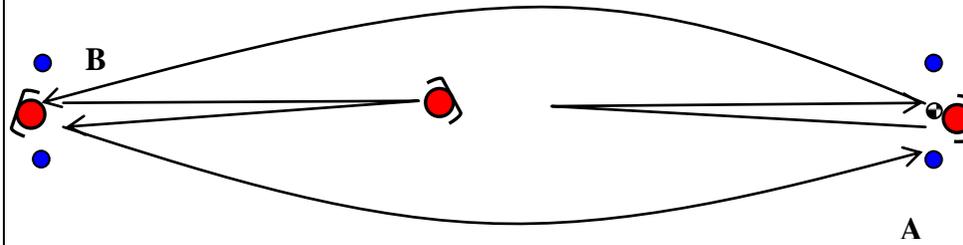
Exercice

Alternance jeu long / jeu

court :

Apprentissage des gestes

**Durée : 20 min**



**CONSIGNES :**

- 1 ballon pour 3; (A) et (B) à 25 m) et
- A donne un ballon aérien à B
- B sans contrôle donne à © qui remet en une touche
- (B) rejoue long et aérien avec (A) qui remet en une touche à (C)...

**Variante :**

- Imposer les surfaces de contact (tête ou pied)

**REMARQUES :**

- Insister sur la qualité des transmissions
- Etre exigeant sur la qualité de la remise et la mise en bonne disposition du receveur pour rejouer long.

Assiettes

Cônes

Ballons

N° : 123T

## AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE

Renversement et gestion  
offensive et défensive en  
égalité numérique

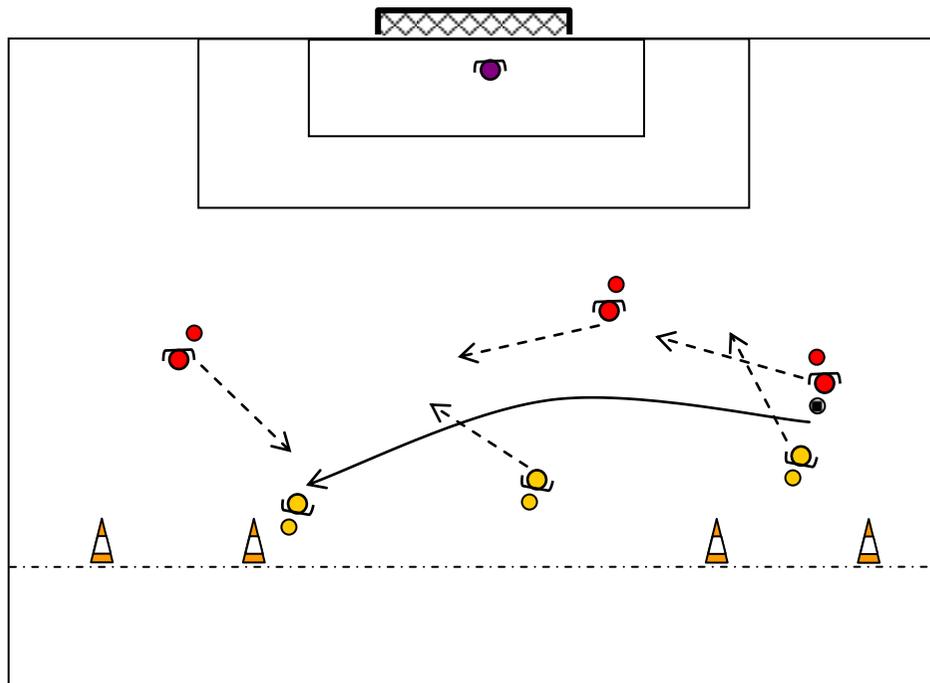
### Objectifs des attaquants :

- Utiliser le joueur libre  
dans l'axe pour  
déséquilibrer l'adversaire

### Objectifs des défenseurs:

- Coulisser vers le couloir  
pour empêcher le  
déséquilibre.

