



LIVRET D'EXERCICES

U10 – U11 – U12 – U13

SANS CONTACT - V1 - DÉCEMBRE 2020

#SOLIDARITÉ

#ENTRAIDE

#SOUTIEN

TOUT EST LA !

CLUB
LIEU
DE
VIE

#PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement Citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du Jeu & Arbitrage

Culture Foot



LIVRET D'EXERCICES

U10 – U11



1. Echauffements
2. Physique
3. Technique



LIVRET D'EXERCICES

U10 – U11 – U12 – U13

SANS CONTACT - V1 - DÉCEMBRE 2020

ECHAUFFEMENT

N° 38

Passe et va



Catégorie



12 Mn



Effectif

8



15 m X 15 m

Exercice

Conserver/Progresser

U11

**MATERIEL PAR ATELIER**

Objectifs

- Voir avant de recevoir
- Passes

But

Enchaîner un maximum de passes correctes consécutives

Consignes

- 8 joueurs dans un espace délimité (un rond, ou un carré) par 12 coupelles (3 rouges, 3 bleues, 3 Jaune, 3 noires)
- 1 ballon
- 2 touches de balle
- Faire une passe à un joueur placé à une coupelle de couleur différente de la sienne
- Après la passe, aller à une coupelle libre

Variantes

- Après la passe, on doit aller se placer à une coupelle libre de couleur différente de la sienne
- Dire le prénom du joueur à qui on fait la passe

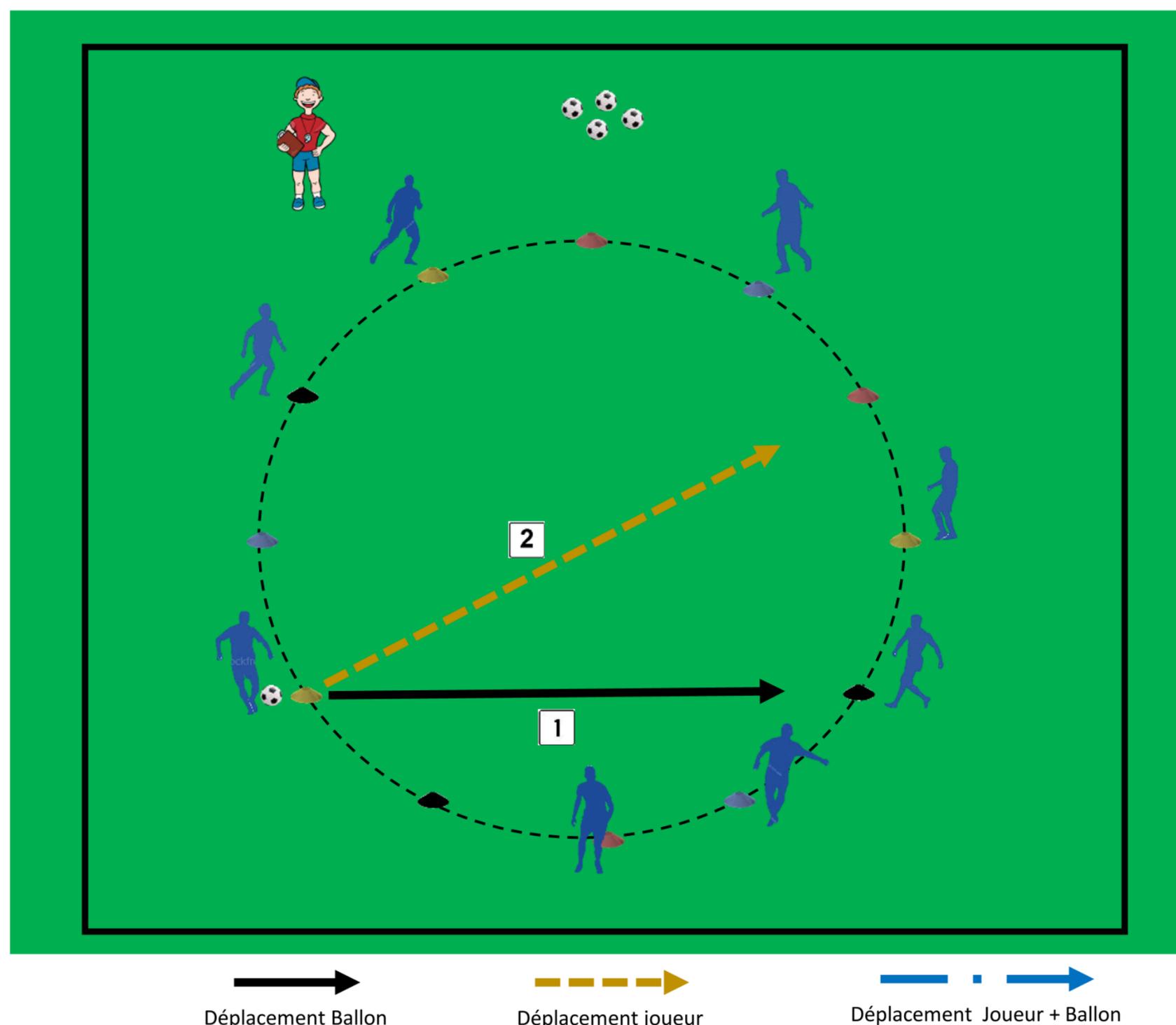
Points de vigilance

- Compter les passes
- Valoriser les réussites

Joueur :

- Lors de la prise de balle, le ballon doit être un peu devant soi pour être jouable directement
- Passe de l'intérieur du pied
- Appui proche du ballon
- Epaules orientées vers la cible
- Prise d'information avant de recevoir le ballon afin d'enchaîner au plus vite sans hésiter
- Être dynamique pour être prêt à recevoir le ballon : joueur non statique

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5						Plein	





12 à 15 Mn



Effectif

10



30 m X 30 m



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5			16			Plein	

Objectifs

- Conduite de balle et enchaînement

But

- Répéter les conduites et enchaînements

Consignes

- 5 joueurs au centre dans un carré de 5 x 5 m
- 5 autres joueurs, chacun en attente à une porte
- Les joueurs à l'intérieur du carré partent en conduite de balle, passent aux joueurs en appui à l'extérieur dans une porte
- Les joueurs appuyés, traversent la porte et réalisent leur conduite de balle pied droit jusqu'au carré.
- Ils passent dans le carré central et repartent vers un nouvel appui, etc

Variantes

1. Travailler pied droit et pied gauche
2. Travailler sur différentes surfaces de contact
3. Les joueurs extérieurs prennent le ballon en passant derrière les plots à droite, à gauche ...
4. Instaurer un signal visuel pour stopper les joueurs.
5. Après la passe le joueur se place en barrage de son partenaire qui vient vers lui et le dribble. Imposer le dribble.

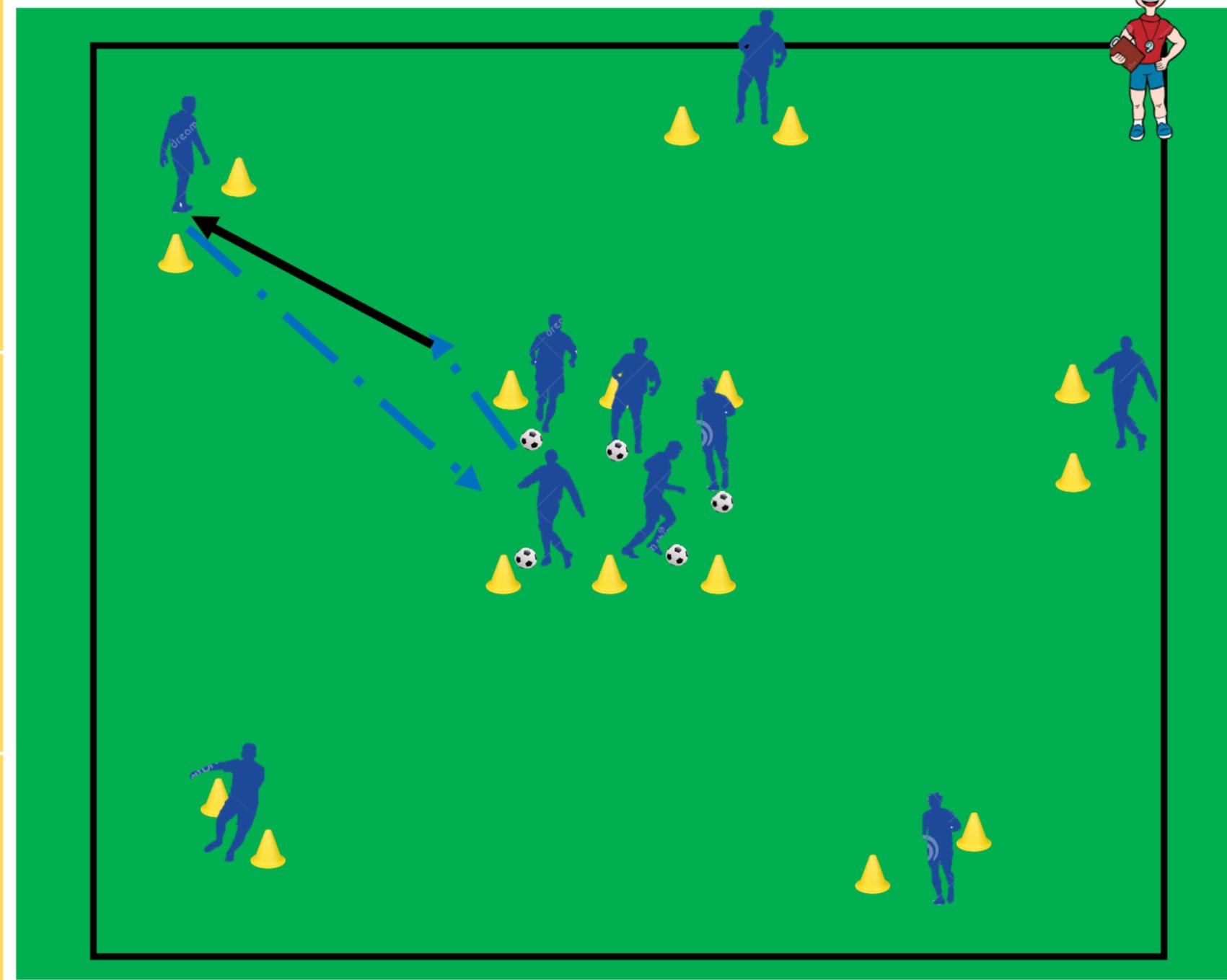
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueur :

- Toucher le ballon sur chaque appui
- Conduire tête levée



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 79

Conduire la balle à la carte



Catégorie



12 à 15 Mn



Effectif

10



30 m X 30 m

Exercice

Conserver/Progresser

U11



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5			16			Plein	

Objectifs

- Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser
- Conduite de balle et enchaînement

But

- Répéter les conduites et enchaînements

Consignes

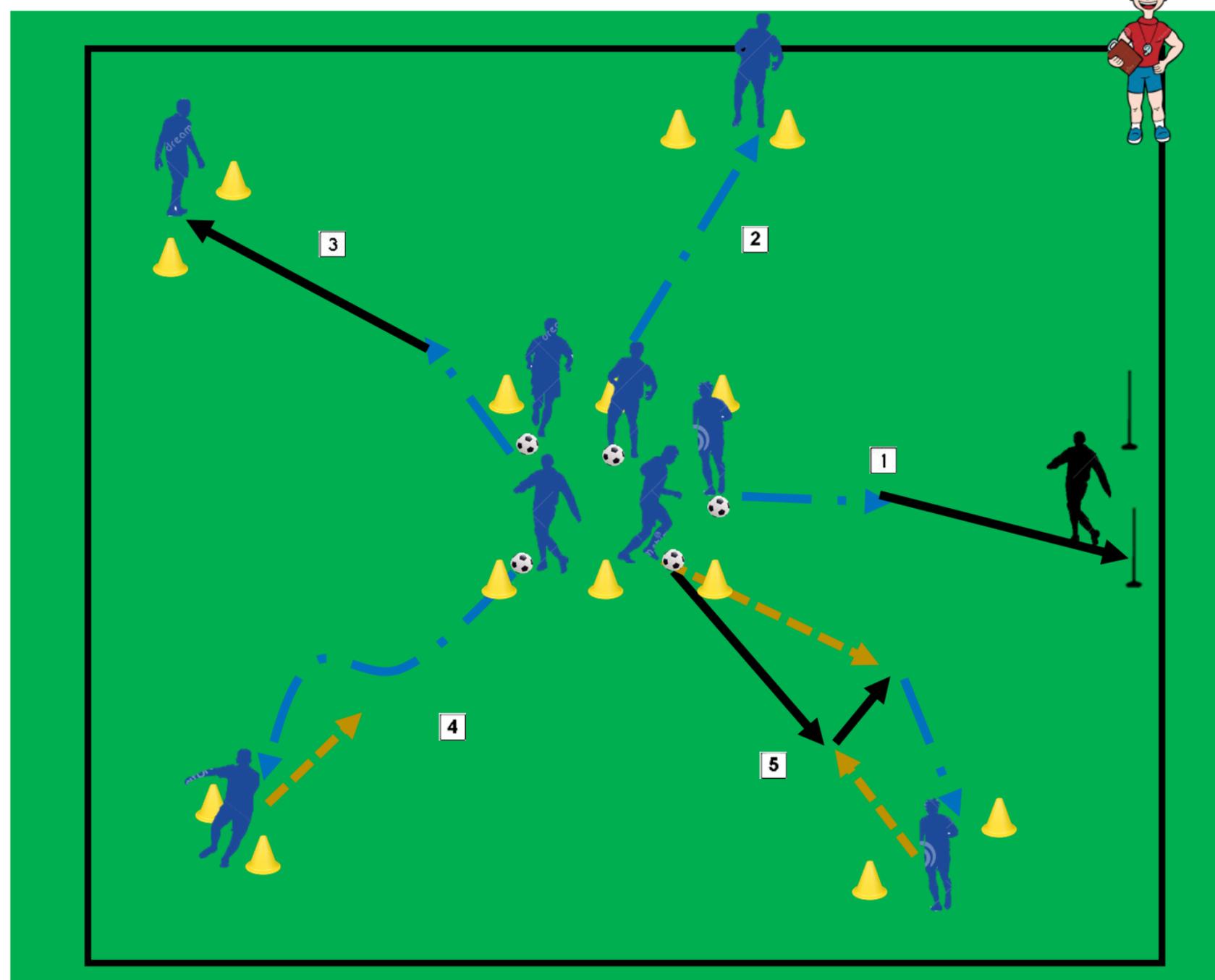
- 5 joueurs au centre dans un carré de 5 x 5 m
- 4 autres joueurs, chacun en attente à une porte et un comme gardien d'un but
- Les joueurs à l'intérieur du carré sortent en conduite de balle et suivant vers où ils se dirigent, ils doivent faire différents gestes :
 1. Frappe au but
 2. Conduite de balle
 3. Passe
 4. Dribble du joueur qui vient au devant
 5. En appui sur le partenaire qui vient au devant
- L'autre joueur récupère le ballon et se dirige vers le carré central pour enchaîner à son tour
- Interdiction de réaliser deux fois de suite le même enchaînement.
- Interdiction d'être deux à conduire vers un même appui.

Variantes

1. Imposer de prendre devant ou derrière de la porte
2. Limiter le nombre de touches dans le rond central
3. Demander de passer dans une porte et de conduire à l'opposé

Points de vigilance

- Educateur :
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Joueur :
- Se regarder avant la passe - Etre à distance
 - Ajuster ses appuis avant la prise de balle
 - Attaquer le ballon - Etre en mouvement



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

Echauffement 1001

Exercice technique

15 min.

Exercice technique

Conduire le ballon

Prendre ses informations

Contrôle

Passe

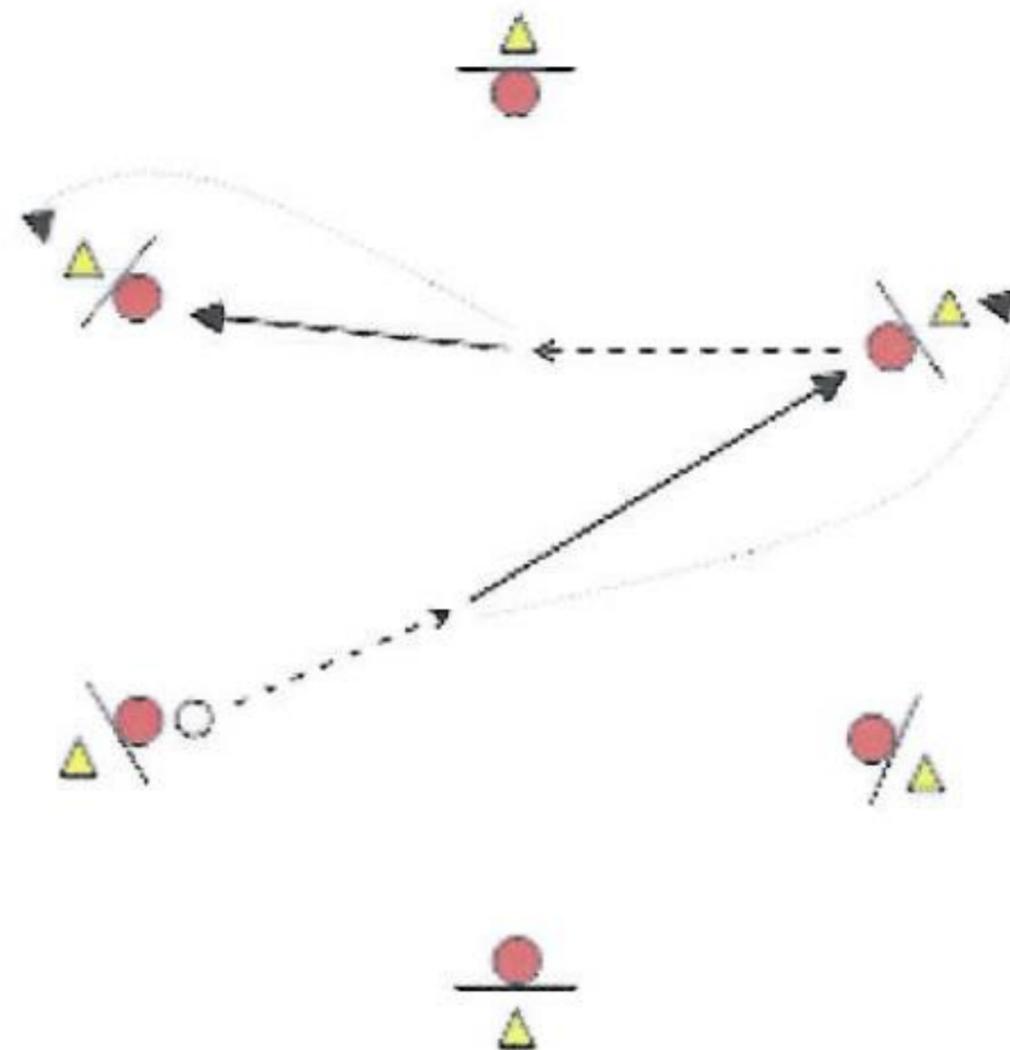
Matériel : ballons, plots.

Conduite + Passe :

Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon. Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.

Variantes :

- demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer
- 2 touches (contrôle + passe)



Echauffement 1001

Exercice technique

15 min.

