



**Olivier  
DRUMONT**

<http://drumontolivier.free.fr>

Bonjour je suis le directeur technique du club de **LE QUESNOY** et les différents éducateurs de jeunes vous présentent une séance.  
N'hésitez pas à venir visiter notre site et à donner votre avis.

<http://saq.quesnoy.free.fr>

## S.A Le Quesnoy

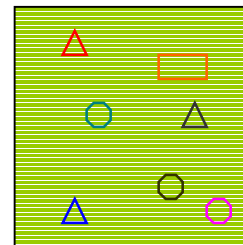


### **SEANCE DEBUTANTS : SA LE QUESNOY**

**Thomas VASSEUR, Bastien BODECHON, Clément HERBOMEL, Jonathan BARON**

#### Echauffement

- 1 ballon par joueur
- Conduite libre dans la zone avec des obstacles (plots, cerceaux, planche)
- Consignes : ne pas toucher le matériel, ne pas sortir du carré
- Conduite libre
- Un éducateur donne les consignes



Plots     △  
Cerceaux     ○  
Planche     □

#### Partie Principale

- Le terrain est divisé en 4 ateliers
- A : Relais
- B : Jeu scolaire
- C : Jeu réduit
- D : Jeu scolaire

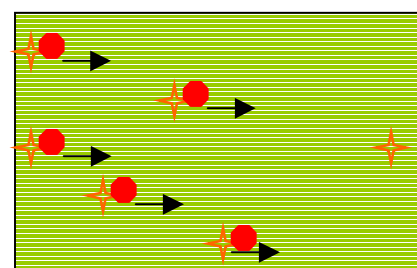
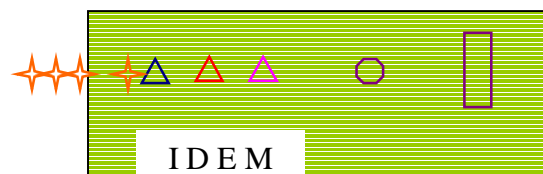
*15 minutes par atelier*

#### **Terrain A : Relais**

- Les courses se font en deux parties gagnantes
- Une manche sans ballon, une avec ballon en main et une en conduite de balle
- Plots : Slalom
- Cerceau : Faire un tout
- Planche : tirer dessus
- Récupérer le ballon et le donner à son partenaire

#### **Terrain B : 1, 2, 3 soleil**

- Un joueur est dos à ses camarades et dit « 1, 2, 3 soleil » et se retourne et les joueurs qui bougent encore retournent au point de départ.
- Le premier qui rejoint le meneur a gagné !!
- Une manche sans ballon, une en conduite de balle

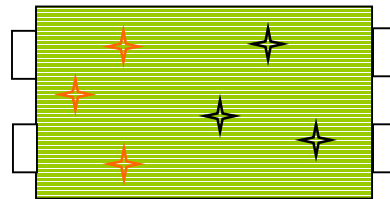


## SEANCE DEBUTANTS : SA LE QUESNOY

(suite)

### Terrain C : Jeu 3 c 3 ou 4 c 4 avec 4 buts

- Jeu libre
- Touche à la main
- Buts : 1,5m

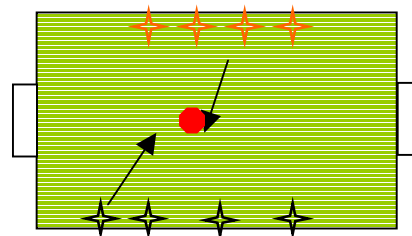


### Terrain D : Béret Ballon

- Deux équipes
- Donner un numéro a chaque joueur
- Au signal de l'éducateur le numéro va chercher le ballon
- En suite il y aura duel, marquer dans un but

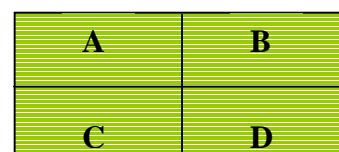
#### Variantes

- Appeler deux numéros (exemple : 1 et 2)
- Mettre deux ballon (celui qui marque premier à gagné)



### Jeu 5c5

Jeu libre (4joueurs + 1 gardien)



<http://saq.quesnoy.free.fr>

# SEANCE POUSSINS : SA LE QUESNOY

Thomas DELFOSSE

<http://saq.quesnoy.free.fr>

Joueurs   Passes ou tir →

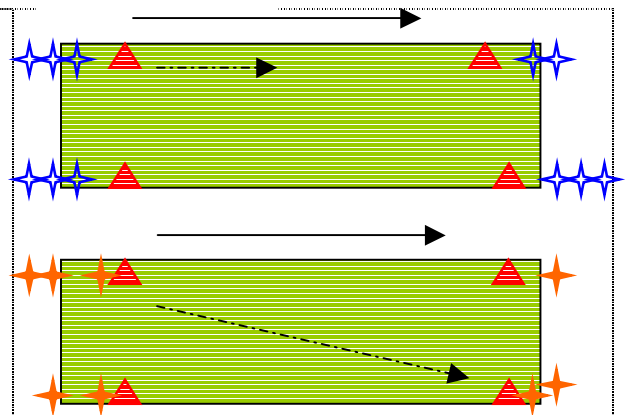
Plots  Ballon 

## Echauffement

2 groupes : Passes et va

- Faire la passe et suivre le ballon
- Contrôle et passe pied droit, pied gauche
- Contrôle pied droit, passe pied gauche (inverser)
- Jouer en une touche de balle si c'est possible

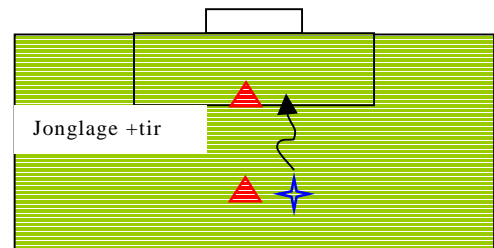
Ensuite varier le déplacement et/ou les distances



## Partie Principale : 4 ateliers (2 tours)

### N° 1 Jonglage + Tir

*L'éducateur intervient sur les joueurs  
(impose le thème en fonction du niveau des joueurs)*

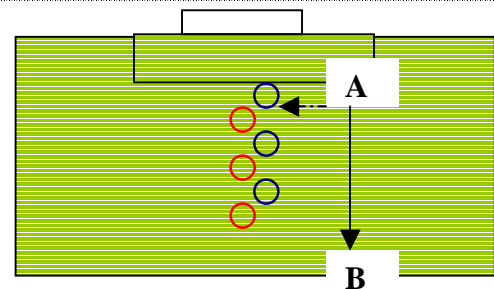


### N° 2 Cerceaux + Contrôle + tir

- A fait la passe a B
- B reçoit le ballon et jongle
- A passe dans les cerceaux
- Ensuite B fait une passe a A
- A dos au but fait un contrôle orienté et va au but

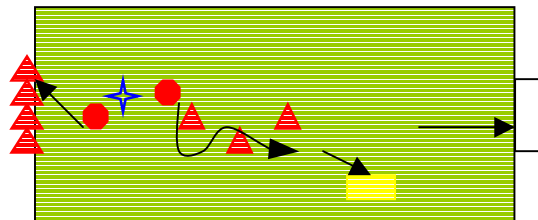
Thème sur les cerceaux :

- A droite pied droit et à gauche pied gauche
- A droite pied gauche et inversement
- Pieds joints



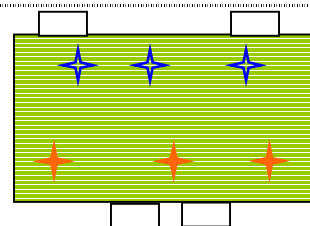
### N° 3 Circuit technique

- Toucher un plot et ensuite enchaîner sur le slalom en conduite de balle
- Une deux avec la place
- Tir



### N° 4 Jeu réduit avec 4 buts

3 c 3



## Jeu

Jeu libre  
Avec Gardien

<http://saq.quesnoy.free.fr>

# SEANCE BENJAMINS : SA LE QUESNOY

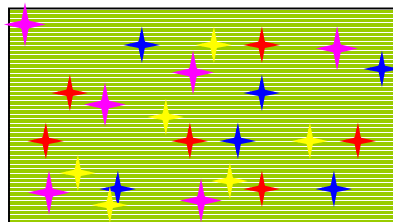
Julien DUMONT

<http://saq.quesnoy.free.fr>

## Echauffement

### 4 groupes de 6

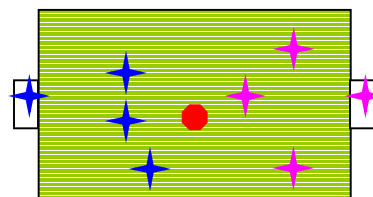
- Passe au sein de la propre couleur
- Jeu en trois touches
- Jeu en deux touches
- Jeu en deux touches, une touche



## Partie Principale : Jeux

N°1

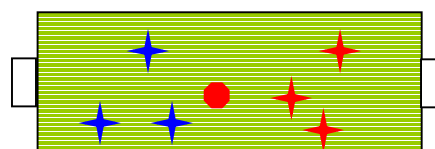
3 C 3 avec deux Gardiens



N°2

3 C 3 avec « petit but »

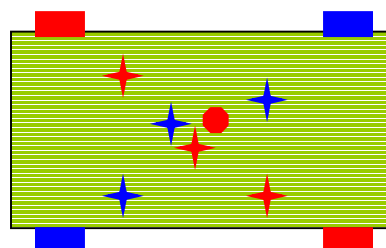
Terrain en « longueur »



N°3

3 C 3 avec 4 buts

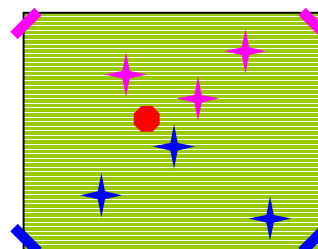
Terrain « large »



N°4

3 C 3 avec buts dans les angles

Terrain en « Carré »



## Jeu : 6 c 6 + 2 gardiens

Equipe de 6 joueur sur 1/4 de terrain

« Le ROI du TERRAIN »

- Match de 4 minutes
- Equipe qui gagne reste sur le terrain

<http://saq.quesnoy.free.fr>

# SEANCE 15 ANS : SA LE QUESNOY

Olivier DRUMONT (<http://drumontolivier.free.fr>)

<http://saq.quesnoy.free.fr>

Plots ▲



Joueurs ✨



Ballon ●



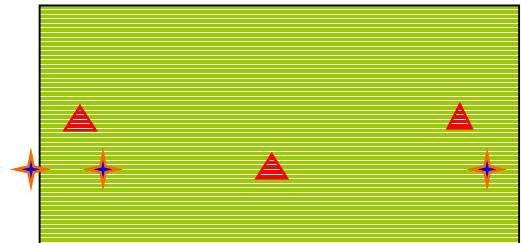
## Thème : Passes et enchaînements

### Echauffement

1 ballon pour 3 joueurs

#### Thèmes Techniques

- Conduite (droit, gauche, semelle) et tour complet
- Passements de jambes
- Jonglage + Passe (pied, tête)
- Changement de rythme (lent, vite)



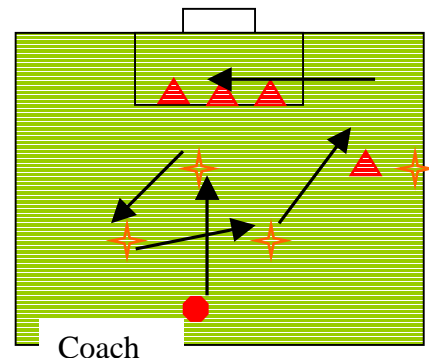
### Partie Principale

#### Evolution par 3

Recherche de la vitesse d'exécution

+

- Simplicité
- Complicité
- Finition (marquer)

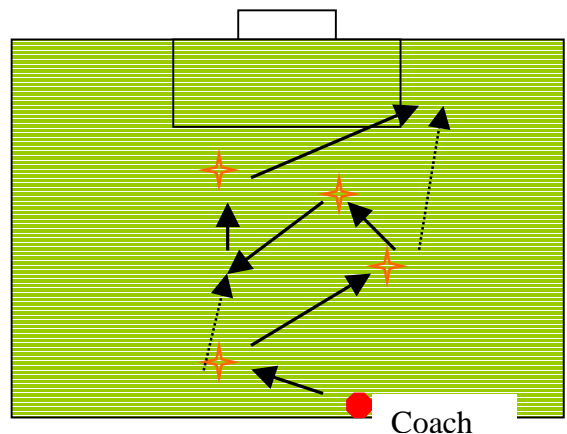


#### Evolution par 4

Recherche de la vitesse d'exécution

+

- Simplicité
- Complicité
- Finition (marquer)
- Joueurs en mouvement

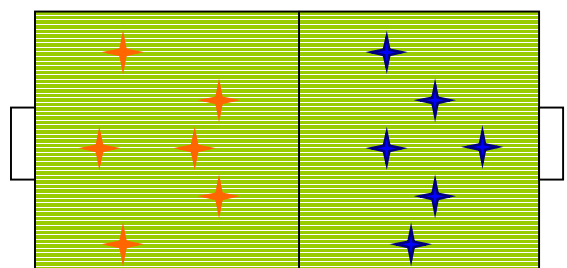


### Jeu

6 x 6 + 2 gardiens

- Libre dans sa zone défensive
- 3 touches en zone offensive

On termine par jeu « libre »



<http://saq.quesnoy.free.fr>