



# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2008/2007 S.S.S. et clubs ultra marins



Semaine 7 du 18 au 24 mai 2020

Tu as déjà démontré par ton assiduité ta motivation et ta passion pour le football. Félicitations. Souvent les adultes parlent de joueurs de Talent comme si cela leur était arrivé dont on ne sait où, comment et par qui ? Le seul talent que nous connaissons, c'est le travail. Être capable de faire ce que les autres ne font pas et pour finalement les surpasser en maîtrise, en coordination, en connaissance du jeu... et dans tous les autres domaines de la performance.

Bien entendu, s'entraîner seul peut parfois manquer d'attrait. Pour autant nous sommes persuadés que le temps et l'énergie que tu consacres chaque jour à ton sport favori sera positif dans les mois à venir. Courage à toi et en avant pour cette nouvelle semaine.

Pour cette septième semaine, l'objectif sera encore de réaliser au moins deux séances physiques (**CIRCUITS**), deux séances techniques (**JONGLERIE + FRAPPE DE BALLE**) avec **DEUX DEFIS** Techniques, une séquence tactique (**Défendre en ZONE**) et une nouvelle séquence (**ARBITRAGE**) liée au Programme Educatif de la F.F.F.

Tu noteras également sur la fiche de report de la jonglerie, que nous avons inscrit les 7 jours de la semaine. Si tu peux t'amuser tous les jours à faire mieux que la veille... fais toi plaisir, dépasse-toi et surprend ton coach ou tes coéquipiers à ton retour !

Tu trouveras dans les pages suivantes :

- 1 fiche technique + la fiche de performance
- 1 fiche physique + la fiche de suivi
- 1 fiche tactique + la fiche de réponse + la fiche réponse de la semaine passée
- 1 fiche P.E.F. + la fiche réponse

Plaisir pour toi et souviens toi, tes priorités sont, ta santé et l'école 😊





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

### S.S.S. et clubs ultra marins



## Entraînement Technique

**JONGLAGES** : Priorité, être capable de réaliser, 50 jonglages pied droit, 50 pied gauche, 50 alternés, 50 Têtes.

- Si tu es déjà à l'aise dans cet exercice, accorde-toi Trois essais maxi pour remplir le contrat.
- Si c'est encore trop facile, réalise le contrat en restant dans un espace de 2/2 mètres.
- Si tu as besoin de plus temps pour développer ta capacité à réussir tu peux reprendre les contrats précédents. Exemple additionner tous tes jonglages pour réussir 50 contacts pied droit.

En parallèle, nous poursuivons notre développement de la maîtrise de balle avec les exercices suivants :

- Niveau 1 : Jongler en mouvement en A/R sur 10 mètres,
  - Librement, puis que des pieds, puis de la tête...
- Niveau 2 : Jongler en reculant en A/R sur 10 mètres,
- Niveau 3 : Jongler librement en slalomant en A/R sur 10 mètres,
  - Place au moins 2 piquets entre ton point de départ et d'arrivée
- Niveau 4 : Jongler librement et loper une chaise, un arbuste...
  - Place au moins 2 piquets entre ton point de départ et d'arrivée

**Le big challenge** : Combien d'enchaînements épaule droite, tête, épaule gauche, tête... es-tu capable de faire ? Filme-toi et envoie ta vidéo à ton éducateur.

Défis	Scores Jonglerie					Contrats ou défis réussis				
	Pied droit	Pied Gauche	Alternés	Tête	Epaule Tête...	10 m Libre	10 m pied	10 m tête	10 m en slalom libre	10 m + lobs libre
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
Samedi										
Dimanche										

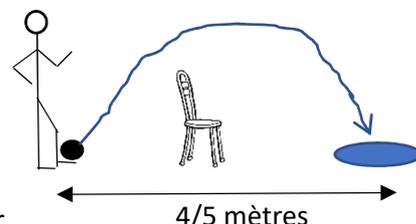




# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2008/2007 S.S.S. et clubs ultra marins



**LES FRAPPES DE BALLE :** Positionne un obstacle de ton choix (type une chaise, fil à linge...), prépare une cible (grand cerceau, grande poubelle ou dessine un carré de 1m /1 m au sol) à 4 / 5 mètres de toi et enchaîne les répétitions suivantes pendant 2 minutes :

