



NATIONAL  
FFF

**Phase de jeu:** Progresser / Déséquilibrer

**Principe de jeu:** Jeu dans les intervalles et entre les lignes

**Thème:** Recherche du joueur en supériorité positionnelle dans l'interligne MIL / DEF

**Objectif:** Améliorer la passe progressive pour recherché le déséquilibre face à un bloc bas

**Dominante Technique:** Passe / Remise / Déviation

**Dominante Athlétique:** Vitesse

## Organisation de la séance

- Déverrouillage / Échauffement (Salle)
- Exercice / Technique 10'
- Travail Vitesse (Terrain) 8'
- Jeu de position 20'
- Animation OFF 20'
- Jeu asymétrique 20'

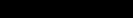
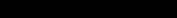

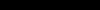


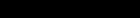
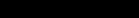
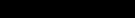
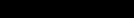
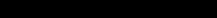












Louis Lemaire

SÉANCE N°		DATE & HEURE		DURÉE	1H30	LIEU		MÉTÉO	
-----------	--	--------------	--	-------	------	------	--	-------	--

PHASE DE JEU	PRINCIPE DE JEU	THÈME
Progresser / Déséquilibrer	Jeu dans les intervalles et entre les lignes	Recherche du Joueur en supériorité positionnelle dans l'interligne MIL / DEF

PÉDAGOGIE		MATÉRIEL										EFFECTIFS							
PROCÉDÉ			Oui											VIDÉO		NOMBRES DE JOEURS			
Exercice														Non		22	10	10	2
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE			10	Non										CELLULES					
Directive														Non					

ESPACES			ORGANISATION			
LONGUEUR			OBJECTIFS			
LARGEUR						
DURÉE TOTAL	10min	DURÉE SEQ.	2x4 min	BUTS		
DOMINANTES / IMPACTS			CONSIGNES			
Vitesse						
LISTES JOUEURS		ÉTAT	CRITÈRES DE RÉUSSITE			
1	Joueur 1	8/10				
2	Joueur 2	8/10				
3	Joueur 3	8/10				
4	Joueur 4	8/10				
5	Joueur 5	8/10				
6	Joueur 6	8/10				
7	Joueur 7	8/10				
8	Joueur 8	8/10				
9	Joueur 9	8/10				
10	Joueur 10	8/10				

OBJECTIFS	Amélioré la passe progressive pour recherché le déséquilibre face à un bloc bas
BUTS	
CONSIGNES	Exécuter le circuit fermée
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Nombres de ballons à l'intérieur du circuit

COMPORTEMENTS ATTENDUS	TRANSITIONS	VARIANTES
SUR LE PLAN COLLECTIF	OFF / DEF	
- Connexion inter partenaire		
SUR LE PLAN INDIVIDUEL	DEF / OFF	
Prise d'information, Orientation, Maitrise d'appuis, Vitesse d'exécution, Jeu en 1 touche, Qualité de la 1ère touche, Qualité de l'enchainement		- Variante à voir sur schéma



Louis Lemaire

ANIMATION OFF

PÉDAGOGIE

PROCÉDÉ

Jeu de position

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Active

Observer / Orienter

ESPACES

LONGUEUR

20m

LARGEUR

15m

DURÉE TOTAL

20min

DURÉE SEQ.

4x4 min

DOMINANTES / IMPACTS

Vitesse

LISTES JOUEURS

ÉTAT

1	Joueur 1	8/10
2	Joueur 2	8/10
3	Joueur 3	8/10
4	Joueur 4	8/10
5	Joueur 5	8/10
6	Joueur 6	8/10
7	Joueur 7	8/10
8	Joueur 8	8/10
9	Joueur 9	8/10
10	Joueur 10	8/10
11	Joueur 11	8/10
12	Joueur 12	8/10
13	Joueur 13	8/10
14	Joueur 14	8/10
15	Joueur 15	8/10
16	Joueur 16	8/10
17	Joueur 17	8/10
18	Joueur 18	8/10
19	Joueur 19	8/10
20	Joueur 20	8/10
21	GB 1	8/10
22	GB 2	8/10

Louis Lemaire

SÉANCE N°		DATE & HEURE		DURÉE	1H30	LIEU	
-----------	--	--------------	--	-------	------	------	--

MÉTÉO	
-------	--

PHASE DE JEU
Progresser / Déséquilibrer

PRINCIPE DE JEU
Jeu dans les intervalles et entre les lignes

THÈME
Recherche du Joueur en supériorité positionnelle dans l'interligne MIL / DEF

MATÉRIEL												VIDÉO
	Oui											Oui
												CELLULES
												Non

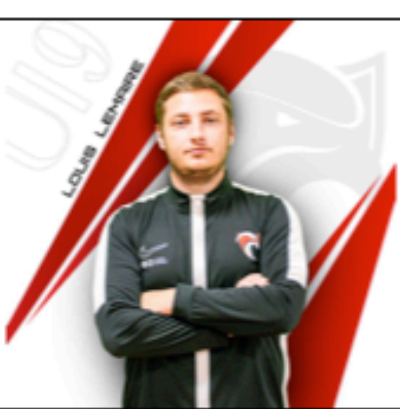
EFFECTIFS			
NOMBRES DE JOEURS			
22	10	10	2

ORGANISATION	
OBJECTIFS	Amélioré la passe progressive pour recherché le déséquilibre face à un bloc bas
BUTS	Joueur lancé trouver = 1pt / Joueur lancer trouvé avec 2 touches de balle = 3Pts
CONSIGNES	2 (+4) vs 4 OFF: 2 touches max / Trouver un joueur entre les 2 lignes pour trouver joueur lancer DEF: Interdiction de défendre dans l'interligne / Récup => trouver un joueur lancé
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Nombres de fois que le joueur est trouver dans l'interligne

COMPOTEMENTS ATTENDUS	
SUR LE PLAN COLLECTIF	
- Utilisation de l'espace - Positionnement étagé	
SUR LE PLAN INDIVIDUEL	
Prise d'information, Orientation, Connexion à 2 à 3, Positionnement dans un carré / Triangle (supériorité positionnelle).	

TRANSITIONS	
OFF / DEF	
Contre Pressé (3 sec)	
DEF / OFF	
Récupération => Joueur lancer (3 sec)	

VARIANTES	
1- Joueur en appui peut décroché à l'intérieur du jeu 2- DEF libre pour défendre	



Louis Lemaire

SÉANCE N°		DATE & HEURE		DURÉE	1H30	LIEU	
-----------	--	--------------	--	-------	------	------	--

MÉTÉO	
-------	--

ANIMATION OFF

PHASE DE JEU

Progresser / Déséquilibrer

PRINCIPE DE JEU

Jeu dans les intervalles et entre les lignes

THÈME

Recherche du Joueur en supériorité positionnelle dans l'interligne MIL / DEF

PÉDAGOGIE

PROCÉDÉ

Exercice

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Direct

Démontrer / Imposer

ESPACES

LONGUEUR

LARGEUR

DURÉE TOTAL	20min	DURÉE SEQ.	4x4 min
-------------	-------	------------	---------

DOMINANTES / IMPACTS

Vitesse

LISTES JOUEURS

ÉTAT

1	Joueur 1	8/10
2	Joueur 2	8/10
3	Joueur 3	8/10
4	Joueur 4	8/10
5	Joueur 5	8/10
6	Joueur 6	8/10
7	Joueur 7	8/10
8	Joueur 8	8/10
9	Joueur 9	8/10
10	Joueur 10	8/10
11	Joueur 11	8/10
12	Joueur 12	8/10
13	Joueur 13	8/10
14	Joueur 14	8/10
15	Joueur 15	8/10
16	Joueur 16	8/10
17	Joueur 17	8/10
18	Joueur 18	8/10
19	Joueur 19	8/10
20	Joueur 20	8/10
21	GB 1	8/10
22	GB 2	8/10