Exercice technique

Conduire le ballon

Prendre ses informations

Contrôle

Passe

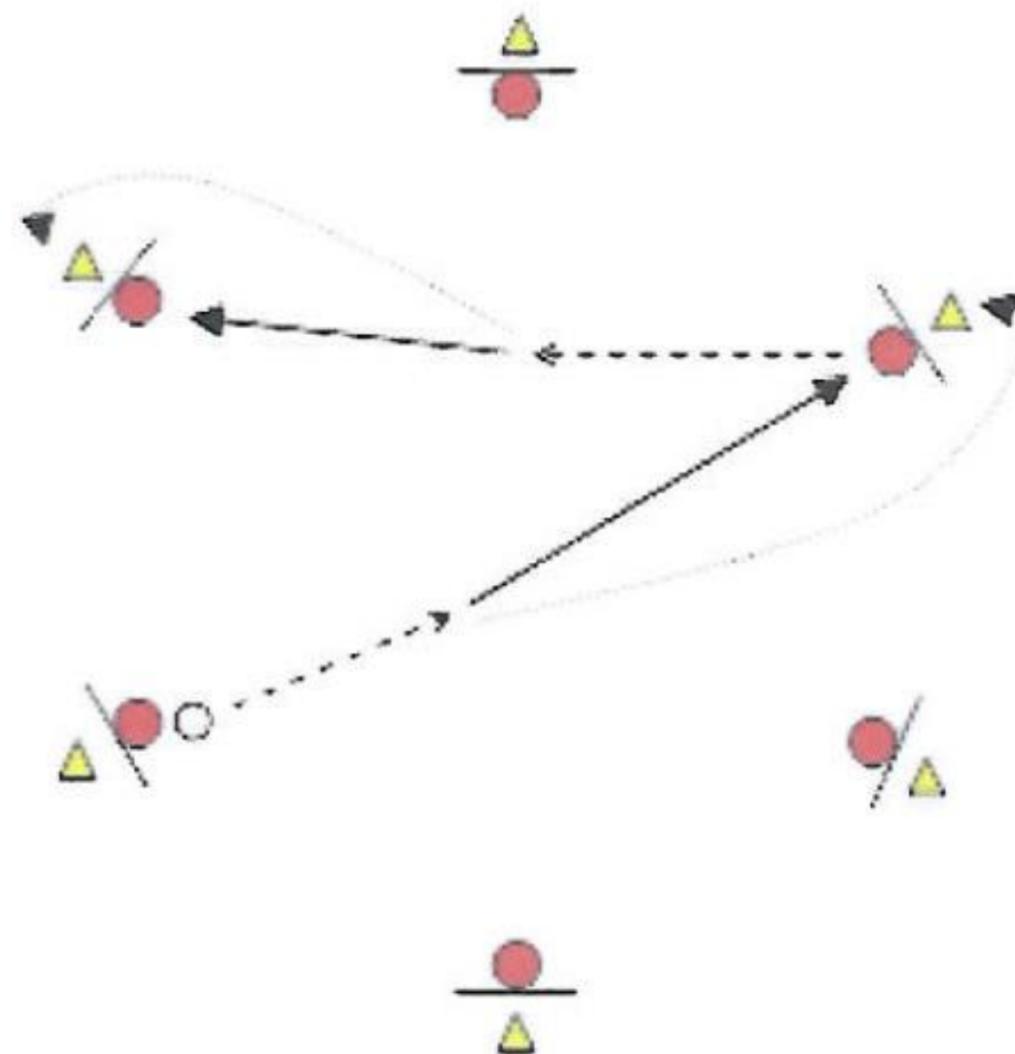
Matériel : ballons, plots.

Conduite + Passe :

Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon. Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.

Variantes :

- demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer
- 2 touches (contrôle + passe)





LIVRET D'EXERCICES

U10 – U11 – U12 – U13

SANS CONTACT - V1 - DÉCEMBRE 2020

PHYSIQUE

Physique 2019

Vitesse-coordination

10 min.

Vitesse-coordination

Techniques de course

Sauts

Vitesse de course

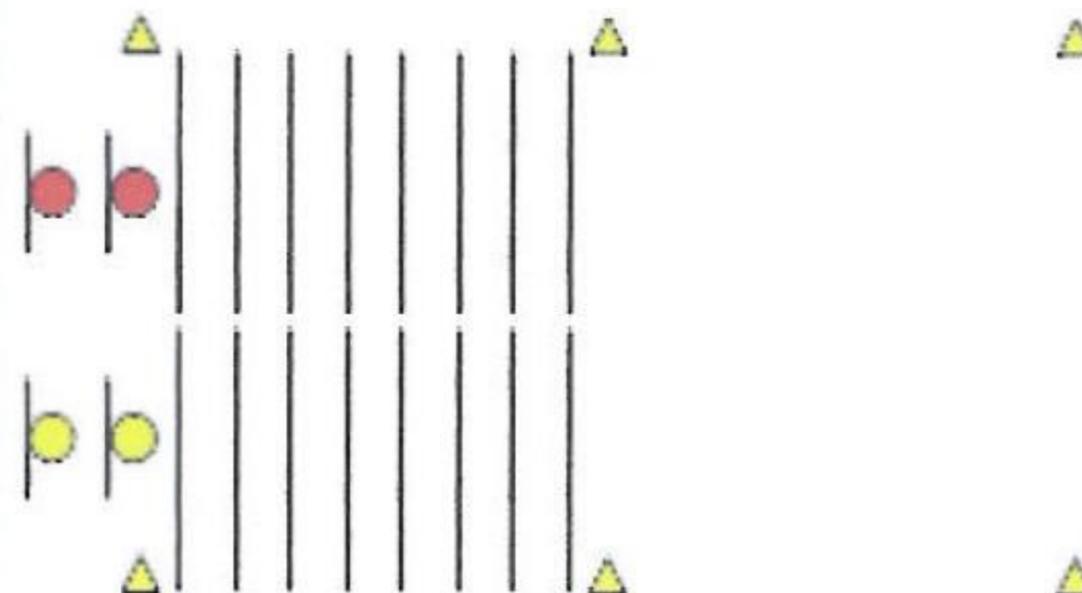
Matériel : lattes, plots.

Techniques de course + sprint :

Disposer 8 lattes espacées de 50cm.
 Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.

Consignes des passages :

- un appui entre les lattes: très rapide
- 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide
- sauts pieds joints entre les lattes
- sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut
- course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes
- cloche pied droit
- cloche pied gauche



Physique 2001

Vitesse

10 min.

Vitesse

Vitesse de course

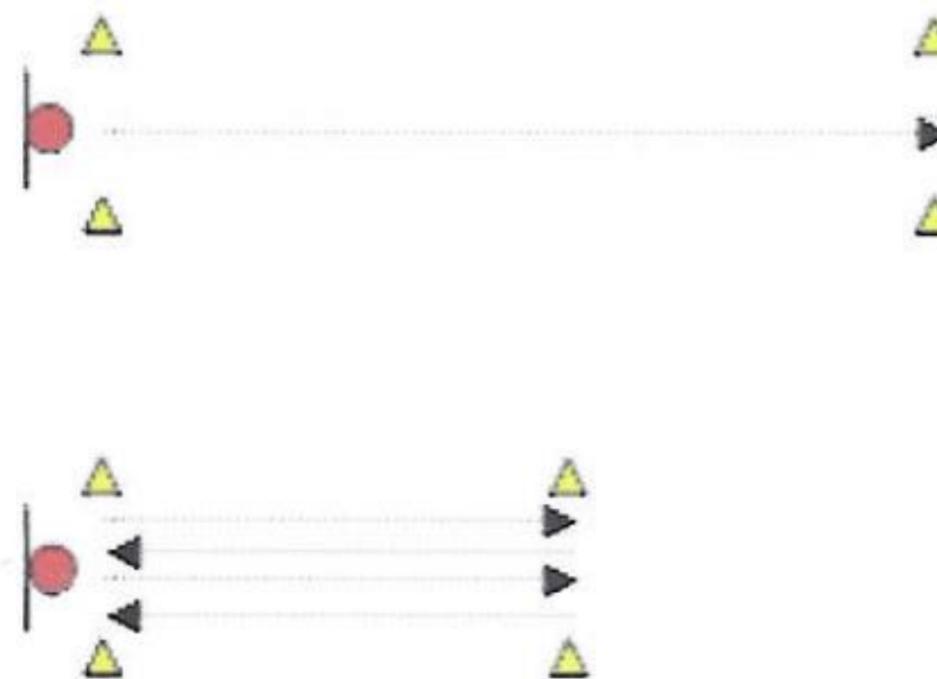
Matériel : plots, un décamètre.

Tests de vitesse :

Premier test : 40m chronométré.

Deuxième test : navette 4x10m chronométré.

Un passage sur chaque parcours.
 Noter les temps pour les comparer aux tests précédents.



Physique 2004

Vitesse

10 min.

Vitesse

Réaction à un signal sonore

Vitesse de course

Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).

Duel en sprint :

Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots.

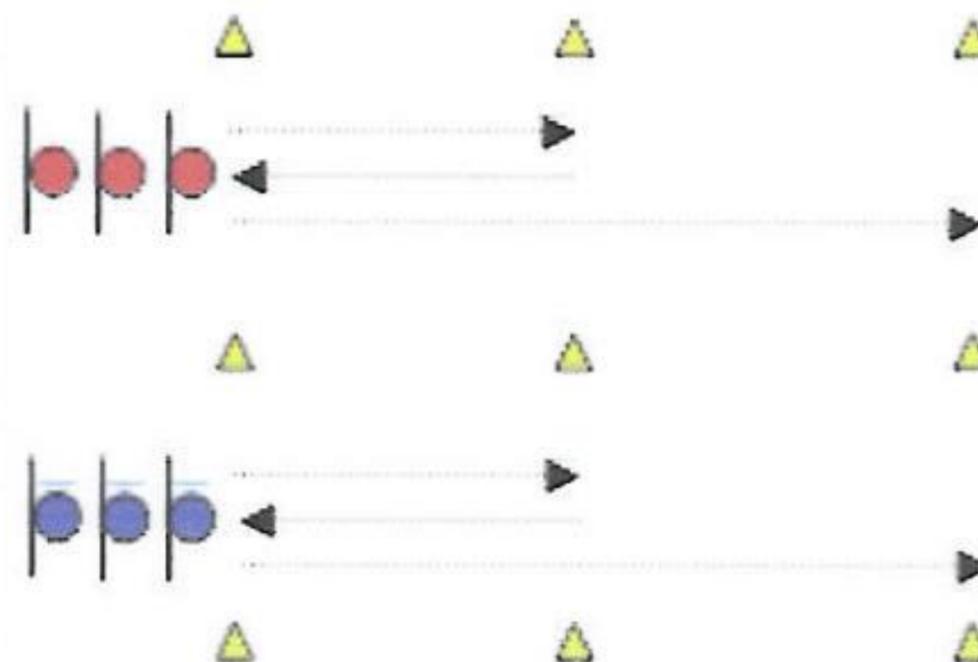
Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible :

sprint de la première ligne à la deuxième ;
 course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne.

1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais).

Variante :

- départ debout
- départ assis
- départ allongé



Physique 2012

Coordination

10 min.

Coordination

Maîtrise des appuis

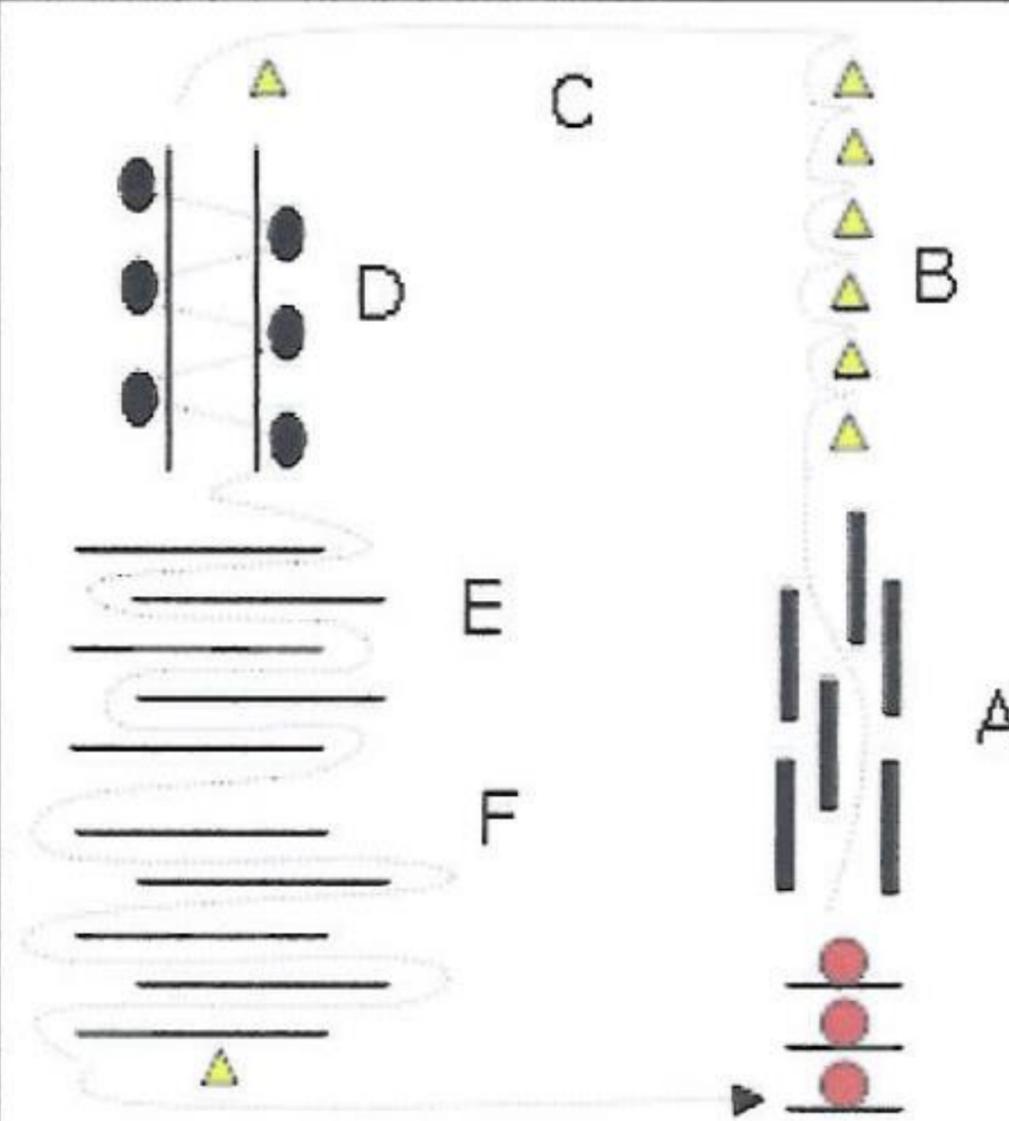
Matériel : plots, piquets, lattes.

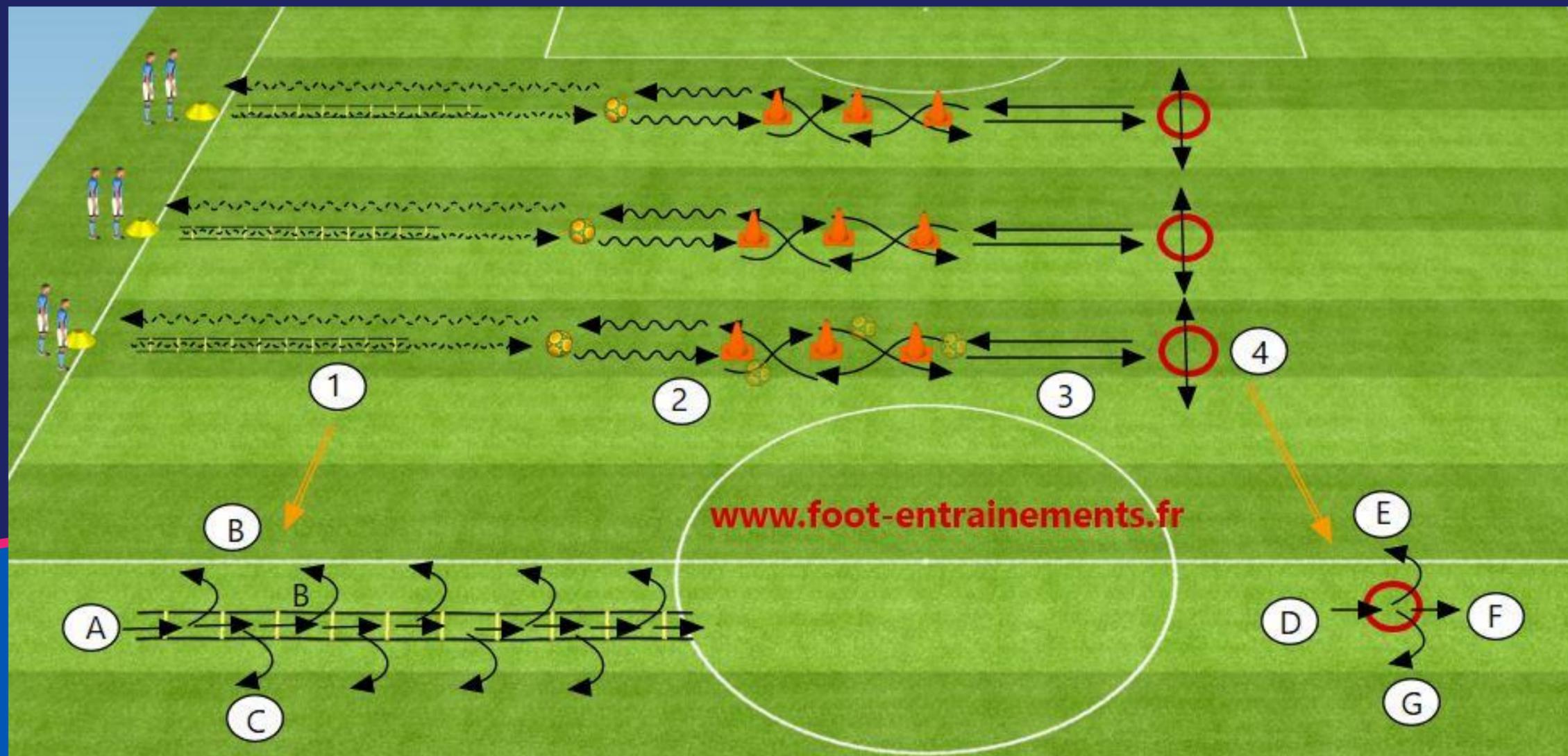
Parcours de coordination :

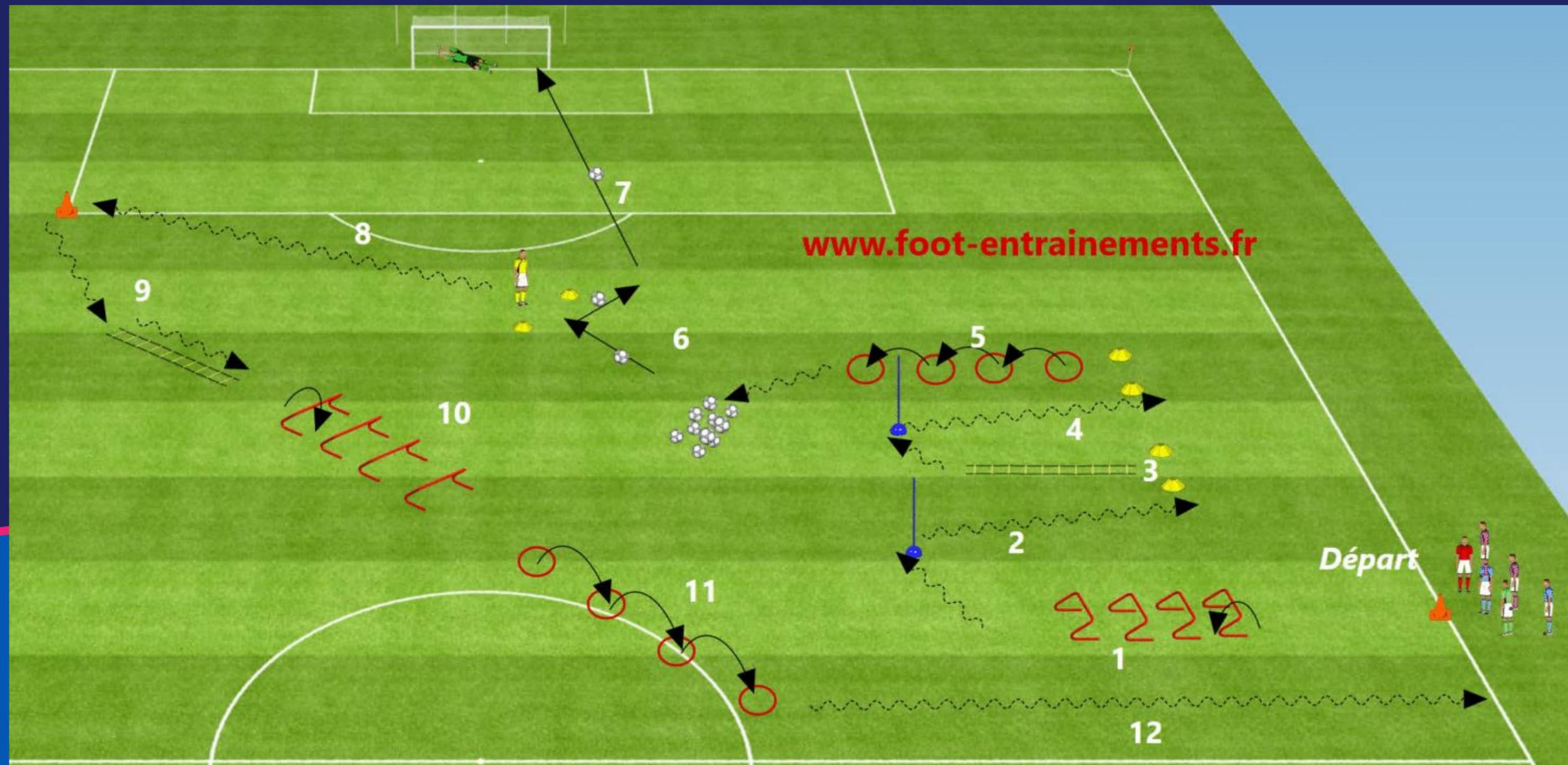
En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours (voir dessin) en respectant les consignes suivantes.

