

Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

|   |   |                      |  |
|---|---|----------------------|--|
| Echauffement 1029   |   | Jeux réduits 15 min. |  |
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.<br/>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul> |                      |  |

|  |  |                              |  |
|--|--|------------------------------|--|
| Technique 3053   |  | La conduite de balle 10 min. |  |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Conduite :</b></p> <p>Un ballon par joueur.<br/>Les joueurs conduisent leur ballon en gardant la tête haute et suivent les consignes données par l'entraîneur.</p> <p><b>Consignes : au signal de l'entraîneur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accélérer dans la direction opposée</li> <li>- conduire que pied droit (idem que pied gauche)</li> <li>- conduire que de l'intérieur (idem que extérieur)</li> <li>- conduire que de la semelle</li> </ul> |                              |  |

|   |  |                              |  |
|---|--|------------------------------|--|
| Technique 3061  |  | La conduite de balle 20 min. |  |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; recherche d'efficacité dans le tir.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Conduite + tir :</b></p> <p>Le joueur conduit le ballon et tire au but en étant désaxé par rapport au but (voir dessin).</p> <p><b>Variantes :</b></p> <p>Variante 1 : conduite + tir pied droit<br/>Variante 2 : conduite + tir pied gauche</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe</li> <li>- chercher à marquer</li> </ul> |                              |  |

|   |   |                              |  |
|---|---|------------------------------|--|
| Technique 3063  |   | La conduite de balle 20 min. |  |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Parcours conduite + tir :</b></p> <p>Les buts sont face à face à 25m de l'autre.<br/>A conduit le ballon jusqu'à B (puis reste en B) ; B conduit le ballon et tire au but ; après le tir, B va en A.<br/>Idem pour C et D de l'autre côté en frappant dans le but opposé.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recherche d'efficacité dans les tirs</li> <li>- travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche</li> </ul> |                              |  |

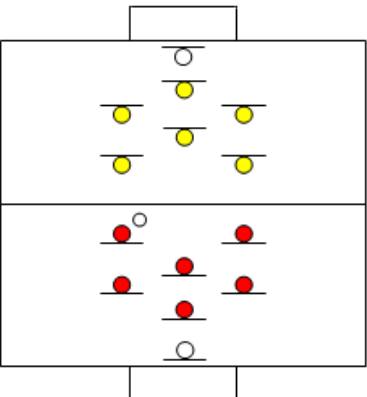
Thème de la séance : La conduite de balle

Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|  |  |  |         |
|--|--|--|---------|
| Match 5059   | Jeu libre  |  | 20 min. |
| <p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>Jeu libre.<br/>Pas de consignes particulières.</p> |  |         |

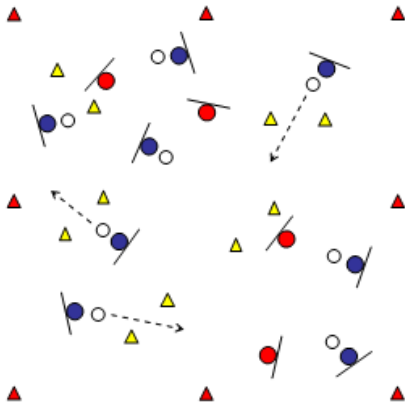
Thème de la séance : La conduite de balle


Plan de séance : Plan de séance technique


Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

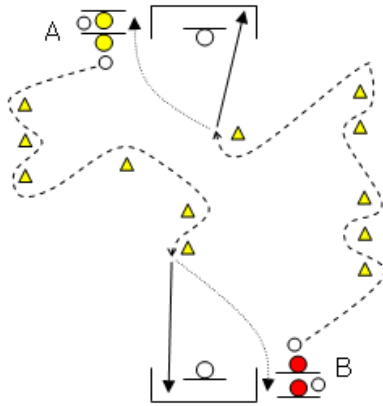
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

|   |   |
|---|---|
| <b>Echauffement 1006</b>  |   |
| <b>Exercice technique</b> <span style="float: right;">15 min.</span>  |   |
| <p><b>Exercice technique</b></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Protéger son ballon</p> <p>Jouer dans les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p> | <p><b>Conduite en levant la tête :</b></p> <p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer.</p> <p>1 point par but marqué. Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30". Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- garder le ballon dans les pieds</li> <li>- conduire en levant la tête</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Technique 3048</b>   |  |
| <b>La conduite de balle</b> <span style="float: right;">10 min.</span>  |  |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Conduite :</b></p> <p>Un ballon par joueur. 4 joueurs maximum par atelier. Le joueur conduit le ballon en slalomant entre les plots (1m50).</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduite libre</li> <li>- Conduite uniquement pied droit</li> <li>- Conduite uniquement pied gauche</li> <li>- Conduite uniquement intérieur du pied</li> <li>- Conduite uniquement extérieur du pied</li> <li>- Conduite libre rapide</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Technique 3052</b>  |   |
| <b>La conduite de balle</b> <span style="float: right;">10 min.</span>   |   |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite de balle avec changement de rythme</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Relais par 4 :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. Le joueur conduit le ballon le plus vite possible en respectant le parcours puis passe le ballon à son partenaire qui réalise le même parcours en sens inverse. Mettre en place plusieurs parcours. Une équipe par parcours.</p> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- simple</li> <li>- concours : quelle équipe termine première? (après un passage par joueurs ; après 2 passages par joueur ; etc.)</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Technique 3062</b>   |  |
| <b>La conduite de balle</b> <span style="float: right;">20 min.</span>  |  |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Parcours conduite + tir :</b></p> <p>Les buts sont face à face à 25m l'un de l'autre. Le joueur en A conduit le ballon en suivant le parcours délimité par les plots et tire au but. Il récupère un ballon et va en B. B fait comme A de l'autre côté puis va en A après son tir. Parcours en continu, sans temps mort.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recherche d'efficacité dans les tirs</li> <li>- travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche</li> </ul>  |

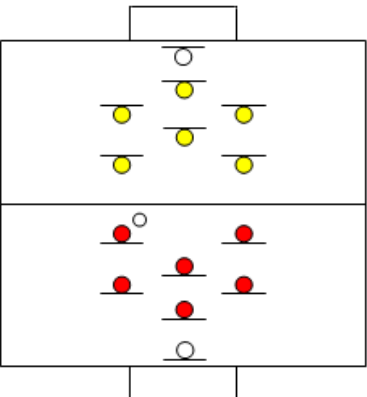
Thème de la séance : La conduite de balle

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|  |  |  |         |
|--|--|--|---------|
| Match 5059   | Jeu libre  |  | 20 min. |
| <p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>Jeu libre.<br/>Pas de consignes particulières.</p> |  |         |

Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Echauffement 1005           |   | Exercice technique 15 min. |  |
|-----------------------------|---|----------------------------|--|
| <b>Exercice technique</b>   | <b>Conduite en levant la tête :</b>   |                            |  |
| Conduire le ballon          | Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de récupérer un ballon. Quand A récupère un ballon il devient attaquant ; le joueur qui perd le ballon devient défenseur. |                            |  |
| Techniques de dribble       |   |                            |  |
| Chercher les espaces libres |   |                            |  |
| Prendre ses informations    | <b>Variantes :</b>  |                            |  |
| Matériel : ballons, plots.  | - 2 défenseurs<br>- 3 défenseurs<br>- 4 défenseurs  |                            |  |

| Technique 3072   |  | Les techniques de dribble et de débordement 10 min. |  |
|--|--|---|--|
| <b>Les techniques de dribble et de débordement</b>   | <b>Crochets :</b>  |   |  |
| Les crochets   | Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur.        |   |  |
| Insister sur la notion de changement de direction.   | Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci. |   |  |
| Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.   |  |   |  |
| Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche. | <b>Consignes :</b>   |   |  |
| Matériel : ballons, plots.   | - s'appliquer sur chaque crochet<br>- le crochet doit être un changement de direction net  |   |  |

| Technique 3068   |   | Les techniques de dribble et de débordement 15 min. |  |
|--|---|---|--|
| <b>Les techniques de dribble et de débordement</b>   | <b>Crochet - jeu 1c1 :</b>  |   |  |
| Les crochets   | Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.   |   |  |
| Insister sur la notion de changement de direction.   | 1 contre 1 avec 3 petits buts (2m) situés à 7m l'un de l'autre (voir dessin). Pour marquer, stopper le ballon sur la ligne d'un des 3 buts. |   |  |
| Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.   | Mettre en place plusieurs terrains. Changer d'adversaire régulièrement.   |   |  |
| Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche. | <b>Consignes :</b>  |   |  |
| Matériel : ballons, plots.   | - utiliser les différents types de crochets pour déséquilibrer l'adversaire<br>- crochet + accélération                                     |   |  |

| Tactique 4024  |   | Le dribble et les duels 15 min. |  |
|--|---|---------------------------------|--|
| <b>Le dribble et les duels</b>   | <b>Duel 1 contre 1 :</b>  |                                 |  |
| Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre. | Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m). L'exercice se présente comme sur le dessin. Un attaquant se présente face à un défenseur et tente de l'éliminer pour aller marquer sur un des deux buts. |                                 |  |
| - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire   | Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des deux buts défendus par B.  |                                 |  |
| - ne pas déclencher son dribble trop tard  | Changer les rôles après 4'. Faire plusieurs manches.  |                                 |  |
| - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire  | <b>Consignes :</b>  |                                 |  |
| - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)   | - un point par but marqué<br>- utiliser les techniques de dribble et de débordement   |                                 |  |
| Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).   |   |                                 |  |

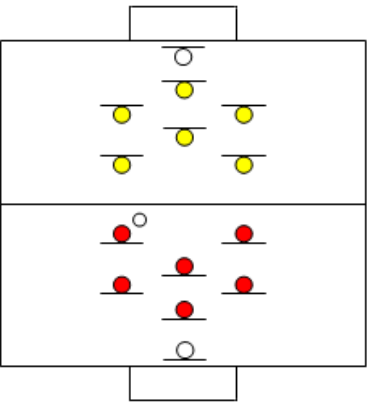
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5010  |  |
|---|--|
| Le dribble et les duels   |  |
|   | 20 min.  |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>  |

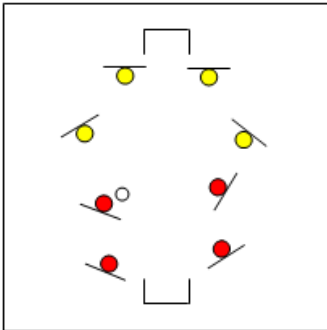
Thème de la séance : Dribbles et duels

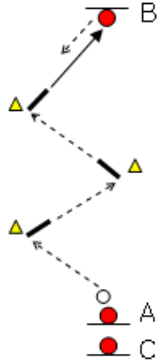
Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

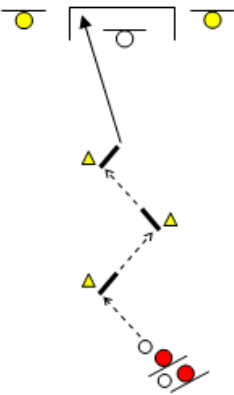
Nom de votre équipe :