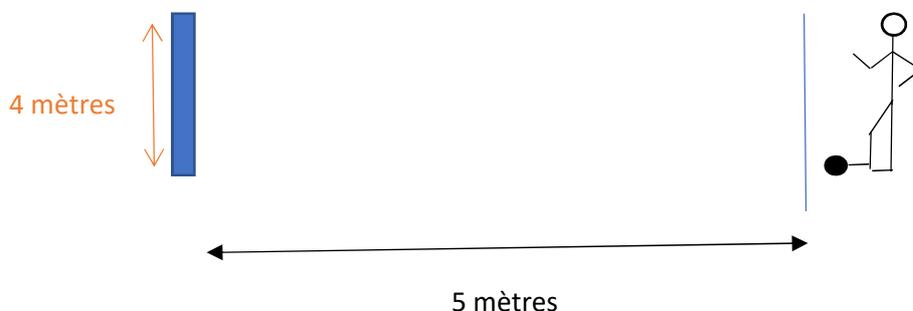


1. Ballon arrêté, louche au-dessus de l'obstacle et faire retomber le ballon dans la cible,
  - a. Idem mais frappe piquée, idem extérieur du pied
2. Idem mais conduite, semelle pour bloquer le ballon et louche ou piqué
3. Idem mais ballon en léger mouvement (pousse le de la semelle et enchaîne)
4. Idem mais fait passer le ballon de la semelle devant toi et avant de reposer ton pied, réalise un lob de l'extérieur du pied
5. Idem mais jonglerie sur place et après 3 ou 4 contacts frappe lobée de l'intérieur du pied
  - a. Idem mais frappe lobée du cou du pied
  - b. Idem mais frappe lobée de la tête
6. Idem mais jonglage dos à la cible, se lobber soi-même et après un rebond maxi frapper

**2<sup>ème</sup> défi des 22 sur les passes :** Tu traces une ligne à 5 mètres d'un mur sur lequel tu délimites une largeur de 4 mètres (le but).

**Objectif :** en restant derrière ta ligne faire le plus de passes possibles contre le mur.

Attention, si le ballon n'est pas dans le but (perdu), s'il reste entre le but et la ligne des 5 mètres (perdu), si tu dois faire un contrôle (perdu).... A toi de jouer 😊





# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2008/2007 S.S.S. et clubs ultra marins



## Entraînement Physique

Thomas t'a préparé une fiche de suivi pour t'accompagner dans tes séances.

Les exercices sont expliqués et illustrés dans le document joint. **Change les exercices dans les différentes familles. Tu peux faire 2 tours avec un exercice et sur les deux suivants tu changes l'exercice.**

Nombre de tour du circuit : 4 tours de circuit (2008) - 5 tours de circuit (2007).

Récupération entre chaque tour de circuit : 5 minutes : Hydratation + étirements.

### Avant chaque séance :

Echauffement articulaire et musculaire progressif **obligatoire** avant chaque séance = 10'

Retour au calme avec des étirements **obligatoire** à la fin de chaque séance = 10'

Hydratation avant-pendant-après chaque séance **obligatoire**

JOUR	Type de séance	Durée Totale séance	Intensité Perçu	Forme du jour	Poids
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche	Repos complet				

