



Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

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 2004/2003/2002

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. 50 1 pied/ 1 cuisse, 50 1 pied / 1 Poitrine, 50 1 pied / 1 tête.

- 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 en slalomant en A/R sur 10 mètres,
 - Place au moins 2 piquets entre ton point de départ et d'arrivée
 - Jonglages libres, puis que des pieds, puis de la tête...
- Niveau 4 : Jongler et loper une chaise, un arbuste...
 - Place au moins 2 obstacles entre ton point de départ et d'arrivée
 - Jonglages libres, puis avancez aux pieds et lobe de la tête, puis que des pieds

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							
	Pied droit	Pied Gauche	Alternés	Tête	Pied/ Cuisse	Pied/ Poitrine	Pied/ Tête	Epaules, Tête...
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								





Programme entraînement

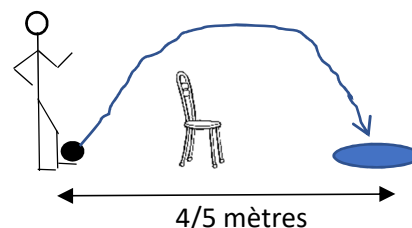
Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

S.S.S. et clubs ultra marins



Défis	Contrats réussis ? Ecris oui ou non chaque jour et regarde ta progression dans la semaine									
	10 m Libre	10 m pied	10 m tête	10 m en reculant libre	10 m en slalom libre	10 m en slalom pied	10 m en slalom Tête	10 m + lobs libre	10 m + Lobs pieds	10 m + Lobs de la tête
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
Samedi										
Dimanche										

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 :



- Ballon arrêté, louche au-dessus de l'obstacle et faire retomber le ballon dans la cible,
 - Idem mais frappe piquée, idem extérieur du pied
- Idem mais conduite, semelle pour bloquer le ballon et louche ou piqué
- Idem mais ballon en léger mouvement (pousse le de la semelle et enchaîne)
- 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
- Idem mais jonglerie sur place et après 3 ou 4 contacts frappe lobée de l'intérieur du pied
 - Idem mais frappe lobée du cou du pied
 - Idem mais frappe lobée de la tête
- Idem mais jonglage dos à la cible, se lobber soi-même et après un rebond maxi frapper

2ème 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 2004/2003/2002

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 : 5 tours de circuit (2004) - 6 tours de circuit (2003/2002).

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 2004/2003/2002

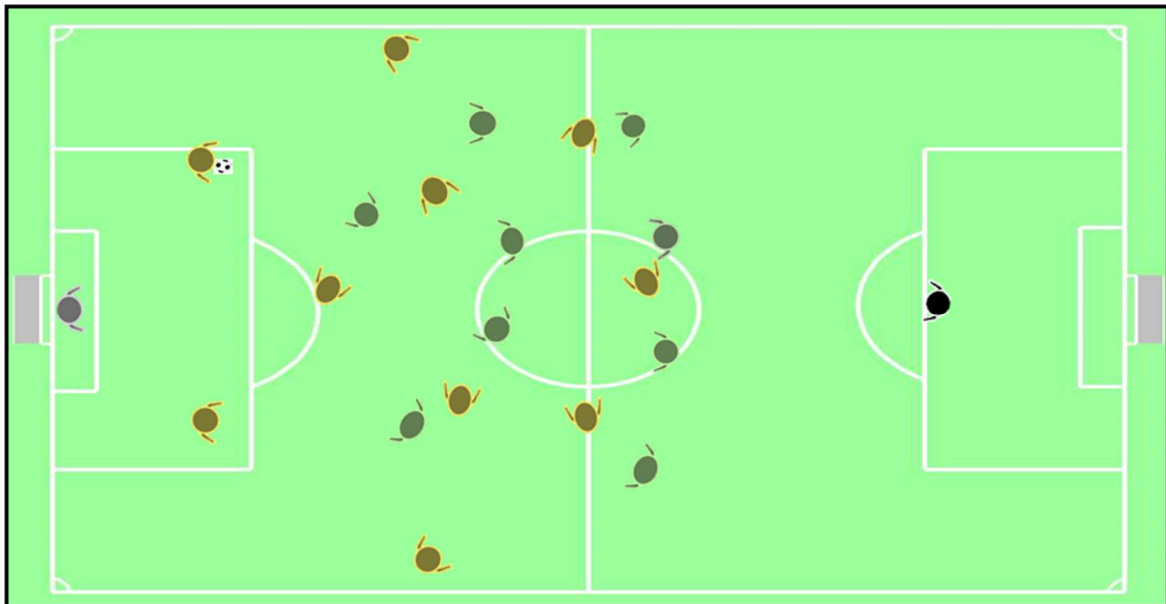
S.S.S. et clubs ultra marins



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 2004/2003/2002

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
Les grands principes		
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

Algorithme collectif dans mon équipe

Si je fais ceci ou mon partenaire cela ... alors

Si je suis le plus proche du PB, alors je dois sortir le cadrer (interdire de jouer vers l'avant)	Si je n'ai pas le temps de sortir cadrer le PB, alors je dois rester dans ma zone	Si je peux cadrer le PB sur le temps de passe, alors je sors (jouer le duel ou cadrer)
Si un joueur sort de sa ligne, alors l'ensemble du bloc se déplace avec lui (latéralement ou verticalement)	Si mon partenaire à côté de moi dans la ligne sort cadrer le PB, je dois assurer sa couverture	Dans une défense en zone, les deux milieux défensifs doivent être sur la même ligne
Dans une défense en zone, si le latéral sort sur le temps de passe, alors l'ensemble de sa ligne l'accompagne	Si le ballon est d'un côté du terrain, le latéral opposé doit rester de son côté	Le GDB doit surveiller l'alignement des défenseurs, les intervalles entre eux et la hauteur du bloc.





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

S.S.S. et clubs ultra marins



Si le latéral opposé au ballon est rentré dans l'axe, alors l'excentré de son côté vient reformer la ligne de 4 (il devient latéral)	Si le latéral opposé au ballon est rentré dans l'axe, alors l'excentré de son côté rentre à l'intérieur pour densifier le milieu	Si le ballon est d'un côté du terrain, il faut garder un joueur excentré de l'autre côté
A la perte du ballon, si personne n'est à distance d'intervention, alors nous devons reconstituer notre bloc équipe	A la perte du ballon, si je suis à distance d'intervention, alors je dois sortir cadrer le PB	A la perte du ballon, nous devons reconstituer notre bloc équipe le plus tôt possible quoi qu'il arrive
Pour reconstituer le bloc équipe, tous les joueurs doivent se replacer sous la ligne du ballon	Pour reconstituer le bloc équipe, chacun doit revenir à son poste de départ	Pour reconstituer le bloc équipe, il faut gagner du temps et soit cadrer le PB soit reculer pour protéger la profondeur

Algorithmes collectifs – Si les adversaires agissent... Alors...

Si le PB regarde au loin et pousse le ballon alors tous les joueurs de la dernière ligne doivent se préparer à prendre la profondeur	Si un partenaire du PB effectue un appel en profondeur alors tous les joueurs de la dernière ligne doivent l'accompagner	Si le PB regarde au loin et pousse le ballon alors le GDB doit avancer de plusieurs mètres
Si l'adversaire joue un ballon aérien, le meilleur joueur de la tête va au duel et l'autre recule pour assurer la couverture	Si l'adversaire joue un ballon aérien, le joueur dans la zone d'arrivée du ballon joue le duel de la tête et l'autre recule pour assurer la couverture	Si la dernière ligne recule avant le départ du ballon, le danger se situe dans l'interligne entre elle et les milieux
Si l'attaquant décroche entre notre ligne de défense et celle des milieux, alors je le suis et mes coéquipiers reforment une ligne de trois dans mon dos	Si l'attaquant décroche entre notre ligne de défense et celle des milieux, alors je le laisse et reste en position dans ma ligne	Si l'attaquant décroche entre notre ligne de défense et celle des milieux, alors je parle à mes milieux ("ça vient à droite, à gauche") pour qu'ils ferment les angles de passes
Si les deux attaquants croisent leurs courses, alors chacun suit son joueur	Si l'attaquant décroche entre notre ligne de défense et celle des milieux, et qu'un milieu part en profondeur, alors je laisse l'attaquant, prévient mon partenaire et contrôle la course du milieu	Si un milieu court en profondeur, le milieu concerné le suis
Si l'adversaire parvient à nous déborder sur un côté, chacun garde le marquage du joueur dans sa zone au départ du centre	Si le latéral est éliminé sur le côté de la surface de réparation, alors le milieu de terrain le plus proche vient couvrir et le central reste en place dans sa zone	Si l'adversaire parvient à nous déborder sur un côté, chacun garde sa zone sur le centre
Si mon latéral gauche se fait éliminer à 35 m. du but et qu'il y a un attaquant dans l'axe, l'axial gauche se rapproche de l'adversaire sans entrer dans un duel mais assure un recul-frein tout en coupant la passe dans l'axe "ballon-but".	Si mon latéral gauche se fait éliminer à 35 m. du but et qu'il n'y a pas d'attaquant dans l'axe, l'axial gauche en couverture vient jouer le duel.	