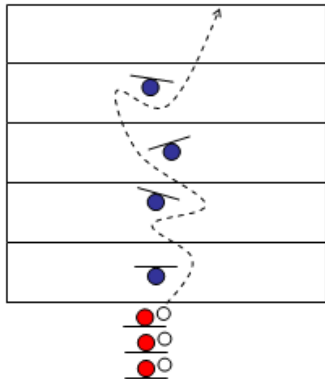
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Echauffement 1035   |   | Jeux réduits 15 min.   |  |
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 35x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) se trouvant à l'intérieur du terrain. On peut marquer des 2 côtés.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul> |  |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Technique 3067  |   | Les techniques de dribble et de débordement 15 min.                                 |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Crochets - Relais :</b></p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3. A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc. Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- crochet libre</li> <li>- crochet demandé par l'entraîneur</li> <li>- crochet différent à chaque coupelle</li> </ul> |  |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Technique 3066   |  | Les techniques de dribble et de débordement 20 min.                                 |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les crochets</p> <p>Crochet + tir</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Crochet + tir :</b></p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un crochet devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier crochet.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- crochet libre</li> <li>- crochet demandé par l'entraîneur</li> <li>- crochet différent à chaque coupelle</li> </ul> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle</li> </ul> |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Tactique 4033  |  | Le dribble et les duels 15 min.  |  |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Succession de duels 1 contre 1 :</b></p> <p>Terrain de 25x10m divisé en 5 zones de 5m de large (voir dessin). L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone5. Les zones 1,2,3 et 4 sont chacune défendues par un joueur. Si le joueur perd le ballon en zone1 : il marque 1 point ; 2 points s'il perd le ballon en zone2 ; etc ... et 5 points s'il arrive en zone 5. L'équipe qui marque le plus de points a gagné. Après 3', changer attaquants et défenseurs. Faire plusieurs manches.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utiliser les techniques de dribble et de débordement</li> </ul> |  |  |

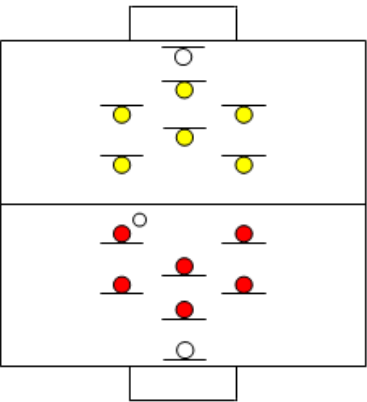
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5010  |  |
|---|--|
| Le dribble et les duels   |  |
|   | 20 min.  |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>  |



Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

|  |   |                            |  |
|--|---|----------------------------|--|
| Echauffement 1004  |   | Exercice technique 15 min. |  |
| <p><b>Exercice technique</b></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Techniques de dribble</p> <p>Chercher les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Conduite en levant la tête :</b></p> <p>Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de faire sortir les ballons de l'aire de jeu. Quand un joueur perd le ballon, il devient défenseur avec A. Le vainqueur est le dernier joueur à toujours avoir son ballon. Faire plusieurs manches.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- augmenter la taille du terrain</li> <li>- diminuer la taille du terrain</li> </ul> |                            |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Technique 3073   |  | Les techniques de dribble et de débordement 10 min. |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Feintes :</b></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m.</p> <p>Répéter plusieurs fois les feintes démontrées par l'entraîneur.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque feinte</li> <li>- mettre de la vérité dans la feinte</li> </ul> |   |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Technique 3077   |  | Les techniques de dribble et de débordement 15 min. |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Feintes :</b></p> <p>Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe.</p> <p>A a le ballon devant ses pieds. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts. B tente d'empêcher A de marquer. Ca joue dès que A a touché le ballon.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé.</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant</li> <li>- le défenseur marque s'il touche l'attaquant</li> </ul> |   |  |

|  |   |                                 |  |
|--|---|---------------------------------|--|
| Tactique 4034  |   | Le dribble et les duels 15 min. |  |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Duel 1 contre 1 :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Terrains de 19x10m avec une zone de 3m au milieu (voir dessin).</p> <p>A conduit le ballon, tente d'éliminer B et passe à C. C fait de même dans l'autre sens.</p> <p>Le défenseur doit rester dans sa zone. L'attaquant qui perd le ballon devient le défenseur.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- varier les techniques de dribble utilisées pour éliminer l'adversaire</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme pour passer l'adversaire</li> </ul> |                                 |  |

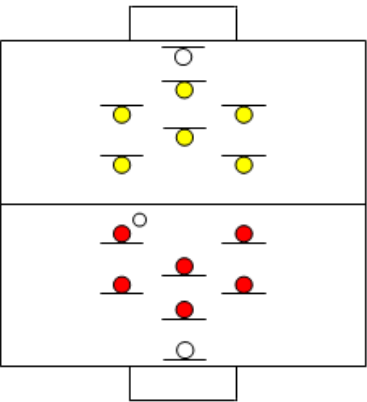
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5010  |  |
|---|--|
| Le dribble et les duels   |  |
|   | 20 min.  |
| <p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p> <div style="text-align: center;">  </div> |

Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 6 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Echauffement 1032   |  | Jeux réduits 15 min. |  |
|---|--|----------------------|--|
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 3 contre 3 :</b></p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.<br/>Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul> |                      |  |

| Technique 3082  |   | Les techniques de dribble et de débordement 10 min. |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Feintes :</b></p> <p>Un ballon par joueur.<br/>Les joueurs conduisent leur ballon. Au signal, ils effectuent la feinte demandée par l'entraîneur.<br/>Faire les feintes à vide : pas de plots ni d'adversaires.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque feinte</li> <li>- mettre de la vérité dans la feinte</li> </ul> |   |  |

| Tactique 4026  |  | Le dribble et les duels 15 min. |  |
|--|--|---------------------------------|--|
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Duel 1 contre 1 stop-ball :</b></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités.<br/>Duels 1 contre 1 sur chaque terrain.<br/>Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse.<br/>Matches de 1'30.<br/>Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><b>Système de montée/descente :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4)</li> <li>- le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain</li> </ul> |                                 |  |

| Tactique 4038  |   | Le dribble et les duels 15 min. |  |
|--|---|---------------------------------|--|
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Matches 2 contre 2 :</b></p> <p>Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités.<br/>Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.<br/>Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse.<br/>3' par match.<br/>Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p><b>Système de montée/descente :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4).</li> <li>- le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain.</li> </ul> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées</li> <li>- inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1</li> <li>- demander aux joueurs de prendre des risques</li> </ul> |                                 |  |

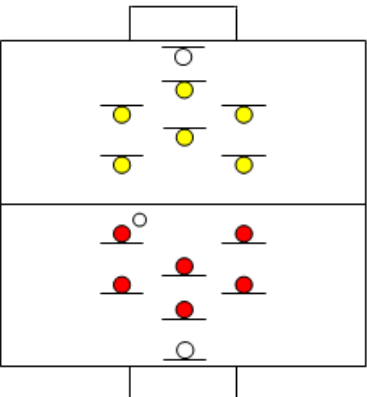
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 6 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5010  |  | Le dribble et les duels  |  | 20 min. |
|---|--|--|--|---------|
| <p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p> |  |  |         |

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 7 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|                            |  |                            |  |
|----------------------------|--|----------------------------|--|
| Echauffement 1001          |  | Exercice technique 15 min. |  |
| <b>Exercice technique</b>  | <b>Conduite + Passe :</b>  |                            |  |
| Conduire le ballon         | Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon.  |                            |  |
| Prendre ses informations   | Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. |                            |  |
| Contrôle                   | Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.  |                            |  |
| Passe                      | <b>Variantes :</b>   |                            |  |
| Matériel : ballons, plots. | - demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer<br>- 2 touches (contrôle + passe)  |                            |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Technique 3010   |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Contrôle + passe face à face :</b>   |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon. |   |  |
| Contrôle + passe   | <b>Consignes :</b>  |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  | - distance entre les joueurs : 7-8 m<br>- être sur ses appuis<br>- attaquer son ballon            |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. |   |   |  |
| Matériel : ballons.  |   |   |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Technique 3001   |  | Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Contrôle + passe en triangle :</b>  |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3. En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent. |   |  |
| Contrôle + passe   | <b>Consignes :</b>   |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  | - distance entre les joueurs : 7-8 m<br>- être sur ses appuis<br>- attaquer son ballon<br>- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon        |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. |  |   |  |
| Matériel : ballons.  |  |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Technique 3003   |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Contrôle + tir :</b>   |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.  |   |  |
| Contrôle + tir   | <b>Variantes :</b>  |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.  | Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit. (voir dessin)<br>Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche. |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. | <b>Consignes :</b>  |   |  |
| Matériel : ballons, plots.   | - Contrôle libre<br>- Rechercher une prise de balle rapide, vers le but<br>- Qualité dans la frappe de balle                                    |   |  |

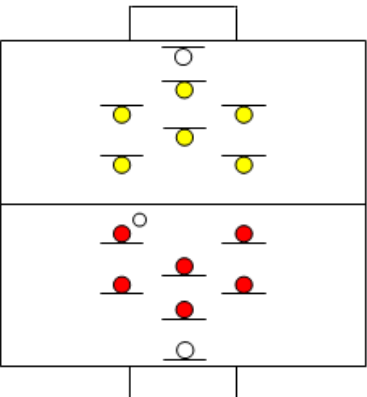
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 7 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5003   |   | Les contrôles  |  | 20 min. |
|--|---|--|--|---------|
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |  |         |

**Thème de la séance :** Les contrôles sur ballons au sol

**Plan de séance :** Plan de séance technique

Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

**Nom de votre équipe :**

**Catégorie d'âge :** Poussin

|   |   |                      |  |
|---|---|----------------------|--|
| Echauffement 1029   |   | Jeux réduits 15 min. |  |
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.<br/>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul> |                      |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Technique 3013  |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min. |  |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Contrôle orienté + passe :</b></p> <p>Diviser les joueurs en 2 groupes (rouge et jaune). Disposer les rouges comme sur le dessin.</p> <p>A passe le ballon à D qui lui remet dans les pieds ; puis A effectue un contrôle orienté vers E et passe à E ; E lui remet dans les pieds ; etc.</p> <p>Quand E a remis à A, B démarre et fait comme A (B passe à D, etc.)</p> <p>Quand tous les jaunes sont passés A recommence dans l'autre sens. Inverser les rôles des rouges et jaunes après chaque aller-retour.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- après une passe, le joueur reste presque sur place en étant sur ses appuis</li> <li>- le joueur n'avance que grâce à son contrôle orienté</li> <li>- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur</li> </ul> |   |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Technique 3006  |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min. |  |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Passé et suit :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe.</p> <p>A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin).</p> <p>Toujours contrôler le ballon avant de passer.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul> |   |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Technique 3004  |  | Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min. |  |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Contrôle + tir :</b></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + frappe pied gauche</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle libre</li> <li>- Rechercher une prise de balle rapide, vers le but</li> <li>- Qualité dans la frappe de balle</li> </ul> |   |  |

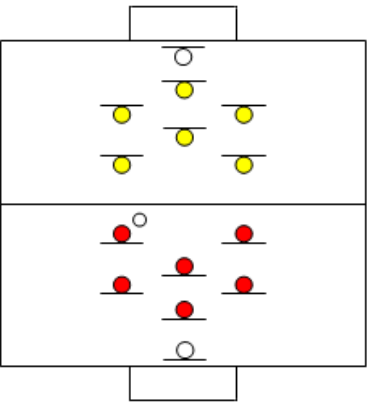
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5003   |   | Les contrôles  |  | 20 min. |
|--|---|--|--|---------|
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |  |         |



Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|                            |  |                            |  |
|----------------------------|--|----------------------------|--|
| Echauffement 1010          |  | Exercice technique 15 min. |  |
| <b>Exercice technique</b>  | <b>Contrôle + Passe :</b>  |                            |  |
| Contrôle                   | Par groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2. Un petit but d'1m50 entre les 2 joueurs. |                            |  |
| Passe                      | Match sous forme de duel 1 contre 1 en respectant les règles du jeu.                     |                            |  |
| Précision                  |  |                            |  |
| Matériel : ballons, plots. | <b>Règles :</b>  |                            |  |
|                            | - toutes les passes se font au sol et à travers le but                                   |                            |  |
|                            | - 2 touches de balle obligatoires  |                            |  |
|                            | - une faute donne un point à l'adversaire  |                            |  |
|                            | <b>Variantes :</b>   |                            |  |
|                            | - n'utiliser que le deuxième pied  |                            |  |
|                            | - diminuer la taille du but  |                            |  |
|                            | - changer d'adversaire   |                            |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Technique 3007   |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Taureau 4 contre 1 :</b>   |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5. Quatre joueurs tentent de garder la maîtrise du ballon contre un défenseur. Le joueur qui perd le ballon devient défenseur. |   |  |
| Contrôle + passe (avec présence d'un adversaire)   |   |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  |   |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. | <b>Consignes :</b>  |   |  |
| Matériel : ballons, plots.   | - 2 touches de balle obligatoires   |   |  |
|  | - ne pas s'éloigner à plus de 1m de son plot  |   |  |
|  | <b>Variantes :</b>  |   |  |
|  | - Carré de 10m de côté  |   |  |
|  | - Carré de 7m de côté   |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Technique 3002   |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Contrôle + passe + déplacement :</b>   |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. En triangle, contrôle + passe + déplacement. Le joueur prend la place du partenaire à qui il vient de passer le ballon. |   |  |
| Contrôle + passe   |   |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  |   |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. | <b>Consignes :</b>  |   |  |
| Matériel : ballons.  | - distance entre les joueurs : 7-8 m  |   |  |
|  | - être sur ses appuis   |   |  |
|  | - attaquer son ballon   |   |  |
|  | - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon   |   |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Technique 3016   |  | Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Parcours technique :</b>  |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Enchaînement de contrôles, de passes et de tirs. Disposition comme sur le dessin.  |   |  |
| Contrôle + passe   | A passe à B qui contrôle puis passe à C ; C contrôle puis passe à D ; D contrôle et passe à E ; E contrôle et tire au but. Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe. Après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, ..., E en A. Doubler les postes si nécessaire. |   |  |
| Contrôle + tir   |  |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  | <b>Consignes :</b>   |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. | - dosage et précision dans les passes  |   |  |
| Matériel : ballons, plots.   | - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur   |   |  |
|  | - être sur ses appuis  |   |  |

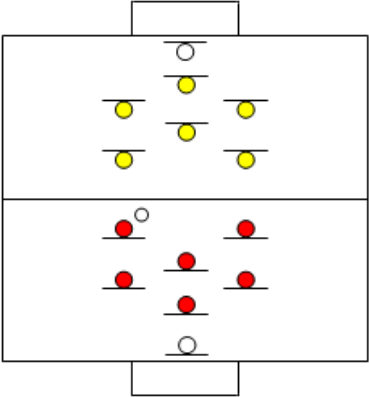
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|  |   |  |         |
|--|---|--|---------|
| Match 5003   | Les contrôles   |  | 20 min. |
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |         |

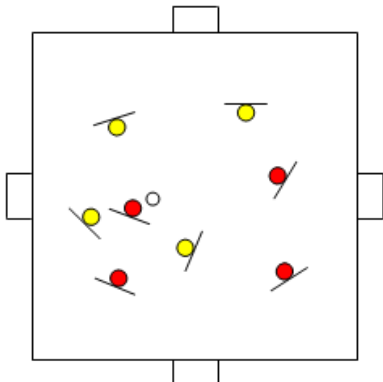
**Thème de la séance :** Les contrôles sur ballons au sol

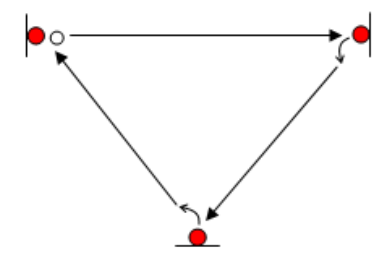
Séance 10 d'un programme composé de 12 séances

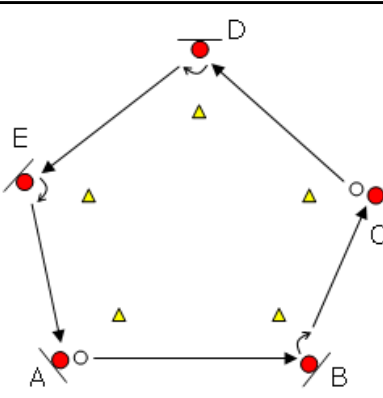
**Nom de votre équipe :**

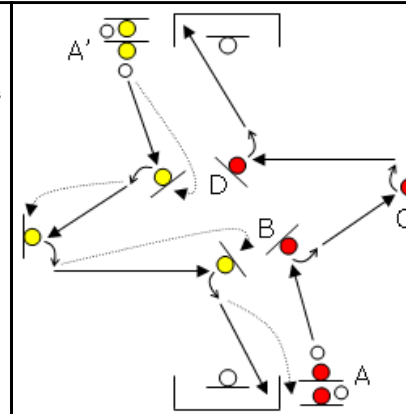
**Plan de séance :** Plan de séance technique

**Catégorie d'âge :** Poussin

|   |  |
|---|--|
| <b>Echauffement 1031</b>  |  |
| <b>Jeux réduits</b> <span style="float: right;">15 min.</span>  |  |
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain.</p> <p>On peut marquer sur tous les buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- remplacer les touches par des corners</li> </ul> |
|   |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Technique 3001</b>  |   |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b> <span style="float: right;">10 min.</span>  |   |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Contrôle + passe en triangle :</b></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon</li> </ul> |
|   |   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Technique 3014</b>   |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b> <span style="float: right;">10 min.</span>   |  |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Contrôle orienté + passe :</b></p> <p>Par groupes de 5 joueurs(ou plus) avec 2 ballons. Les joueurs se placent comme sur le dessin, à environ 7m l'un de l'autre et à 2m derrière leur plot.</p> <p>A passe à B qui fait un contrôle orienté et passe à C. Dans le même temps, C passe à D qui fait un contrôle orienté et passe à E ; etc.</p> <p>Deux ballons en jeu en même temps.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dosage et précision dans les passes</li> <li>- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur</li> <li>- être sur ses appuis</li> </ul> |
|    |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Technique 3005</b>  |   |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b> <span style="float: right;">20 min.</span>  |   |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité des contrôles, des passes et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Parcours technique :</b></p> <p>Deux buts se trouvent face à face à environ 25m l'un de l'autre.</p> <p>Enchaînements de contrôles, de passes et de tirs.</p> <p>A passe à B qui contrôle et passe à C ; C contrôle et passe à D ; D contrôle et tire au but. Après sa passe, le joueur se déplace au poste suivant : A va en B ; B va en C ; C va en D ; D va en A' ; etc.</p> <p>Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul> |
|    |   |

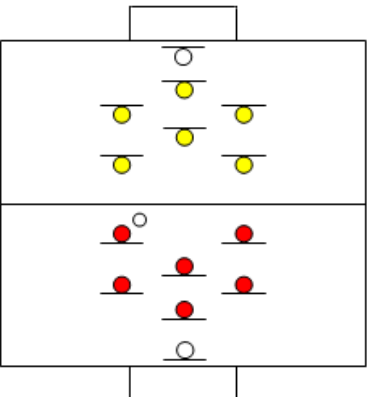
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 10 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5003   |   | Les contrôles  |  | 20 min. |
|--|---|--|--|---------|
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |  |         |

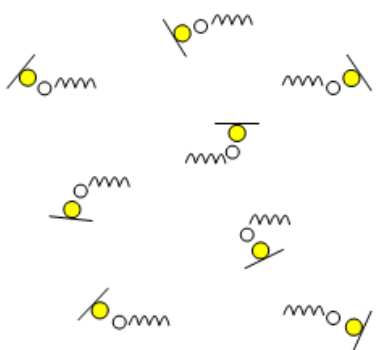
**Thème de la séance :** Les contrôles sur ballons aériens


Séance 11 d'un programme composé de 12 séances

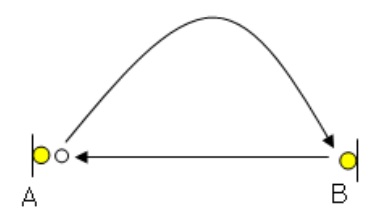
**Nom de votre équipe :**

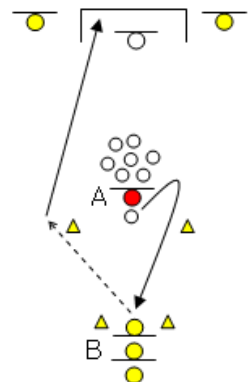
**Plan de séance :** Plan de séance technique

**Catégorie d'âge :** Poussin

|   |   |  |  |         |
|---|---|--|--|---------|
| Echauffement 1027   |   | Toucher de balle   |  | 15 min. |
| <p><b>Toucher de balle</b></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Jonglerie :</b></p> <p>Un ballon par joueur.<br/>Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur.<br/>Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</li> <li>- jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</li> </ul> |  |  |         |

|   |  |   |  |         |
|---|--|---|--|---------|
| Technique 3043  |  | Les amortis   |  | 10 min. |
| <p><b>Les amortis</b></p> <p>L'amorti</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Amortir le ballon :</b></p> <p>Un ballon par joueur.<br/>Le joueur se lance le ballon et l'amortit avec le coup de pied (pied droit et pied gauche).<br/>Répéter le bon geste des dizaines de fois.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtriser le ballon en une touche de balle</li> <li>- le ballon doit rester dans les pieds</li> </ul> |  |  |         |

|   |   |  |  |         |
|---|---|--|--|---------|
| Technique 3044  |   | Les amortis  |  | 15 min. |
| <p><b>Les amortis</b></p> <p>Amorti + passe</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Amorti + passe :</b></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. 1 ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B amortit le ballon avec le coup de pied puis passe à A etc.<br/>Changer les rôles.<br/>Travailler les différents types d'amortis.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul> |  |  |         |

|   |   |  |  |         |
|---|---|--|--|---------|
| Technique 3045  |   | Les amortis  |  | 20 min. |
| <p><b>Les amortis</b></p> <p>Amorti + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon, et sur la qualité de la frappe de balle.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Amorti + tir :</b></p> <p>A lance à B ; B amortit le ballon, conduit sur 3-4 m et tire au but</p> <p><b>Variantes :</b></p> <p>Variante 1 : amorti + conduite + frappe pied droit<br/>Variante 2 : amorti + conduite + frappe pied gauche (voir dessin)</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fonction de la passe de A, choisir d'amortir avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête</li> <li>- choisir l'amorti le plus adapté à la situation</li> <li>- après l'amorti, enchaîner conduite de balle rapide + tir</li> </ul> |  |  |         |

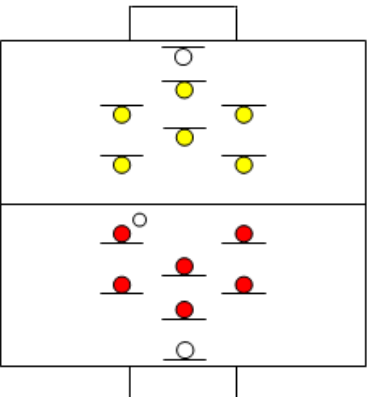
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Séance 11 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|  |   |  |         |
|--|---|--|---------|
| Match 5003   | Les contrôles   |  | 20 min. |
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |         |

Thème du programme : Sans thème

Type : Saisonnier de 12 séances (1 par semaine)

Nombre de séances par semaine : 1

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

|                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| Séance 1 : La conduite de balle | Séance 5 : Dribbles et duels                | Séance 9 : Les contrôles sur ballons au sol  |
| Séance 2 : La conduite de balle | Séance 6 : Dribbles et duels                | Séance 10 : Les contrôles sur ballons au sol |
| Séance 3 : Dribbles et duels    | Séance 7 : Les contrôles sur ballons au sol | Séance 11 : Les contrôles sur ballons        |
| Séance 4 : Dribbles et duels    | Séance 8 : Les contrôles sur ballons au sol | Séance 12 : Les contrôles sur ballons        |

Remarques :

## Séance d'entraînement

Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1029 / Jeux réduits 15 min.





















Technique : 3053 / La conduite de balle 10 min.  
3061 / La conduite de balle 20 min.  
3063 / La conduite de balle 20 min.

Match : 5059 / Jeu libre 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

### Légende

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |
| Joueur de champs  | Gardien   | Entraîneur  | Ballon  |
|    |    |    |    |
| Petit but   | Grand but   |   |   |
|    |    |    |    |
| Détermine un joueur ou une zone   | Piquet  | Latte   | Course sans ballon  |
|  |  |  |  |
| Conduite de balle   | Passe ou tir  | Contrôle  | Jonglerie   |
|  |  |  |  |
| Ballon aérien   | Crochet / Feinte / Râteau   | Tacle glissé  | Appuis pied gauche / pied droit   |



Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

|   |   |                      |  |
|---|---|----------------------|--|
| Echauffement 1029   |   | Jeux réduits 15 min. |  |
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.<br/>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul> |                      |  |

|  |  |                              |  |
|--|--|------------------------------|--|
| Technique 3053   |  | La conduite de balle 10 min. |  |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Conduite :</b></p> <p>Un ballon par joueur.<br/>Les joueurs conduisent leur ballon en gardant la tête haute et suivent les consignes données par l'entraîneur.</p> <p><b>Consignes : au signal de l'entraîneur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accélérer dans la direction opposée</li> <li>- conduire que pied droit (idem que pied gauche)</li> <li>- conduire que de l'intérieur (idem que extérieur)</li> <li>- conduire que de la semelle</li> </ul> |                              |  |

|   |  |                              |  |
|---|--|------------------------------|--|
| Technique 3061  |  | La conduite de balle 20 min. |  |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; recherche d'efficacité dans le tir.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Conduite + tir :</b></p> <p>Le joueur conduit le ballon et tire au but en étant désaxé par rapport au but (voir dessin).</p> <p><b>Variantes :</b></p> <p>Variante 1 : conduite + tir pied droit<br/>Variante 2 : conduite + tir pied gauche</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe</li> <li>- chercher à marquer</li> </ul> |                              |  |

|   |   |                              |  |
|---|---|------------------------------|--|
| Technique 3063  |   | La conduite de balle 20 min. |  |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Parcours conduite + tir :</b></p> <p>Les buts sont face à face à 25m de l'autre.<br/>A conduit le ballon jusqu'à B (puis reste en B) ; B conduit le ballon et tire au but ; après le tir, B va en A.<br/>Idem pour C et D de l'autre côté en frappant dans le but opposé.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recherche d'efficacité dans les tirs</li> <li>- travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche</li> </ul> |                              |  |

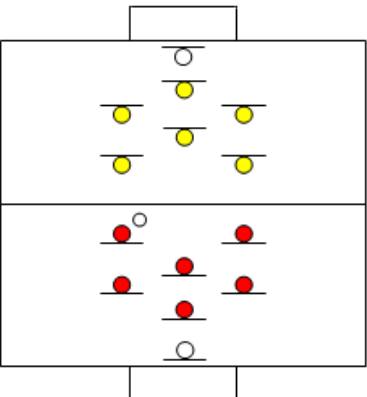
Thème de la séance : La conduite de balle

Séance 1 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|  |  |  |         |
|--|--|--|---------|
| Match 5059   | Jeu libre  |  | 20 min. |
| <p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>Jeu libre.<br/>Pas de consignes particulières.</p> |  |         |

## Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1006 / Exercice technique 15 min.

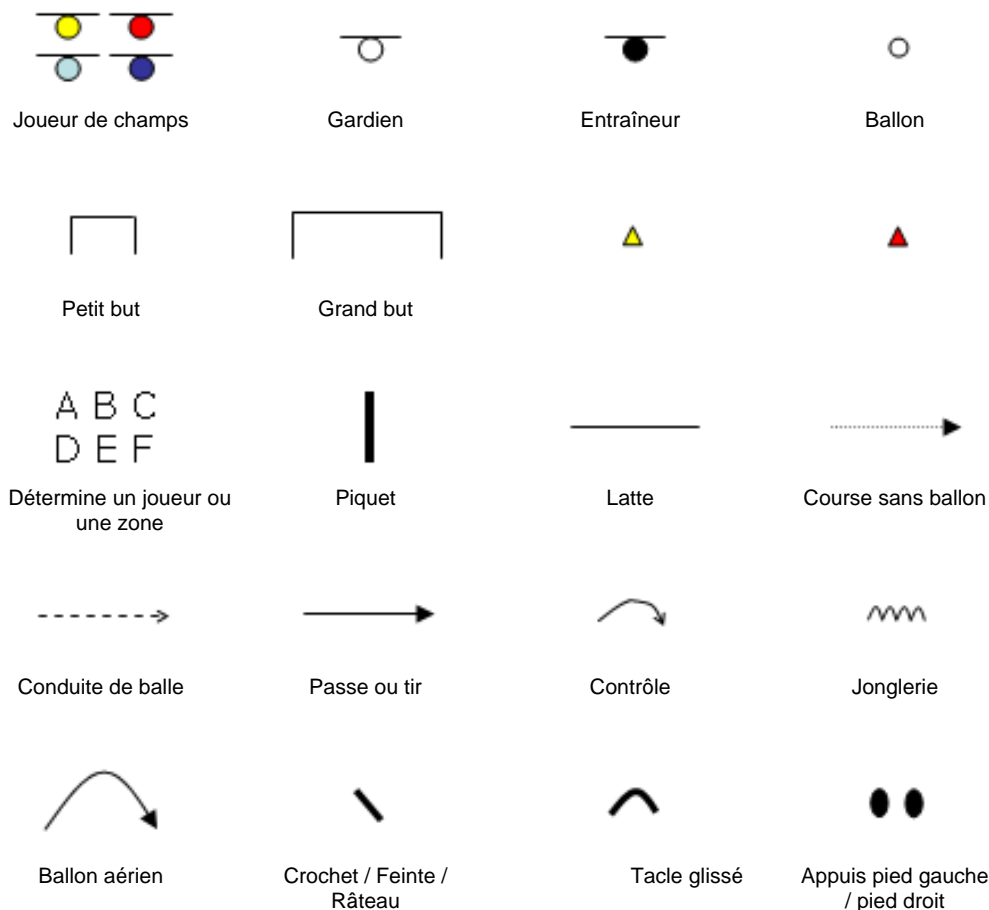
Technique : 3048 / La conduite de balle 10 min.  
3052 / La conduite de balle 10 min.  
3062 / La conduite de balle 20 min.

Match : 5059 / Jeu libre 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

### Légende



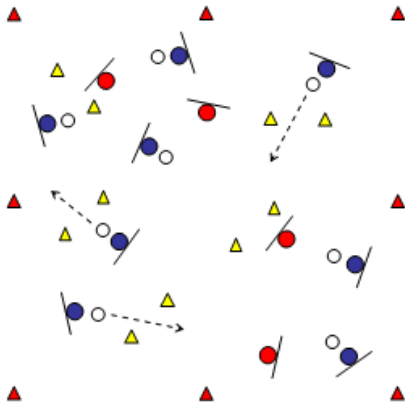
Thème de la séance : La conduite de balle


Plan de séance : Plan de séance technique


Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

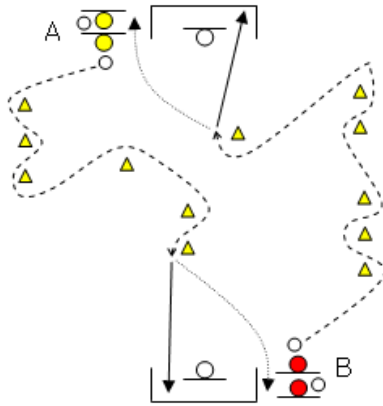
Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

|   |  |
|---|--|
| <b>Echauffement 1006</b>  |  |
| <b>Exercice technique</b> <span style="float: right;">15 min.</span>  |  |
| <p><b>Exercice technique</b></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Protéger son ballon</p> <p>Jouer dans les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p> | <p><b>Conduite en levant la tête :</b></p> <p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer.</p> <p>1 point par but marqué.</p> <p>Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30". Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- garder le ballon dans les pieds</li> <li>- conduire en levant la tête</li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
| <b>Technique 3048</b>   |   |
| <b>La conduite de balle</b> <span style="float: right;">10 min.</span>  |   |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Conduite :</b></p> <p>Un ballon par joueur. 4 joueurs maximum par atelier.</p> <p>Le joueur conduit le ballon en slalomant entre les plots (1m50).</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduite libre</li> <li>- Conduite uniquement pied droit</li> <li>- Conduite uniquement pied gauche</li> <li>- Conduite uniquement intérieur du pied</li> <li>- Conduite uniquement extérieur du pied</li> <li>- Conduite libre rapide</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Technique 3052</b>  |   |
| <b>La conduite de balle</b> <span style="float: right;">10 min.</span>   |   |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite de balle avec changement de rythme</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Relais par 4 :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>Le joueur conduit le ballon le plus vite possible en respectant le parcours puis passe le ballon à son partenaire qui réalise le même parcours en sens inverse.</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours. Une équipe par parcours.</p> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- simple</li> <li>- concours : quelle équipe termine première? (après un passage par joueurs ; après 2 passages par joueur ; etc.)</li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
| <b>Technique 3062</b>   |   |
| <b>La conduite de balle</b> <span style="float: right;">20 min.</span>  |   |
| <p><b>La conduite de balle</b></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Parcours conduite + tir :</b></p> <p>Les buts sont face à face à 25m l'un de l'autre.</p> <p>Le joueur en A conduit le ballon en suivant le parcours délimité par les plots et tire au but. Il récupère un ballon et va en B.</p> <p>B fait comme A de l'autre côté puis va en A après son tir.</p> <p>Parcours en continu, sans temps mort.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recherche d'efficacité dans les tirs</li> <li>- travailler les deux pieds : frappes pied droit et pied gauche</li> </ul>  |

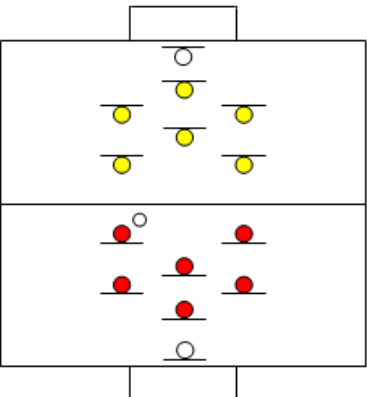
Thème de la séance : La conduite de balle

Séance 2 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|  |  |  |         |
|--|--|--|---------|
| Match 5059   | Jeu libre  |  | 20 min. |
| <p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>Jeu libre.<br/>Pas de consignes particulières.</p> |  |         |

# Séance d'entraînement

Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

## Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1005 / Exercice technique 15 min.

Technique : 3072 / Les techniques de dribble et de débordement 10 min.  
3068 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.