Consignes du parcours :

- A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher
- B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche
- C : course en arrière
- D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux)
- E : pas chassés entre les barres vers l'avant
- F : pas chassés entre les barres en arrière









LIVRET D'EXERCICES

U10 – U11 – U12 – U13

SANS CONTACT - V1 - DÉCEMBRE 2020

TECHNIQUE



12 Mn



Effectif

3 X 3



Surface

20 m X 20 m



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
10		4				Plein	

Objectifs Reformer le bloc défensif

But Marquer 1 but = 1 pt

Consignes

Etape N°1

- Le joueur bleu part en conduite de balle
- Lorsqu'il rentre dans la zone de tir il frappe au but pour essayer de marquer.
- Défense de frapper avant

Etape N°2

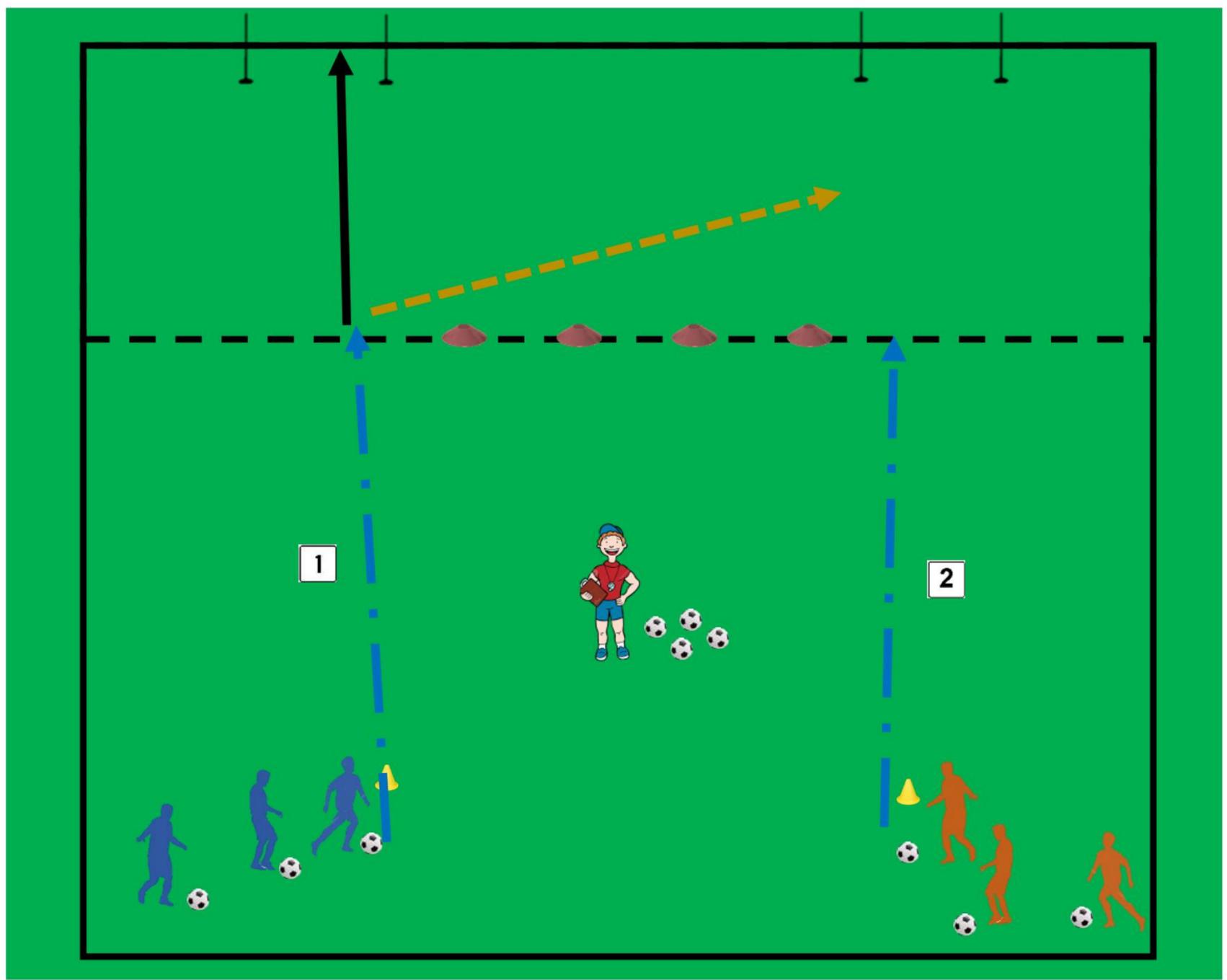
- Au moment où le joueur bleu frappe au but, le joueur rouge part à son tour en conduite de balle
- Le joueur bleu vient empêcher le joueur rouge de marquer
- Le joueur bleu va dans la file rouge et inversement

Variantes

- Ajouter des gardiens
- Ecarter (+ difficile) ou rapprocher (+ facile) les 2 buts

Points de vigilance

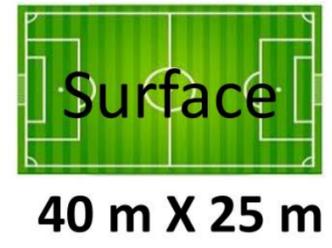
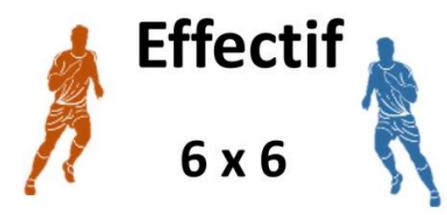
- Compter les points
- Valoriser les réussites
- Joueur bleu :
- Rester concentré après la frappe et aller vite défendre l'autre but



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon



MATERIEL PAR ATELIER

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

Objectifs

- Jouer vers l'avant entre les lignes adverses
- Se rendre disponible
- Voir avant de recevoir

But

Transmettre le ballon à un partenaire d'une autre ligne.

Consignes

- 1 point si le ballon franchit la ligne de joueurs adverses et qu'il est maîtrisé par un partenaire de l'autre ligne
- Ballon au sol.
- Joueurs «fixes» dans leur zone.
- A la récupération, les défenseurs deviennent attaquants.

Variantes

- Autoriser un défenseur à intervenir dans la zone de l'équipe en possession du ballon.
- Réduire la largeur.
- Autoriser un défenseur à venir, sur le temps de passe presser, sur le joueur de l'autre ligne qui reçoit la passe

Points de vigilance

Educateur :

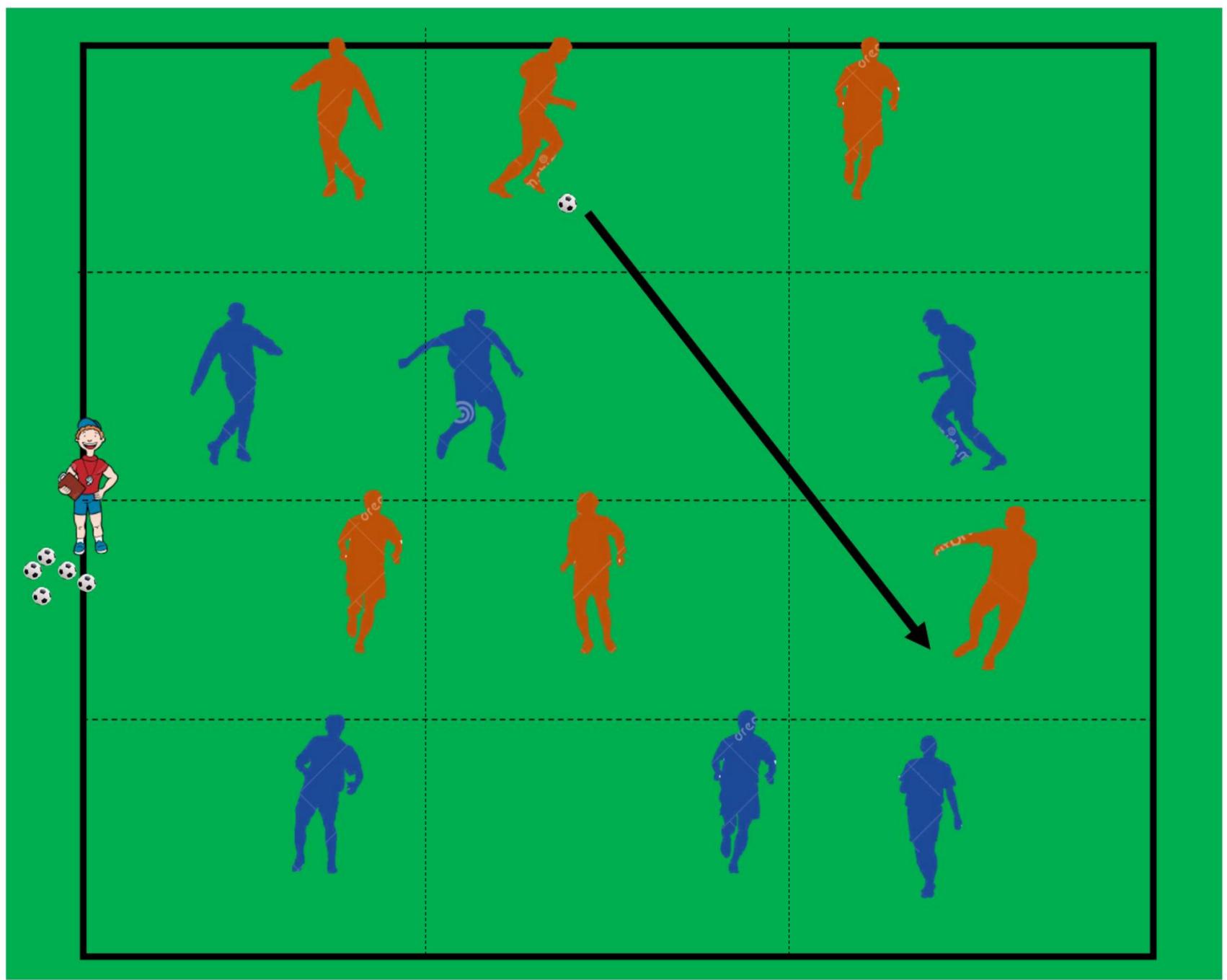
- Laisser jouer, observer et questionner

Joueur avec ballon :

- Voir avant (prise d'information) de recevoir
- Joueurs et ballon en mouvement
- Prendre en avançant
- Masquer ses intentions

Joueur sans ballon

- Etre visible du porteur (non porteur)



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 74

Appel – Contre appel



Catégorie



12 à 15 Mn



Effectif

8



Surface

60 m X 40 m

Exercice

Conserver/Progresser

U11

**MATERIEL PAR ATELIER**

Objectifs

- Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser
- Etre bien orienté
- Voir avant de recevoir
- Se rendre disponible
- Les différentes passes
- Conduite de balle et enchaînement
- Les remises de balle

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	12	4			Plein	

But

- Répéter les prises de balle et enchaînements

Consignes

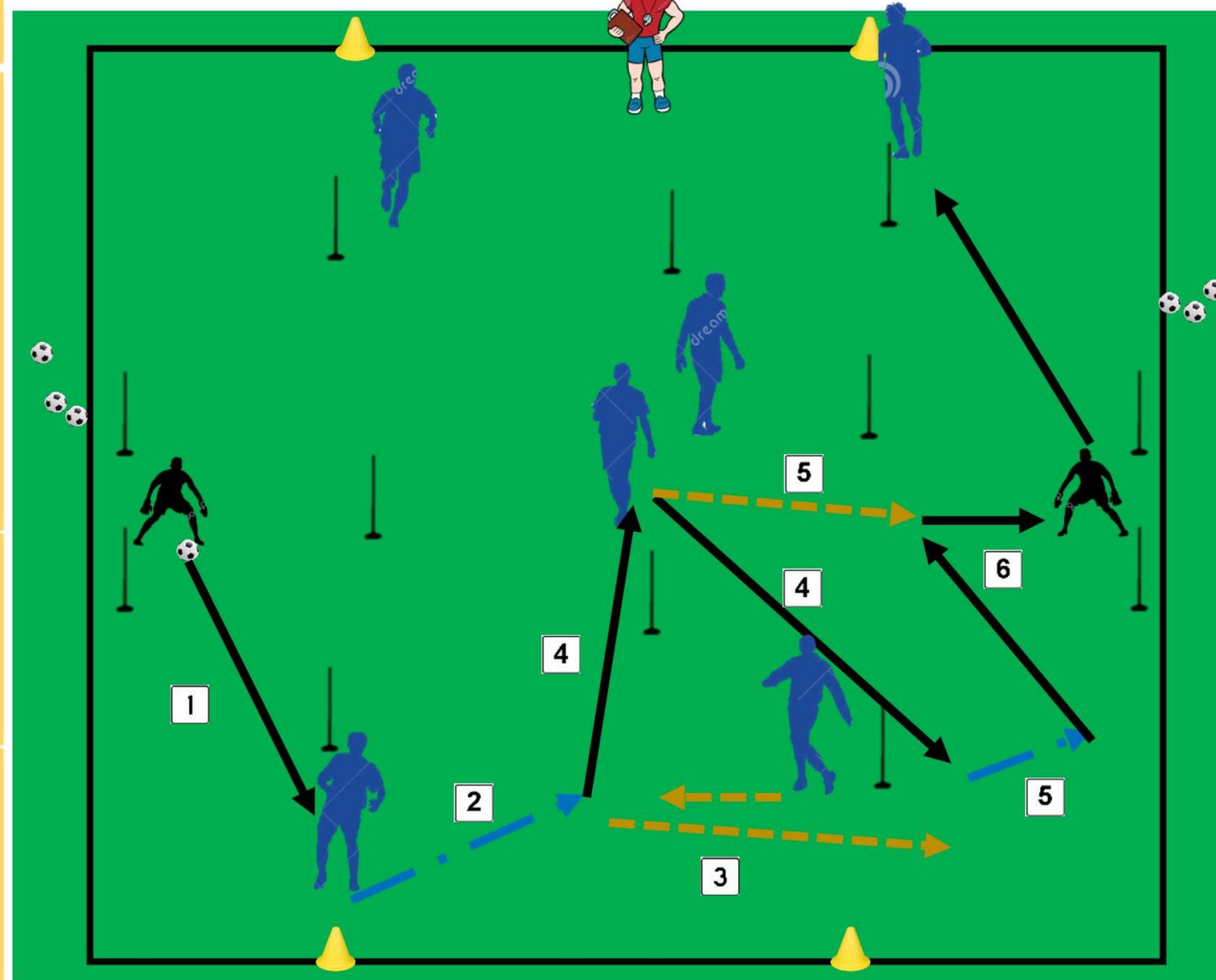
1. Le gardien relance sur un des côtés
 2. Le défenseur latéral qui reçoit la balle par en conduite de balle
 3. L'ailier sur son côté vient vers lui pour appeler le ballon puis, soudain, déclenche un contre appel vers l'avant
 4. A ce moment là, le défenseur adresse une passe à son milieu qui lance en profondeur l'ailier
 5. L'ailier déborde sur son côté pendant que le milieu plonge devant les buts
 6. L'ailier adresse alors un centre tendu au milieu qui arrive lancé pour frapper au but
 7. Imposer le contrôle sur chaque répétitions.
- On repart de l'autre côté à l'identique
 - Répéter 10 ballons avant de changer de poste.

Variantes

1. Changer le sens de rotation
2. Travailler sur différentes surfaces de contact
3. Travailler sur différentes trajectoires
4. Possibilité de travailler en passe et suit selon l'effectif
5. Imposer les surfaces de contact par rapport aux différents postes. Exemple : Les latéraux doivent contrôler intérieur du pied droit.

Points de vigilance

- Educateur : Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Joueurs :
- Prises de balle en mouvement
 - S'orienter avant la prise de balle.
 - Voir avant de recevoir
 - Etre à distance
 - Ajuster ses appuis avant la prise de balle
 - Attaquer le ballon - Etre en mouvement
 - Appuyer les passes



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 75

Appel en profondeur



Catégorie



12 à 15 Mn



Effectif

8



Surface

60 m X 40 m

Exercice

Conserver/Progresser

U11

**MATERIEL PAR ATELIER**

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5	Jeu de chasubles	12	4			Plein	

Objectifs

- Prise de balle et enchaînement pour conserver / progresser
- Etre bien orienté
- Voir avant de recevoir
- Se rendre disponible
- Les différentes passes
- Les remises de balle

But

- Répéter les prises de balle et enchaînements

Consignes

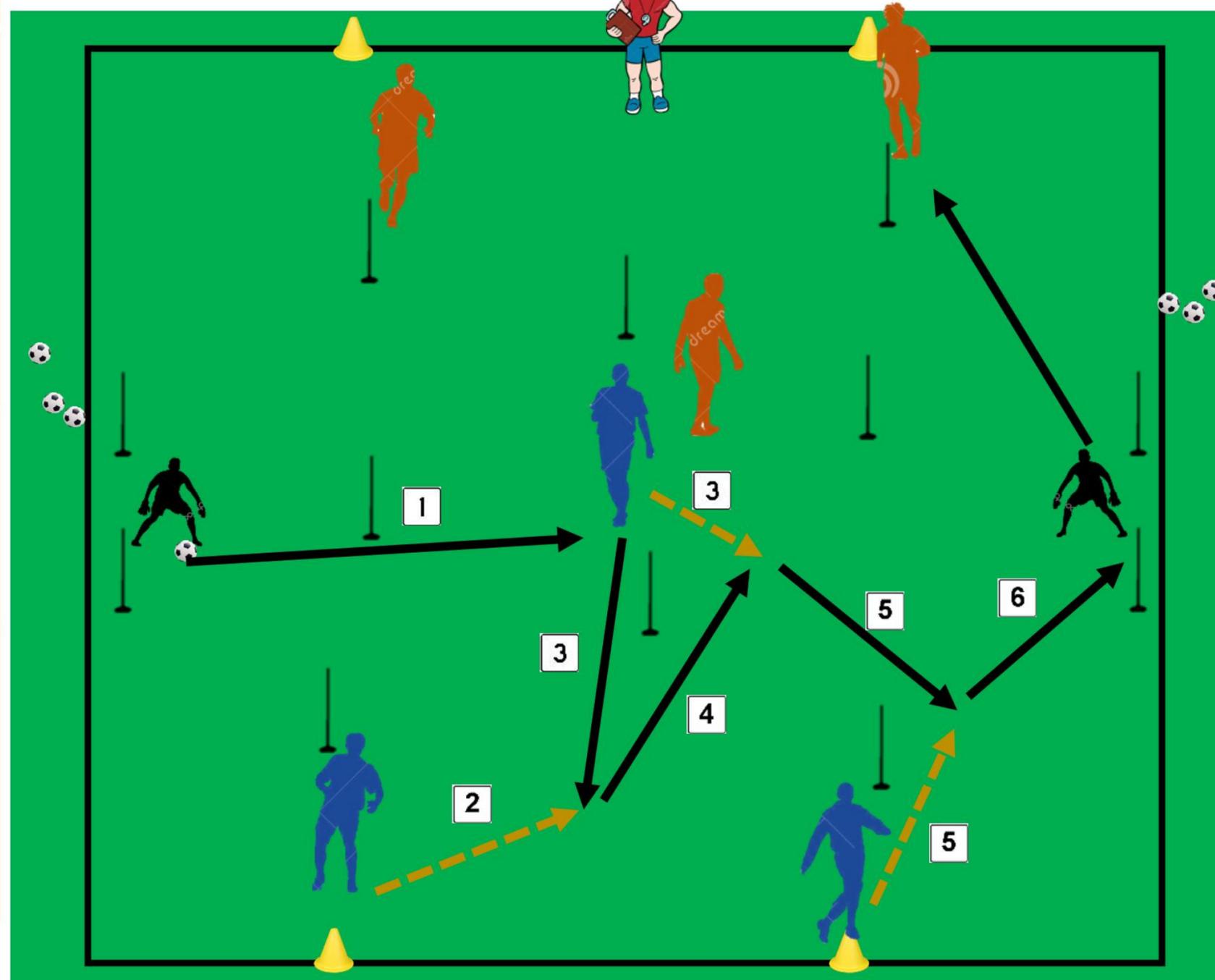
1. Le gardien relance sur le milieu central
 2. Le défenseur latéral fait un appel sur son côté
 3. Le milieu adresse une passe tendue au défenseur latéral et fait un appel dans la profondeur
 4. Le défenseur latéral lui remet immédiatement dans la course
 5. Le milieu adresse alors une passe en profondeur à son ailier qui lui fait un appel rentrant
 6. Lorsqu'il reçoit la balle, l'ailier enchaîne rapidement par une frappe au but
- On repart de l'autre côté à l'identique
 - Répéter 10 ballons avant de changer de poste.