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

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
L'objectif est de réaliser un maximum de passes avant d'attaquer	Il est important d'être orienté pour voir le plus d'espace de jeu	Le joueur qui reçoit le ballon doit avoir pris l'information avant de recevoir
C'est l'appel qui déclenche la passe	Après ma passe je me redéplace pour être en soutien et en couverture	Par ma passe j'informe mon partenaire de la suite de l'action à réaliser
Si je joue dans les pieds de mon partenaire, peu importe si je joue sur son pied droit ou gauche	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
La prise d'information se fait avant de recevoir le ballon, tout en me déplaçant	Je prends l'information lorsque j'ai effectué ma première touche de balle	Je prends l'information en permanence tout autour de moi





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

S.S.S. et clubs ultra marins



Algorithme collectif dans mon équipe Si je fais ceci ou mon partenaire cela ... alors		
Si on veut sécuriser la sortie du ballon, alors toutes les passes doivent être inférieures à 10 mètres	Si je peux dribbler, alors je dribble	S'il n'y a pas de possibilité de passes vers l'avant alors nous échangeons le ballon pour faire bouger l'adversaire
Si un des deux milieux de terrain décroche dans la zone A1, le latéral du même côté doit rentrer dans l'axe pour aller en zone HG.2 ou en HD.2	Si je ne suis pas attaqué alors je dois progresser individuellement avec le ballon	Si le latéral a le ballon (D1/D2 ou G1/G2), alors il doit rechercher le 6 de son côté (DD1/DD2 ou DG1/DG2)
Si nos deux 5 restent proches l'un de l'autre et nos latéraux sont hauts (D2 ou G2), alors le 6 côté ballon vient en position de latéral (D1 ou G1)	Les défenseurs centraux doivent éviter de jouer en diagonal pour réduire les risques d'interception	Lorsque le latéral est haut (D2 ou G2) et le 6 positionné en latéral (D1 ou G1), alors le milieu excentré doit se placer en 8 (DD 2 ou DG2)
Algorithmes collectifs		
Si les attaquants et milieux adverses avancent sur nous, on doit toujours ressortir le ballon avec des passes au sol pour des joueurs qui se déplacent en restant dans leur zone	Si les adversaires sortent nous presser dans les 16,50 m alors un des deux 6 doit décrocher dans l'axe (A1)	Si le bloc adverse avance sur nous, la logique est de jouer long tout droit, même si mes attaquants ne font pas d'appel
Si le bloc adverse avance sur nous, une des solutions est de sauter une ligne, en diagonale, en cherchant un milieu ou un attaquant dans les demi-espaces (DD2 ou DG2)	Si les adversaires sortent nous presser alors les deux centraux doivent chercher dans leur zone, un des deux 6 de face si possible	Si le bloc adverse avance sur nous, je cherche à assurer des passes latérales en minimum 2 touches de balle pour déplacer les adversaires
Si le bloc adverse est en place, l'idée est de déplacer rapidement le ballon (réduire le nombre de touche de balle ou sauter un relai) pour créer un décalage	Si l'adversaire est en place, alors je cherche à faire des passes en diagonale entre ses lignes en cachant mes intentions	Lorsque le bloc adverse est en place, mes 2 milieux de terrain doivent se déplacer pour se rendre disponibles, quitte à changer de zone.
Lorsque le bloc adverse est en place, mes 2 milieux de terrain doivent rester alignés	Si l'adversaire est en place, alors on crée des supériorités numériques dans les zones définies pour faciliter la remontée du ballon	Si l'adversaire est en place, alors je cherche à remonter le ballon plus vite possible par le dribble ou une passe longue
Si l'adversaire est en place, il s'agit d'assurer la supériorité numérique dans l'axe pour le transpercer ou le fixer et attaquer par les côtés	Même si l'adversaire n'est pas en place, alors je continue de faire un maximum de passes pour bien construire notre attaque placée	Si l'adversaire n'est pas en place, il s'agit de trouver l'espace ouvert ou le joueur libre pour aller le plus vite vers l'avant





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

S.S.S. et clubs ultra marins



Programme Educatif Fédéral – Arbitrage

Pour cette 7^{ème} 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 2004/2003/2002

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 » 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 2004/2003/2002

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.			
LES RENTREES DE TOUCHE				
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 » 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



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

FR



Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

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		
LES SORTIES DE BUT OU COUP DE PIED DE BUT			
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 2004/2003/2002

S.S.S. et clubs ultra marins



CORRECTIONS

1	<ul style="list-style-type: none">➤ 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	<ul style="list-style-type: none">➤ Sur cette photo, l'arbitre signale un corner.	
3	<ul style="list-style-type: none">➤ 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	
5	Sur cette photo, l'arbitre signale un coup franc indirect	
6	Sur cette photo, l'arbitre signale un changement	



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19
je peux consulter le site « 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 2004/2003/2002

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 » 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

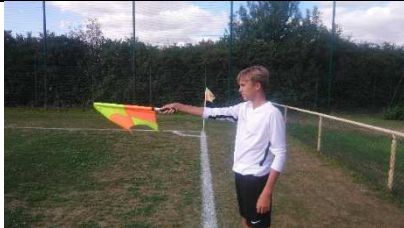





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

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	REPNSES	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 » 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



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

FR



Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

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 2004/2003/2002

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 » 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