



LIVRET D'EXERCICES – U6 V1 - DÉCEMBRE 2020

BASÉ SUR DES FORMATIONS F.F.F.

#SOLIDARITÉ

#ENTRAIDE

#SOUTIEN

Tout-est-là-!

**CLUB
LIEU
DE
VIE**

#PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

- Santé
- Engagement Citoyen
- Environnement
- Fair-play
- Règles du Jeu & Arbitrage
- Culture Foot



LIVRET D'EXERCICES – U6



1. Développement psychomoteur
2. Courses et psychomotricité
3. Le délivreur
4. Passes croisées
5. Le jeu des cerceaux
6. Apprentissage des règles
7. Lapin et chasseur

N° 01

Développement psychomoteur



Catégorie



10 Mn



Effectif

10



Surface

20 m X 10 m

Exercice

Compétences athlétiques

U6



Objectifs

Psychomotricité

MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
4				12	10	Plein	

But

Exécuter les différents parcours en respectant les consignes

Consignes

Parcours : 1

Le joueur enjambe les barres au sols avec un seul appui entre chaque barre. L'espace entre les barres est variable pour travailler des appuis courts ou longs

Parcours : 2

Chaque joueur fait le tour d'un cerceau en conduisant sa balle et en rentrant de la coupelle placée à côté (afin de travailler pied droit et pied gauche)

Parcours 3

Dans chaque cerceau bleu, le joueur effectue un appui que sur la jambe droite. Pour un cerceau rouge, l'appui est sur la jambe gauche. Faire compter 2 seconde par le joueur à chaque appui avant de sauter dans le cerceau suivant

Les retours de chaque atelier se font en course rapide

Variantes

Pour augmenter la difficulté : Imposer un temps max par parcours. Attention au risque de dégradation de la qualité du geste des joueurs dans ce cas !!!

Points de vigilance

Parcours 1 :

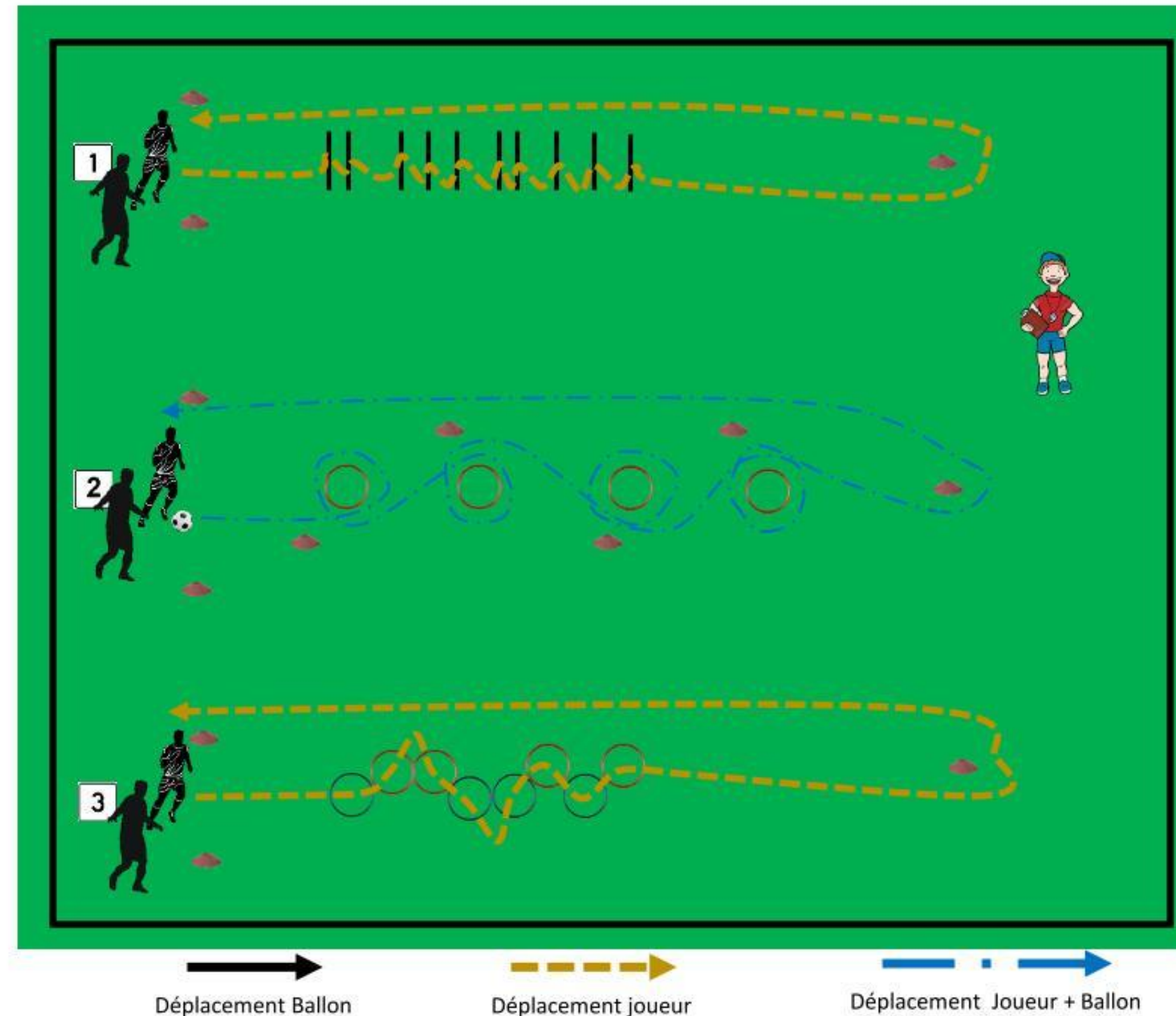
- Appui dynamique entre chaque barre sur la pointe des pieds.
- Lever la tête pour anticiper la barre suivante

Parcours 2

- Conduite de la balle du pied extérieur par rapport au cerceau
- Attention à ce que le joueur ne marche pas !!

Parcours 3

- le joueur doit maintenir son appui dans chaque cerceau avant de passer au suivant => on travaille l'équilibre plus l'appui dynamique pour sauter au suivant



N° 02

Course et psychomotricité



Catégorie



10 Mn



Effectif

8



Surface

30 m X 20 m

Exercice

Compétences Athlétiques

U6

**MATERIEL PAR ATELIER**

Objectifs

- Psychomotricité
- Vitesse

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
		6		8		Plein	2

But

Effectuer le parcours le plus rapidement possible

Consignes

Deux équipes s'affrontent dans un duel :

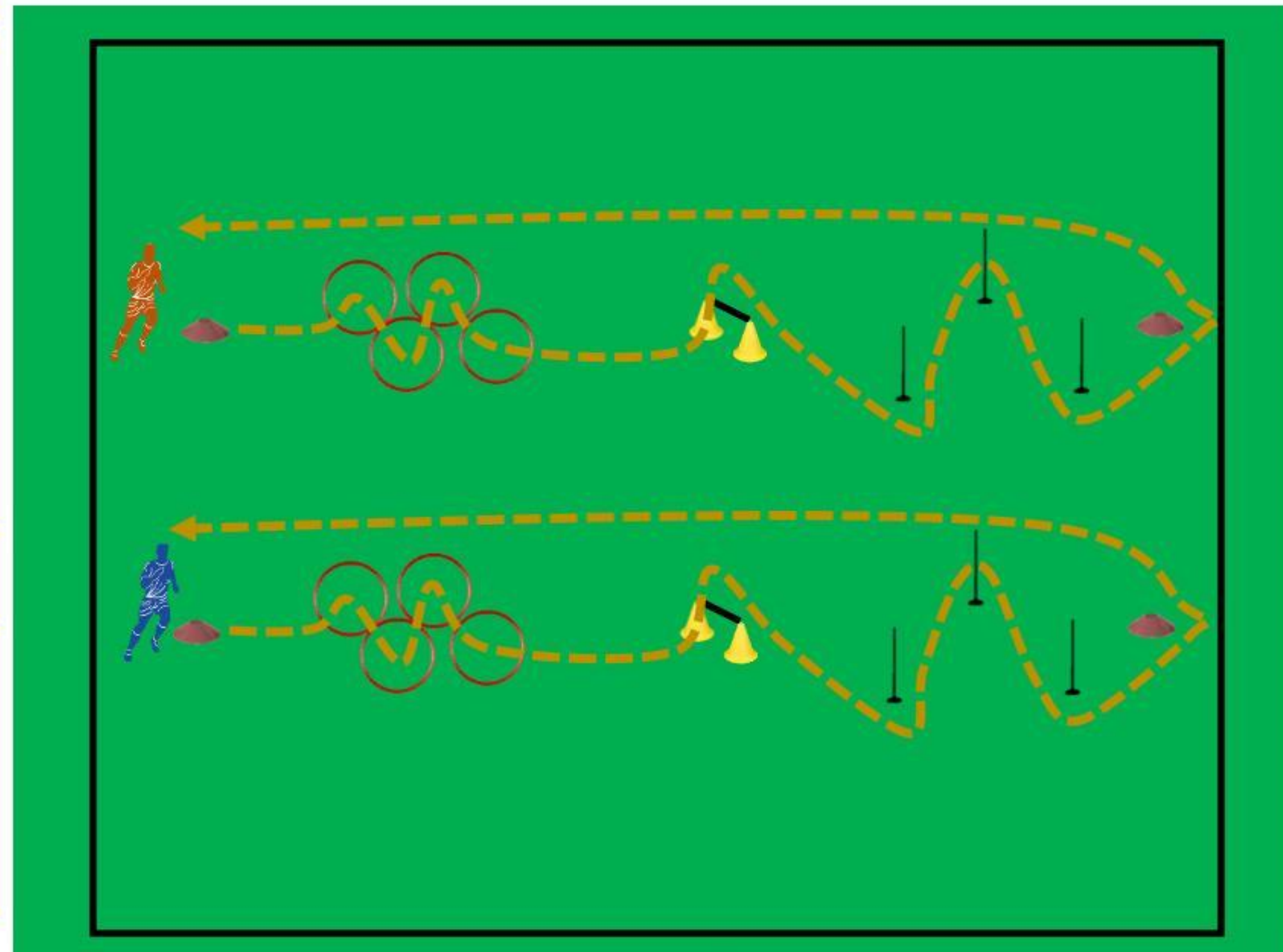
- Au top du coach, un joueur de chaque équipe doit effectuer le parcours le plus vite possible **et correctement**
- Cerceau : Un appui rapide mais marqué dans chaque cerceau
- Barrière : Le joueur saute au dessus
- Piquets : Slalom autour des piquets en marquant bien les appuis lors des changements de direction
- Le retour s'effectue en course rapide pour venir taper dans la main du coéquipier suivant qui peut partir à son tour

Variantes

Ballon à la main

Points de vigilance

Ne pas mettre trop de joueurs par équipe pour éviter une trop longue file d'attente : 5 max



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 03

Le délivreur



Catégorie

Jeu

Conserver/Progresser

U6



10 Mn



Effectif

5 x 5



Surface

30 m X 30 m

Objectifs

- Les différentes passes
- Conduite de balle

**MATERIEL PAR ATELIER**

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles					Plein	

But

Libérer les joueurs de son équipe

Consignes

Au top du coach, le joueur de chaque équipe avec le ballon sort de la zone centrale pour aller délivrer ses coéquipiers placés dans les 4 autres zones.

Pour cela, il doit s'approcher de chacun d'eux et lui adresser une passe pour le délivrer. Ce dernier lui fait à son tour une passe et court se placer dans la zone centrale.

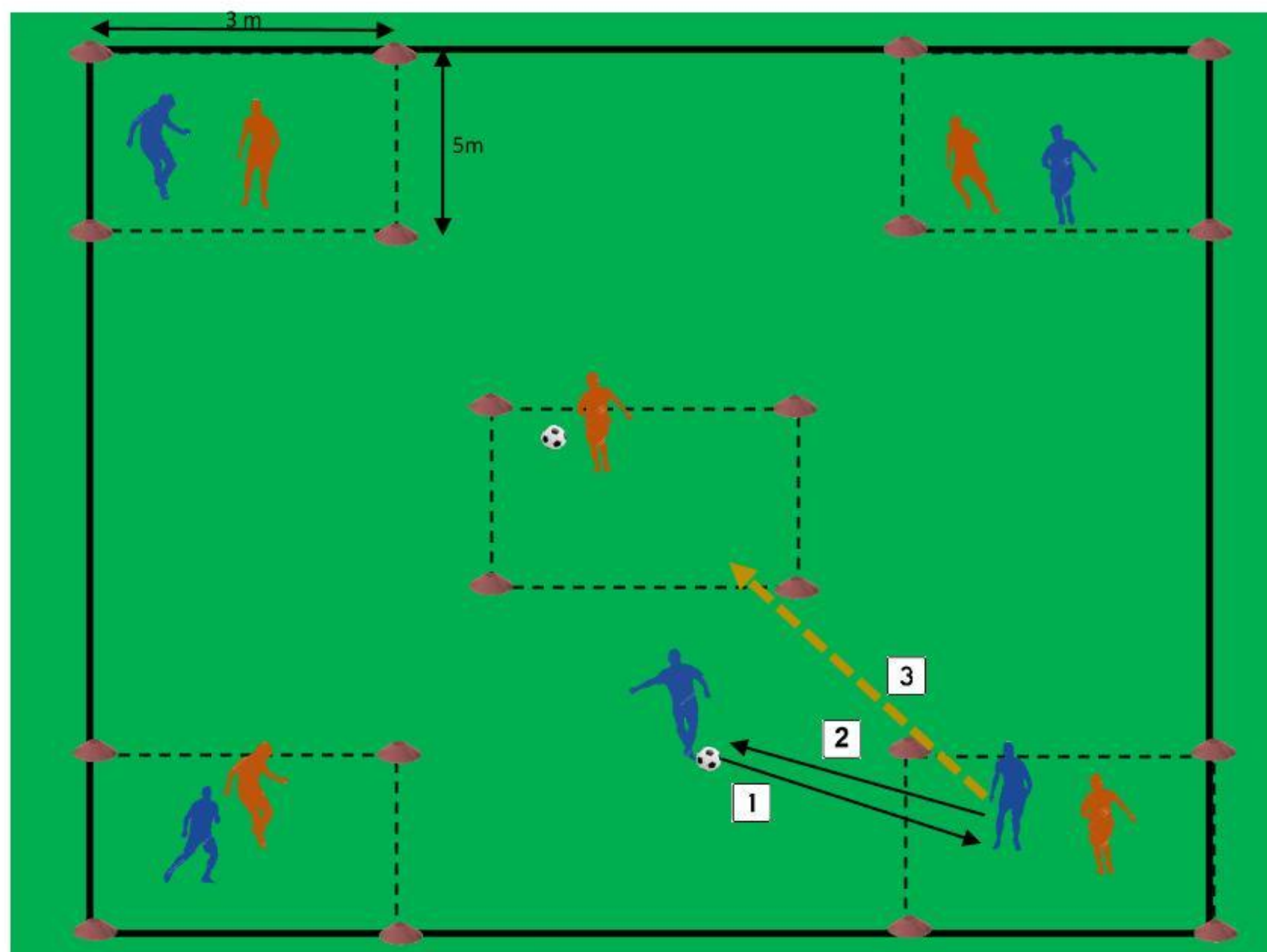
L'équipe ayant en premier ses 5 joueurs dans la zone centrale a gagné la manche et marque 1pt.

Variantes

Imposer un temps maximum pour complexifier le jeu.

Points de vigilance

- Changer régulièrement le délivreur central.
- La conduite de balle doit s'effectuer près du joueur et non loin devant.
- La passe s'effectue de l'intérieur du pied.
- Elle doit être précise sur le joueur visé.
- On compte les points à chaque manche.



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 04

Passes croisées



Catégorie



10 Mn



Effectif

6



Surface

15 m X 15 m

Exercice

Conserver/Progresser

U6

**MATERIEL PAR ATELIER**

Objectifs

- Les différentes passes
- Conduite de balle et enchaînement

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5						4	

But

Enchaîner proprement une série de passes

Consignes

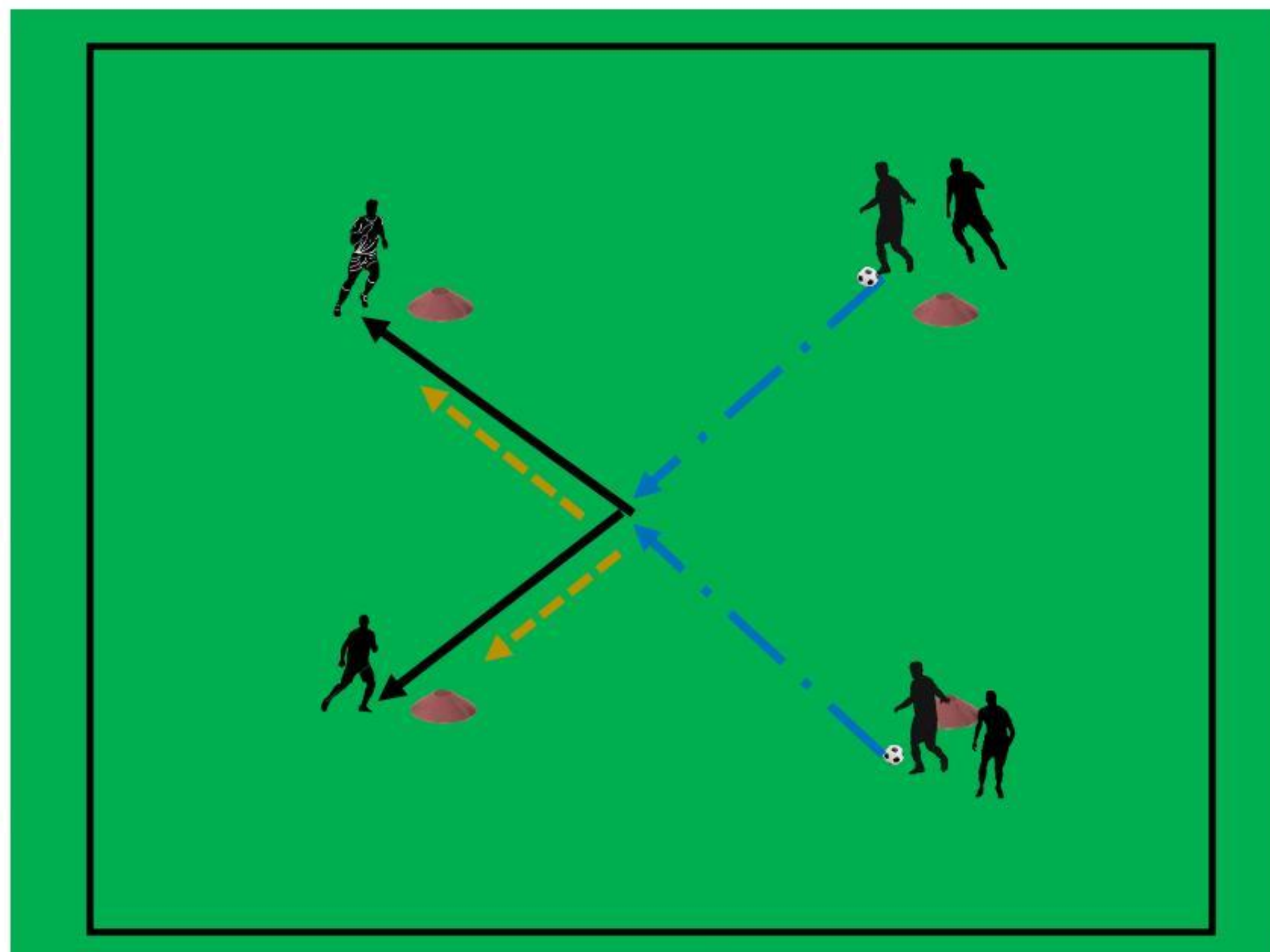
Chaque joueur avec le ballon part en conduite de balle
 Arrivé au milieu du carré, il effectue une passe au partenaire en face qui enchaîne

Variantes

Aucune. Exercice de base

Points de vigilance

- Maîtrise de la conduite avec différentes surfaces (intérieur, extérieur)
- Passe de l'intérieur du pied tendue
- Au moment de la passe, la pointe du pied d'appui doit indiquer la direction de la passe
- Prise d'information pour éviter l'autre joueur



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 05

Le jeu des cerceaux



Catégorie

Jeu

Conserver/Progresser

U6



10 Mn



Effectif

5 x 5



Surface

10 m X 10 m



MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs

- Conduite de balle
- Psychomotricité

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
2				4		Plein	

But

Etre réactif pour changer le ballon de cerceau et revenir au plus vite sans son camp

Consignes

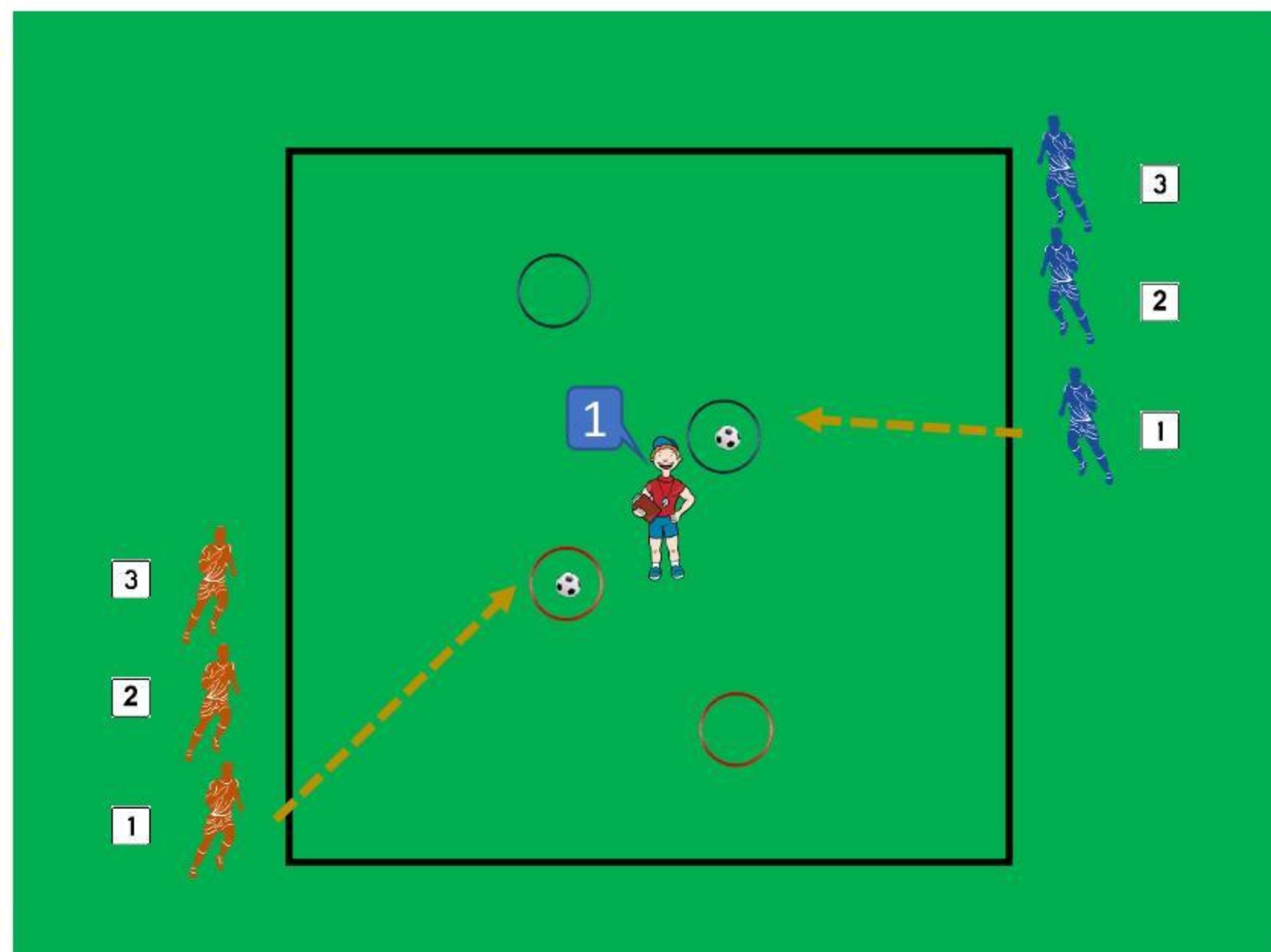
Lorsque l'éducateur annonce un numéro, le joueur de chaque équipe portant ce numéro entre sur le terrain pour changer le ballon de cerceau et revenir au plus vite dans son camp.

Variantes

On peut appeler 2 numéros en même temps. Dans ce cas, un joueur va au ballon pendant que l'autre se place au cerceau vide. Ils se font une passe pour changer le ballon de cerceau et reviennent au plus vite dans leur camp.

Points de vigilance

- Réactivité du joueur appelé
- Le ballon doit être arrêté avec le semelle dans le le cerceau d'arrivée



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 07

Apprentissage des règles



Catégorie

Jeu

Comprendre les règles

U6



10 Mn



Effectif

4 x 4



Surface

30 m X 20 m



MATERIEL PAR ATELIER

Objectifs

- Comprendre les règles

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
3	Jeu de chasubles	4				Plein	

But

- Profiter des situations proposées durant le match pour enseigner les règles du jeu

Consignes

Choisir une des situations suivantes et interroger les joueurs à chaque fois qu'elle se présente pour demander aux joueurs comment elle doit s'appliquer :

- Touche
- Corner
- Coup franc
- Tacle
- Coup de pied de but
- Coup de pied de réparation
- Distance des murs sur ballon au sol
- Relance gardien protégée

Variantes

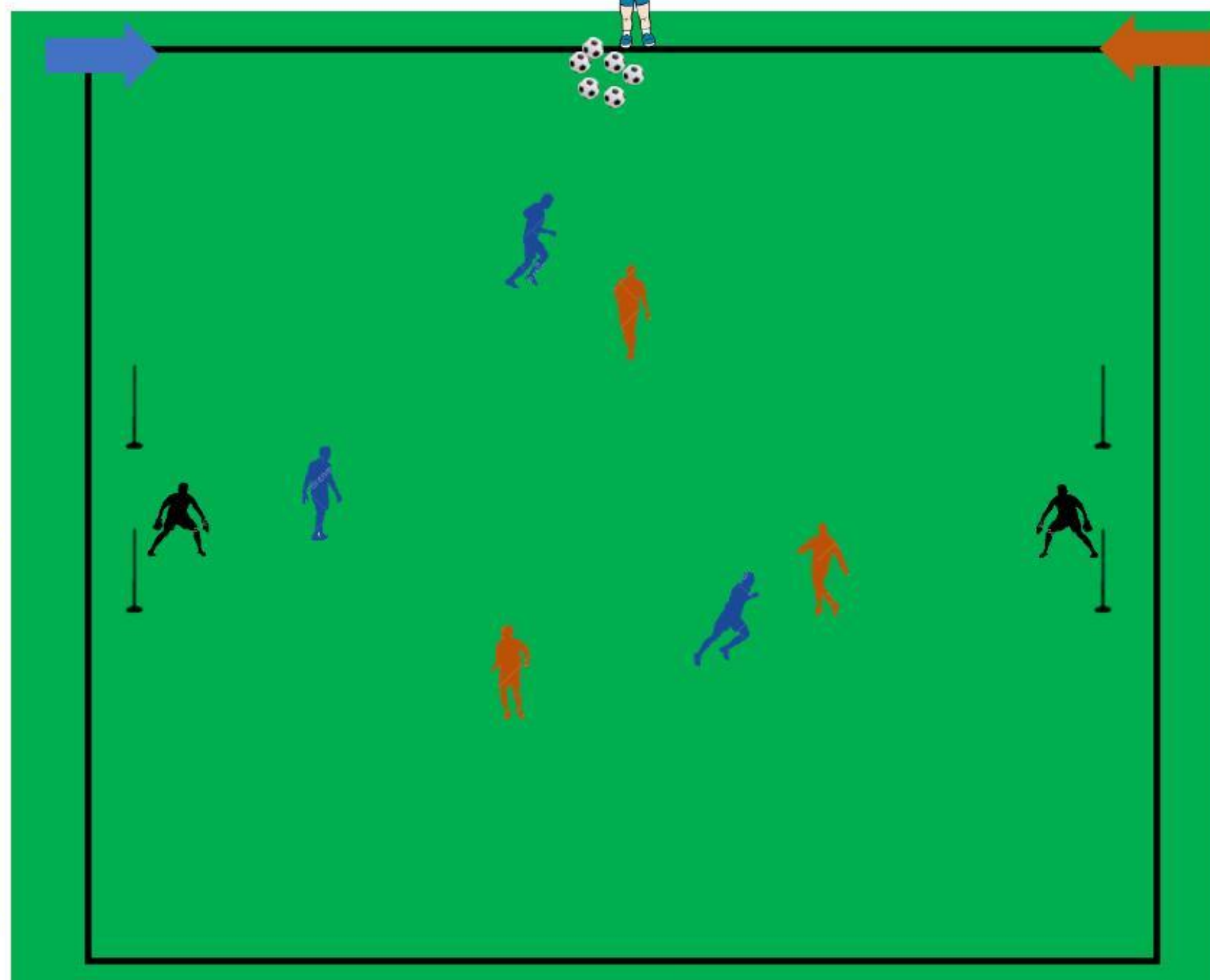
Points de vigilance

Educateur :

- Laisser jouer, observer et questionner

Joueurs :

- Expliquer à l'éducateur et aux autres joueurs comment la règle s'applique



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 08

Lapin et chasseur



Catégorie



12 Mn



Effectif

10



Surface

30 m X 20 m

Exercice

Compétences athlétiques

U6

**MATERIEL PAR ATELIER**

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
						Plein	

Objectifs

- Vitesse

But

- Rattraper le lapin

Consignes

- Au top de l'éducateur, le lapin et le chasseur se présentent face à face au centre du terrain
- Le lapin fait des feintes de départ puis court le plus vite possible vers un des 2 buts au choix
- Le chasseur doit essayer de rattraper le lapin en lui tapant dans le dos
- Le lapin devient chasseur et inversement

Variantes

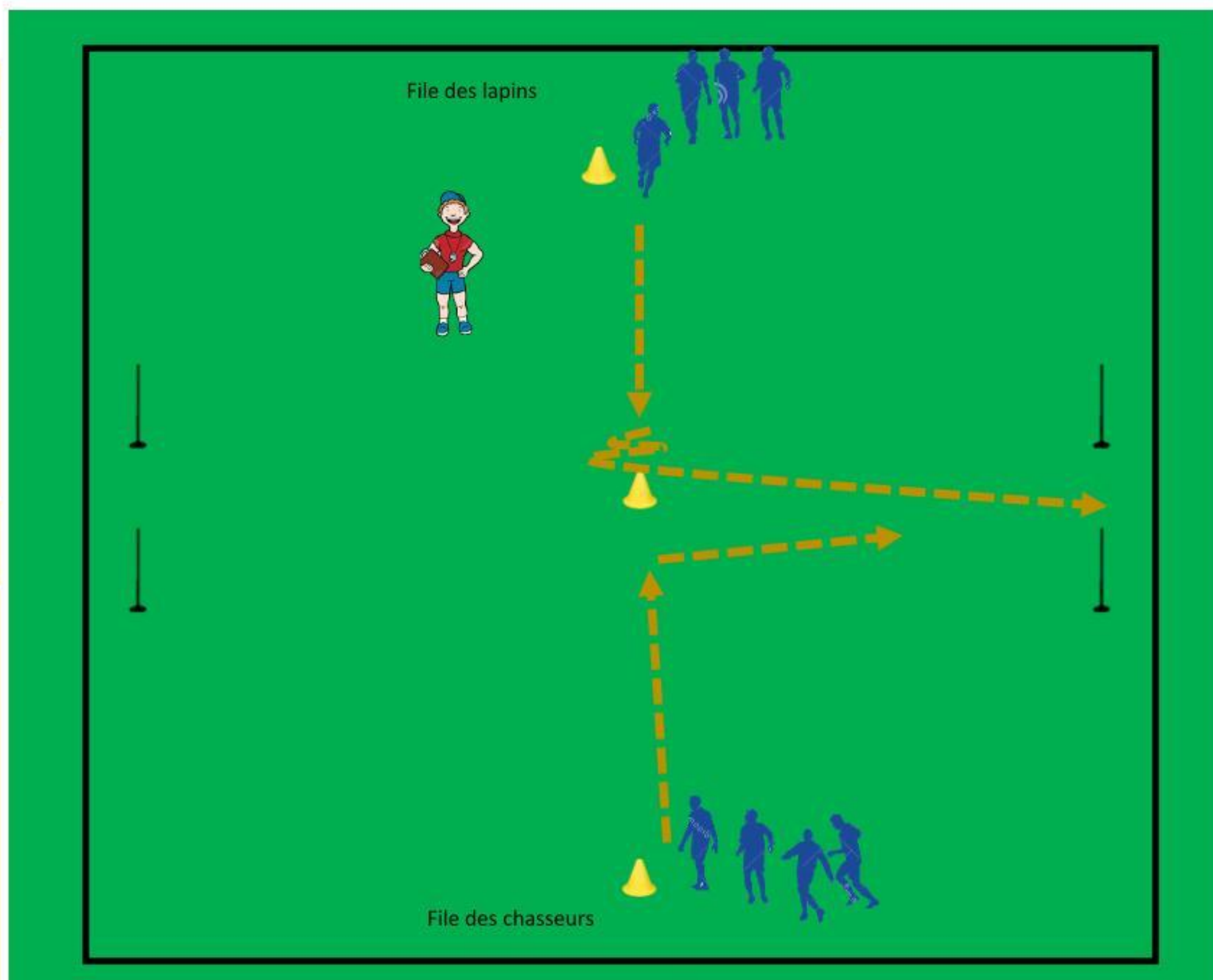
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Le lapin et le chasseur doivent aller au centre du terrain et être face à face
- Eviter les files d'attente

Joueurs :

- Allonger les foulées
- Se redresser
- Courir jusqu'au franchissement de la porte



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon