





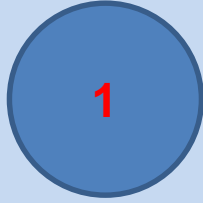


WWW.FOOTBALLPOURTOUS.COM

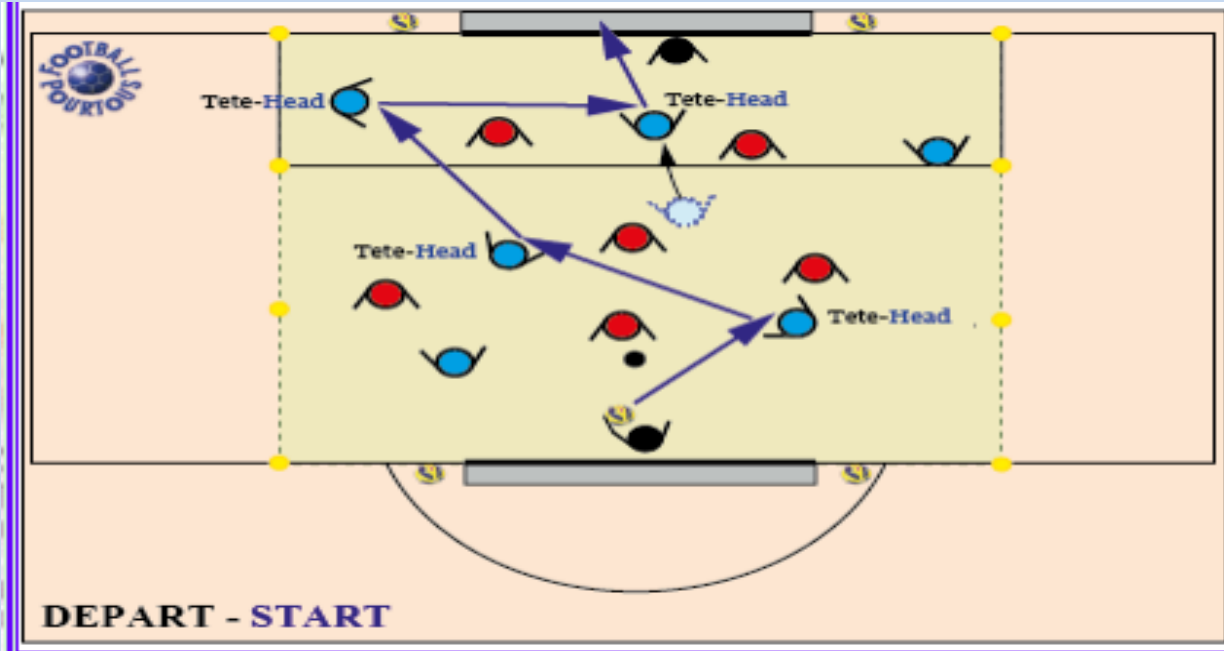


JEU DE TETE

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		10		4		.		.		.
Nomb20re de joueurs : 10 à 14 Joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U11 - U15 - U19						1 Rectangle 20x30m					



JEU UNIQUEMENT DE LA TETE



Description :

Le jeu se déroule de la façon suivante :

Seul le gardien de but peut adresser une passe à la main.



Le jeu commence ainsi, le goal lance la balle en l'air à la main.

Les joueurs de champs **affrontent de la tête** pour marquer un but.

Si la balle touche le sol, le jeu s'arrête immédiatement.