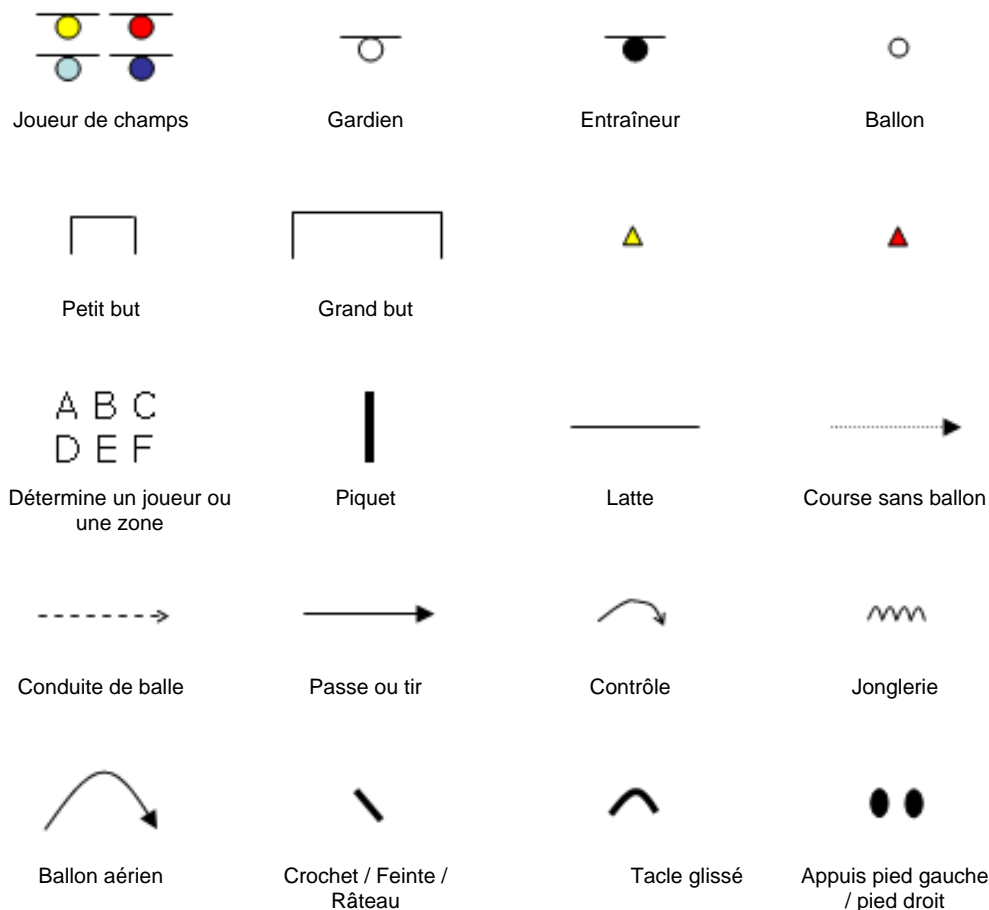
Tactique : 4024 / Le dribble et les duels 15 min.

Match : 5010 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

## Légende



Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

|  |  |                            |  |
|--|--|----------------------------|--|
| Echauffement 1005  |  | Exercice technique 15 min. |  |
| <p><b>Exercice technique</b></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Techniques de dribble</p> <p>Chercher les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Conduite en levant la tête :</b></p> <p>Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de récupérer un ballon. Quand A récupère un ballon il devient attaquant ; le joueur qui perd le ballon devient défenseur.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 défenseurs</li> <li>- 3 défenseurs</li> <li>- 4 défenseurs</li> </ul> |                            |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Technique 3072  |   | Les techniques de dribble et de débordement 10 min. |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Crochets :</b></p> <p>Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur.</p> <p>Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque crochet</li> <li>- le crochet doit être un changement de direction net</li> </ul> |   |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Technique 3068  |   | Les techniques de dribble et de débordement 15 min. |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Crochet - jeu 1c1 :</b></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>1 contre 1 avec 3 petits buts (2m) situés à 7m l'un de l'autre (voir dessin).</p> <p>Pour marquer, stopper le ballon sur la ligne d'un des 3 buts.</p> <p>Mettre en place plusieurs terrains. Changer d'adversaire régulièrement.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utiliser les différents types de crochets pour déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- crochet + accélération</li> </ul> |   |  |

|  |   |                                 |  |
|--|---|---------------------------------|--|
| Tactique 4024  |   | Le dribble et les duels 15 min. |  |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Duel 1 contre 1 :</b></p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m).</p> <p>L'exercice se présente comme sur le dessin. Un attaquant se présente face à un défenseur et tente de l'éliminer pour aller marquer sur un des deux buts.</p> <p>Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des deux buts défendus par B.</p> <p>Changer les rôles après 4'. Faire plusieurs manches.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un point par but marqué</li> <li>- utiliser les techniques de dribble et de débordement</li> </ul> |                                 |  |

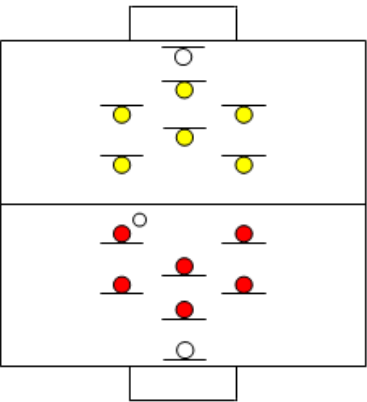
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 3 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5010  |   |
|---|---|
| Le dribble et les duels   |   |
| 20 min.   |   |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>  |



## Séance d'entraînement

Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1035 / Jeux réduits 15 min.

Technique : 3067 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.  
3066 / Les techniques de dribble et de débordement 20 min.

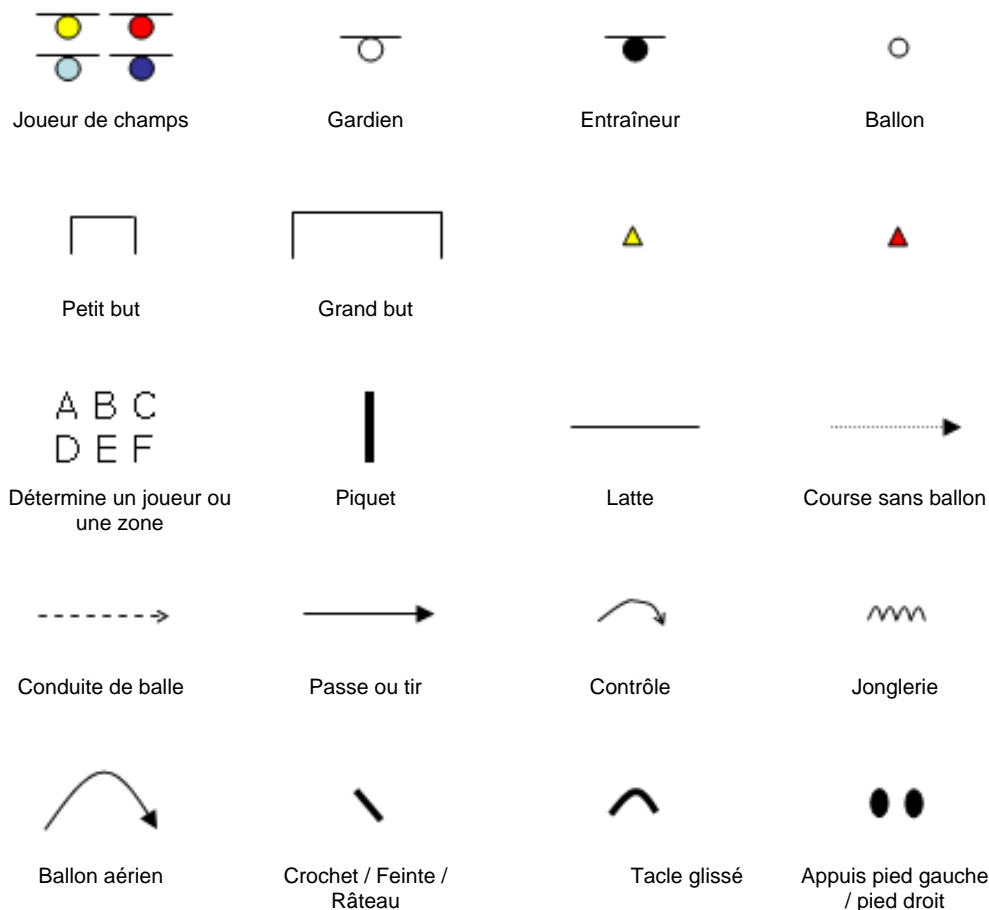
Tactique : 4033 / Le dribble et les duels 15 min.

Match : 5010 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

### Légende



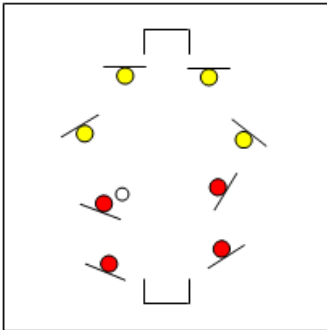
Thème de la séance : Dribbles et duels

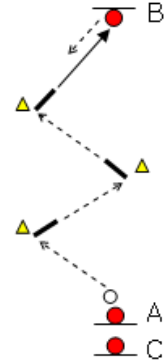
Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

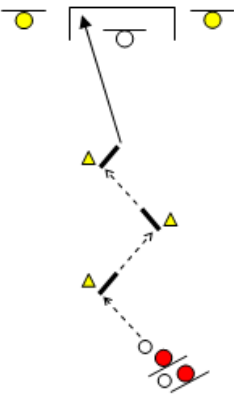
Nom de votre équipe :

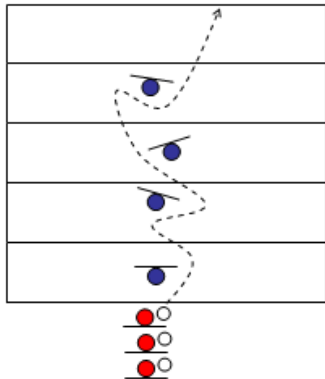
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Echauffement 1035   |   | Jeux réduits 15 min.   |  |
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 35x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) se trouvant à l'intérieur du terrain. On peut marquer des 2 côtés.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul> |  |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Technique 3067  |   | Les techniques de dribble et de débordement 15 min.                                 |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Crochets - Relais :</b></p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3. A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc. Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- crochet libre</li> <li>- crochet demandé par l'entraîneur</li> <li>- crochet différent à chaque coupelle</li> </ul> |  |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Technique 3066   |  | Les techniques de dribble et de débordement 20 min.                                 |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les crochets</p> <p>Crochet + tir</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Crochet + tir :</b></p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un crochet devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier crochet.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- crochet libre</li> <li>- crochet demandé par l'entraîneur</li> <li>- crochet différent à chaque coupelle</li> </ul> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle</li> </ul> |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Tactique 4033  |  | Le dribble et les duels 15 min.  |  |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Succession de duels 1 contre 1 :</b></p> <p>Terrain de 25x10m divisé en 5 zones de 5m de large (voir dessin). L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone5. Les zones 1,2,3 et 4 sont chacune défendues par un joueur. Si le joueur perd le ballon en zone1 : il marque 1 point ; 2 points s'il perd le ballon en zone2 ; etc ... et 5 points s'il arrive en zone 5. L'équipe qui marque le plus de points a gagné. Après 3', changer attaquants et défenseurs. Faire plusieurs manches.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utiliser les techniques de dribble et de débordement</li> </ul> |  |  |

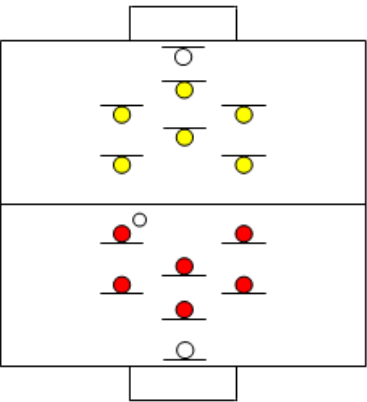
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 4 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5010  |   |
|---|---|
| Le dribble et les duels   |   |
| 20 min.   |   |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>  |

# Séance d'entraînement

Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

## Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1004 / Exercice technique 15 min.