Variantes

1. Changer le sens de rotation
2. Travailler sur différentes surfaces de contact
3. Travailler sur différentes trajectoires
4. Possibilité de travailler en passe et suit selon l'effectif
5. Imposer les surfaces de contact par rapport aux différents postes. Exemple : Les latéraux doivent contrôler l'intérieur du pied droit.

Points de vigilance

- Educateur : Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Joueurs :
- Prises de balle en mouvement
 - S'orienter avant la prise de balle.
 - Voir avant de recevoir
 - Etre à distance
 - Ajuster ses appuis avant la prise de balle
 - Attaquer le ballon - Etre en mouvement
 - Appuyer les passes



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon



12 à 15 Mn



Effectif

8



Surface

30 m X 20 m



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5			6			Plein	

Objectifs

But

- Réaliser un circuit de passes simples

Consignes

- Ballons et joueurs en mouvement
- Deux départs simultanés
- Réaliser le circuit prédéfini
- et suivre son ballon

Variantes

- Enchaîner prise de balle et passe
- Travail dans un sens et dans un autre
- Travail pied droit et pied gauche
- Varié les surfaces de contact
- Modifier le circuit du ballon (ex : appui remise et 3ème en profondeur)

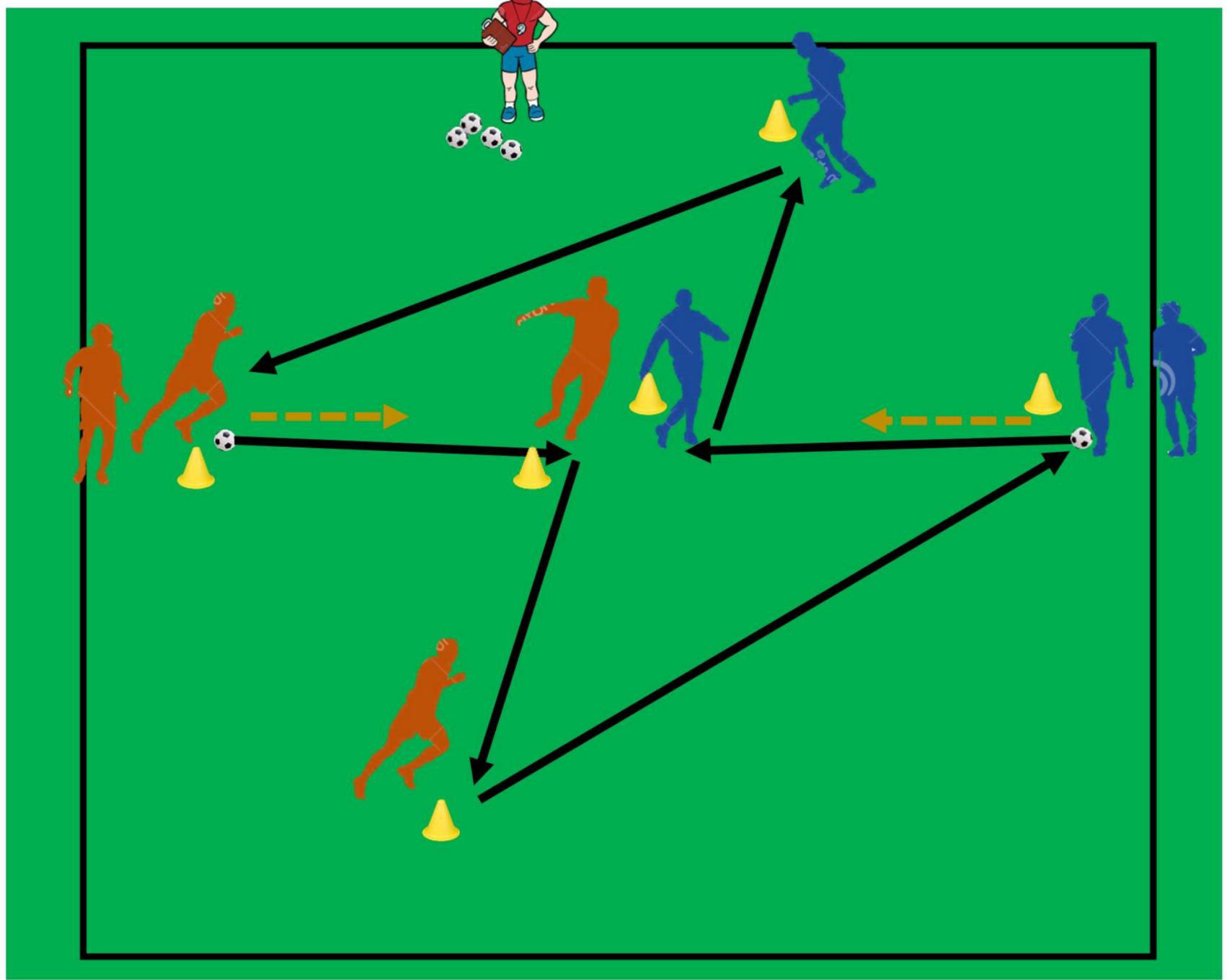
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueur :

- Ajuster ses appuis en fonction de la passe
- Doser et claquer les passes
- Adresser une passe qui favorise la passe suivante pour le coéquipier
- Verrouiller la cheville
- Rester en mouvement



Déplacement Ballon
 Déplacement joueur
 Déplacement Joueur + Ballon

N° 77

Passé dans la course



Catégorie

U11



12 à 15 Mn



Effectif

8



30 m X 20 m



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
5			6			Plein	

Objectifs Les différentes passes

But • Réaliser un circuit de passes simples

Consignes

- Ballons et joueurs en mouvement
- Deux départs simultanés
- Réaliser le circuit prédéfini et suivre son ballon
- 1 va en 2
- 2 va en 3
- 3 va en 4
- Etc...

Variantes

1. Possibilité de varier sautant 2 : passe directe depuis 1 dans la course de 3 qui passe directement à 4

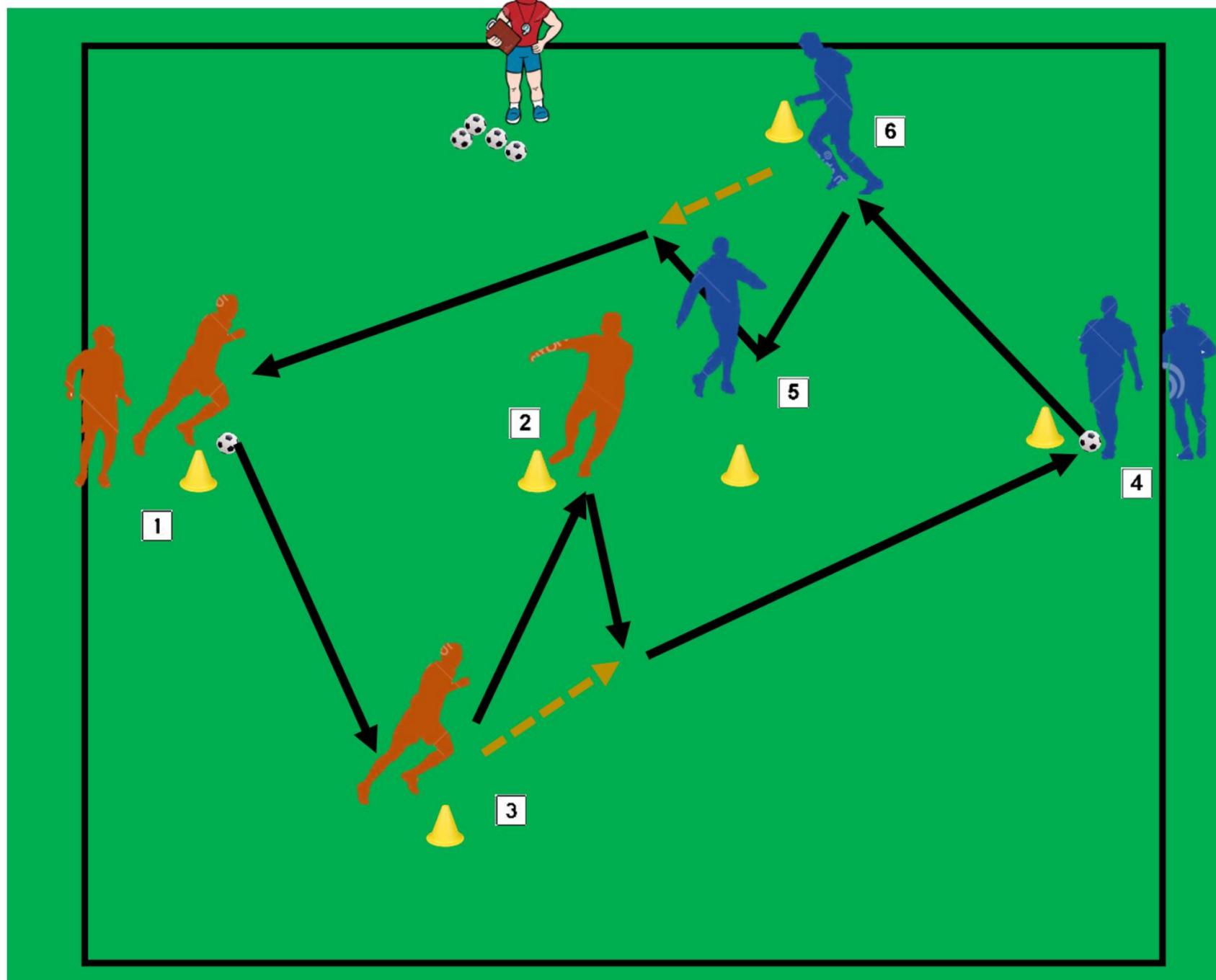
Points de vigilance

Educateur :

- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes

Joueur :

- Ajuster ses appuis en fonction de la passe
- Doser et claquer les passes
- Adresser une passe qui favorise la passe suivante pour le coéquipier
- Verrouiller la cheville
- Rester en mouvement



N° 80

Jeu en triangle



Catégorie



12 à 15 Mn



Effectif

6



Surface

30 m X 20 m

Exercice

Conserver/Progresser

U11

**MATERIEL PAR ATELIER**

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
4		6	2			Plein	

Objectifs

- Les remises et déviations

But

- Après un appui remise, faire un appel de balle avant de dévier un ballon dans une porte

Consignes

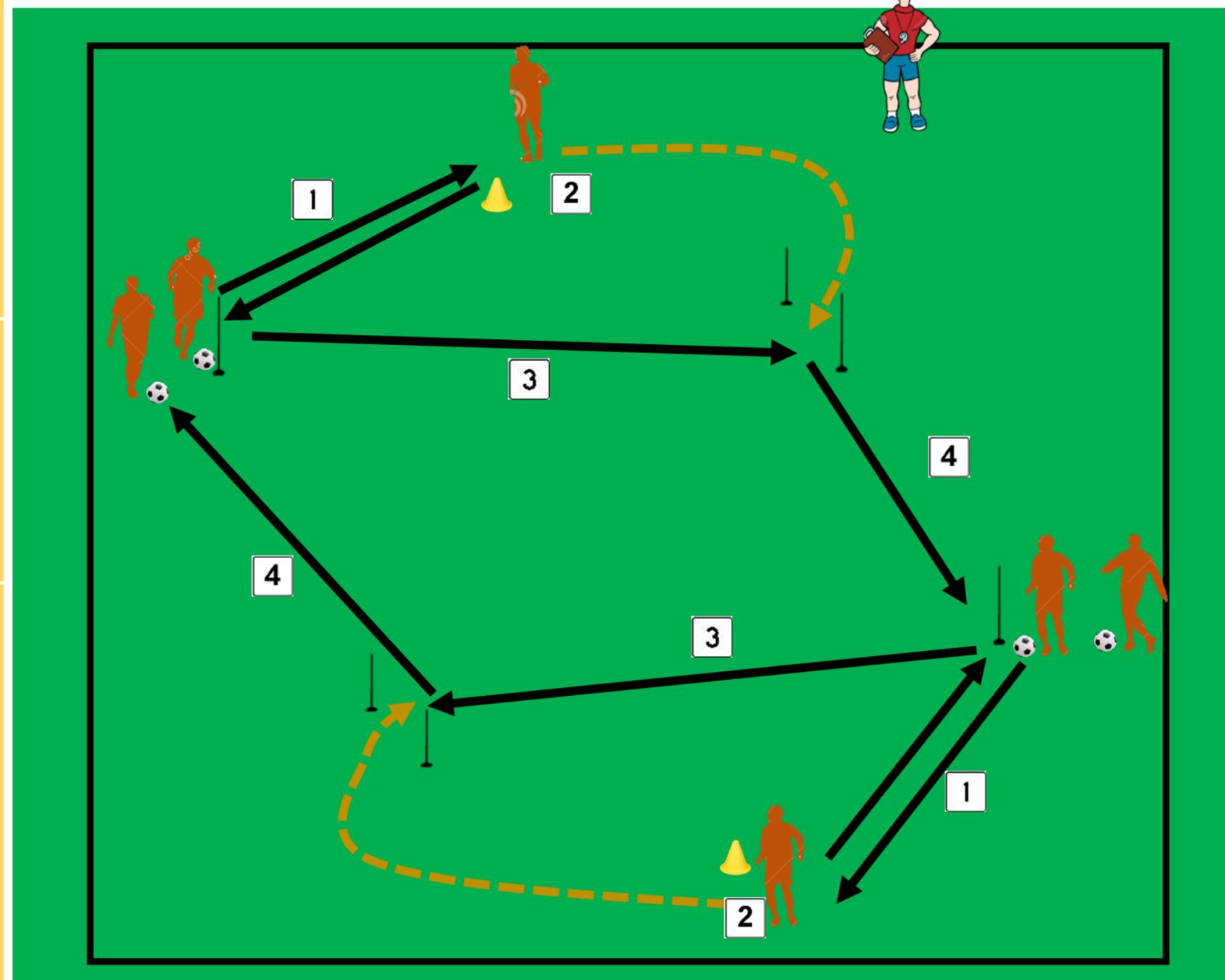
- Passe et suit sous forme de circuit :
 - Le joueur adresse une passe à son coéquipier
 - Ce dernier lui remet immédiatement et fait un appel vers la porte
 - Lorsque son partenaire s'apprête à traverser la porte, le joueur lui adresse une passe qui doit lui arriver sitôt la porte franchie
 - Ce dernier contrôle la balle une fois la porte passée et adresse à son tour une passe au joueur suivant qui enchaine

Variantes

- Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique
- Imposer les surfaces de contact
- Varié le sens de rotation
- Imposer remises pied droit ou pied gauche (ballon fuyant ou non)
- Imposer un enchaînement de passe au sol

Points de vigilance

- Educateur :
- Expliquer, démontrer et faire répéter les gestes
- Joueur :
- Joueurs et ballon toujours en mouvement.
 - Après la remise, le joueur contrôle pour assurer la passe vers la porte et laisser au joueur le temps d'arriver.
 - Toujours regarder le ballon pendant le déplacement
 - Gérer son allure pour arriver en mouvement
 - Etre orienté par rapport aux partenaires



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 81

Remise et déviation



Catégorie

Exercice

Conserver/Progresser

U11



12 à 15 Mn



Effectif

8



Surface

30 m X 20 m

Objectifs

Les remises et déviations



MATERIEL PAR ATELIER

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
4	Jeu de chasubles		6			Plein	

But

- Utiliser une remise et une déviation sur chaque action de jeu

Consignes

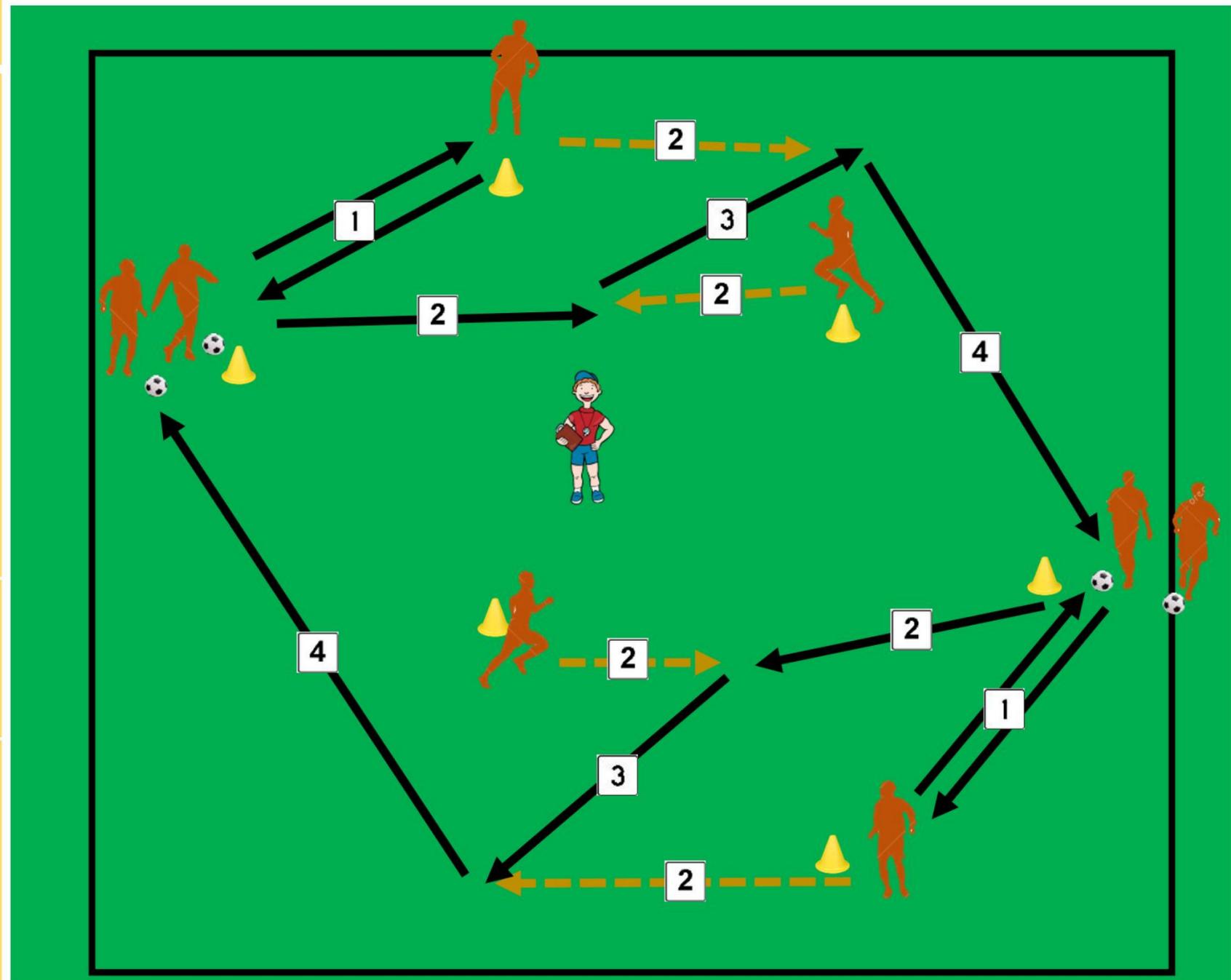
- Deux départs en simultané :
 - Le joueur adresse une passe au joueur latéral qui lui remet immédiatement
 - Le joueur latéral enchaîne immédiatement par un appel le long de la touche alors que l'autre joueur adresse une passe à son attaquant qui a déclenché un appel vers lui
 - Sur réception de la balle, l'attaquant dévie le ballon dans la course de son latéral
 - Ce dernier adresse alors une passe tendue au joueur suivant qui enchaîne
- Chaque joueur prend la place du joueur à qui il a adressé sa dernière place

Variantes

- Laisser les joueurs au poste pour répéter le geste technique.
- Variation des trajectoires au sol ou aériennes
- Possibilités de départ main/pied

Points de vigilance

- Educateur :
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Joueur :
- Toujours regarder le ballon pendant le déplacement
 - Gérer son allure pour arriver en mouvement
 - Etre orienter par rapport aux partenaires



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 87

La traversée de la forêt



Catégorie



12 à 15 Mn



Effectif

9

Surface
20 m X 20 m

Exercice

Déséquilibrer/Finir

U11

**MATERIEL PAR ATELIER**

Ballons	Chasubles	Piquets	Cones	Cerceaux	Barre	Plots	Haies
6		2	13			Plein	

Objectifs

Les tirs

But

Marquer sur une frappe après conduite

Consignes

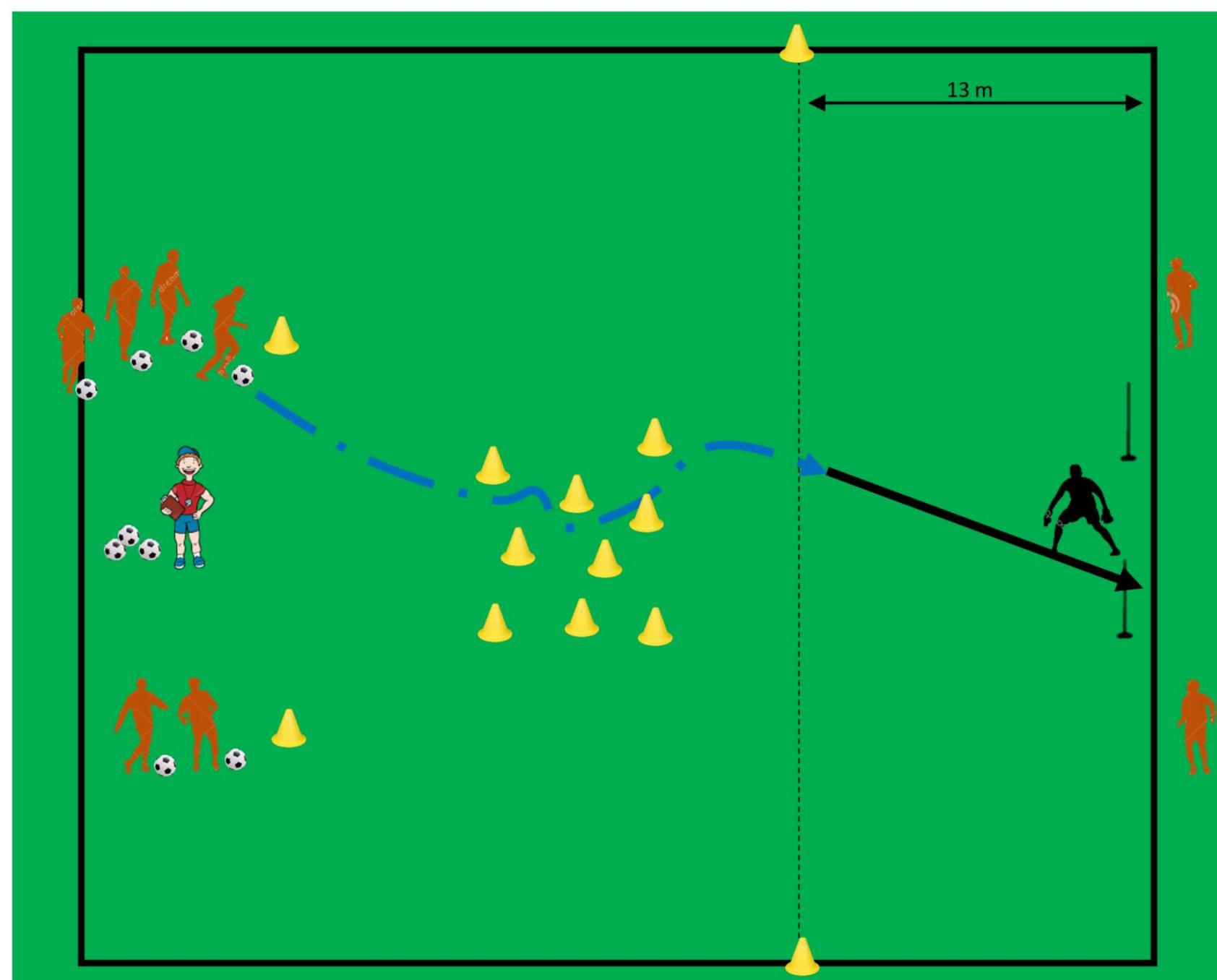
- Conduite de balle rapide à travers la forêt de plots et enchainement par une frappe au 13m à la sortie
- NE jamais prendre le même chemin dans la forêt 2 fois de suite
- Choisir entre la frappe cou de pied ou plat de pied
- Répéter 10 fois chacun
- Prévoir un joueur pour envoyer les ballons
- Si possible dédoubler l'atelier

Variantes

1. Varier les angles de frappes
2. Changer d'angle/but et de côté
3. Mettre une zone au-delà de laquelle le joueur ne peut plus tirer
4. Instituer une compétition entre les 2 groupes de joueurs

Points de vigilance

- Changer de rythme après les plots
- Prendre l'information dans le but avant la frappe (/gardien)
- Décider d'une zone cible dans le but (ex: en bas à droite) -
- Ajuster ses appuis avant la frappe (raccourcir)
- Positionner le pied d'appui au niveau du ballon
- Viser un point précis entre le pied et le ballon
- Chercher la précision avant la force
- Placer ses épaules au dessus du ballon et verrouiller sa cheville



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

N° 120

Contrôle orienté



Catégorie



12 Mn



Effectif

4



Surface

15 m X 10 m

Exercice

Conserver/Progresser

U13

**MATERIEL PAR ATELIER**

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

Objectifs

- Prise de balle et enchaînement

But

- Réaliser un maximum d'allers retours en 2'

Consignes

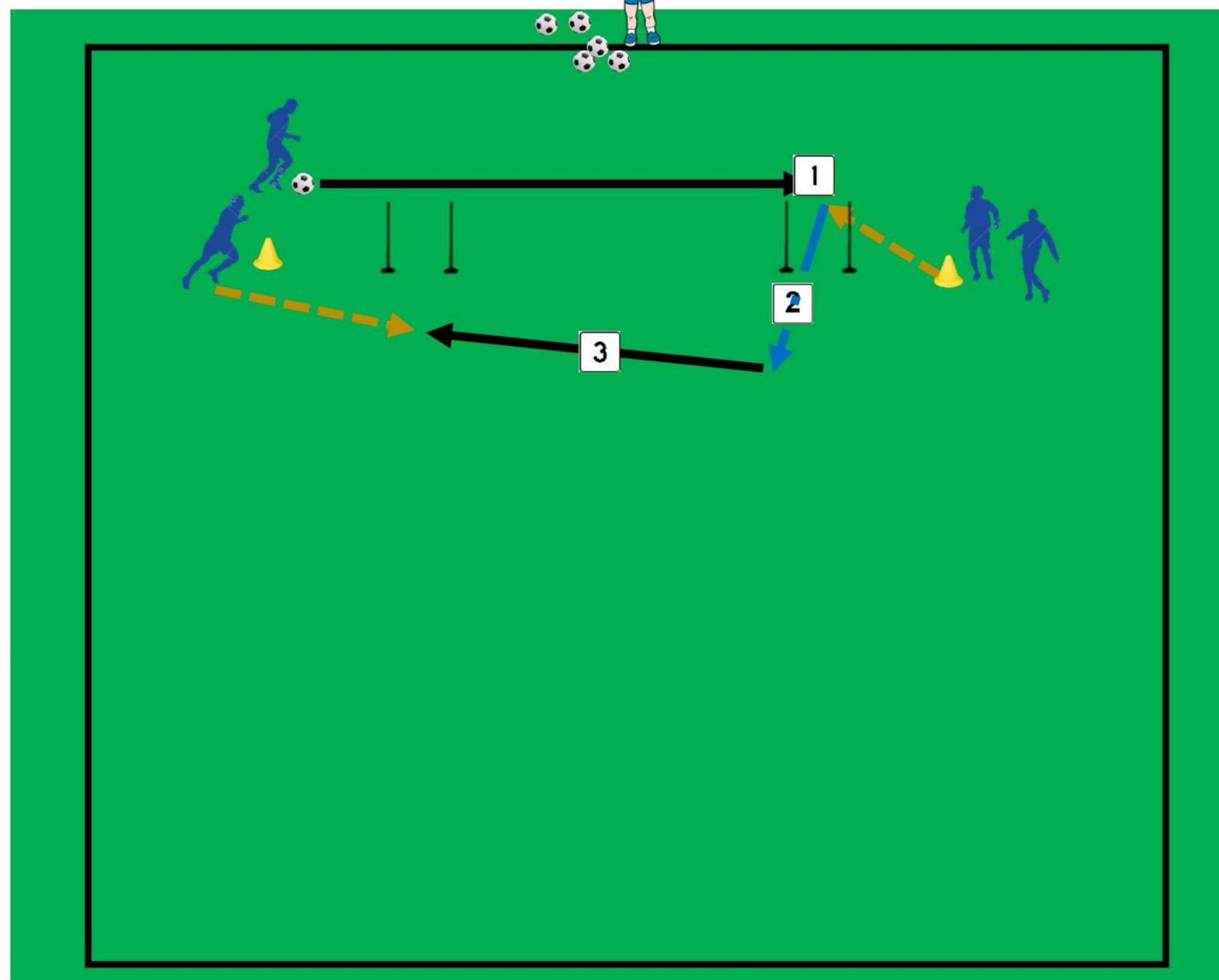
- Par groupe de 4
 - Libre dans les touches de balle
1. Passe au joueur qui fait un appel au niveau de la porte devant lui
 2. Le receveur oriente son contrôle dans la porte
 3. Il enchaîne par une passe au joueur suivant qui enchaîne à son tour
- Chaque joueur prend la place de celui auquel il a fait la passe

Variantes

- Alternier pied droit, pied gauche
- 2 touches obligatoires pour chaque joueur
- Imposer un pied

Points de vigilance

- Educateur :
- Expliquer, démontrer, corriger et faire répéter les gestes
- Joueurs :
- S'orienter pour gagner du temps, utiliser la bonne surface
 - Attaquer le ballon



Déplacement Ballon

Déplacement joueur

Déplacement Joueur + Ballon

Technique 3010

Les contrôles orientés au sol à 90°

10 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + passe

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

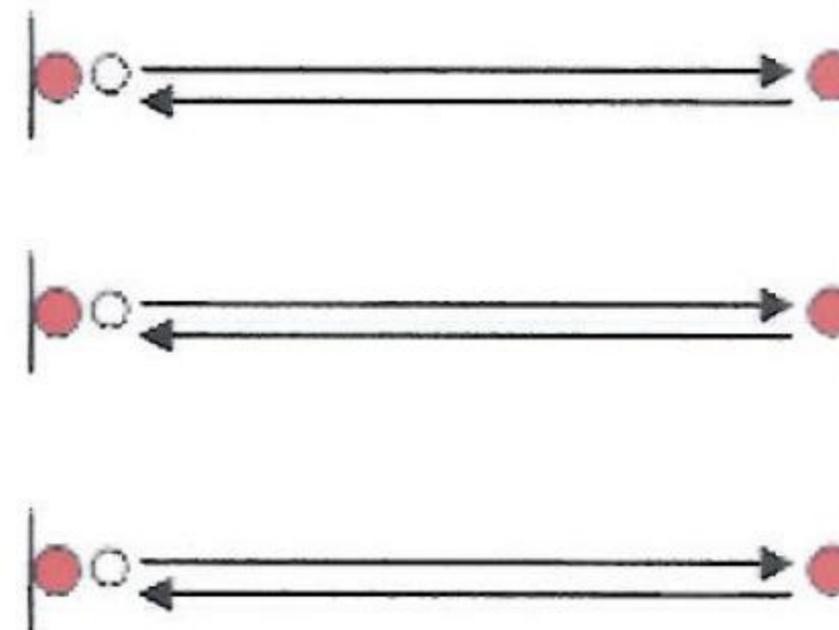
Matériel : ballons.

Contrôle + passe face à face :

Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon.

Consignes :

- distance entre les joueurs : 7-8 m
- être sur ses appuis
- attaquer son ballon



Technique 3001

Les contrôles orientés au sol à 90°

10 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + passe

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons.

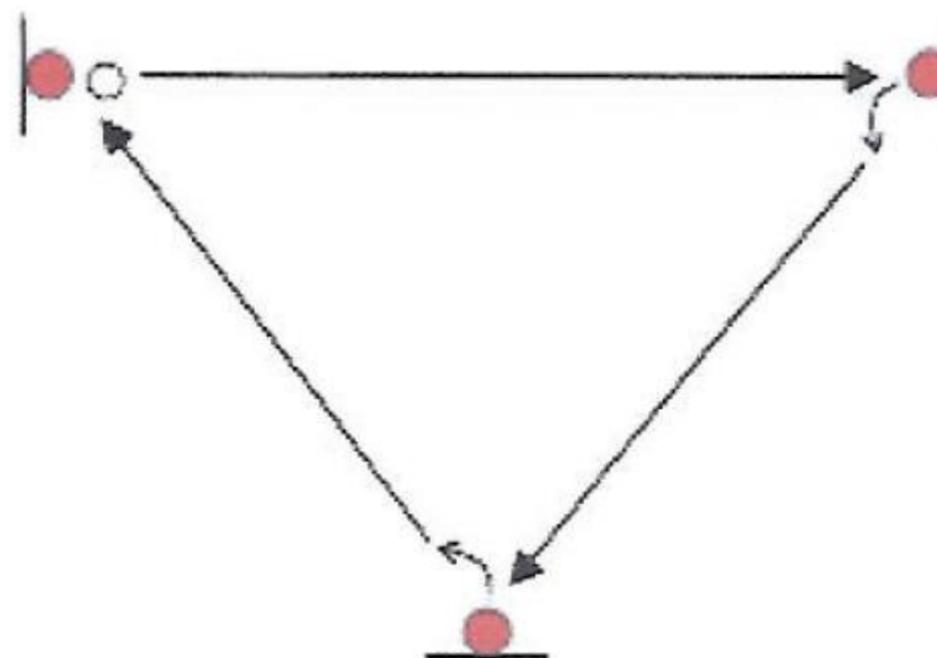
Contrôle + passe en triangle :

Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.

En triangle, contrôle + passe.
 Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.

Consignes :

- distance entre les joueurs : 7-8 m
- être sur ses appuis
- attaquer son ballon
- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon



Technique 3003

Les contrôles orientés au sol à 90°

20 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + tir

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Contrôle + tir :

A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.

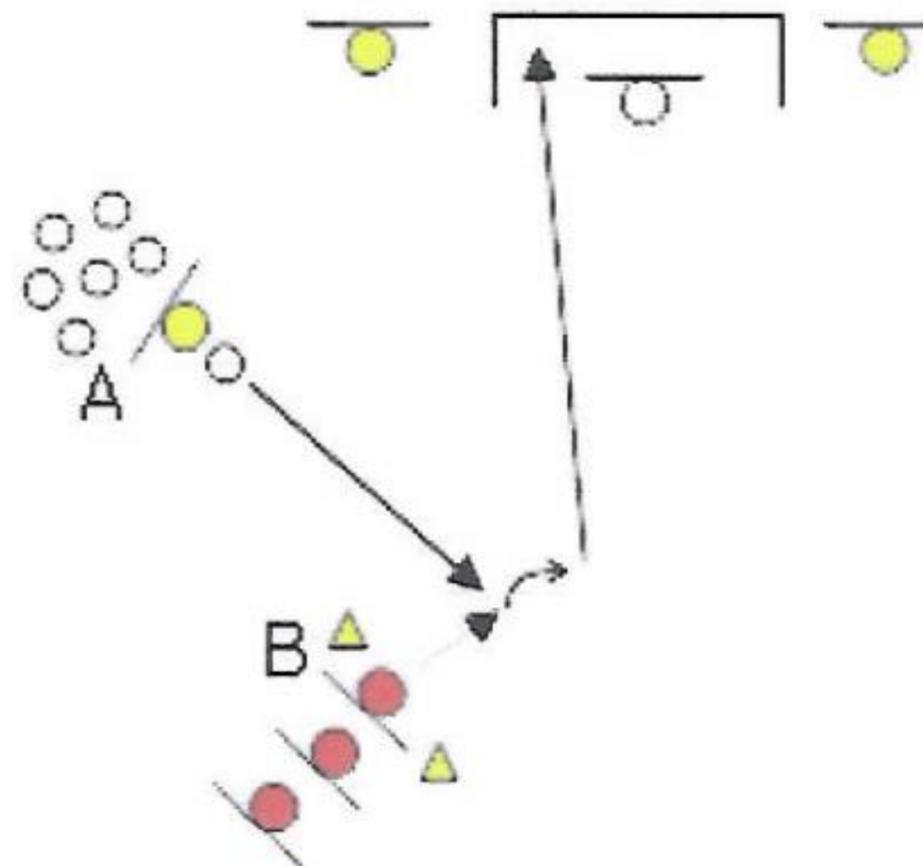
Variantes :

Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit. (voir dessin)

Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche.

Consignes :

- Contrôle libre
- Rechercher une prise de balle rapide, vers le but
- Qualité dans la frappe de balle



Technique 3006

Les contrôles orientés au sol à 90°

15 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + passe

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.

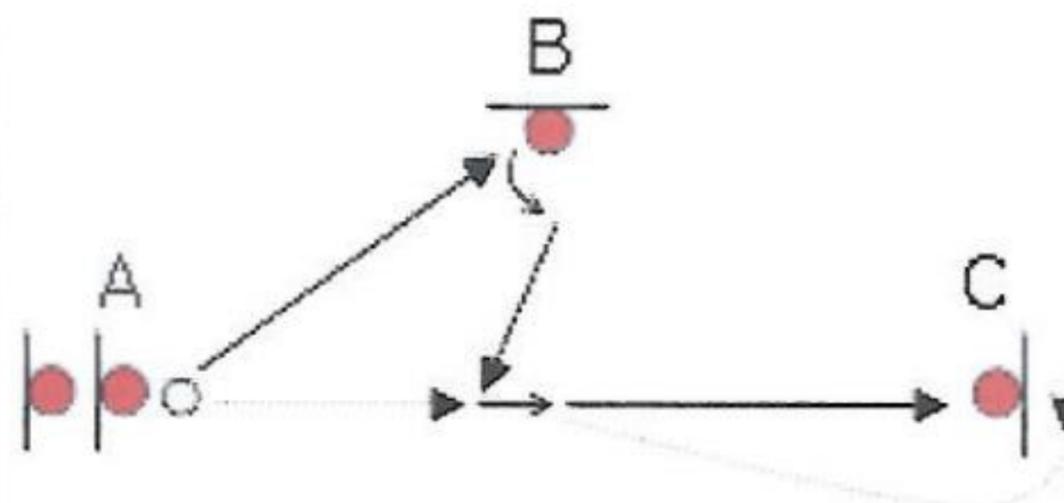
Matériel : ballons, plots.

Passe et suit :

Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe.
 A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin).
 Toujours contrôler le ballon avant de passer.