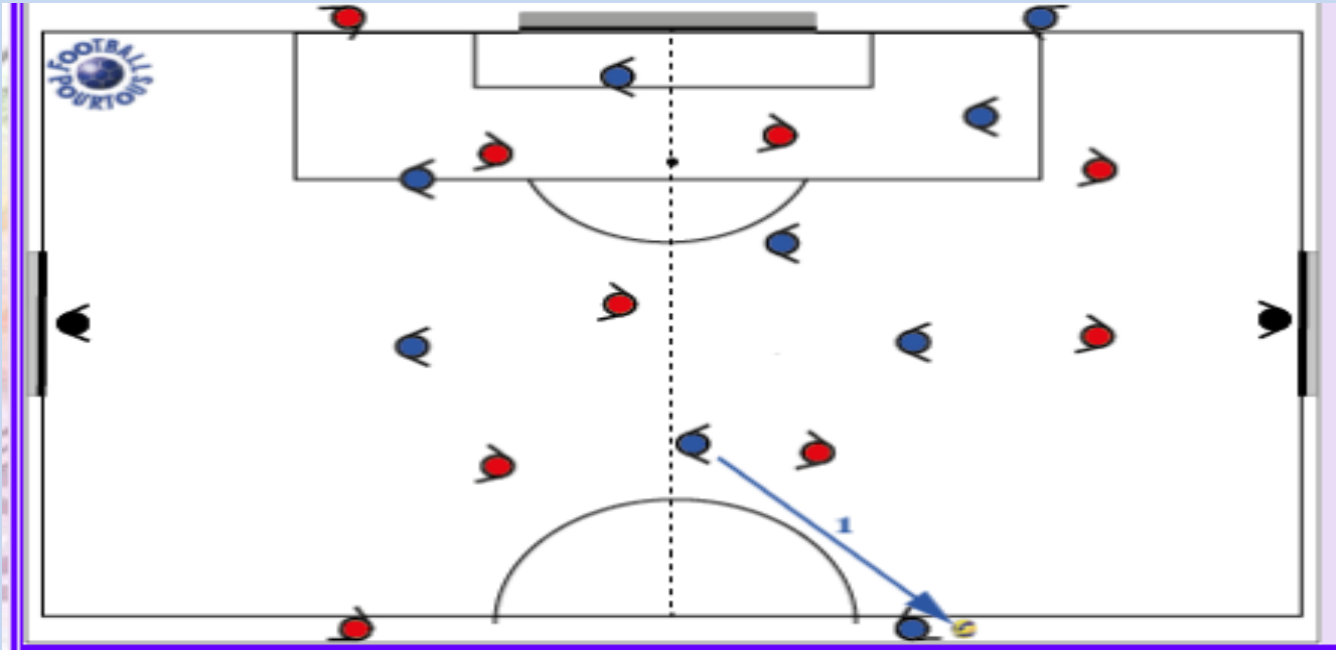
La possession de la balle revient à l'équipe qui a réalisé **la dernière tête**.

Un joueur prend la balle à la main à l'endroit où celle-ci a touché le sol, lance la balle au-dessus de lui , exécute une tête et le jeu reprend. Mêmes règles de jeu pour les touches et les corners.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		4		.		.		.
Nombre joueurs : Tous les Joueurs.					Durée : 20 mn				
Catégorie : U15 - U17 - U19					1/2 Terrain.				

2

BUT DE LA TETE - (AVEC OU SANS GARDIEN DE BUT)



Description :

Composer **2** équipes. Placer **4** joueurs dans les couloirs **A, B (bleu), A', B' (rouge)**.



On ne peut pas défendre sur eux.

Le jeu est libre, le ballon doit arriver dans les couloirs (aux joueurs **A, B, A', B'**) d'où il est centré.

On ne peut marquer uniquement que sur les ballons centrés (tête ou volée).

Les "centreurs" sont changés toutes les **3 mn**.

Rappeler avec insistance que le thème de l'exercice est le jeu de tête.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	8		2		.		.		.