Technique : 3073 / Les techniques de dribble et de débordement 10 min.  
3077 / Les techniques de dribble et de débordement 15 min.





















Tactique : 4034 / Le dribble et les duels 15 min.

Match : 5010 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

## Légende

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |
| Joueur de champs  | Gardien   | Entraîneur  | Ballon  |
|    |    |    |    |
| Petit but   | Grand but   |   |   |
|    |    |    |    |
| Détermine un joueur ou une zone   | Piquet  | Latte   | Course sans ballon  |
|  |  |  |  |
| Conduite de balle   | Passe ou tir  | Contrôle  | Jonglerie   |
|  |  |  |  |
| Ballon aérien   | Crochet / Feinte / Râteau   | Tacle glissé  | Appuis pied gauche / pied droit   |

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

|  |   |                            |  |
|--|---|----------------------------|--|
| Echauffement 1004  |   | Exercice technique 15 min. |  |
| <p><b>Exercice technique</b></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Techniques de dribble</p> <p>Chercher les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Conduite en levant la tête :</b></p> <p>Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A). A tente de faire sortir les ballons de l'aire de jeu. Quand un joueur perd le ballon, il devient défenseur avec A. Le vainqueur est le dernier joueur à toujours avoir son ballon. Faire plusieurs manches.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- augmenter la taille du terrain</li> <li>- diminuer la taille du terrain</li> </ul> |                            |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Technique 3073   |  | Les techniques de dribble et de débordement 10 min. |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Feintes :</b></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m.</p> <p>Répéter plusieurs fois les feintes démontrées par l'entraîneur.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque feinte</li> <li>- mettre de la vérité dans la feinte</li> </ul> |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Technique 3077   |   | Les techniques de dribble et de débordement 15 min. |  |
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Feintes :</b></p> <p>Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe.</p> <p>A a le ballon devant ses pieds. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts. B tente d'empêcher A de marquer.</p> <p>Ca joue dès que A a touché le ballon.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé.</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant</li> <li>- le défenseur marque s'il touche l'attaquant</li> </ul> |   |  |

|  |   |                                 |  |
|--|---|---------------------------------|--|
| Tactique 4034  |   | Le dribble et les duels 15 min. |  |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Duel 1 contre 1 :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Terrains de 19x10m avec une zone de 3m au milieu (voir dessin).</p> <p>A conduit le ballon, tente d'éliminer B et passe à C. C fait de même dans l'autre sens.</p> <p>Le défenseur doit rester dans sa zone. L'attaquant qui perd le ballon devient le défenseur.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- varier les techniques de dribble utilisées pour éliminer l'adversaire</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme pour passer l'adversaire</li> </ul> |                                 |  |

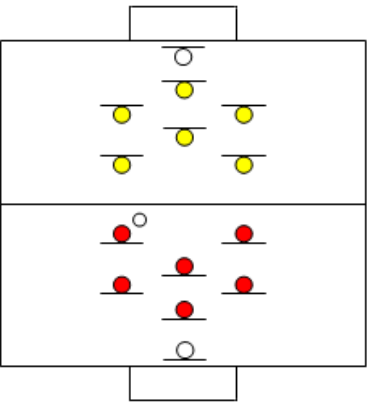
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 5 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5010  |   |
|---|---|
| Le dribble et les duels   |   |
|   | 20 min.   |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>  |

# Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

## Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1032 / Jeux réduits 15 min.

Technique : 3082 / Les techniques de dribble et de débordement 10 min.

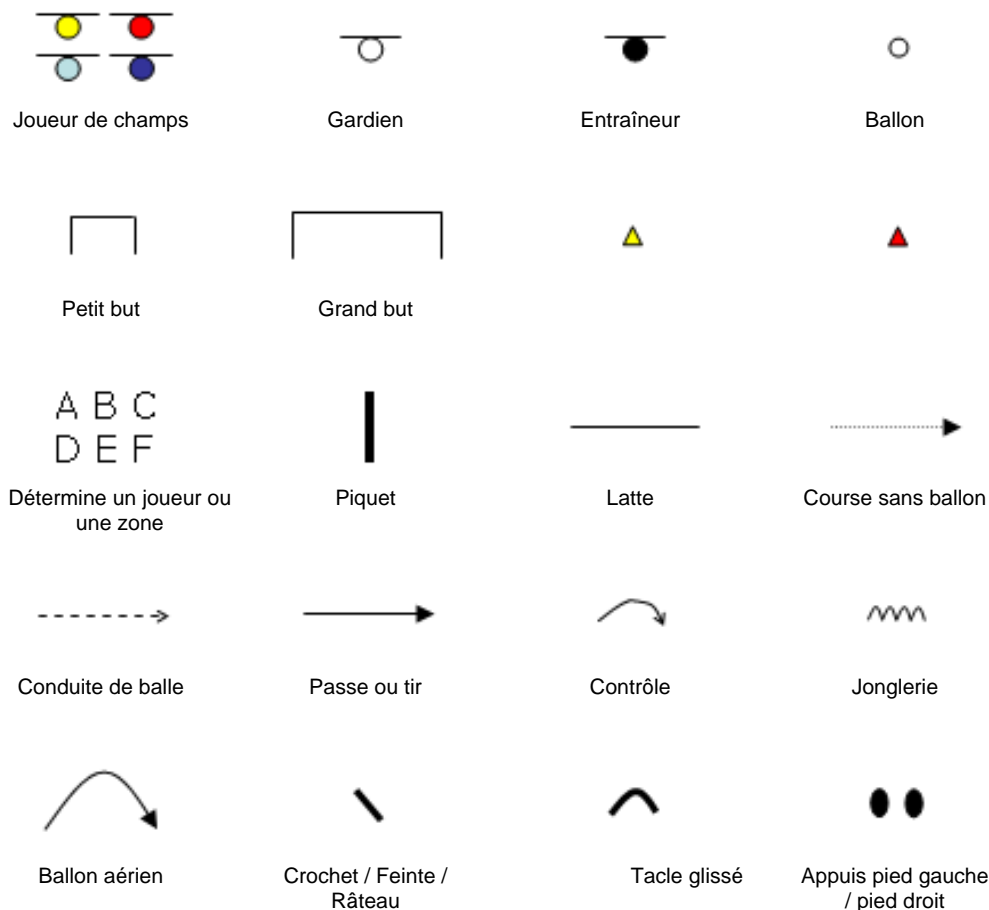
Tactique : 4026 / Le dribble et les duels 15 min.  
4038 / Le dribble et les duels 15 min.

Match : 5010 / Le dribble et les duels 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

## Légende



Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 6 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Echauffement 1032   |  | Jeux réduits 15 min. |  |
|---|--|----------------------|--|
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 3 contre 3 :</b></p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.<br/>Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul> |                      |  |

| Technique 3082  |   | Les techniques de dribble et de débordement 10 min. |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>Les techniques de dribble et de débordement</b></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Feintes :</b></p> <p>Un ballon par joueur.<br/>Les joueurs conduisent leur ballon. Au signal, ils effectuent la feinte demandée par l'entraîneur.<br/>Faire les feintes à vide : pas de plots ni d'adversaires.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque feinte</li> <li>- mettre de la vérité dans la feinte</li> </ul> |   |  |

| Tactique 4026  |  | Le dribble et les duels 15 min. |  |
|--|--|---------------------------------|--|
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Duel 1 contre 1 stop-ball :</b></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités.<br/>Duels 1 contre 1 sur chaque terrain.<br/>Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse.<br/>Matches de 1'30.<br/>Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><b>Système de montée/descente :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4)</li> <li>- le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain</li> </ul> |                                 |  |

| Tactique 4038  |   | Le dribble et les duels 15 min. |  |
|--|---|---------------------------------|--|
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Matches 2 contre 2 :</b></p> <p>Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités.<br/>Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.<br/>Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse.<br/>3' par match.<br/>Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p><b>Système de montée/descente :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4).</li> <li>- le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain.</li> </ul> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées</li> <li>- inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1</li> <li>- demander aux joueurs de prendre des risques</li> </ul> |                                 |  |



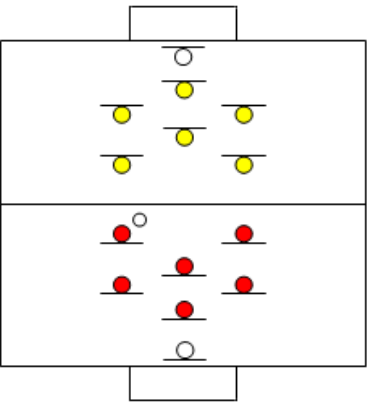
Thème de la séance : Dribbles et duels

Séance 6 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5010  |   |
|---|---|
| Le dribble et les duels   |   |
| 20 min.   |   |
| <p><b>Le dribble et les duels</b></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>  |

## Séance d'entraînement

Séance 7 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1001 / Exercice technique 15 min.





















Technique : 3010 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.  
 3001 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.  
 3003 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5003 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

### Légende

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |
| Joueur de champs  | Gardien   | Entraîneur  | Ballon  |
|    |    |    |    |
| Petit but   | Grand but   |   |   |
|    |    |    |    |
| Détermine un joueur ou une zone   | Piquet  | Latte   | Course sans ballon  |
|  |  |  |  |
| Conduite de balle   | Passe ou tir  | Contrôle  | Jonglerie   |
|  |  |  |  |
| Ballon aérien   | Crochet / Feinte / Râteau   | Tacle glissé  | Appuis pied gauche / pied droit   |

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 7 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|                            |  |                            |  |
|----------------------------|--|----------------------------|--|
| Echauffement 1001          |  | Exercice technique 15 min. |  |
| <b>Exercice technique</b>  | <b>Conduite + Passe :</b>  |                            |  |
| Conduire le ballon         | Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon.  |                            |  |
| Prendre ses informations   | Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. |                            |  |
| Contrôle                   | Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.  |                            |  |
| Passe                      | <b>Variantes :</b>   |                            |  |
| Matériel : ballons, plots. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer</li> <li>- 2 touches (contrôle + passe)</li> </ul>  |                            |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Technique 3010   |  | Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Contrôle + passe face à face :</b>  |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon.  |   |  |
| Contrôle + passe   | <b>Consignes :</b>   |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul> |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. |  |   |  |
| Matériel : ballons.  |  |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Technique 3001   |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Contrôle + passe en triangle :</b>   |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3. En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.  |   |  |
| Contrôle + passe   | <b>Consignes :</b>  |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon</li> </ul> |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. |   |   |  |
| Matériel : ballons.  |   |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Technique 3003   |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Contrôle + tir :</b>   |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.  |   |  |
| Contrôle + tir   | <b>Variantes :</b>  |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit. (voir dessin)</li> <li>Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche.</li> </ul> |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. | <b>Consignes :</b>  |   |  |
| Matériel : ballons, plots.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle libre</li> <li>- Rechercher une prise de balle rapide, vers le but</li> <li>- Qualité dans la frappe de balle</li> </ul>                              |   |  |

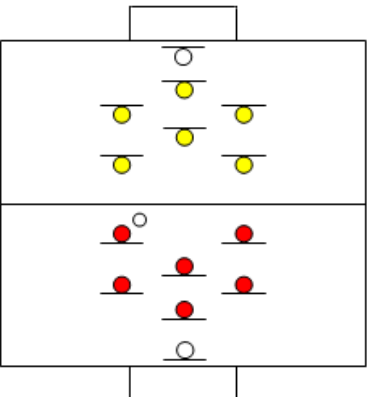
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 7 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|  |   |  |         |
|--|---|--|---------|
| Match 5003   | Les contrôles   |  | 20 min. |
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |         |

## Séance d'entraînement

Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1029 / Jeux réduits 15 min.