**Durée : 25 min**



### CONSIGNES :

- ❑ 3 contre 3 sur un  $\frac{3}{4}$  d'un demi-terrain en longueur + 1 gardien.
- ❑ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs.
- ❑ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation dans leur zone de prédilection.
- ❑ Les attaquants marquent dans le but.
- ❑ Les défenseurs marquent en deux touches maximum dans l'une des portes de 4m.
- ❑ Départ de la situation :
- ❑ Le défenseur fait une mauvaise relance sur l'attaquant
- ❑ Dès que l'attaquant touche le ballon les 3 joueurs jouent réels.
- ❑ Après 30 secondes la situation est terminée.
- ❑ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.

### REMARQUES :

- ❑ L'attaquant récupérateur, doit vite jouer sur le joueur libre.
- ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible et empêcher la pénétration dans l'axe.

Maximum de  
Ballons

Assiettes

5 couleurs de  
Chasubles

N° : 124T

## PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :

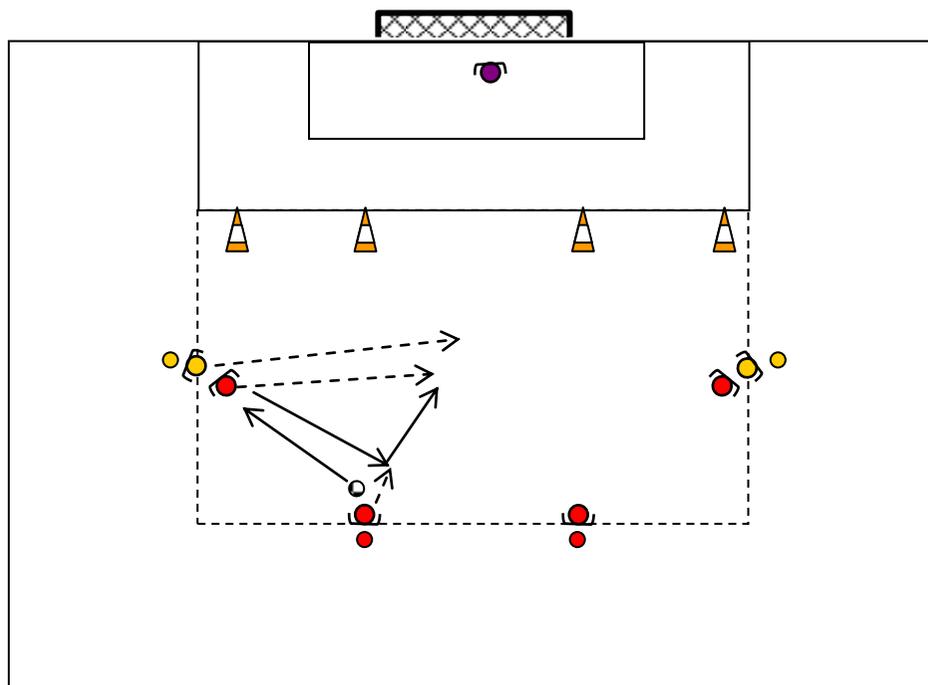
Spécifique au poste, atelier  
joueurs défensifs

### Placement et déplacement du défenseur:

#### *Objectifs des défenseurs:*

- Maîtriser l'appel de balle de l'attaquant
- Régler son intervention par rapport
  - au comportement de l'attaquant
  - à la vitesse de course de l'attaquant
  - à la trajectoire du ballon

**Durée : 20 min**



### CONSIGNES :

- Dans une zone de 30 x 40 devant la surface. Faire deux équipes : une équipe qui défend l'autre qui attaque
- Le défenseur est au marquage et l'attaquant sollicite le ballon en diagonale pour un one-deux avec son coéquipier.
- L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m)
- Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle
- Faire l'exercice à gauche et à droite

### REMARQUES :

- ❑ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant
- ❑ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant
- ❑ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible
- ❑ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant
- ❑ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue

Assiettes

Cônes

Un maximum  
de ballons

2 couleurs de  
chasubles