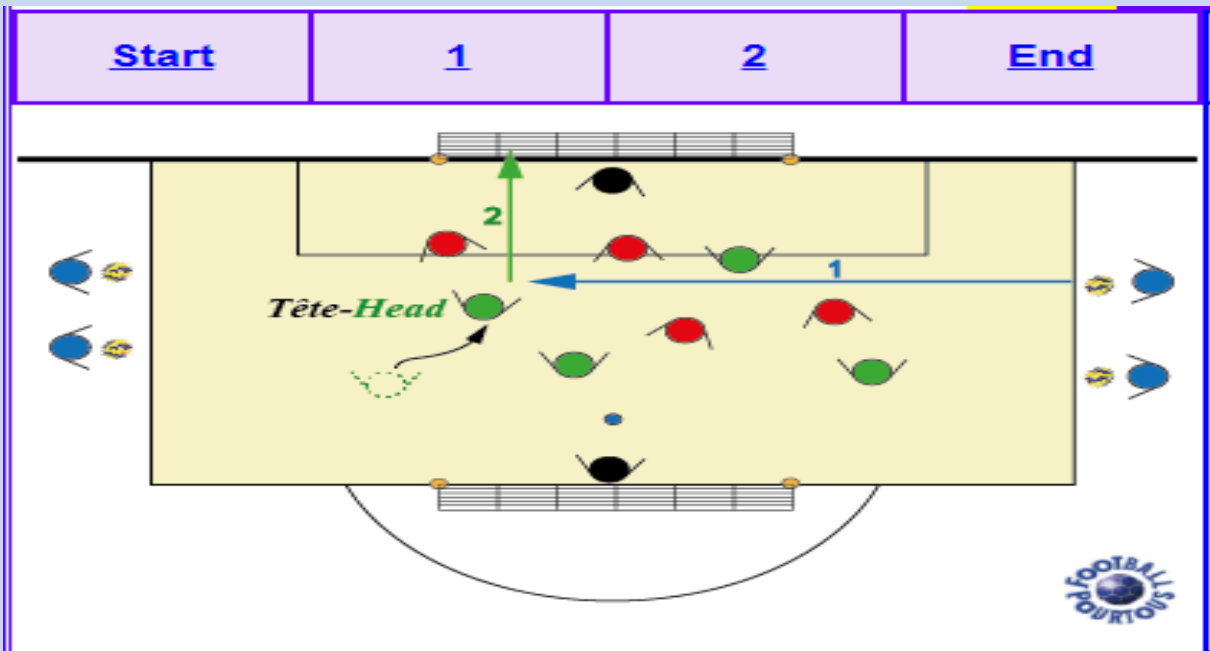
Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.**

Durée : **20 mn** La surface de réparation.

Catégorie : **U13 - U15 - U17 - U19**

3

DUEL DE LA TETE PAR EQUIPE



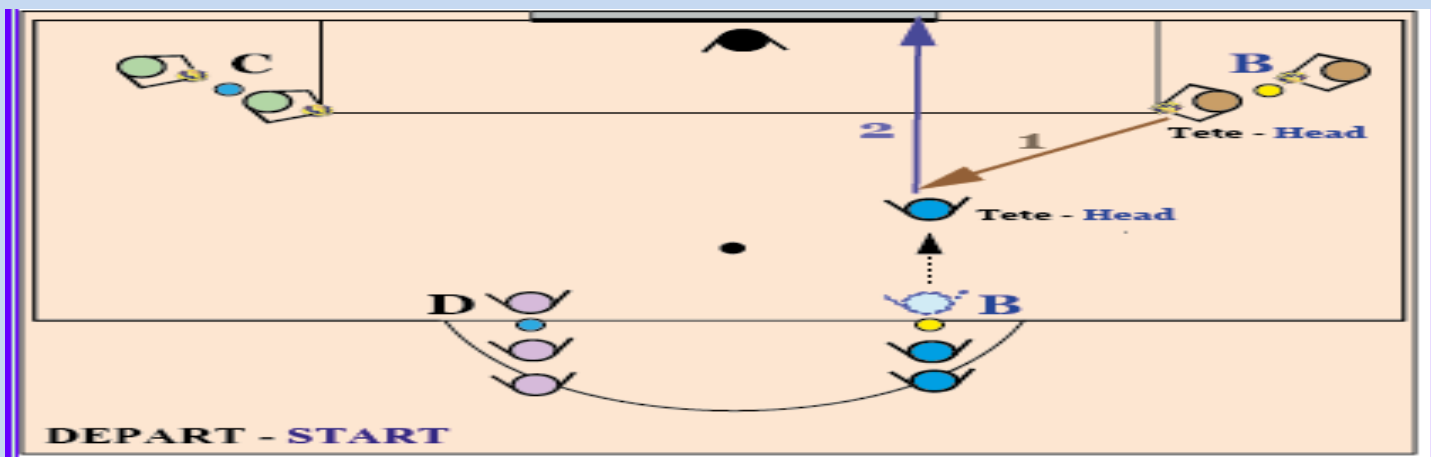
Description :

Jeu de tête dans la surface de réparation.
 Former **3** équipes de **4** (ou **5**)joueurs et **2** gardiens comme indiqué sur le schéma ci-dessus.
 Durée des duels entre chaque équipe : **4 mn**.
 Dans l'exemple, les équipes **rouge** et **vert** s'affrontent, l'équipe **bleue** centre.
 Les centres sont effectués en alternance de la droite et de la gauche.
 L'équipe qui gagne reste sur le terrain.
 Quand un gardien intercepte le ballon, il relance côté opposé pour un ailier.