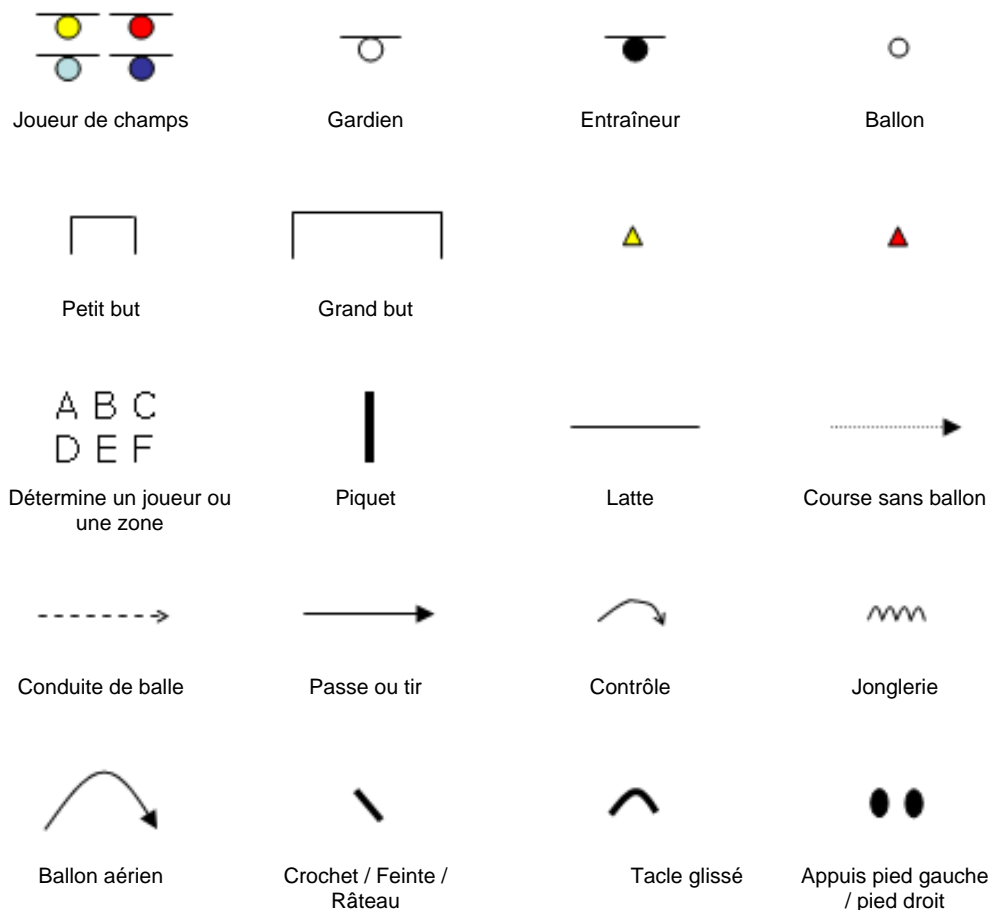
Technique : 3013 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.  
3006 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.  
3004 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5003 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

### Légende



**Thème de la séance :** Les contrôles sur ballons au sol

Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

**Nom de votre équipe :**

**Plan de séance :** Plan de séance technique

**Catégorie d'âge :** Poussin

|   |   |                      |  |
|---|---|----------------------|--|
| Echauffement 1029   |   | Jeux réduits 15 min. |  |
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.<br/>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul> |                      |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Technique 3013  |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min. |  |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Contrôle orienté + passe :</b></p> <p>Diviser les joueurs en 2 groupes (rouge et jaune). Disposer les rouges comme sur le dessin.</p> <p>A passe le ballon à D qui lui remet dans les pieds ; puis A effectue un contrôle orienté vers E et passe à E ; E lui remet dans les pieds ; etc.</p> <p>Quand E a remis à A, B démarre et fait comme A (B passe à D, etc.)</p> <p>Quand tous les jaunes sont passés A recommence dans l'autre sens. Inverser les rôles des rouges et jaunes après chaque aller-retour.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- après une passe, le joueur reste presque sur place en étant sur ses appuis</li> <li>- le joueur n'avance que grâce à son contrôle orienté</li> <li>- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur</li> </ul> |   |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Technique 3006  |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min. |  |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Passé et suit :</b></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe.</p> <p>A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin).</p> <p>Toujours contrôler le ballon avant de passer.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul> |   |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Technique 3004  |  | Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min. |  |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Contrôle + tir :</b></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + frappe pied gauche</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle libre</li> <li>- Rechercher une prise de balle rapide, vers le but</li> <li>- Qualité dans la frappe de balle</li> </ul> |   |  |

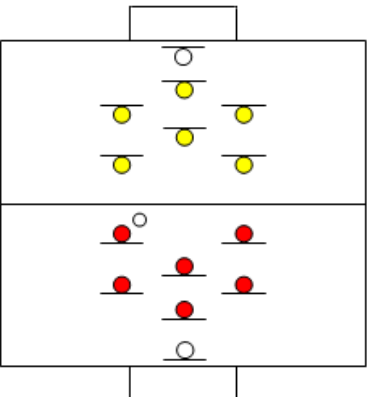
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 8 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|  |   |  |         |
|--|---|--|---------|
| Match 5003   | Les contrôles   |  | 20 min. |
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |         |

## Séance d'entraînement

Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1010 / Exercice technique 15 min.





















Technique : 3007 / Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min.  
 3002 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.  
 3016 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5003 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 20

Remarques :

### Légende

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |
| Joueur de champs  | Gardien   | Entraîneur  | Ballon  |
|    |    |    |    |
| Petit but   | Grand but   |   |   |
|    |    |    |    |
| Détermine un joueur ou une zone   | Piquet  | Latte   | Course sans ballon  |
|  |  |  |  |
| Conduite de balle   | Passe ou tir  | Contrôle  | Jonglerie   |
|  |  |  |  |
| Ballon aérien   | Crochet / Feinte / Râteau   | Tacle glissé  | Appuis pied gauche / pied droit   |



Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|                            |  |                            |  |
|----------------------------|--|----------------------------|--|
| Echauffement 1010          |  | Exercice technique 15 min. |  |
| <b>Exercice technique</b>  | <b>Contrôle + Passe :</b>  |                            |  |
| Contrôle                   | Par groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2. Un petit but d'1m50 entre les 2 joueurs. |                            |  |
| Passe                      | Match sous forme de duel 1 contre 1 en respectant les règles du jeu.                     |                            |  |
| Précision                  |  |                            |  |
| Matériel : ballons, plots. | <b>Règles :</b>  |                            |  |
|                            | - toutes les passes se font au sol et à travers le but                                   |                            |  |
|                            | - 2 touches de balle obligatoires  |                            |  |
|                            | - une faute donne un point à l'adversaire  |                            |  |
|                            | <b>Variantes :</b>   |                            |  |
|                            | - n'utiliser que le deuxième pied  |                            |  |
|                            | - diminuer la taille du but  |                            |  |
|                            | - changer d'adversaire   |                            |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Technique 3007   |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 15 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Taureau 4 contre 1 :</b>   |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5. Quatre joueurs tentent de garder la maîtrise du ballon contre un défenseur. Le joueur qui perd le ballon devient défenseur. |   |  |
| Contrôle + passe (avec présence d'un adversaire)   |   |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  |   |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. | <b>Consignes :</b>  |   |  |
| Matériel : ballons, plots.   | - 2 touches de balle obligatoires   |   |  |
|  | - ne pas s'éloigner à plus de 1m de son plot  |   |  |
|  | <b>Variantes :</b>  |   |  |
|  | - Carré de 10m de côté  |   |  |
|  | - Carré de 7m de côté   |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Technique 3002   |   | Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Contrôle + passe + déplacement :</b>   |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. En triangle, contrôle + passe + déplacement. Le joueur prend la place du partenaire à qui il vient de passer le ballon. |   |  |
| Contrôle + passe   |   |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  |   |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. | <b>Consignes :</b>  |   |  |
| Matériel : ballons.  | - distance entre les joueurs : 7-8 m  |   |  |
|  | - être sur ses appuis   |   |  |
|  | - attaquer son ballon   |   |  |
|  | - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon   |   |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Technique 3016   |  | Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min. |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b>   | <b>Parcours technique :</b>  |   |  |
| Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire  | Enchaînement de contrôles, de passes et de tirs. Disposition comme sur le dessin.  |   |  |
| Contrôle + passe   | A passe à B qui contrôle puis passe à C ; C contrôle puis passe à D ; D contrôle et passe à E ; E contrôle et tire au but. Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe. Après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, ..., E en A. Doubler les postes si nécessaire. |   |  |
| Contrôle + tir   |  |   |  |
| Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.  | <b>Consignes :</b>   |   |  |
| Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. | - dosage et précision dans les passes  |   |  |
| Matériel : ballons, plots.   | - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur   |   |  |
|  | - être sur ses appuis  |   |  |

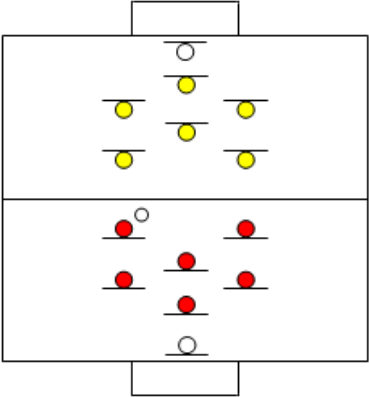
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 9 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|  |   |  |         |
|--|---|--|---------|
| Match 5003   | Les contrôles   |  | 20 min. |
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |         |

# Séance d'entraînement

Séance 10 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

## Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1031 / Jeux réduits 15 min.





















Technique : 3001 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.  
 3014 / Les contrôles orientés au sol à 90° 10 min.  
 3005 / Les contrôles orientés au sol à 90° 20 min.

Match : 5003 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

Remarques :

## Légende

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |
| Joueur de champs  | Gardien   | Entraîneur  | Ballon  |
|    |    |    |    |
| Petit but   | Grand but   |   |   |
|    |    |    |    |
| Détermine un joueur ou une zone   | Piquet  | Latte   | Course sans ballon  |
|  |  |  |  |
| Conduite de balle   | Passe ou tir  | Contrôle  | Jonglerie   |
|  |  |  |  |
| Ballon aérien   | Crochet / Feinte / Râteau   | Tacle glissé  | Appuis pied gauche / pied droit   |

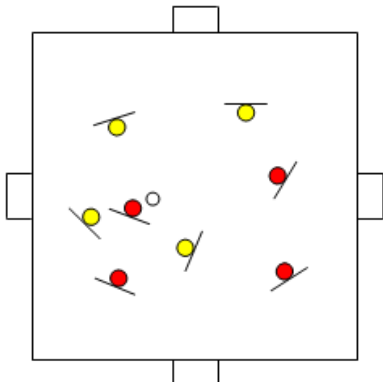
**Thème de la séance :** Les contrôles sur ballons au sol

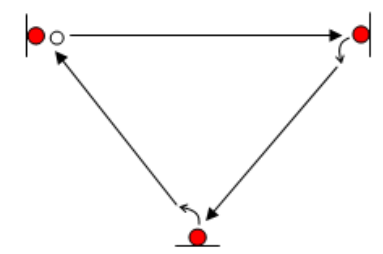
Séance 10 d'un programme composé de 12 séances

