

| S<br>E<br>A<br>N<br>C<br>E<br><br>N° | VOULOIR JOUER  | TEMPS FAIBLE  | SAVOIR JOUER ENSEMBLE   | POUVOIR JOUER TECHNIQUE  | PHYSIQUE SPECIFIQUE  | POUVOIR ET SAVOIR JOUER  | TEMPS FAIBLE  | SAVOIR JOUER ENSEMBLE  |
|--------------------------------------|--|---|---|--|--|--|---|--|
|                                      | ECHAUFFEMENT<br>Exercice ou Jeu<br><i>Prise en main du groupe</i><br><br>Temps : 10' | RECREATION<br>Exercice<br><i>Maniement du Ballon</i><br><br>Temps : 05' | JEU PRE-SPORTIF<br>Jeu<br><i>Découverte des notions de rôles</i><br><br>Temps : 10' | EXERCICE : (Cycle A)<br><i>Découverte technique</i><br><br>Temps : 10' | RELAIS<br>Exercice<br><i>Développer la motricité et la coordination</i><br><br>Temps : 10' | TOURNOI/DUEL : (Cycle B)<br>Situation Problème<br><i>Découverte tactique individuel</i><br><br>Temps : 15' | RECREATION<br>Exercice<br><i>Maniement du Ballon</i><br><br>Temps : 05' | MATCH : (Cycle C)<br>Jeu<br><i>Découverte de la notion d'équipe</i><br><br>Temps : 2x10' |

## Une partie de la Programmation

|    |   |                     |                              |  |                                      |   |                 |   |
|----|---|---------------------|------------------------------|--|--------------------------------------|---|-----------------|---|
| 32 | 5c5. Traverser 1 but sans gardien               | Se lever le Ballon  | Ballons chasseurs            | 2c1Gardien sur 2 buts.<br>Départ des att. l'un à coté de l'autre | Appuis : Equilibre latéral avec duel | Découverte de la passe courte.<br>Acquisition du geste          | Geste technique | Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant |
| 33 | 5c5. Marquer dans 1 but avec gardien            | Equilibre du ballon | Le dernier des footballeurs  | 2c1Gardien sur 2 buts. Départ d'un att. sur ligne de but adverse | Appuis : Fréquence arrière sans duel | Découverte de la passe courte.<br>Acquisition du geste          | Jonglerie       | Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant |
| 34 | 5c5. Marquer dans 2 buts sans gardien           | Se lever le Ballon  | Jeu des chiffres             | 2cl sur 1 but.<br>Départ des att. l'un derrière l'autre          | Appuis : Fréquence arrière avec duel | Découverte de la passe courte.<br>Précision et dosage           | Geste technique | Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant |
| 35 | 5c5. Traverser 2 buts sans gardien              | Equilibre du ballon | Ballon quille                | 2cl sur 1 but.<br>Départ des att. l'un à coté de l'autre         | Appuis : Equilibre arrière sans duel | Découverte de la passe courte.<br>Précision et dosage           | Jonglerie       | Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant |
| 36 | 5c5. Marquer à la main dans 2 buts sans gardien | Se lever le Ballon  | A nous les ballons           | 2cl sur 1 but. Départ d'un att. sur ligne de but adverse         | Appuis : Equilibre arrière avec duel | Découverte de la passe courte.<br>Précision et dosage           | Geste technique | Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant |
| 37 | 5c5. Marquer dans 2 buts avec un seul gardien   | Equilibre du ballon | Ballon garde                 | 2c1Gardien sur 1 but.<br>Départ des att. l'un derrière l'autre   | Dissociation: 2 pieds sans duel      | Découverte de la passe courte.<br>Précision et dosage           | Jonglerie       | Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant |
| 38 | 5c5. Toucher 1 cône dans zone                   | Se lever le Ballon  | A chacun sa maison           | 2c1Gardien sur 1 but.<br>Départ des att. l'un à coté de l'autre  | Dissociation: 2 pieds avec duel      | Découverte de la passe courte.<br>Précision et dosage           | Geste technique | Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant |
| 39 | 5c5. Traverser ligne de but                     | Equilibre du ballon | Vider et remplir les maisons | 2c1Gardien sur 1 but. Départ d'un att. sur ligne de but adverse  | Dissociation: Main pied sans duel    | Découverte de la passe courte.<br>Précision et dosage           | Jonglerie       | Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant |
| 40 | 5c5. Traverser ligne de but ou ligne de touche  | Se lever le Ballon  | 1-2-3 soleil                 | 2c1. 2 buts sans gardien.<br>Départ des att. libres              | Dissociation: Main pied sans duel    | Découverte de la passe courte.<br>Précision dans l'espace/temps | Geste technique | Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant |

*Auteur : Patrice MARSEILLOU*