	Qte 10		Qte 6		Qte 2		Qte -		Qte -		Qte -
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19						surface de réparation					

4

EXERCICE DEVANT LE BUT

**Description :**

Poser un plot aux coins des **5,50 m**, plots **A** et **D**.

Placer les **2** autres plots à hauteur du point de penalty et en alignement avec chaque poteau du but (plots **B** et **C**).

Positionner **4** joueurs avec un ballon chacun aux plots **A** et **D** (**Sources**).

Répartir les autres joueurs du groupe sans ballon aux plots **B** et **C**.

Le joueur **A** prend la balle à la main, lance la balle en l'air et adresse une passe (**passé 1**) de la tête au joueur **B**.

Le joueur **B** reprend cette balle également de la tête et tire (**tir 2**).

Le joueur **A** se positionne sans ballon au plot **B**.



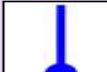
Le joueur **B** récupère la balle et se positionne au plot **D** (**source**).

Ensuite, ce sont les joueurs **D** et **C** qui réalisent l'exercice.

Le joueur **D** se positionne sans ballon au plot **C**.

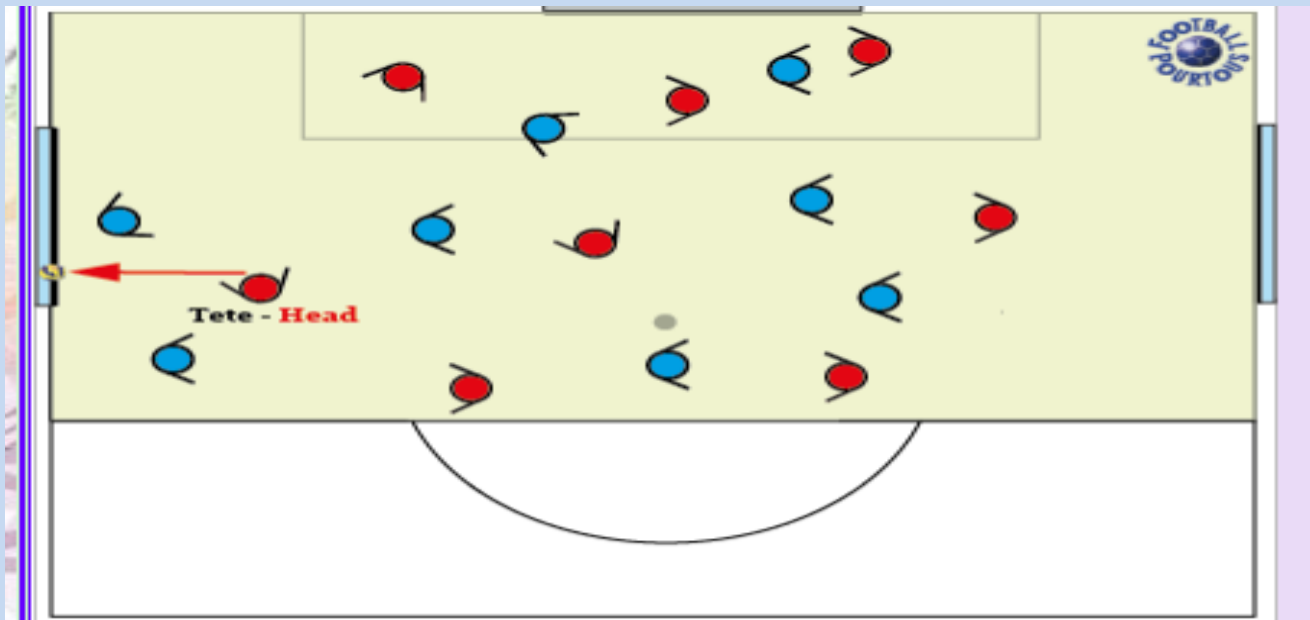
Le joueur **D** récupère la balle et se positionne au plot **C** (**source**).

Recommandations : Les joueurs **A** et **D** doivent adresser une passe en l'air bien sûr ! et à **2** ou **3** mètres devant les joueurs **B** et **C**. Ces derniers doivent essayer de viser le petit filet côté opposé.

	Qte 4		Qte 10		Qte 4		Qte .		Qte .		Qte .
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12						La surface de réparation.					

5

JEU A LA MAIN - BUT DE LA TETE



Description :

Jeu de tête dans la surface de réparation.

Préparer votre surface de jeu semblable à celle définie sur le dessin.

Partager le groupe en 2 équipes.

Le jeu se joue à la main.

Le joueur **A** en possession du ballon doit **obligatoirement être arrêté** pour donner une passe (**à la main**) à un partenaire qui doit **être en mouvement**.

On ne défend pas sur le joueur en possession du ballon.

On marque de la tête.

	Qte 16		Qte 4		Qte 2		Qte .		Qte .		Qte .
--	-----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------

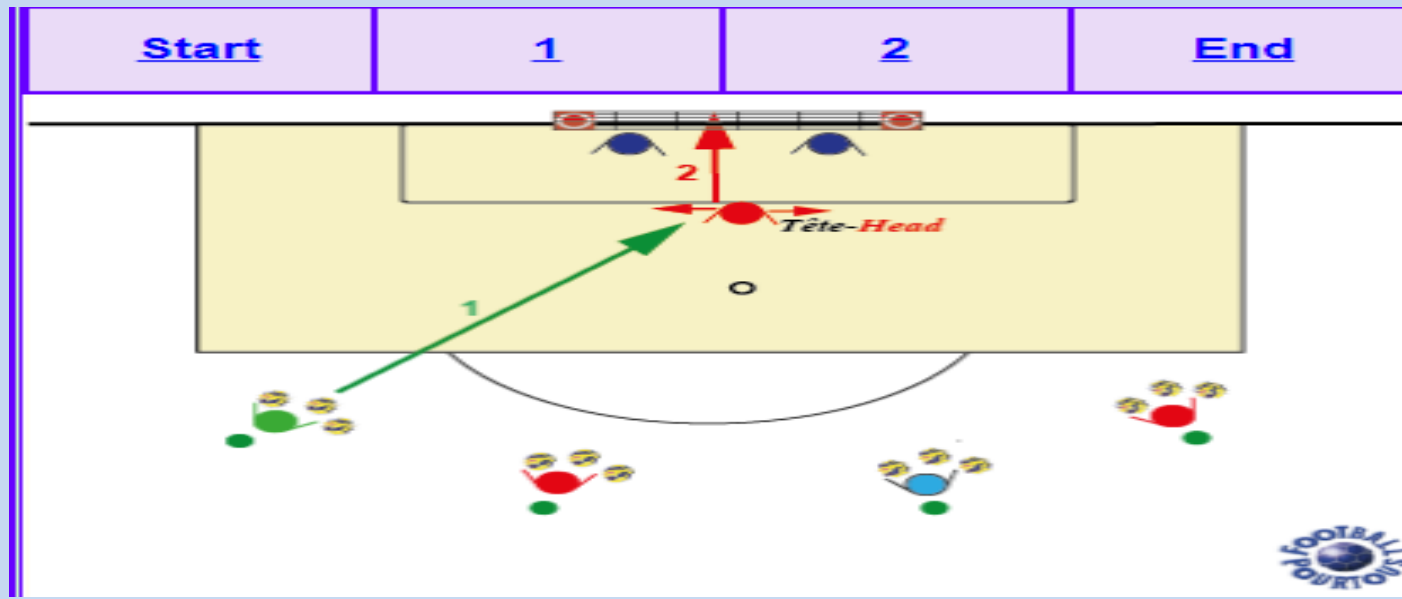
Nombre de joueurs : 7 joueurs par atelier.

Durée : 20 mn 1/2 pitch.

Catégorie : **U15 - U17 - U19**




6

LES 2 DEFENSEURS SONT SUR LA LIGNE DE BUT



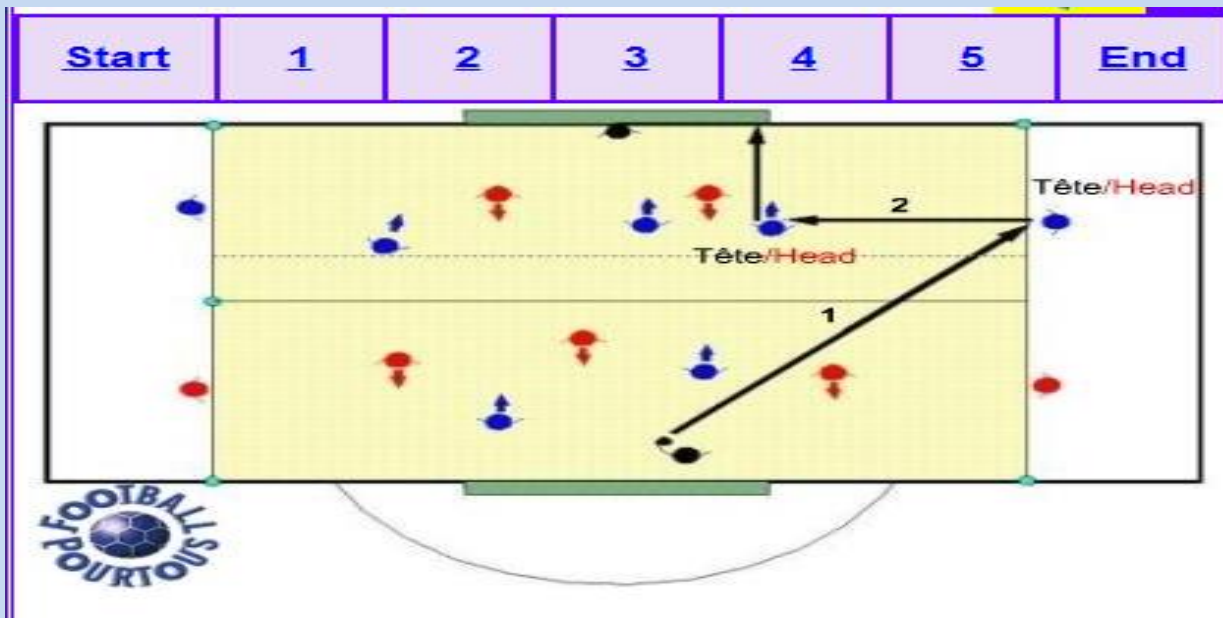
Description :

Positionner **2 défenseurs** dans le but (joueurs **bleu**) plus un **attaquant** (joueur **rouge**) dans la surface de réparation.
 Placer **4 joueurs** avec **3** ou **4** ballons chacun (**Pourvoyeurs**) comme indiqué sur le dessin.
 Les **2** défenseurs assurent la protection du but en dégageant de la tête les ballons envoyés par les pourvoyeurs.
 L'attaquant devant le but intervient pour modifier les trajectoires.
 Changer les rôles toutes les **3 mn**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	8		10	4			.		.		.
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.											
Durée : 20 mn						La surface de réparation.					
Catégorie : U15 - U17 - U19											

7

EXERCICE DEVANT LE BUT !



Description :

Former **2** équipes, positionner **2** joueurs de chaque équipe **A** pour l'équipe **bleue** et **B** pour l'équipe **rouge** (voir schéma).

Le gardien relance (**passé 1**) systématiquement sur un des joueurs d'appui (**A** dans l'exemple).

Ce dernier remet obligatoirement de la tête (**passé 2**) pour ses coéquipiers qui doivent marquer de la tête (**tir 3**).

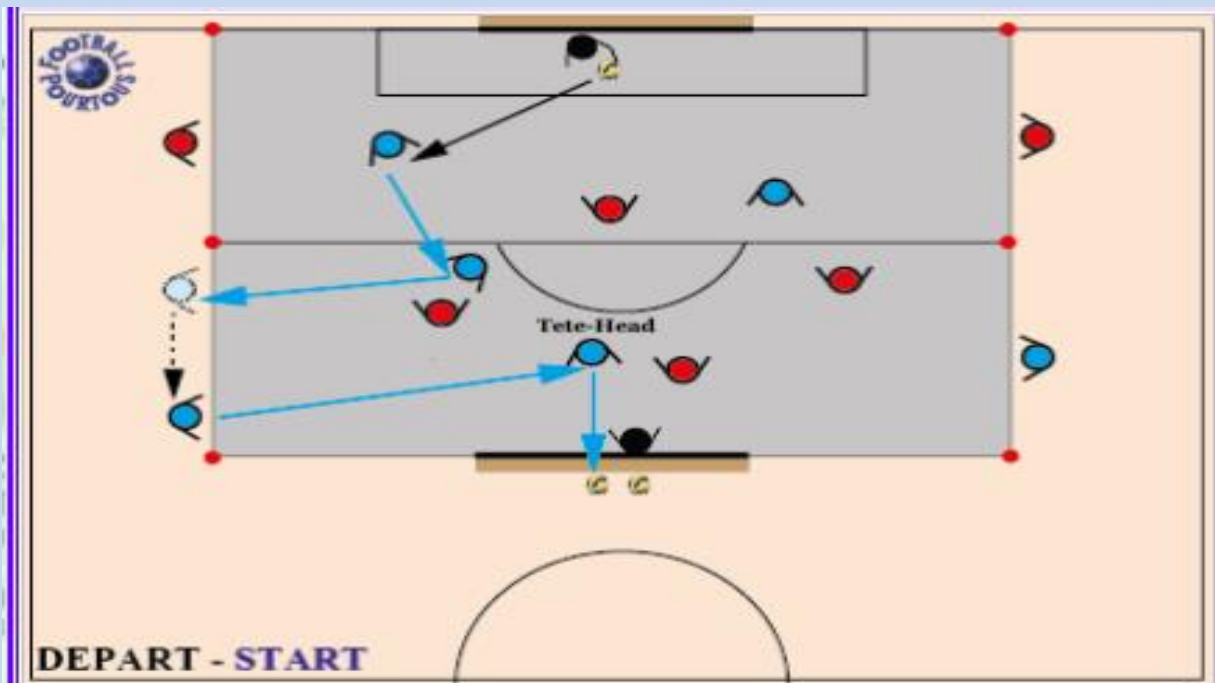
Dès que la balle touche le sol l'action est terminée, c'est le gardien adverse qui remet en jeu.

Changer les joueurs d'appui toutes les **3 mn**

WWW.FOOTBALLPOURTOUS.COM										FOOTBALLPOURTOUS	
	Qte 10		Qte 10		Qte 4		Qte -		Qte -		Qte -
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U15 - U17 - U19						1 Rectangle 30x40m.					

8

BUT UNIQUEMENT DE LA TETE OU VOLEE



Description :


Voici une configuration de jeu que j'appellerais "MULTI -FONCTIONS".

Configurer votre jeu identique au schéma ci-contre : former 2 équipes de 4 ou 5 joueurs de champ + 2 gardiens et 2 joueurs (joueurs de couloir) de chaque équipe à l'extérieur de la surface de jeu.

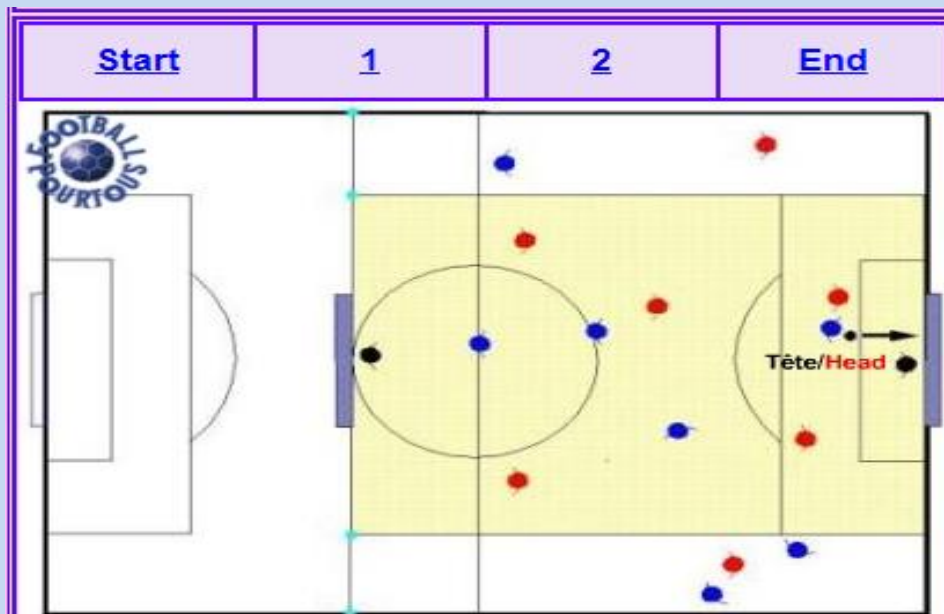
La règle du jeu est la suivante : Le jeu est libre, il faut alerter les joueurs de couloir pour qu'ils puissent centrer.

Les buts sont marqués de la **tête** ou éventuellement de **volée**.

Durée des rencontres : **4 mn**. L'action doit se terminer obligatoirement par un CENTRE ! Lors des duels aériens, insister sur la vivacité, l'agressivité des joueurs pour s'imposer dans les airs.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	8		20	4			.		.
Nombre de joueurs : Tous les Joueurs.									
Durée : 20 mn					3/4 Terrain.				
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19									

LE JEU EST LIBRE DANS LES COULOIRS



Description :



Former **2** équipes.

Dessiner votre surface de jeu comme indiqué sur le schéma (**3/4** de terrain). Cet exercice permet un travail avec les arrières et milieux latéraux.

Le jeu se déroule en **2** ou **3** touches de balle dans la **zone centrale** (surface hachurée) et libre dans les couloirs.

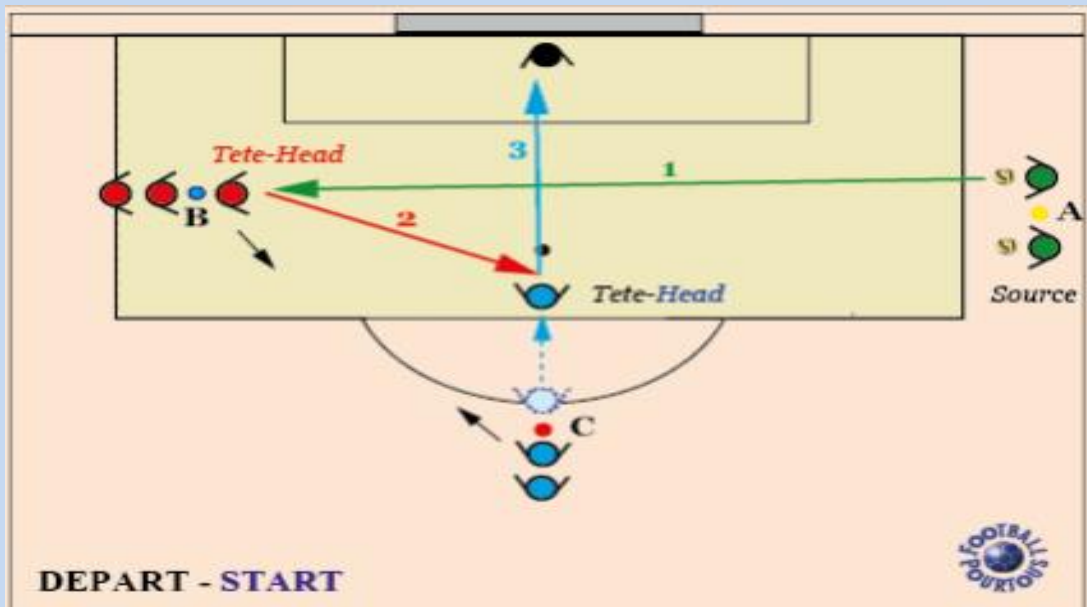
Quand une équipe est en **situation offensive**, **2** joueurs peuvent se situer dans le couloir et seulement **1** défenseur en **phase défensive**. Insister sur le thème du jeu : ” **les actions doivent se terminer le plus souvent possible par un centre.**

” Valoriser le but réussi à la suite d’un centre : **3 points** par exemple, et **1 point** si le but est marqué en zone centrale sur une action classique (**ne jamais arrêter une action en phase de finition !**).

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	8		4		.		.		.
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.					Durée : 20 mn				
Catégorie : U15 - U17 - U19					1/2 Terrain.				

10

EXERCICE DEVANT LE BUT



Description :

Positionner **2** joueurs (**pourvoyeurs**) avec les ballons au plot **A**(Source).

Placer **3 ou 4** joueurs sans ballon au plot **B** et le reste du groupe au plot **C**.

Le joueur **A** adresse un centre (**passé 1**) jusqu'au second poteau pour le joueur **B**.

Celui-ci doit remiser (**passé 2**) si possible de la **tête** pour le joueur **C**.

Le joueur **C** doit reprendre de volée, demi-volée ou de la tête (tir **3**).

Le remplacement des joueurs est le suivant: Les joueurs **A** ne bougent pas.

Le joueur **B** se positionne au plot **C**..Le joueur **C** récupère le ballon, le transmet aux joueurs **A** et se positionne au plot **B**.