Consignes :

- être sur ses appuis
- attaquer son ballon



Technique 3002

Les contrôles orientés au sol à 90°

10 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + passe

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons.

Contrôle + passe + déplacement :

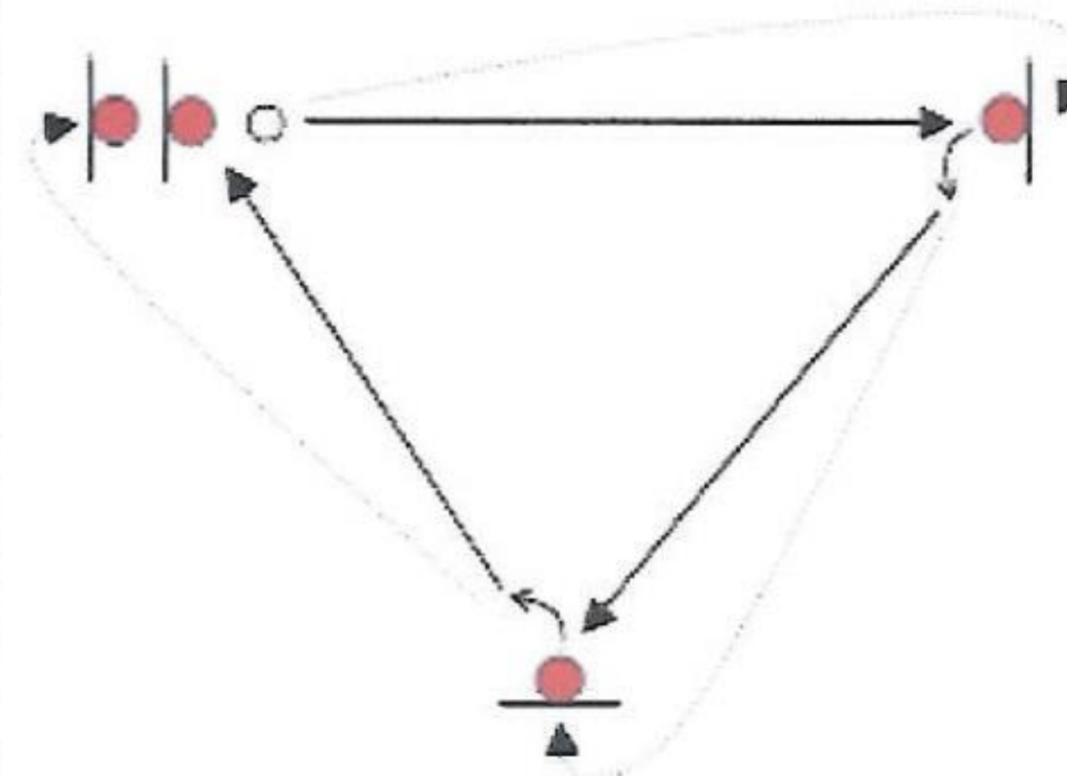
Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.

En triangle, contrôle + passe + déplacement.

Le joueur prend la place du partenaire à qui il vient de passer le ballon.

Consignes :

- distance entre les joueurs : 7-8 m
- être sur ses appuis
- attaquer son ballon
- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon



Technique 3016

Les contrôles orientés au sol à 90°

20 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + passe

Contrôle + tir

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

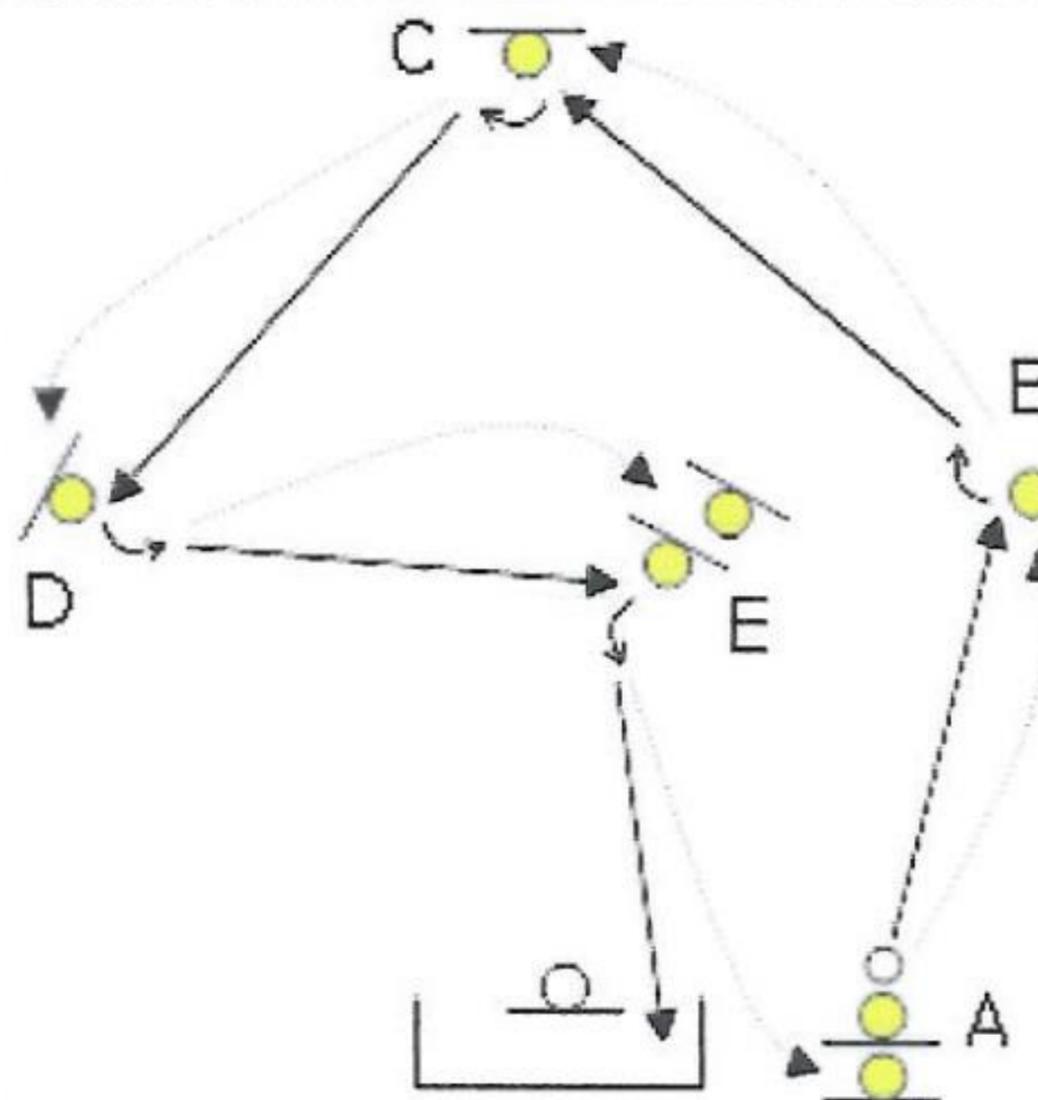
Matériel : ballons, plots.

Parcours technique :

Enchaînement de contrôles, de passes et de tirs. Disposition comme sur le dessin. A passe à B qui contrôle puis passe à C ; C contrôle puis passe à D ; D contrôle et passe à E ; E contrôle et tire au but. Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe. Après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, ..., E en A. Doubler les postes si nécessaire.

Consignes :

- dosage et précision dans les passes
- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur
- être sur ses appuis



Technique 3013

Les contrôles orientés au sol à 90°

15 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + passe

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Contrôle orienté + passe :

Diviser les joueurs en 2 groupes (rouge et jaune). Disposer les rouges comme sur le dessin.

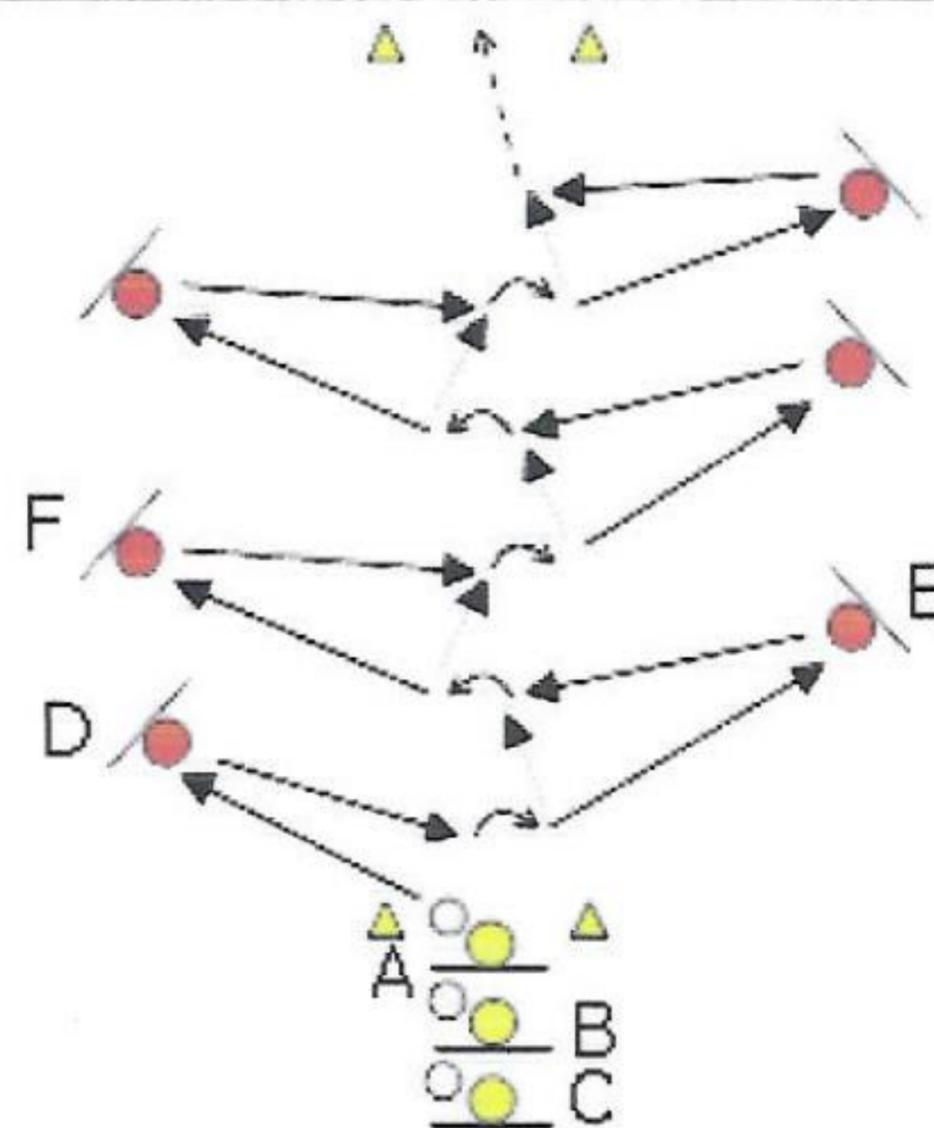
A passe le ballon à D qui lui remet dans les pieds ; puis A effectue un contrôle orienté vers E et passe à E ; E lui remet dans les pieds ; etc.

Quand E a remis à A, B démarre et fait comme A (B passe à D, etc.)

Quand tous les jaunes sont passés A recommence dans l'autre sens. Inverser les rôles des rouges et jaunes après chaque aller-retour.

Consignes :

- après une passe, le joueur reste presque sur place en étant sur ses appuis
- le joueur n'avance que grâce à son contrôle orienté
- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur



Technique 3011

Les contrôles orientés au sol à 90°

15 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + passe

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Contrôle + passe :

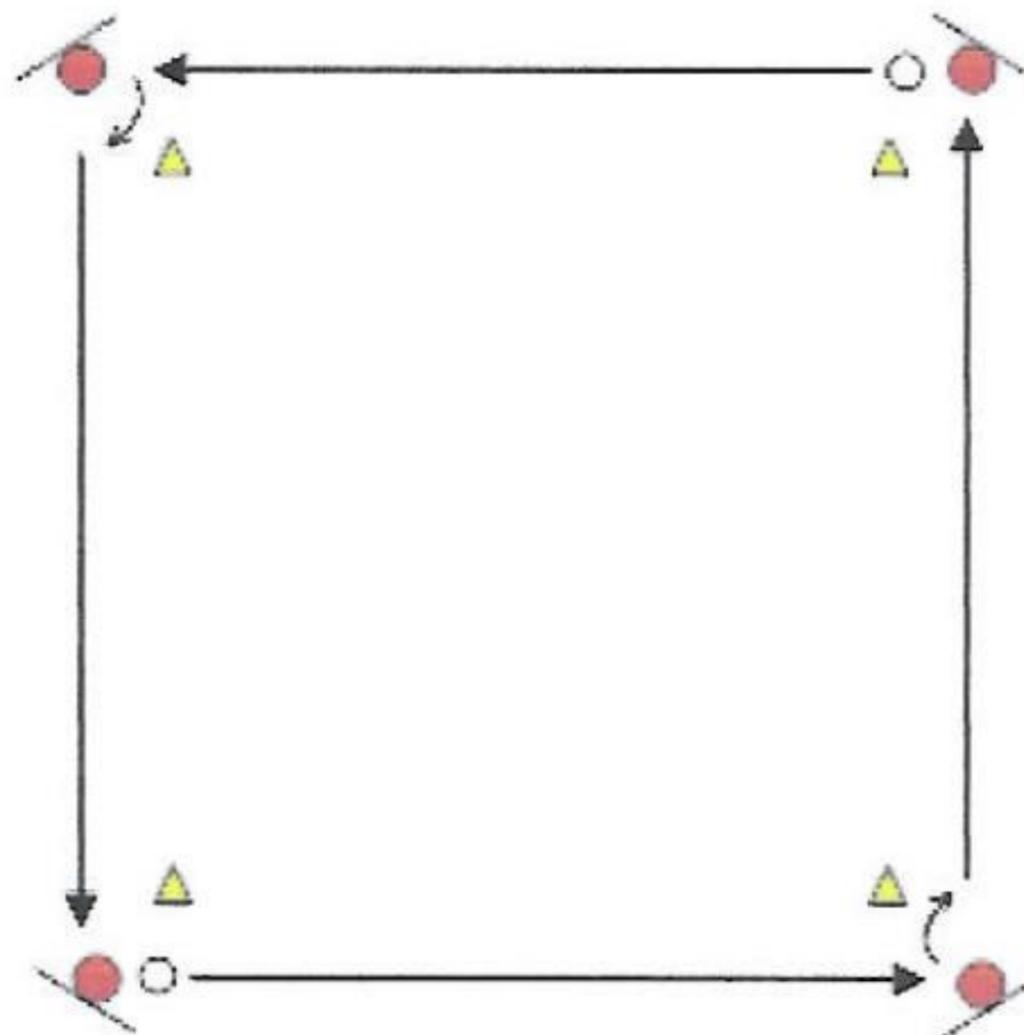
Par groupes de 4 joueurs avec 2 ballons par groupe. Sous forme de carré, contrôle + passe avec 2 ballons en jeu en même temps.

Les deux ballons circulent dans le même sens.

Effectuer les contrôles demandés par l'entraîneur.

Consignes :

- distance entre les joueurs : 7-8 m
- être sur ses appuis
- attaquer son ballon
- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon



Technique 3009

Les contrôles orientés au sol à 90°

20 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + tir

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Contrôle + tir :

A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.

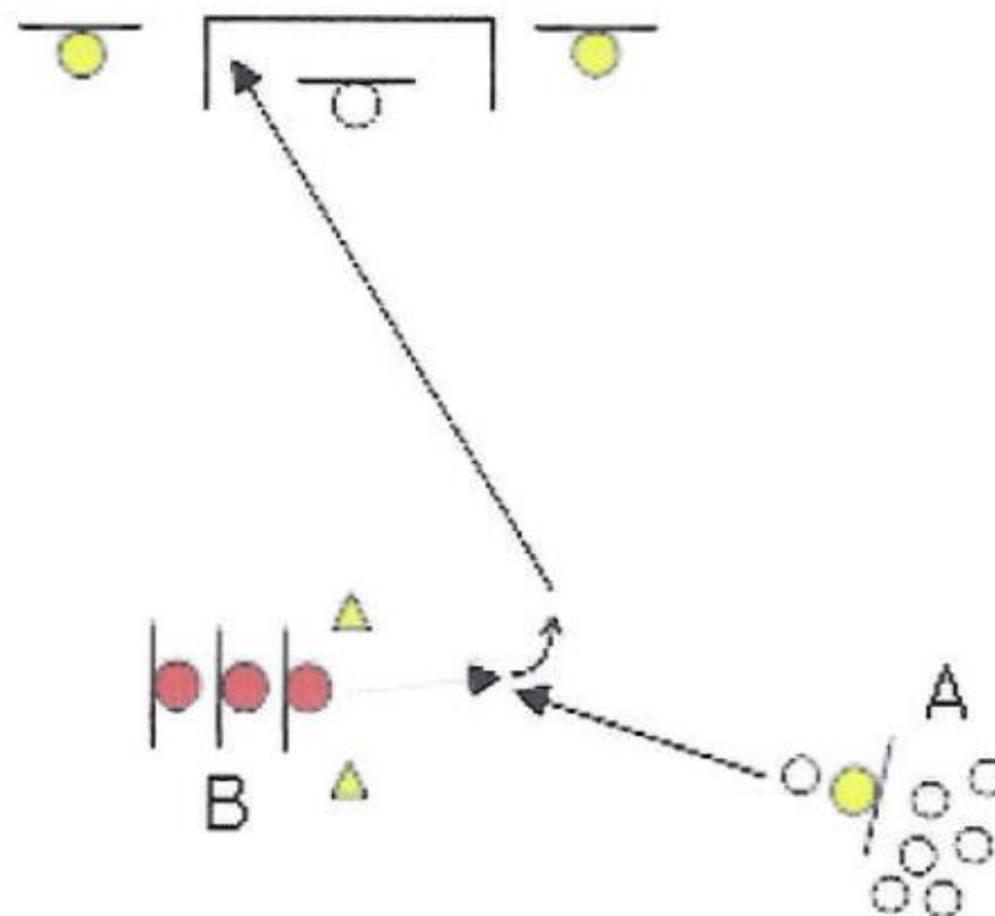
Variantes :

Variante 1 : ballon venant de la gauche + frappe pied gauche (voir dessin)

Variante 2 : ballon venant de la droite + frappe pied droit

Consignes :

- Contrôle libre
- Rechercher une prise de balle rapide, vers le but
- Qualité dans la frappe de balle



Physique 2003

Vitesse

10 min.

Vitesse

Vitesse de course

Vitesse gestuelle

Matériel : ballons, plots.

Sprint + tir :

2 buts face à face (26m) avec gardiens.
 Former 2 équipes de joueurs.

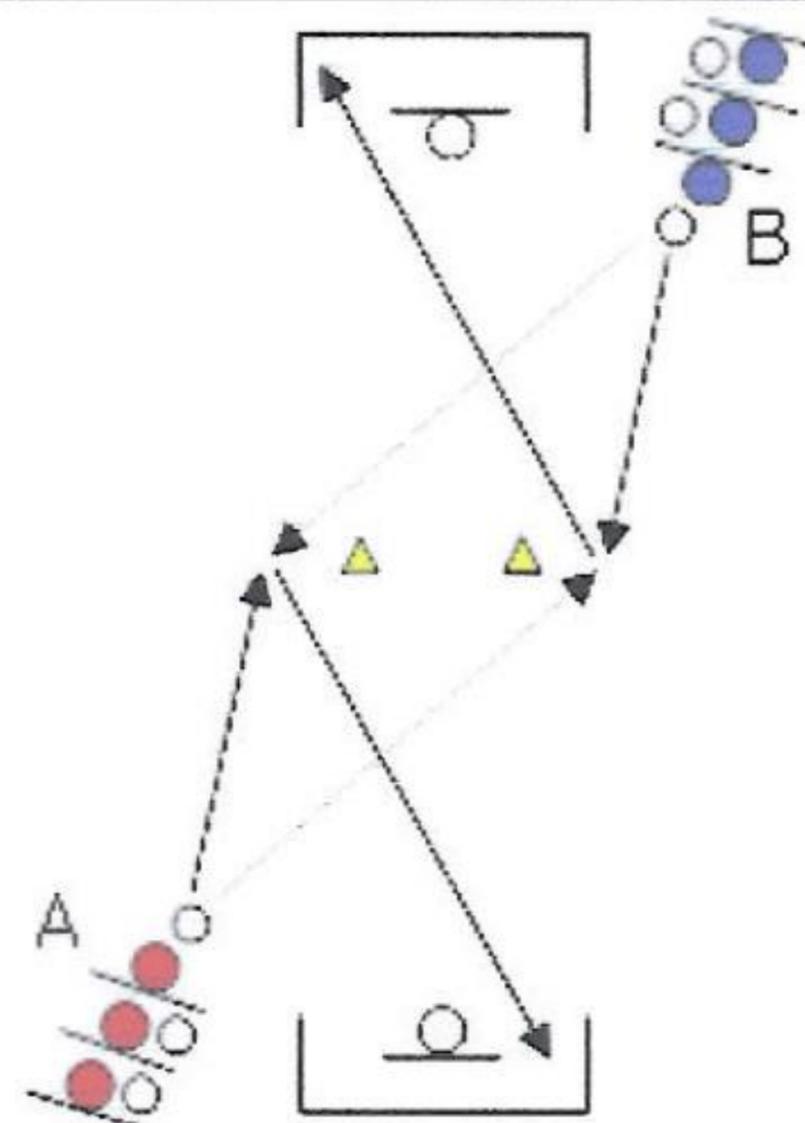
A passe le ballon pour B et B passe le ballon pour A.

Après leur passe, A et B sprintent pour récupérer le ballon de leur adversaire et tirent au but (sans contrôle).

Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges.

Variante :

- passer devant soi + sprint en diagonale (dessin)
- passer en diagonale + sprint tout droit



Technique 3017

Les contrôles orientés au sol à 90°

15 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + passe

Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Contrôle orienté + passe :

Par groupes de 4 joueurs avec 2 ballons par groupe.

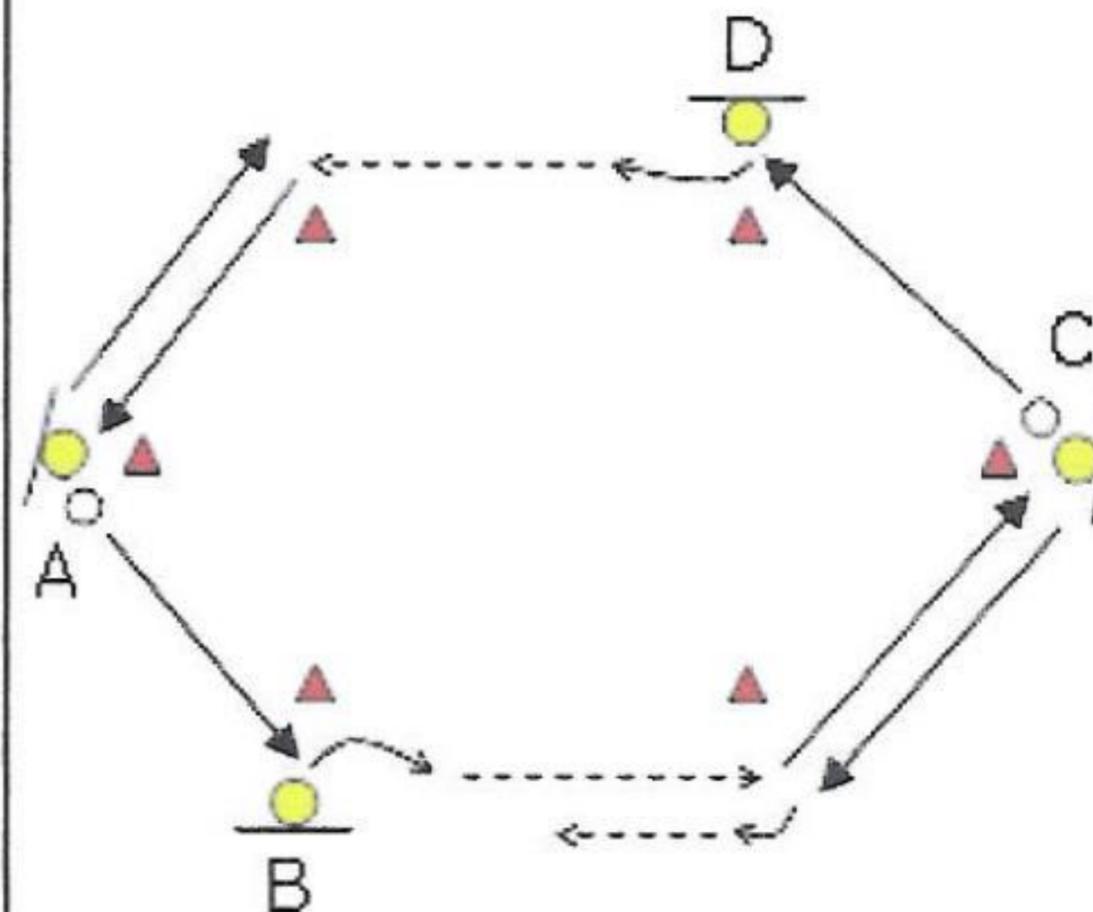
A passe à B qui effectue un contrôle orienté, conduit et passe à C ; C redonne à B ; B refait la même chose dans l'autre sens.

Quand A donne à B, C donne à D qui fait comme B de l'autre côté.

Changer les postes régulièrement.

Consignes :

- dosage et précision dans les passes
- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur
- être sur ses appuis



Technique 3005

Les contrôles orientés au sol à 90°

20 min.

Les contrôles orientés au sol à 90°

Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire

Contrôle + passe

Contrôle + tir

Se concentrer sur la qualité des contrôles, des passes et de la frappe de balle.

Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Parcours technique :

Deux buts se trouvent face à face à environ 25m l'un de l'autre. Enchaînements de contrôles, de passes et de tirs.

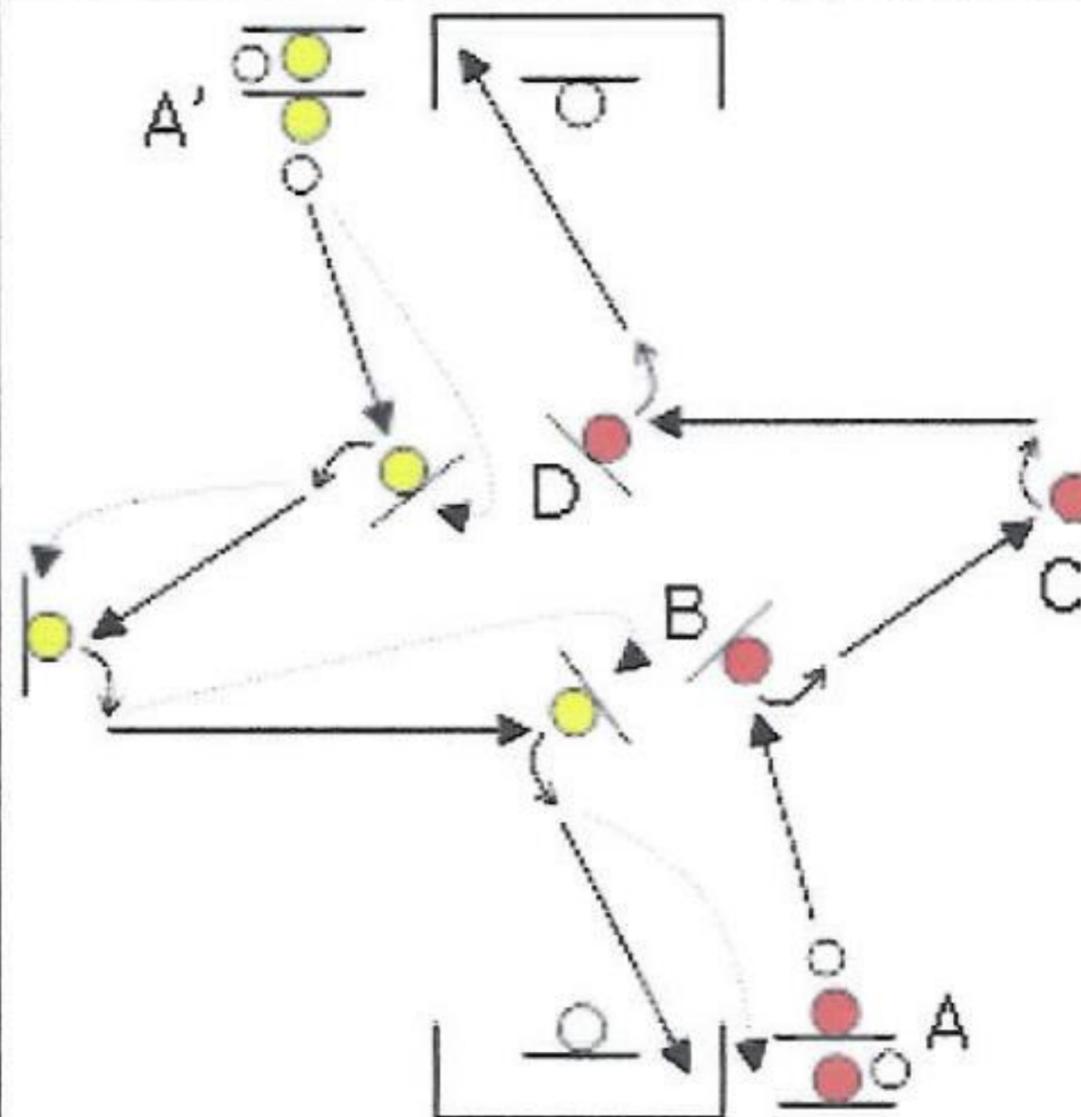
A passe à B qui contrôle et passe à C ; C contrôle et passe à D ; D contrôle et tire au but. Après sa passe, le joueur se déplace au poste suivant :

A va en B ; B va en C ; C va en D ; D va en A' ; etc.

Doubler les postes en fonction du nombre de joueurs pour avoir un minimum de temps morts.

Consignes :

- être sur ses appuis
- attaquer son ballon



Technique 3044

Les amortis

15 min.

Les amortis

Amorti + passe

Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.

Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.

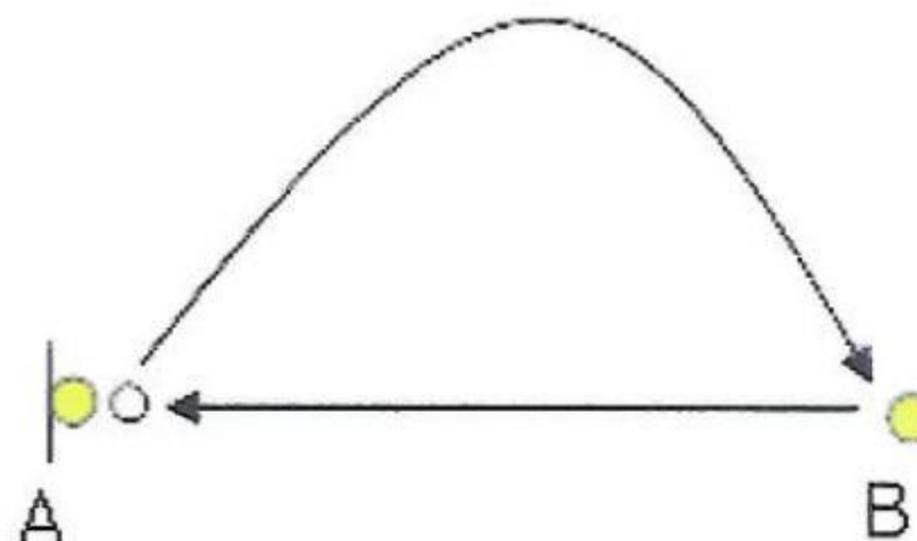
Matériel : ballons.

Amorti + passe :

Par groupes de 2 joueurs. 1 ballon pour 2.
 Face à face : A lance le ballon à B ; B amortit le ballon avec le coup de pied puis passe à A etc.
 Changer les rôles.
 Travailler les différents types d'amortis.

Consignes :

- être sur ses appuis
- attaquer son ballon



Technique 3045

Les amortis

20 min.

Les amortis

Amorti + tir

Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon, et sur la qualité de la frappe de balle.

Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Amorti + tir :

A lance à B ; B amortit le ballon, conduit sur 3-4 m et tire au but

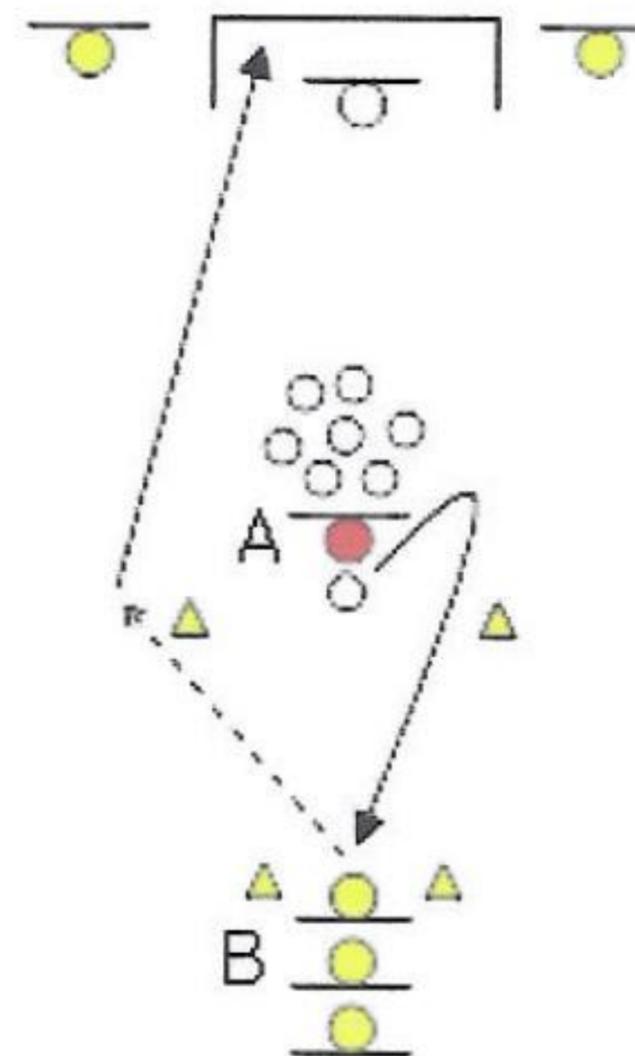
Variantes :

Variante 1 : amorti + conduite + frappe pied droit

Variante 2 : amorti + conduite + frappe pied gauche (voir dessin)

Consignes :

- en fonction de la passe de A, choisir d'amortir avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête
- choisir l'amorti le plus adapté à la situation
- après l'amorti, enchaîner conduite de balle rapide + tir



Technique 3034

Les contrôles orientés sur ballons aériens

15 min.

Les contrôles orientés sur ballons aériens

Contrôle + passe

Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.

Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.

Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Contrôle orienté + passe :

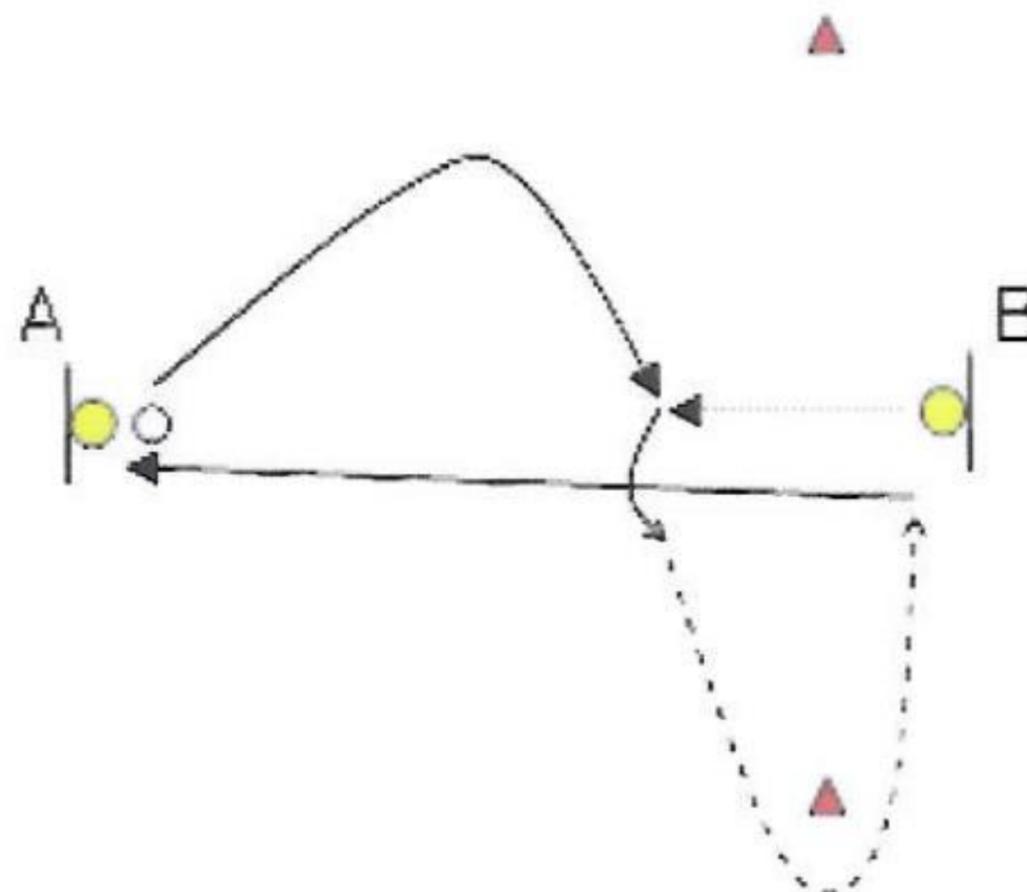
Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.

Face à face : A lance le ballon à B ; B contrôle orienté, conduit autour de la coupelle et passe à A.

Travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens.

Consignes :

- être sur ses appuis
- attaquer son ballon



Technique 3039

Les contrôles orientés sur ballons aériens

20 min.

Les contrôles orientés sur ballons aériens

Contrôle + tir

Se concentrer sur les prises de balle sur ballons aériens.

Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.

Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Contrôle orienté + tir :

A lance le ballon à B ; B, qui est dos au but, effectue un contrôle orienté vers le but et tire.

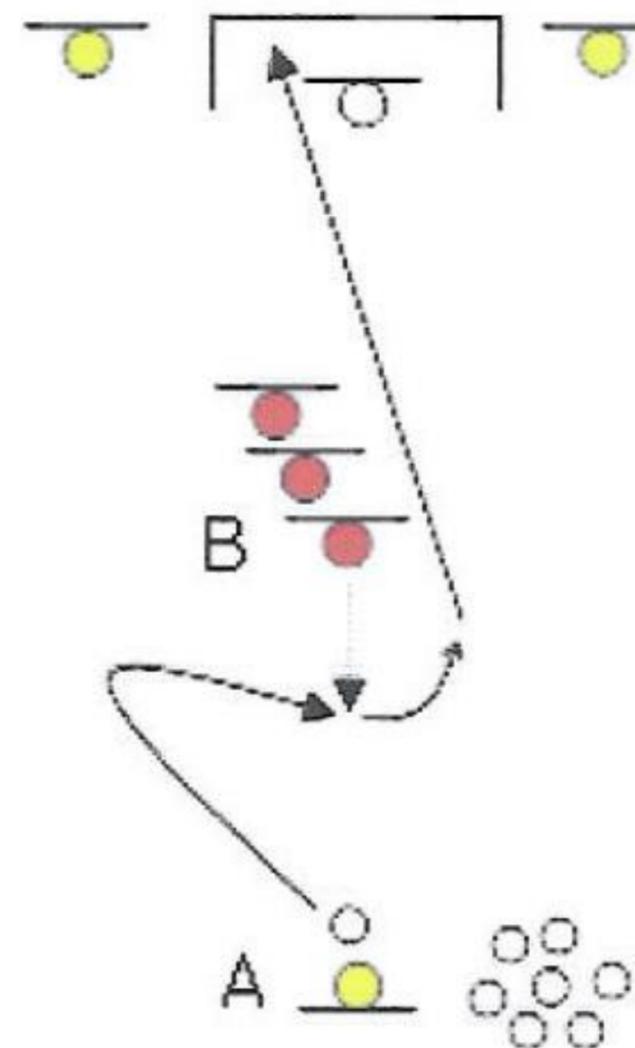
Variantes :

Variante 1 : contrôle orienté et tir pied droit (voir dessin)

Variante 2 : contrôle orienté et tir pied gauche

Consignes :

- 2 touches de balle si possible : une pour contrôler et une pour frapper
- enchaînement rapide contrôle + tir
- travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens



Technique 3065

Les techniques de dribble et de débordement

15 min.

Les techniques de dribble et de débordement

Les crochets

Insister sur la notion de changement de direction.

Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.

Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Crochets :

4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur.

Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire). Mettre en place plusieurs parcours.

Consignes :

- s'appliquer sur chaque crochet
- le crochet doit être un changement net de direction



Technique 3067

Les techniques de dribble et de débordement

15 min.

Les techniques de dribble et de débordement

Les crochets

Insister sur la notion de changement de direction.

Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.

Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.

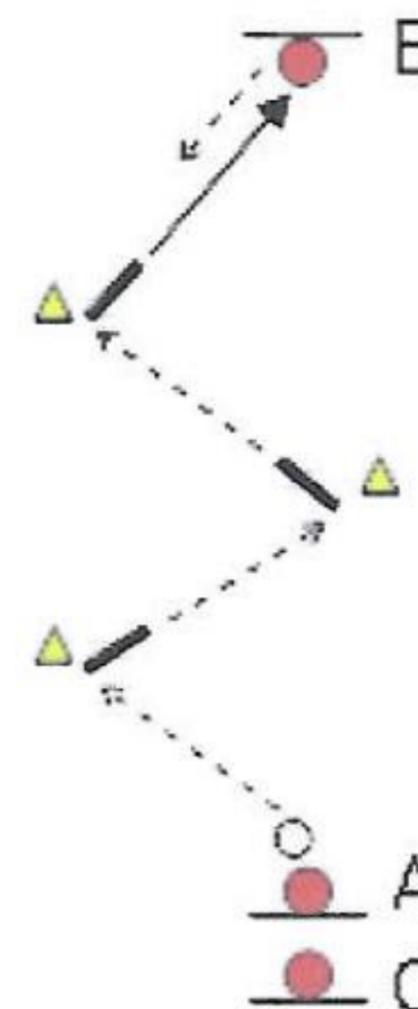
Matériel : ballons, plots.

Crochets - Relais :

3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3. A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc. Mettre en place plusieurs parcours.

Variantes :

- crochet libre
- crochet demandé par l'entraîneur
- crochet différent à chaque coupelle



Technique 3066

Les techniques de dribble et de débordement

20 min.

Les techniques de dribble et de débordement

Les crochets

Crochet + tir

Insister sur la notion de changement de direction.

Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.

Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.

Matériel : ballons, plots.

Crochet + tir :

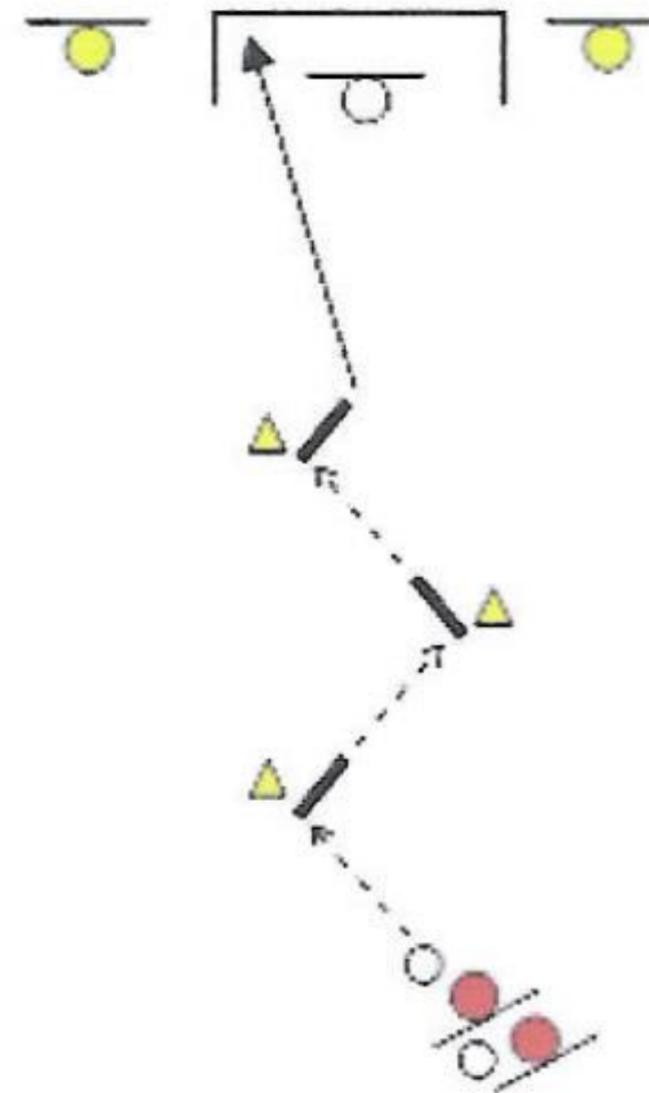
Le joueur conduit son ballon puis effectue un crochet devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier crochet.

Variantes :

- crochet libre
- crochet demandé par l'entraîneur
- crochet différent à chaque coupelle

Consigne :

- enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle



Technique 3073

Les techniques de dribble et de débordement

10 min.

Les techniques de dribble et de débordement

Les feintes

Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.

Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.

Déséquilibrer l'adversaire.

Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.

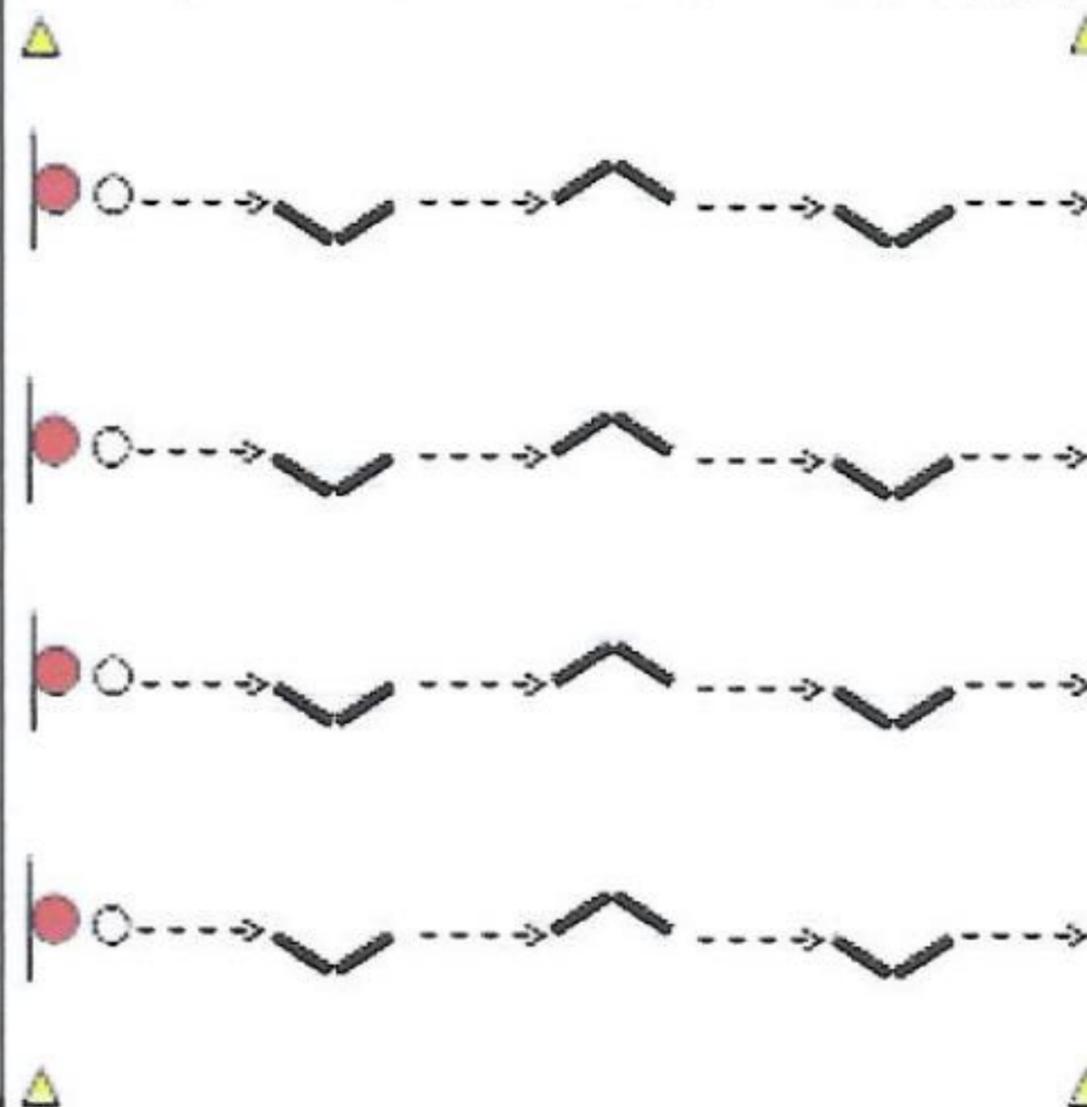
Matériel : ballons, plots.

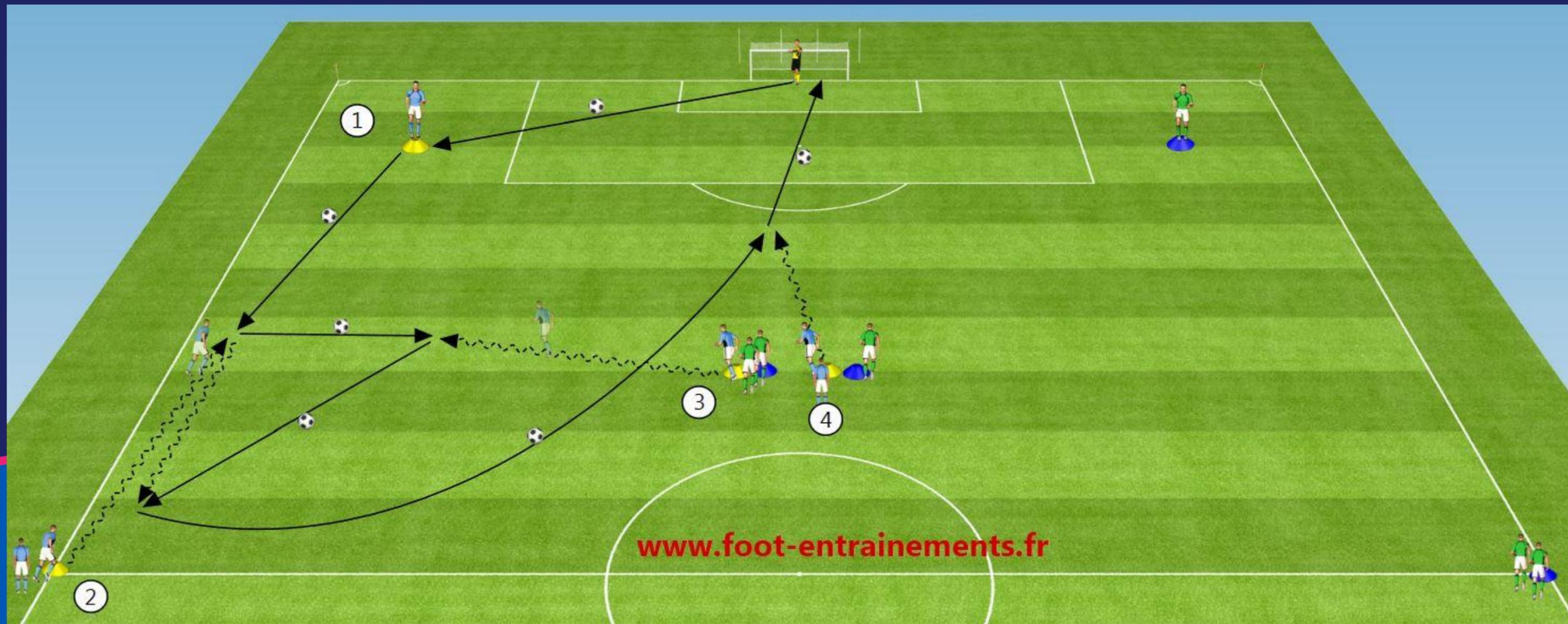
Feintes :

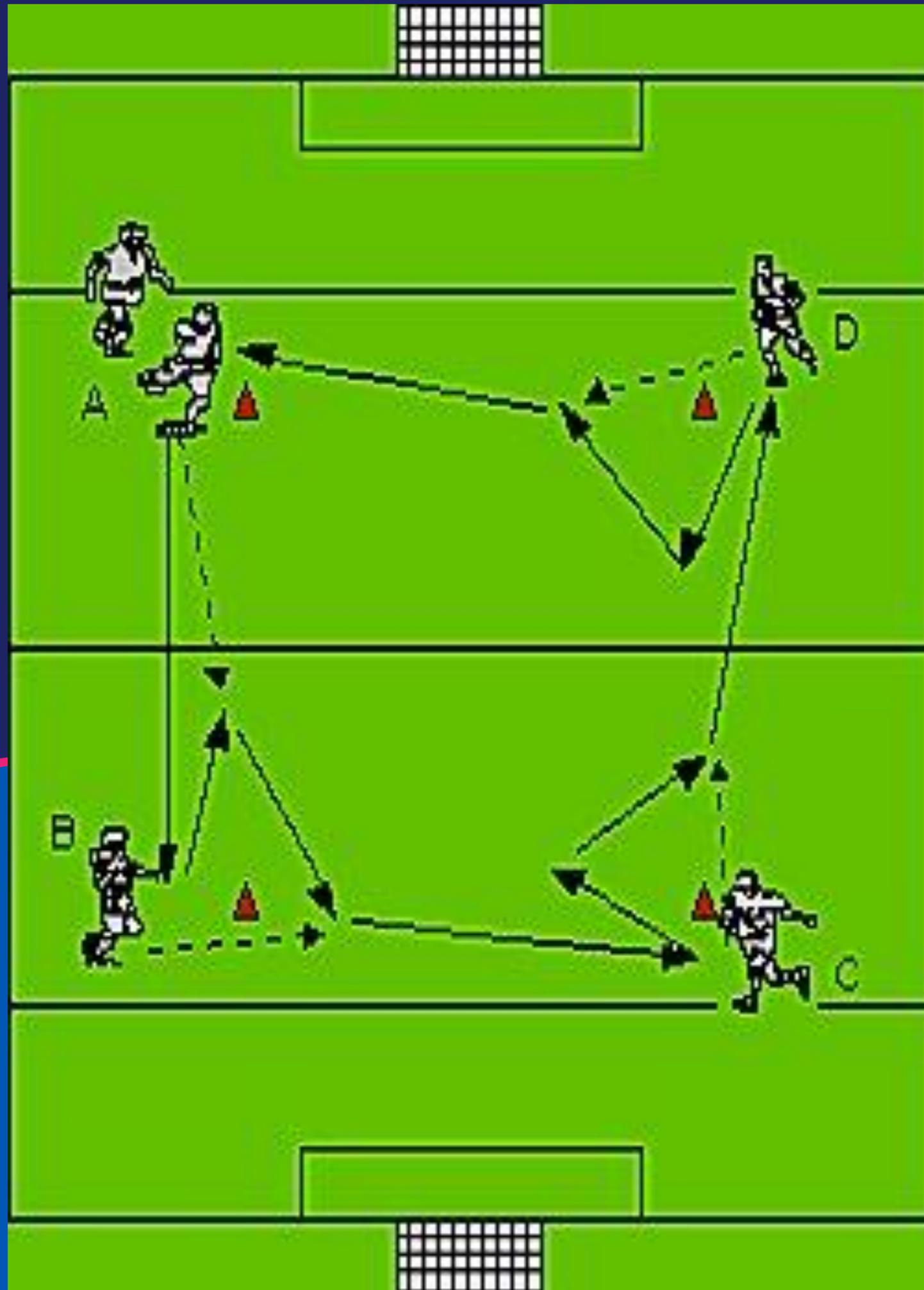
Un ballon par joueur.
 Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m.
 Répéter plusieurs fois les feintes démontrées par l'entraîneur.

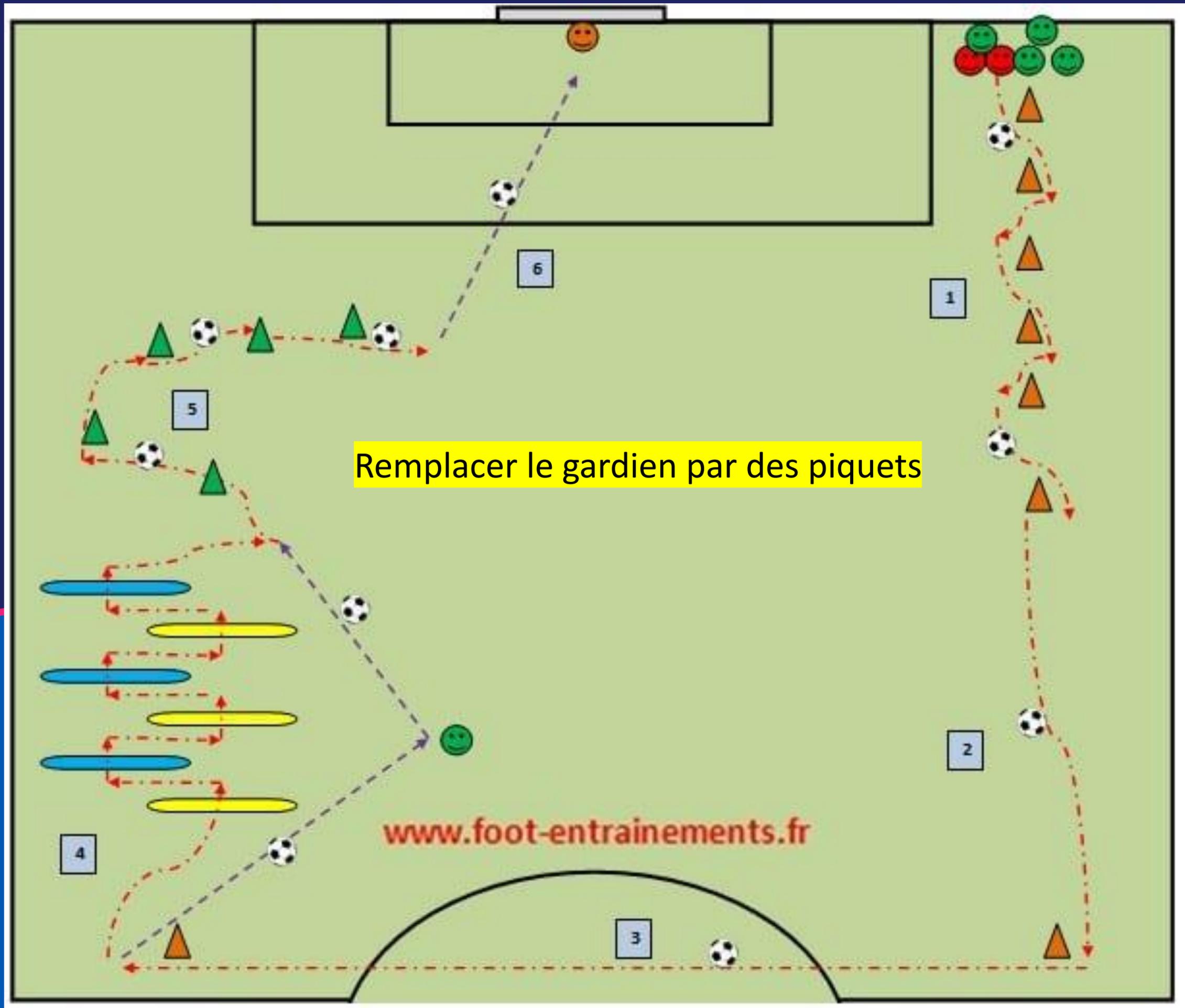
Consignes :

- s'appliquer sur chaque feinte
- mettre de la vérité dans la feinte











Remplacer le gardien par des piquets