MATÉRIEL

	Oui											VIDÉO
	10	Oui										Oui
												Non

EFFECTIFS

NOMBRES DE JOUEURS			
22	10	10	2

ORGANISATION

OBJECTIFS

Amélioré la passe progressive pour recherché le déséquilibre face à un bloc bas

BUTS

CONSIGNES

Animation Offensive: 3-2-5  
Executé le circuit démontrer avec Finition devant le but  
Respecté l'équilibre après la projection devant le but (3-1-1)

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Nombres de bon ballon de déséquilibre

COMPORTEMENTS ATTENDUS

SUR LE PLAN COLLECTIF

- Connexion inter partenaire

SUR LE PLAN INDIVIDUEL

Prise d'information, Orientation, Maitrise d'appuis, Vitesse d'exécution, Jeu en 1 touche, Qualité de la 1ère touche, Qualité de l'enchaînement

TRANSITIONS

OFF / DEF

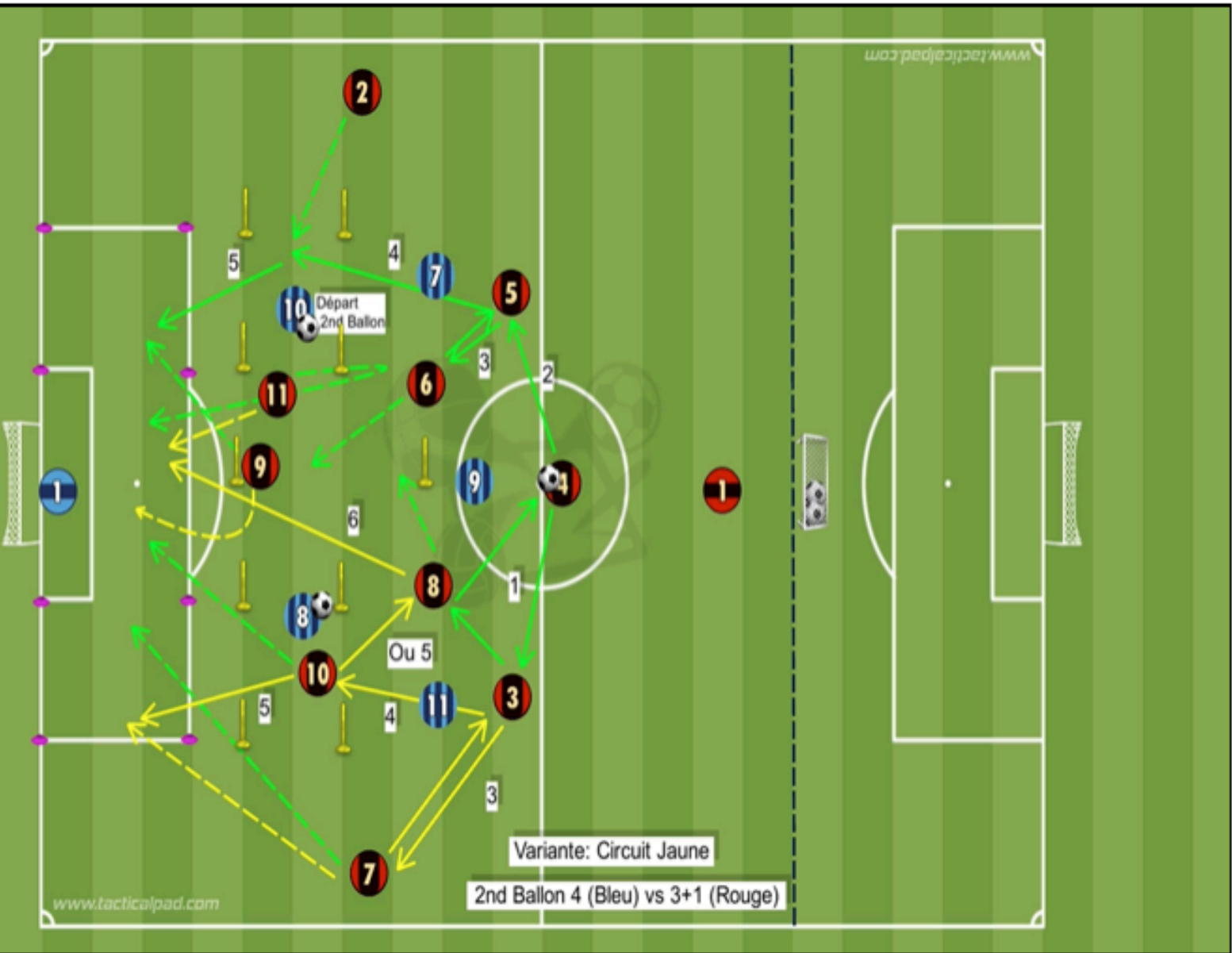
Se replier

DEF / OFF


Récupération / Projection

VARIANTES

- Schéma Jaune  
- 2nd Ballon (4 vs 3-1-1 + Jouveurs couloirs en transition)







ANIMATION OFF

PÉDAGOGIE

PROCÉDÉ

Jeu asymétrique

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Active

Observer / Orienter

ESPACES

LONGUEUR

LARGEUR

DURÉE TOTAL

20min

DURÉE SEQ.

3x6 min

DOMINANTES / IMPACTS

Vitesse

LISTES JOUEURS

ÉTAT

1	Joueur 1	8/10
2	Joueur 2	8/10
3	Joueur 3	8/10
4	Joueur 4	8/10
5	Joueur 5	8/10
6	Joueur 6	8/10
7	Joueur 7	8/10
8	Joueur 8	8/10
9	Joueur 9	8/10
10	Joueur 10	8/10
11	Joueur 11	8/10
12	Joueur 12	8/10
13	Joueur 13	8/10
14	Joueur 14	8/10
15	Joueur 15	8/10
16	Joueur 16	8/10
17	Joueur 17	8/10
18	Joueur 18	8/10
19	Joueur 19	8/10
20	Joueur 20	8/10
21	GB 1	8/10
22	GB 2	8/10

SÉANCE N°

DATE & HEURE

DURÉE

1H30

LIEU

MÉTÉO

PHASE DE JEU

Progresser / Déséquilibrer

















PRINCIPE DE JEU

Jeu dans les intervalles et entre les lignes




THÈME

Recherche du Joueur en supériorité positionnelle dans l'interligne MIL / DEF

MATÉRIEL

	Oui											<div>VIDÉO</div> <div>Oui</div>
	10	Oui										<div>CELLULES</div> <div>Non</div>

EFFECTIFS

NOMBRES DE JOEURS			
22	10	10	2

ORGANISATION

OBJECTIFS

Amélioré la passe progressive pour recherché le déséquilibre face à un bloc bas

BUTS

CONSIGNES

Animation Offensive: 3-2-5  
Animation Défensive: 5-4-1 bloc bas  
OFF: Trouver un joueur dans l'interligne MIL / DEF pour aller marqué  
2 touches de balle axe / Demi espace, libre sur les couloirs  
Occupé les 5 zones sur attaque placée  
DEF: Défendre en bloc bas, A la récup 4 passes max pour aller marqué

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Nombres de but sur attaque placée

COMPORTEMENTS ATTENDUS

SUR LE PLAN COLLECTIF

- Utilisation de l'espace

- Positionnement étagé

SUR LE PLAN INDIVIDUEL

Prise d'information, Orientation, Connexion à 2 à 3, Positionnement dans un carré / Triangle (supériorité positionnelle).

TRANSITIONS

OFF / DEF

Contre Pressé (3 sec)

DEF / OFF

Récupération => Joueur lancer (3 sec)

VARIANTES

- Libre (Bilan dernières séquence)