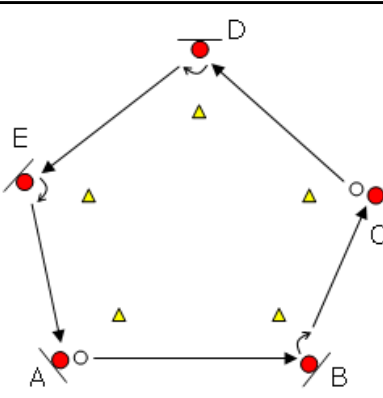
**Nom de votre équipe :**

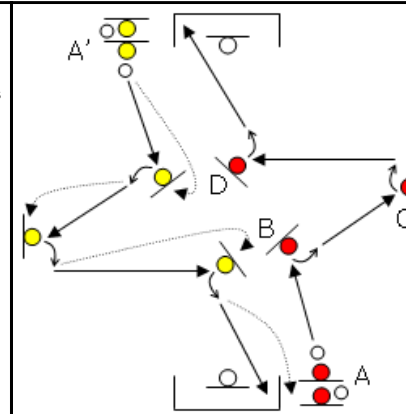
**Plan de séance :** Plan de séance technique

**Catégorie d'âge :** Poussin

|   |  |
|---|--|
| <b>Echauffement 1031</b>  |  |
| <b>Jeux réduits</b> <span style="float: right;">15 min.</span>  |  |
| <p><b>Jeux réduits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 4 contre 4 :</b></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain.</p> <p>On peut marquer sur tous les buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- remplacer les touches par des corners</li> </ul> |
|   |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Technique 3001</b>  |   |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b> <span style="float: right;">10 min.</span>  |   |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Contrôle + passe en triangle :</b></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon</li> </ul> |
|   |   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Technique 3014</b>   |  |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b> <span style="float: right;">10 min.</span>   |  |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Contrôle orienté + passe :</b></p> <p>Par groupes de 5 joueurs(ou plus) avec 2 ballons. Les joueurs se placent comme sur le dessin, à environ 7m l'un de l'autre et à 2m derrière leur plot.</p> <p>A passe à B qui fait un contrôle orienté et passe à C. Dans le même temps, C passe à D qui fait un contrôle orienté et passe à E ; etc.</p> <p>Deux ballons en jeu en même temps.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dosage et précision dans les passes</li> <li>- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur</li> <li>- être sur ses appuis</li> </ul> |
|    |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Technique 3005</b>  |   |
| <b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b> <span style="float: right;">20 min.</span>  |   |
| <p><b>Les contrôles orientés au sol à 90°</b></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité des contrôles, des passes et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Parcours technique :</b></p> <p>Deux buts se trouvent face à face à environ 25m l'un de l'autre.</p> <p>Enchaînements de contrôles, de passes et de tirs.</p> <p>A passe à B qui contrôle et passe à C ; C contrôle et passe à D ; D contrôle et tire au but. Après sa passe, le joueur se déplace au poste suivant : A va en B ; B va en C ; C va en D ; D va en A' ; etc.</p> <p>Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul> |
|    |   |

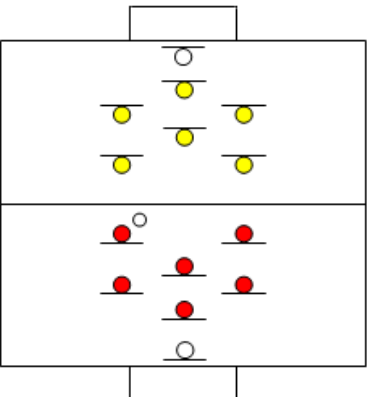
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Séance 10 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5003   |   | Les contrôles  |  | 20 min. |
|--|---|--|--|---------|
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |  |         |

# Séance d'entraînement

Séance 11 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

## Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1027 / Toucher de balle 15 min.





















Technique : 3043 / Les amortis 10 min.  
3044 / Les amortis 15 min.  
3045 / Les amortis 20 min.

Match : 5003 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 20

Remarques :

## Légende

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |
| Joueur de champs  | Gardien   | Entraîneur  | Ballon  |
|    |    |    |    |
| Petit but   | Grand but   |   |   |
|   |   |    |    |
| Détermine un joueur ou une zone   | Piquet  | Latte   | Course sans ballon  |
|  |  |  |  |
| Conduite de balle   | Passe ou tir  | Contrôle  | Jonglerie   |
|  |  |  |  |
| Ballon aérien   | Crochet / Feinte / Râteau   | Tacle glissé  | Appuis pied gauche / pied droit   |

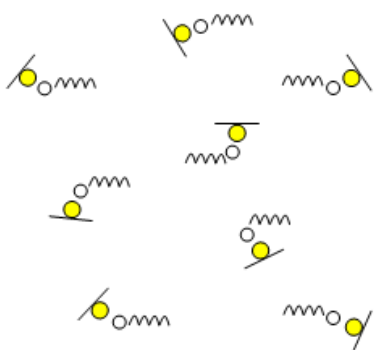
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens


Séance 11 d'un programme composé de 12 séances

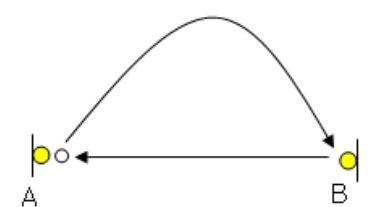
Nom de votre équipe :

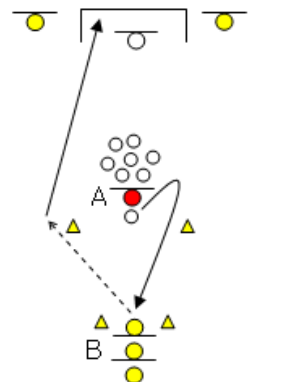
Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

|   |   |  |  |         |
|---|---|--|--|---------|
| Echauffement 1027   |   | Toucher de balle   |  | 15 min. |
| <p><b>Toucher de balle</b></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Jonglerie :</b></p> <p>Un ballon par joueur.<br/>Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur.<br/>Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</li> <li>- jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</li> </ul> |  |  |         |

|   |  |   |  |         |
|---|--|---|--|---------|
| Technique 3043  |  | Les amortis   |  | 10 min. |
| <p><b>Les amortis</b></p> <p>L'amorti</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Amortir le ballon :</b></p> <p>Un ballon par joueur.<br/>Le joueur se lance le ballon et l'amortit avec le coup de pied (pied droit et pied gauche).<br/>Répéter le bon geste des dizaines de fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtriser le ballon en une touche de balle</li> <li>- le ballon doit rester dans les pieds</li> </ul> |  |  |         |

|   |   |  |  |         |
|---|---|--|--|---------|
| Technique 3044  |   | Les amortis  |  | 15 min. |
| <p><b>Les amortis</b></p> <p>Amorti + passe</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Amorti + passe :</b></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. 1 ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B amortit le ballon avec le coup de pied puis passe à A etc.<br/>Changer les rôles.<br/>Travailler les différents types d'amortis.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul> |  |  |         |

|   |  |  |  |         |
|---|--|--|--|---------|
| Technique 3045  |  | Les amortis  |  | 20 min. |
| <p><b>Les amortis</b></p> <p>Amorti + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon, et sur la qualité de la frappe de balle.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Amorti + tir :</b></p> <p>A lance à B ; B amortit le ballon, conduit sur 3-4 m et tire au but</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : amorti + conduite + frappe pied droit</p> <p>Variante 2 : amorti + conduite + frappe pied gauche (voir dessin)</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fonction de la passe de A, choisir d'amortir avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête</li> <li>- choisir l'amorti le plus adapté à la situation</li> <li>- après l'amorti, enchaîner conduite de balle rapide + tir</li> </ul> |  |  |         |

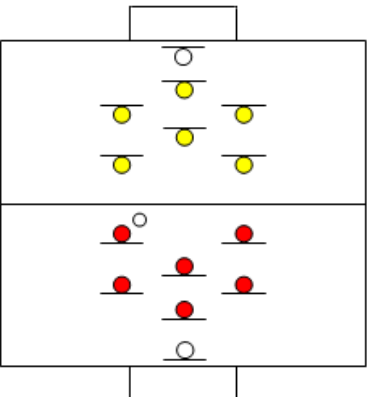
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Séance 11 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5003   |   | Les contrôles  |  | 20 min. |
|--|---|--|--|---------|
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |  |         |



## Séance d'entraînement

Séance 12 d'un programme composé de 12 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Plan de séance : Plan de séance technique

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Poussin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1023 / Toucher de balle 15 min.





















Technique : 3033 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 10 min.  
3034 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 15 min.  
3038 / Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min.

Match : 5003 / Les contrôles 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 20

Remarques :

### Légende

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |
| Joueur de champs  | Gardien   | Entraîneur  | Ballon  |
|    |    |    |    |
| Petit but   | Grand but   |   |   |
|    |    |    |    |
| Détermine un joueur ou une zone   | Piquet  | Latte   | Course sans ballon  |
|  |  |  |  |
| Conduite de balle   | Passe ou tir  | Contrôle  | Jonglerie   |
|  |  |  |  |
| Ballon aérien   | Crochet / Feinte / Râteau   | Tacle glissé  | Appuis pied gauche / pied droit   |

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Séance 12 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

| Echauffement 1023   |  | Toucher de balle 15 min. |  |
|---|--|--------------------------|--|
| <p><b>Toucher de balle</b></p> <p>Demander le ballon</p> <p>Remise en une touche</p> <p>Amorti</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Remises en une touche et amortis :</b></p> <p>Faire 2 groupes de joueurs. Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 15m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle.</p> <p>Les rouges trottent et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur.</p> <p>Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.</p> <p><b>Enchaînements techniques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- remise en une touche (sur ballon au sol)</li> <li>- remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête)</li> <li>- contrôle poitrine + remise du pied</li> <li>- etc.</li> </ul> |                          |  |

| Technique 3033   |   | Les contrôles orientés sur ballons aériens 10 min. |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Les contrôles orientés sur ballons aériens</b></p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p> | <p><b>Contrôle orienté :</b></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur se lance le ballon et effectue un contrôle orienté dans la direction choisie.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le joueur contrôle en une touche de balle et conduit le ballon sur 3-4 m pour montrer qu'il a la maîtrise de celui-ci</li> </ul> |  |  |

| Technique 3034  |   | Les contrôles orientés sur ballons aériens 15 min. |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>Les contrôles orientés sur ballons aériens</b></p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Contrôle orienté + passe :</b></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B contrôle orienté, conduit autour de la coupelle et passe à A.</p> <p>Travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul> |  |  |

| Technique 3038   |   | Les contrôles orientés sur ballons aériens 20 min. |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Les contrôles orientés sur ballons aériens</b></p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie. Qualité de la frappe de balle.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | <p><b>Contrôle orienté + tir :</b></p> <p>A lance le ballon à B ; B effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variante 1 : ballon venant de la gauche et tir pied droit (voir dessin)</li> <li>Variante 2 : ballon venant de la droite et tir pied gauche</li> </ul> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens</li> <li>- enchaînement rapide contrôle + tir</li> </ul> |  |  |

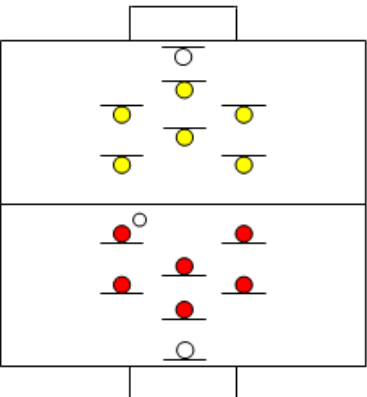
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Séance 12 d'un programme composé de 12 séances

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

| Match 5003   |   | Les contrôles  |  | 20 min. |
|--|---|--|--|---------|
| <p><b>Les contrôles</b></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><b>Match 7 contre 7 :</b></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.<br/>S'appliquer sur les prises de balle.<br/>Qualité dans les enchaînements<br/>contrôle + passe et contrôle + tir.</p> |  |  |         |