### Après chaque séance note ton ressenti sur la séance

#### Echelle d'intensité et de forme



FAIBLE = 1



MODÉRÉE = 2



ELEVÉE = 3

## Entraînement Tactique





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

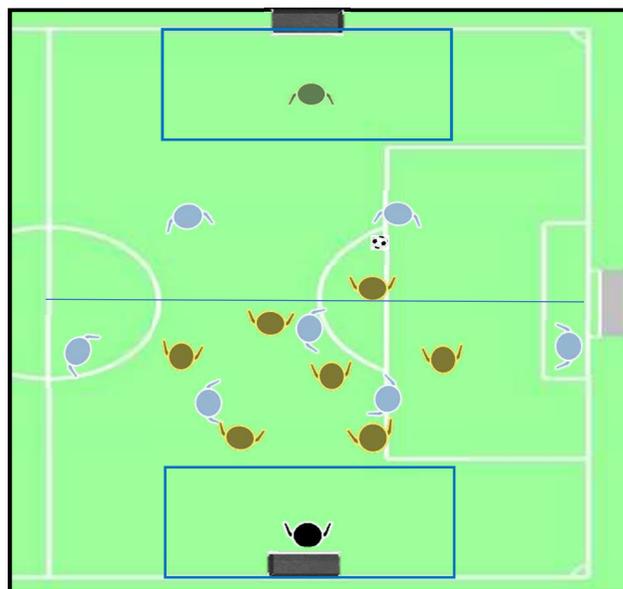
### S.S.S. et clubs ultra marins



En match lorsqu'une équipe est en possession du ballon, l'autre défend. Plusieurs manières pour cela sont possibles : **l'individuel, la mixte ou la zone**. Je te propose cette semaine de réfléchir aux grands principes de la défense de zone.

Tu trouveras comme la semaine passée, une liste de propositions à identifier comme vraies ou fausses. Souligne, entoure ou colorie celles qui te semblent vraies.

Bonnes réflexions





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

### S.S.S. et clubs ultra marins



### Phase de jeu : défensive - le jeu en zone

Entoure, colorie ou souligne les propositions vraies selon toi

### Les intentions ou l'objectif de cette phase de jeu

Le joueur qui a perdu la balle doit la récupérer	Récupérer le ballon collectivement	Protéger l'axe ballon / But
<b>Les grands principes</b>		
La priorité c'est dans l'ordre, le ballon, l'espace et mon partenaire	La priorité c'est dans l'ordre, le ballon, l'espace et mon adversaire	La communication est importante
Respecter une distance constante entre nos lignes en position défensives (25 à 30 mètres de profondeur de bloc)	Respecter des intervalles constants entre les joueurs d'une même ligne défensive (10 à 12 mètres)	Par ta course et ton positionnement, tu permets à ton partenaire de récupérer le ballon collectivement
Les défenseurs doivent respecter un alignement rigoureux	Chaque joueur doit couvrir son partenaire	Le hors-jeu est joué par le latéral opposé
Tous les joueurs de l'équipe, y compris le GDB, se déplacent latéralement et verticalement ensemble	Il s'agit de réduire les espaces, les distances du bloc équipe	Chaque joueur doit être en prise d'information permanente pour couper les angles de passes possibles
Il faut orienter l'adversaire vers un côté pour favoriser la récupération	Il faut orienter l'adversaire vers l'axe pour favoriser la récupération	Mon partenaire dans mon dos est responsable de l'espace entre lui et moi
Dans une défense en zone le pressing est impossible	Dans une défense en zone le pressing est décidé par un joueur défini avant le match	Dans une défense en zone le pressing est possible seulement dans le 1er quart d'heure de chaque mi-temps
Le pressing n'est à enclencher que dans une zone de terrain précis	Si j'ai deux adversaires dans ma zone, il faut rappeler un autre joueur pour m'aider	Dans une défense en zone, il faut toujours avoir une personne au marquage





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

### S.S.S. et clubs ultra marins



Je te laisse également le tableau des réponses de la semaine passée.



Phase de jeu : les Sorties de balle		
Les intentions ou l'objectif de cette phase de jeu		
L'objectif est de progresser avec le ballon dans le camp adverse	L'objectif d'arriver à marquer en un minimum de passes	L'objectif est de relancer d'un côté pour arriver dans le camp adverse côté opposé
Les grands principes		
Nous devons agrandir l'espace de jeu effectif	Tous les joueurs de l'équipe ne sont pas concernés	Sur une sortie de balle, notre équipe doit garantir la profondeur en proposant 2 lignes de joueurs maximum
Sur une sortie de balle, notre équipe doit maintenir la largeur avec au moins un joueur sur les deux lignes de touche	L'ensemble des joueurs doivent être organisés et positionnés pour contraindre l'adversaire	L'ensemble des joueurs doivent être organisés et à distance de jeu (recevoir le ballon)
Il importe d'être au moins 3 dans chaque ligne de jeu	Il faut être au maximum 3 par ligne de jeu	Le PB doit avoir au moins 1 solution lorsqu'il reçoit la balle
L'objectif est d'assurer la supériorité numérique autour du PB	Je cherche à proposer des passes vers l'avant pour transpercer les lignes adverses	Il est utile de former des triangles autour du PB
Il est interdit de jouer long	Il faut obligatoirement toucher tous les joueurs avant de passer la ligne médiane	Après ma passe, je dois poursuivre ma course vers l'avant
Je prends l'information lorsque j'ai effectué ma première touche de balle	Il est important d'être orienté pour voir le plus d'espace de jeu	Je prends l'information en permanence tout autour de moi
La prise d'information se fait avant de recevoir le ballon, tout en me déplaçant	C'est l'appel qui déclenche la passe	Par ma passe j'informe mon partenaire de la suite de l'action à réaliser
Après ma passe je me redéplace pour être en soutien et en couverture	Le jeu commence après la passe. A moi de me situer pour garantir l'équilibre de nos positions	Lorsque j'ai donné le ballon à un coéquipier, j'ai fait fini mon action
S'il n'y a pas de possibilité de passes vers l'avant alors nous échangeons le ballon pour faire bouger l'adversaire	Si on veut sécuriser la sortie du ballon, alors toutes les passes doivent être inférieures à 10 mètres	Si je ne suis pas attaqué alors je dois progresser individuellement avec le ballon





# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2008/2007 S.S.S. et clubs ultra marins



## Programme Educatif Fédéral – Arbitrage

Pour cette 7<sup>ème</sup> semaine, nous retrouvons l'arbitrage. Nous avons déjà réfléchi sur le hors-jeu. Cette fois, je te propose de vérifier tes connaissances sur les gestes des arbitres, central et assistant, de te tester sur les rentrées de touche et les sorties de but...

Comme tu en as pris l'habitude, tu trouveras un jeu de questions auxquelles il te faudra répondre par Vrai ou Faux puis dans un autre tableau, nous te proposerons nos réponses avec les explications utiles.

N°	Questions	Images	VRAI	FAUX
1	Sur cette photo, l'arbitre signale le sens du jeu de l'équipe qui bénéficie du coup franc. Et le sens de l'attaque de l'équipe qui bénéficie de la touche.			
2	Sur cette photo, l'arbitre signale un corner.			
3	Sur cette photo, l'arbitre signale une sortie de but ou un pénalty en se dirigeant vers lui.			
4	Sur cette photo, l'arbitre signale un avantage			





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

### S.S.S. et clubs ultra marins



5	Sur cette photo, l'arbitre signale un coup franc direct			
6	Sur cette photo, l'arbitre signale un changement			
7	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale une touche pour l'équipe qui attaque			
8	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale un hors-jeu.			
9	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale une touche pour l'équipe qui défend			
10	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale un corner			



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19  
je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

**COVID-19** Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

-  Se laver les mains très régulièrement
-  Touxner ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
-  Utiliser des mouchoirs à usage unique
-  Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



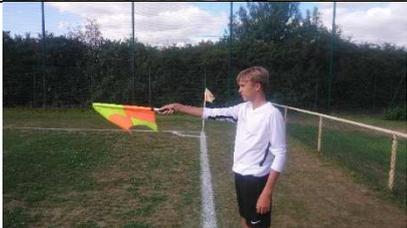


# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

### S.S.S. et clubs ultra marins



11	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale un hors-jeu.			
12	Sur cette photo, après avoir signalé le hors-jeu, l'arbitre assistant indique la position de celui-ci : à l'opposé de sa position			
13	Sur cette photo, après avoir signalé le hors-jeu, l'arbitre assistant indique la position de celui-ci : au centre du terrain			
14	Sur cette photo, après avoir signalé le hors-jeu, l'arbitre assistant indique la position de celui-ci : à côté de sa position			
15	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale une faute.			
16	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale un changement.			
<b>LES RENTREES DE TOUCHE</b>				
17	Un joueur effectuant une rentrée de touche peut avoir les deux pieds sur la ligne de touche			



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19 je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

**COVID-19 Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage**

-  Se laver les mains très régulièrement
-  Touxner ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
-  Utiliser des mouchoirs à usage unique
-  Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

### S.S.S. et clubs ultra marins



18	Lors d'une rentrée de touche, un joueur lance involontairement le ballon en dehors du terrain. L'arbitre décide de refaire faire la touche pour la même équipe		
19	Un joueur peut-il être hors-jeu sur une rentrée de touche		
20	Lors d'une rentrée de touche, le joueur n'exécute pas la touche à l'endroit où le ballon est sorti. L'arbitre interrompt le jeu et donne la touche à refaire pour l'autre équipe		
21	Un joueur peut lever les talons lors d'une touche		
22	Un joueur peut avoir les jambes écartées sur une rentrée de touche		
23	Un joueur peut prendre de l'élan sur une rentrée de touche		
24	Un joueur peut avoir une partie des pieds à l'intérieur des lignes du terrain sur une touche		
25	Sur une touche, au départ de l'action, le ballon est obligatoirement derrière la nuque		
26	Sur une touche mes pieds doivent être positionnés perpendiculairement à la ligne de touche		
27	Sur une touche mon adversaire peut se positionner comme il veut		
28	Après avoir effectué la touche, je peux si je suis le plus rapide rejouer le ballon		
<b>LES SORTIES DE BUT OU COUP DE PIED DE BUT</b>			
29	Les sorties de but doivent obligatoirement être réalisées par le gardien de but		
30	Sur une sortie de but, l'adversaire ne peut être dans la surface de réparation		
31	Les défenseurs peuvent se positionner dans la surface où ils veulent		
32	Le nombre de défenseurs autorisés dans la surface de réparation est limité à 3		
33	Quand le ballon est joué, les adversaires peuvent entrer dans la surface		
34	Les adversaires doivent attendre que le ballon franchisse les limites de la surface de réparation pour pouvoir défendre.		
35	Si le gardien donne le ballon directement à l'adversaire, sortie de but à refaire		
36	Lorsque le gardien a donné le ballon, le défenseur doit trouver un autre joueur avant de pouvoir rejouer avec lui		
37	L'attaquant de mon équipe peut être hors-jeu sur une sortie de but.		
38	Si le ballon est dévié par un défenseur adversaire, mon coéquipier ne sera pas hors-jeu, même s'il était déjà en position de hors-jeu au départ de l'action.		





# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2008/2007 S.S.S. et clubs ultra marins



## CORRECTIONS

1	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sur cette photo, l'arbitre signale Le sens du jeu de l'équipe qui bénéficie du coup franc.</li><li>➤ Et le sens de l'attaque de l'équipe qui bénéficie de la touche.</li></ul>	
2	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sur cette photo, l'arbitre signale un corner.</li></ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sur cette photo, l'arbitre signale une sortie de but ou un pénalty en se dirigeant vers lui.</li></ul>	
4	Sur cette photo, l'arbitre signale un avantage	
5	Sur cette photo, l'arbitre signale un coup franc indirect	
6	Sur cette photo, l'arbitre signale un changement	





# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2008/2007 S.S.S. et clubs ultra marins



7	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale une touche pour l'équipe qui défend	
8	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale un coup de pied de but. Il se positionne à la hauteur des 5 m 50.	
9	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale une touche pour l'équipe qui attaque	
10	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale un corner	
11	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale un hors-jeu. Il lève son drapeau à la verticale jusqu'au coup de sifflet de l'arbitre	
12	Sur cette photo, après avoir signalé le hors-jeu, l'arbitre assistant indique la position de celui-ci : à l'opposé de sa position	



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19  
je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

**COVID-19** Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

- Se laver les mains très régulièrement
- Touxner ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

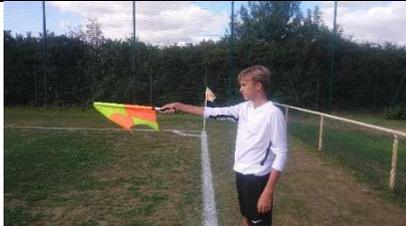


# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

### S.S.S. et clubs ultra marins



13	Sur cette photo, après avoir signalé le hors-jeu, l'arbitre assistant indique la position de celui-ci : au centre du terrain	
14	Sur cette photo, après avoir signalé le hors-jeu, l'arbitre assistant indique la position de celui-ci : à côté de sa position	
15	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale un changement.	
16	Sur cette photo, l'arbitre assistant signale une faute.	

### LES RENTREES DE TOUCHE

N°	Questions	REPONSES	EXPLICATIONS
17	Un joueur effectuant une rentrée de touche peut avoir les deux pieds sur la ligne de touche	VRAI	
18	Lors d'une rentrée de touche, un joueur lance involontairement le ballon en dehors du terrain. L'arbitre décide de refaire faire la touche pour la même équipe	VRAI	
19	Un joueur peut être hors-jeu sur une rentrée de touche	FAUX	
20	Lors d'une rentrée de touche, le joueur n'exécute pas la touche à l'endroit où le ballon est sorti. L'arbitre interrompt le jeu et donne la touche à refaire pour l'autre équipe	VRAI	



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19 je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

**COVID-19** Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

-  Se laver les mains très régulièrement
-  Touxner ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
-  Utiliser des mouchoirs à usage unique
-  Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

### S.S.S. et clubs ultra marins



21	Un joueur peut lever les talons lors d'une touche	VRAI	
22	Un joueur peut avoir les jambes écartées sur une rentrée de touche	FAUX	Les deux pieds doivent collés
23	Un joueur peut prendre de l'élan sur une rentrée de touche	VRAI	
24	Un joueur peut avoir une partie des pieds à l'intérieur des lignes du terrain sur une touche	FAUX	
25	Sur une touche, au départ de l'action, le ballon est obligatoirement derrière la nuque	VRAI	
26	Sur une touche mes pieds doivent être positionnés perpendiculairement à la ligne de touche	VRAI	
27	Sur une touche mon adversaire peut se positionner comme il veut	FAUX	L'adversaire ne doit pas gêner S'il le fait l'arbitre peut lui donner un carton jaune et siffler un coup franc indirect pour l'autre équipe
28	Après avoir effectué la touche, je peux si je suis le plus rapide rejouer le ballon	FAUX	Sinon l'arbitre sifflera un coup franc indirect pour l'autre équipe à l'endroit où le joueur aura retouché le ballon

### LES COUPS DE PIED DE BUT

N°	Questions	REPONSES	EXPLICATIONS
29	Les sorties de but doivent obligatoirement être réalisées par le gardien de but	FAUX	A très haut niveau, les GDB frappent eux-mêmes leurs sorties de but même s'il n'y a pas de règle. Si le gardien est blessé, tu peux frapper à sa place.
30	Sur une sortie de but, l'adversaire ne peut être dans la surface de réparation	VRAI	
31	Les défenseurs peuvent se positionner dans la surface où ils veulent	VRAI	
32	Le nombre de défenseurs autorisés dans la surface de réparation est limité à 3	FAUX	Non, c'est au choix de l'équipe
33	Quand le ballon est joué, les adversaires peuvent entrer dans la surface	VRAI	
34	Les adversaires doivent attendre que le ballon franchisse les limites de la surface de réparation pour pouvoir défendre.	FAUX	Dès que le ballon a été botté, ils peuvent venir presser dans la surface de réparation





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2008/2007

### S.S.S. et clubs ultra marins



35	Si le gardien donne le ballon directement à l'adversaire, sortie de but à refaire	FAUX	Malheureusement non !
36	Lorsque le gardien a donné le ballon, le défenseur doit trouver un autre joueur avant de pouvoir rejouer avec lui	FAUX	Non, il peut rejouer avec lui bien sur
37	L'attaquant de mon équipe peut être hors-jeu sur une sortie de but.	FAUX	Pas de hors-jeu sur les remises en jeu
38	Si le ballon est dévié involontairement par un défenseur adverse, mon coéquipier ne sera pas hors-jeu, même s'il était déjà en position de hors-jeu au départ de l'action.	FAUX	Si la passe avait été volontaire alors il n'y aurait pas eu hors-jeu.



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19 je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

**COVID-19** Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

- Se laver les mains très régulièrement
- Touxner ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades