

55 EXERCICES

AVEC VARIANTES POUR FAIRE PROGRESSER VOS JOUEURS.



ECHAUFFEMENT - VITESSE - COORDINATION

Exercices du logiciel SOCCER-TRAINER - Partie 1



Les exercices présents dans cet ebook sont une version améliorée et plus étoffée des exercices du logiciel "Soccer-Trainer Online" et du livre "Football - 360 exercices et jeux pour tous".

Cyril VANLERBERGHE



Ayant plus de 20 ans d'expérience dans l'entraînement de football, je suis intervenu dans toutes les catégories d'âge.

Actuellement éducateur en Suisse, j'ai été éducateur professionnel en France et aux États-Unis (pendant 4 ans) où j'ai obtenu le titre de champion national. Je me suis spécialisé dans la formation des jeunes.

Parallèlement à mes activités sur le terrain de football, je consacre beaucoup de temps au développement de matériel pédagogique pour les éducateurs, avec à mon actif :

- le logiciel **Soccer-Trainer** qui permet la création de séances et programmes d'entraînement de football - www.soccer-trainer.fr

Soccer-Trainer est reconnu par la FFF et disponible en 6 langues.

- le logiciel **ContiWarmUp** : conception des exercices et consultant pour la réalisation vidéo du logiciel

- conception d'animations pour les exercices des DVD conçus par Vestiaires-Magazine "Technique/Physique/Tactique/Mental - Les 4 facteurs de la performance !"

- auteur du livre : **Football - 360 exercices et jeux pour tous - Des U6 aux Séniors** aux éditions Amphora

Collection 1

N°1 : Le démarquage - L'orientation du jeu (50 exercices et jeux avec variantes)

N°2 : Contrôle - Passe - Combinaisons et finition (50 exercices et jeux avec variantes)

N°3 : Conduite de balle - Techniques de dribble (50 exercices et jeux avec variantes)

N°4 : 1 contre 1 - 2 contre 2 (50 exercices et jeux avec variantes)

N°5 : Jeux et exercices d'échauffement (50 exercices et jeux avec variantes)

N°6 : Vitesse - Coordination (50 exercices et jeux avec variantes)

N°7 : Jeux réduits avec thèmes (30 jeux avec variantes)

Plus d'information sur : www.coachifoot.fr

Collection 2 - Exercices de Soccer-Trainer en version ebooks

Partie 1 : Echauffement - Vitesse - Coordination (55 exercices et jeux avec variantes)

Partie 2 : Les contrôles et Amortis (50 exercices et jeux avec variantes)

Partie 3 : Conduite - Dribbles - Techniques défensives (50 exercices et jeux avec variantes)

Partie 4 : Jeu sans contrôle - Passe longue - Jeu de tête - Jeu de volée (55 exercices et jeux avec variantes)

Partie 5 : Conservation du ballon - Attaquer en 2 contre 1 - L'orientation du jeu (50 exercices et jeux avec variantes)

Partie 6 : Jeux de 1c1 2c2 3c3 - Défendre à 1c1 2c2 2c3 - Ecarter le jeu - L'occupation du terrain (40 exercices et jeux avec variantes)

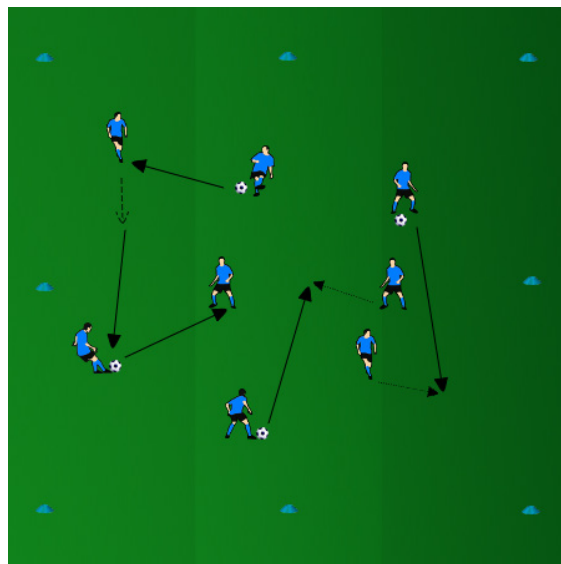
Echauffement - Vitesse - Coordination

L'échauffement

L'échauffement permet de préparer le corps aux efforts plus intenses que les joueurs vont devoir faire lors des exercices, jeux et matchs du reste de la séance.

Coachifoot propose des exercices et jeux d'échauffement pour permettre une mise en route progressive des joueurs.

L'échauffement fait partie intégrante d'une séance. Les objectifs de votre séance peuvent déjà être abordés dans la phase de mise en route. C'est pourquoi de nombreux thèmes sont abordés et vous pouvez facilement intégrer ces exercices d'échauffement à vos séances tout au long de l'année.



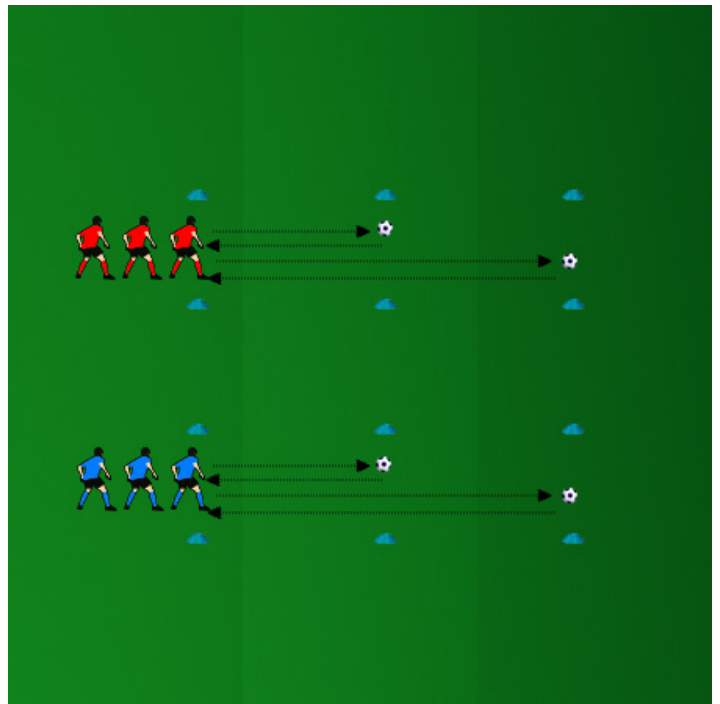
Principaux objectifs présents dans les exercices et jeux d'échauffement :

- Travail technique varié
- Conduite de balle
- Passe
- Contrôles orientés
- Jeu sans contrôle
- Toucher de balle
- Jonglerie
- Feintes
- Techniques de dribble
- Une-deux
- Appui-remise
- Combinaison de passes
- Maîtrise d'un ballon aérien

Vitesse - Coordination

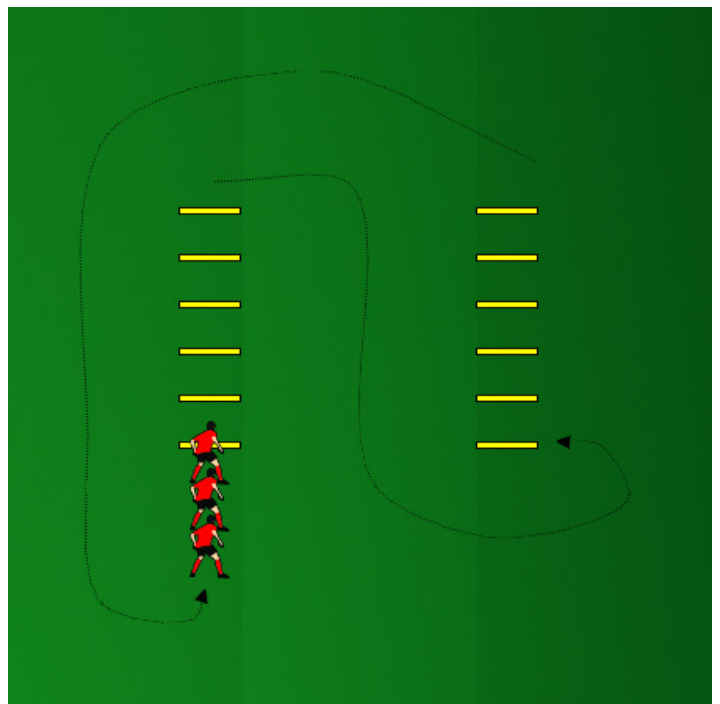
La vitesse

Vitesse de course
Vitesse avec ballon
Vitesse gestuelle
Conduite rapide
Changement net et rapide de direction
Changement de rythme
Accélération
Vivacité
Explosivité
Feintes
Vitesse de réaction
Réflexes
Réaction
Réagir à un signal visuel



La coordination

Travail d'appuis
Motricité
Coordination
Maîtrise des appuis
Latéralité
Psychomotricité



Légendes

Nom de l'exercice

Catégorie d'âge à partir duquel l'exercice est adapté*

Nombre de joueurs minimum nécessaire

TAUREAU 4 CONTRE 1

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
1	U11+		5	12	Ballons, coupelles.
THÈME : LE DÉMARQUAGE					

Niveau de difficulté de 1 à 5

Durée conseillée

Matériel nécessaire

U11+ signifie que l'exercice peut être adapté à toutes les catégories à partir des U11 (donc U11 ; U13 ; U15 ; U17 et Séniors)



Ballon



Joueur



Barre



Mini-but



Cerceau



But



Coupelle



Passe/Tir



Plot



Conduite de balle



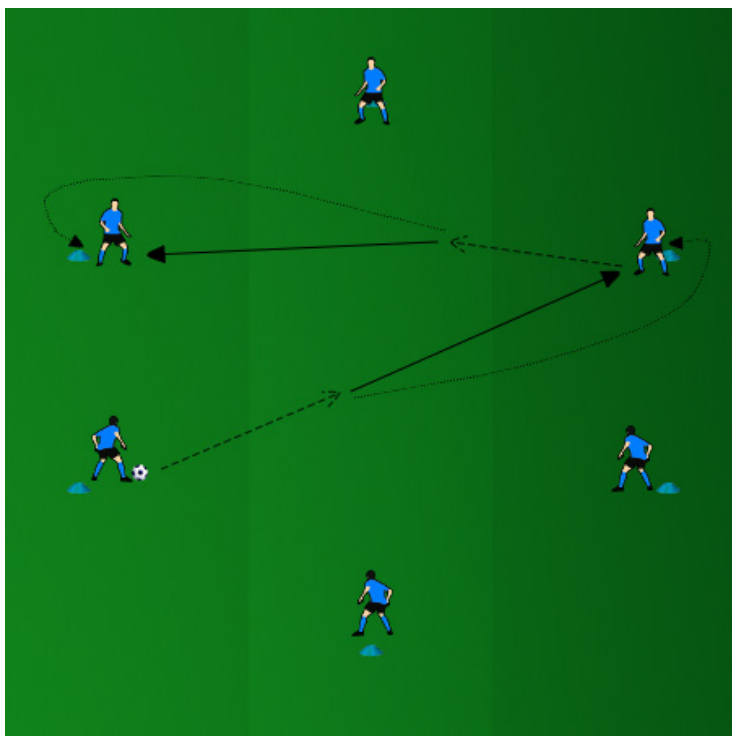
Piquet



Course sans ballon

CONDUITE + PASSE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
1	U9+		6	12	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduire le ballon
- Prendre ses informations
- Contrôle
- Passe

EXPLICATIONS

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.

CONSIGNES

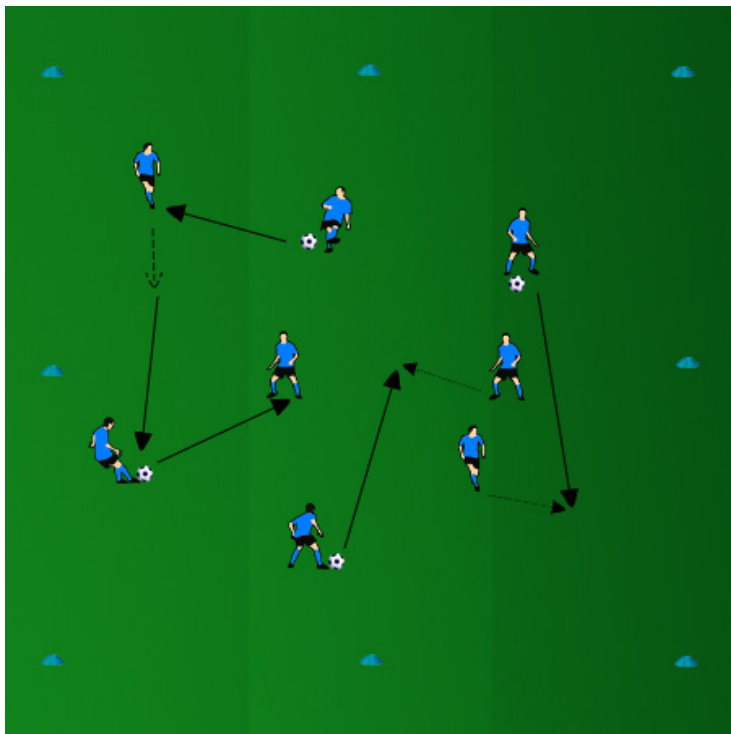
- Enchaînement conduite + passe sans s'arrêter
- Attaquer le ballon
- Ne pas passer 2 ballons au même joueur (être attentif)

VARIANTES

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

CONTRÔLE + PASSE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
2	U11+		8	12	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Contrôle
- Passe
- Se mettre face au jeu
- Solliciter le ballon

EXPLICATIONS

Tous les joueurs se trouvent dans une surface de 20x25m. Un ballon pour 2 joueurs. Les joueurs se déplacent et se passent le ballon par groupes de 2 joueurs. Après quelques minutes, imposer la règle suivante : tout le monde joue ensemble, il est interdit de passer le ballon au joueur qui vient juste de nous le donner.

CONSIGNES

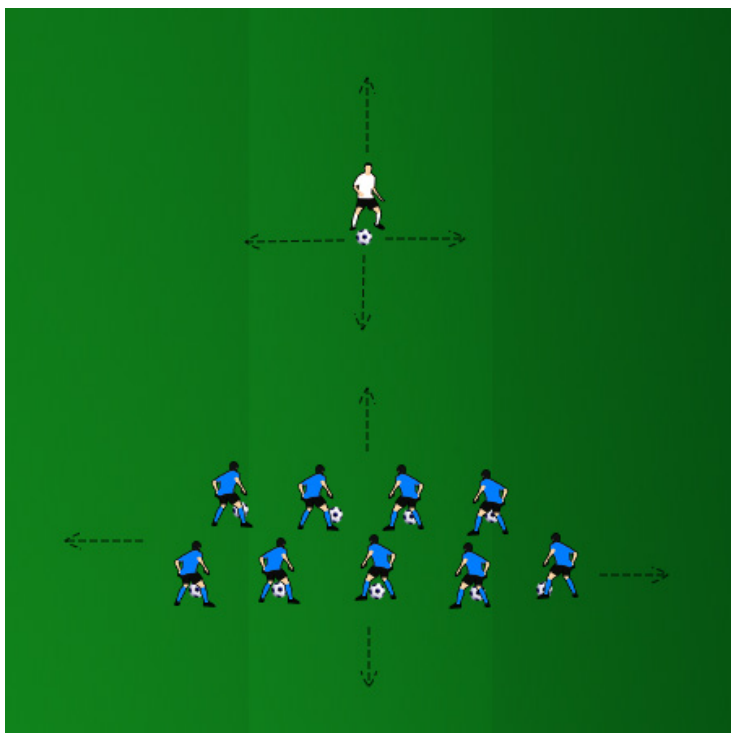
- Après une passe, s'écarter et se mettre face au jeu
- Demander le ballon dans les pieds
- Prendre ses informations
- Proposer des solutions de passe

VARIANTES

- Appeler le joueur à qui on veut passer le ballon (communication)
- Tenter de passer le ballon à un nouveau joueur à chaque fois (puis recommencer quand on a passé à tous les joueurs)

CONDUITE EN LEVANT LA TÊTE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
3	U7+		6	10	Ballons.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduire le ballon
- Utiliser les différentes surfaces de contact
- Prendre ses informations

EXPLICATIONS

L'entraîneur a un ballon dans les pieds et fait face aux joueurs. Les joueurs forment 2 (ou 3) lignes et ont chacun un ballon.

L'entraîneur conduit son ballon en changeant régulièrement de direction et de surface de contact : les joueurs tentent d'aller dans la même direction que l'entraîneur et d'utiliser la même surface de contact que lui.

CONSIGNES

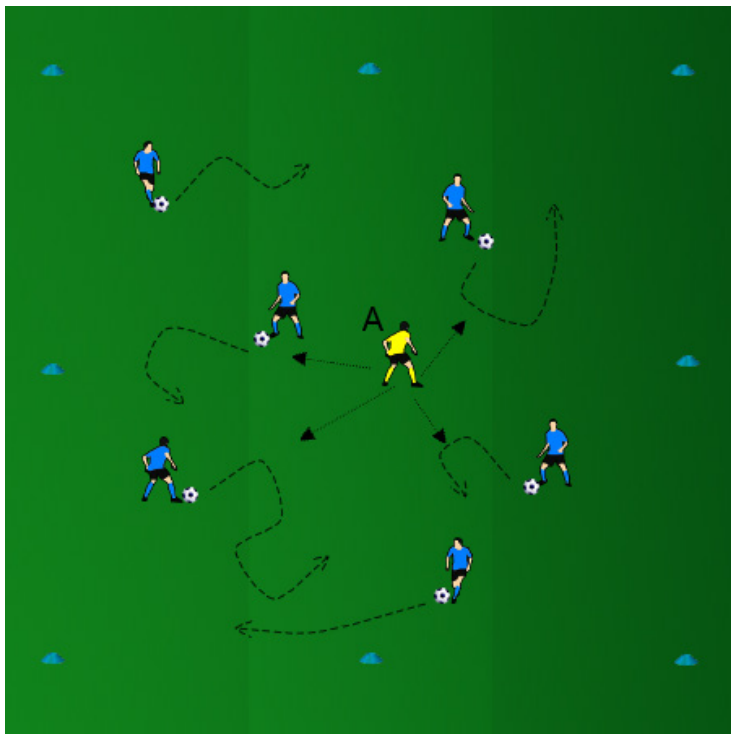
- Observer les gestes et déplacements de l'entraîneur
- Garder un oeil sur le ballon
- Garder le ballon près de soi

VARIANTES

- Conduite de balle en avant, en arrière, latéralement, en diagonale, vite, lentement, avec la semelle, avec l'extérieur, l'intérieur, etc.

CHASSEUR DE BALLONS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
4	U6-U15		5	10	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduire le ballon
- Techniques de dribble
- Chercher les espaces libres
- Prendre ses informations

EXPLICATIONS

Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A).

A tente de faire sortir les ballons de l'aire de jeu. Quand un joueur perd le ballon, il devient défenseur avec A.

Le vainqueur est le dernier joueur à toujours avoir son ballon.

Faire plusieurs manches.

CONSIGNES

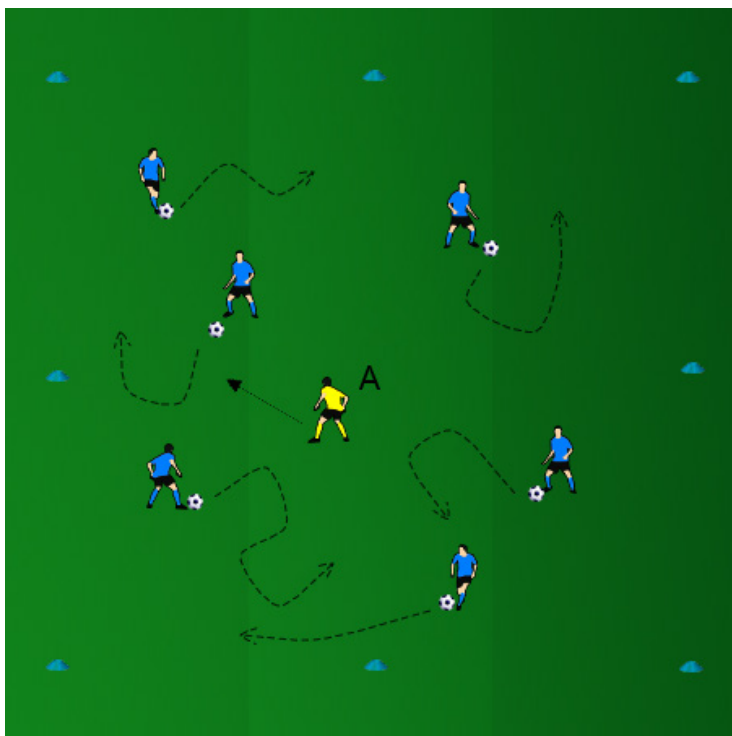
- Les joueurs doivent toujours être en mouvement
- Garder le ballon près de soi
- Jouer dans l'espace le plus éloigné du/des défenseurs
- Protéger son ballon

VARIANTES

- Augmenter ou diminuer la taille du terrain
- Commencer avec 2 défenseurs pour les plus jeunes

CONDUITE EN LEVANT LA TÊTE (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
5	U6-U15		5	10	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduire le ballon
- Techniques de dribble
- Chercher les espaces libres
- Prendre ses informations

EXPLICATIONS

Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A).

A tente de récupérer un ballon. Quand A récupère un ballon il devient attaquant ; le joueur qui perd le ballon devient défenseur.

CONSIGNES

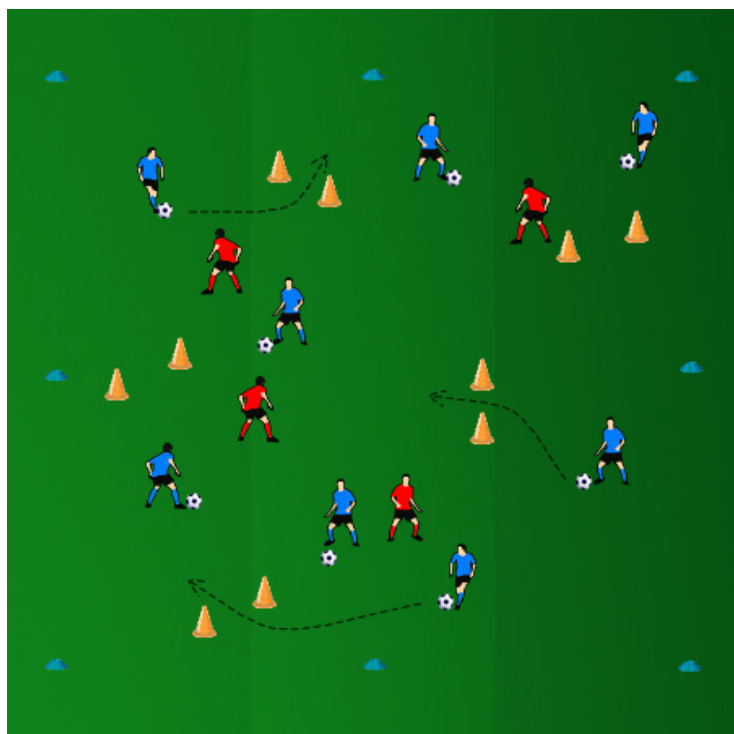
- Les joueurs doivent toujours être en mouvement
- Le défenseur ne doit pas sortir le ballon du terrain mais le récupérer

VARIANTES

- 2 défenseurs
- 3 défenseurs
- 4 défenseurs

CONDUITE EN LEVANT LA TÊTE (3)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
6	U11+		12	12	Ballons, plots, chasubles (1 couleur).
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduire le ballon
- Protéger son ballon
- Jouer dans les espaces libres
- Prendre ses informations

EXPLICATIONS

Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m).

8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer.

1 point par but marqué.

Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30'. Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.

CONSIGNES

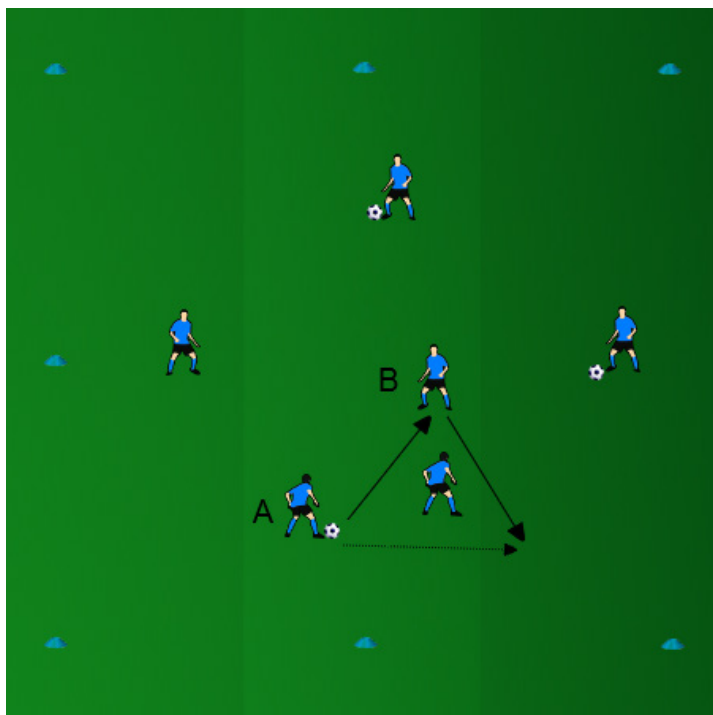
- Garder le ballon dans les pieds
- Conduire en levant la tête

VARIANTES

- Pas de couleur : un joueur qui perd son ballon devient un défenseur
- Mettre des buts de couleurs différentes : marquer dans un but bleu donne 2 points ; un jaune 3 points ; etc.

LE UNE-DEUX

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
7	U11+		6	10	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Une-deux
- Demander le ballon dans la course
- Appel de balle

EXPLICATIONS

Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain (30x30m). Groupes de 2 joueurs et un ballon pour 2.

L'objectif est de réaliser des 1-2. Pour qu'un 1-2 soit valable, il faut passer à son partenaire et recevoir le ballon dans sa course après avoir contourné un autre joueur. 1 point par 1-2 correctement réalisé.

Exemple : A et B sont ensemble. A passe à B ; B remet en une touche pour A qui récupère le ballon après avoir contourné un autre joueur.

CONSIGNES

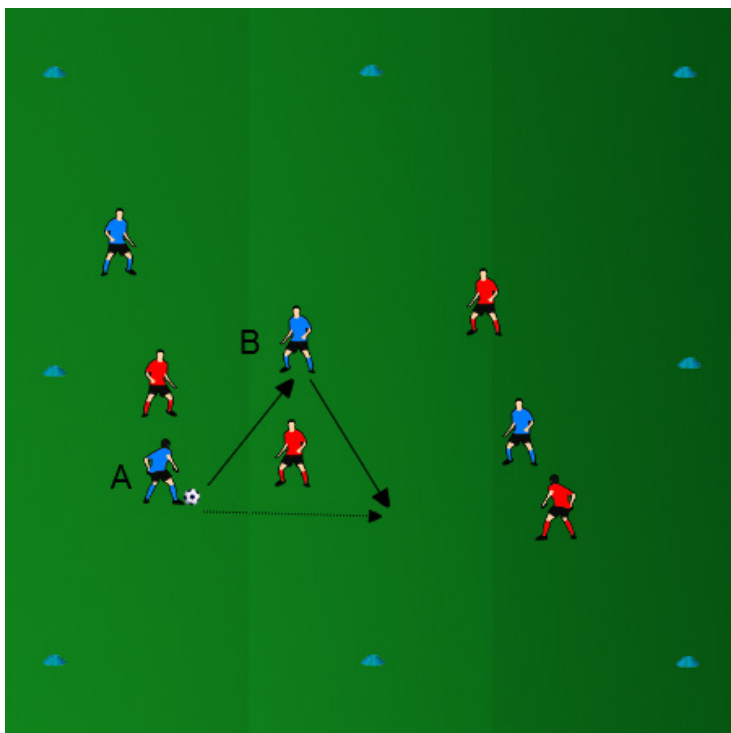
- Tous les joueurs doivent être en mouvement
- Passer et accélérer pour solliciter le 1-2
- Être précis dans les remises en une touche de balle

VARIANTES

- Former 2 équipes : tous les joueurs d'une même équipe peuvent jouer ensemble et doivent faire des 1-2 sur des joueurs de l'autre équipe

LE UNE-DEUX (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
8	U13+	⚽⚽⚽⚽	8	15	Ballons, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Une-deux
- Passer et se déplacer
- Appel de balle
- Demander le ballon dans la course

EXPLICATIONS

Jeu à 4 contre 4 : deux équipes de quatre joueurs s'opposent sur un terrain de 20x20m. Conservation du ballon. Rechercher à jouer des 1-2 avec ses partenaires. Un point marqué pour chaque 1-2 correctement réalisé. Exemple : A passe à B qui lui remet en 1-2. A récupère le ballon après avoir contourné l'adversaire.

CONSIGNES

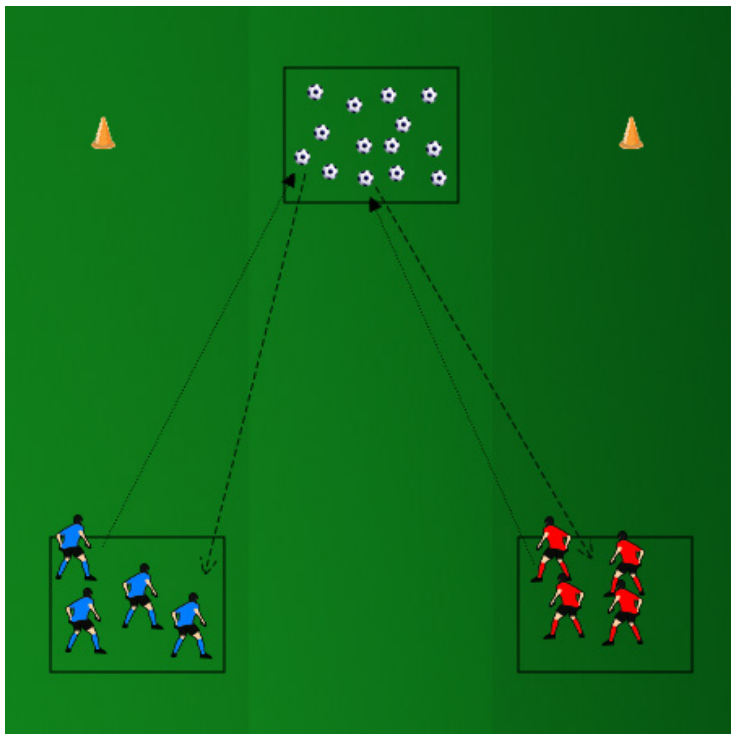
- Passer et demander le ballon
- Passer et accélérer
- S'appliquer dans les remises en une touche de balle

VARIANTES

- Ajouter un joker qui joue avec l'équipe qui a le ballon
- Ajouter un deuxième ballon

JEU DE CONDUITE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
9	U6-U11		8	12	Ballons, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduire le ballon
- Arrêter le ballon
- Garder la maîtrise du ballon

EXPLICATIONS

2 équipes de 4 joueurs (ou plus) se trouvent chacune dans leur maison (carré de 5x5m). Une zone avec tous les ballons se trouvent à 15m des 2 maisons. Au signal, les joueurs courent chercher les ballons et les ramènent en conduite de balle dans leur maison. Quand il n'y a plus de ballons, l'équipe qui en a le plus dans sa maison a gagné. Faire plusieurs manches.

CONSIGNES

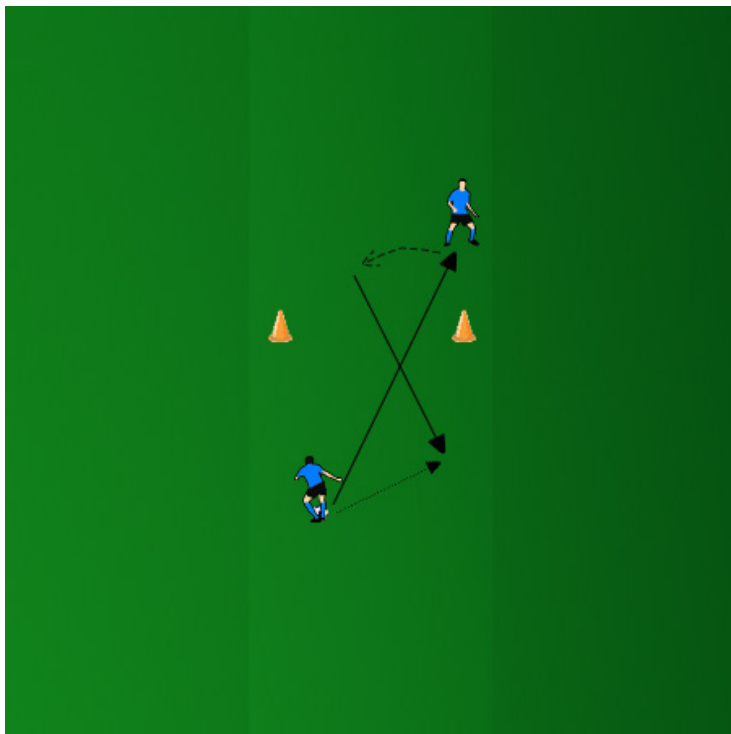
- Un ballon à la fois par joueur
- Passe interdite

VARIANTES

- Contourner le plot avant d'amener le ballon dans sa maison
- Désigner un (ou plus) voleur dans chaque équipe qui peut aller prendre des ballons dans la maison adverse

CONTRÔLE + PASSE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
10	U9-U15	⚽⚽⚽	2	10	Ballons, plots.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Contrôle
- Passe
- Précision

EXPLICATIONS

Par groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2. Un petit but d'1m50 entre les 2 joueurs. Match sous forme de duel 1 contre 1 en respectant les règles du jeu. Le joueur qui passe le ballon trop fort perd un point.

CONSIGNES

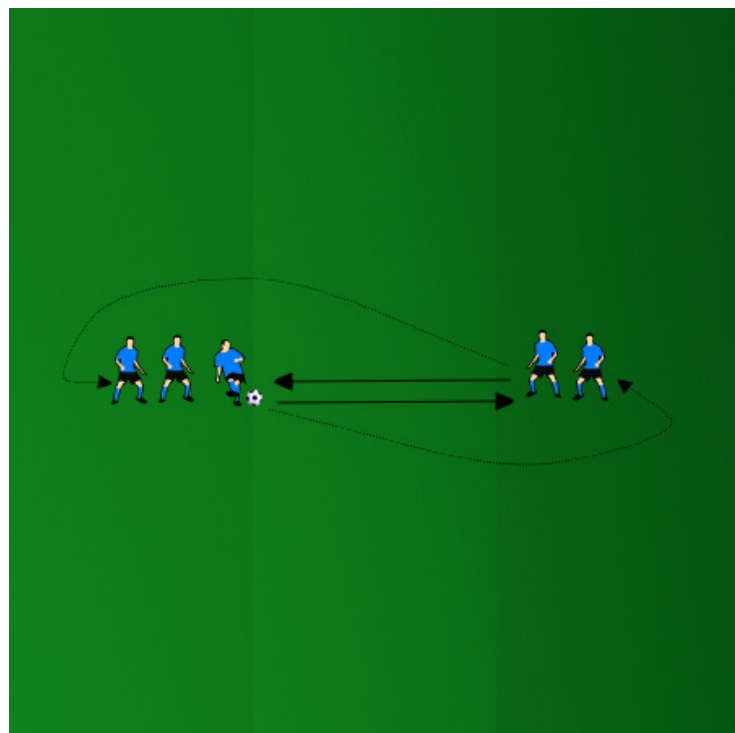
- Toutes les passes se font au sol et à travers le but
- 2 touches de balle obligatoires
- Une faute donne un point à l'adversaire

VARIANTES

- N'utiliser que le deuxième pied
- Diminuer la taille du but
- Changer d'adversaire

PASSE ET VA + TECHNIQUES DE COURSE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
11	U9+		5	10	Ballons.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Passe
- Contrôle
- Jeu sans contrôle
- Techniques de course

EXPLICATIONS

Par groupes de 5 joueurs avec un ballon pour 5.

Passe et va. Le joueur passe le ballon et court se placer derrière le dernier joueur d'en face. Les types de déplacements (techniques de course) après les passes sont annoncés par l'entraîneur.

CONSIGNES

Techniques de course :

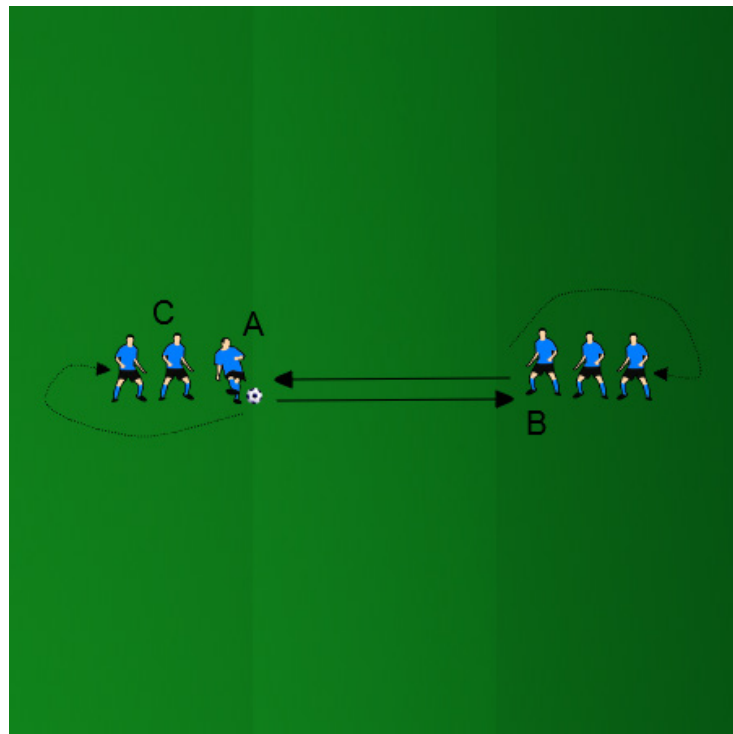
- montées de genoux
- talons aux fesses
- pas chassés
- etc.

VARIANTES

- Contrôle + passe
- Passe sans contrôle

PASSE SANS CONTRÔLE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
12	U9+		6	10	Ballons.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Passe
- Jeu sans contrôle
- Toucher de balle

EXPLICATIONS

Par groupes de 6 joueurs avec un ballon pour 6.

A passe le ballon à B et court se replacer derrière sa ligne.

B passe en une touche à C et court se replacer derrière sa ligne ; etc.

Les passes doivent être précises et dosées pour donner du rythme au jeu.

CONSIGNES

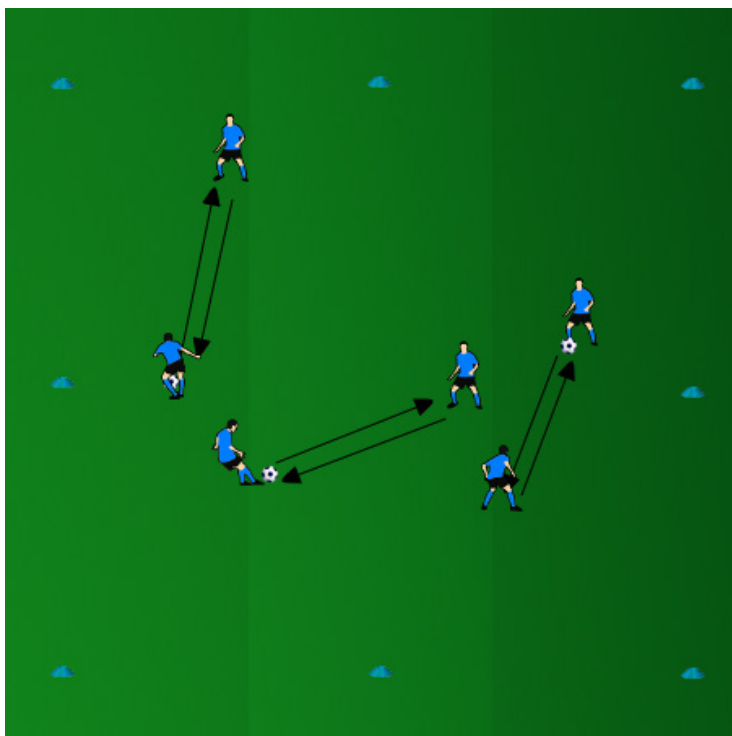
- Une touche de balle
- Etre sur ses appuis
- Attaquer le ballon

VARIANTES

- Varier les techniques de course pour se replacer : course avant, course arrière, pas chassés, etc.
- Aller faire le tour du groupe de joueurs opposés avant de se replacer

REMISE SANS CONTRÔLE

EXERCICE 13	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U9+	⚽⚽⚽	6	10	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduire le ballon
- Passe
- Remise en une touche de balle

EXPLICATIONS

Les joueurs évoluent sur un terrain de 20x20m.
La moitié des joueurs a un ballon.
Les joueurs avec ballon conduisent et passent aux joueurs sans ballon qui leur remettent dans les pieds en une touche de balle.
Changer les rôles régulièrement.

CONSIGNES

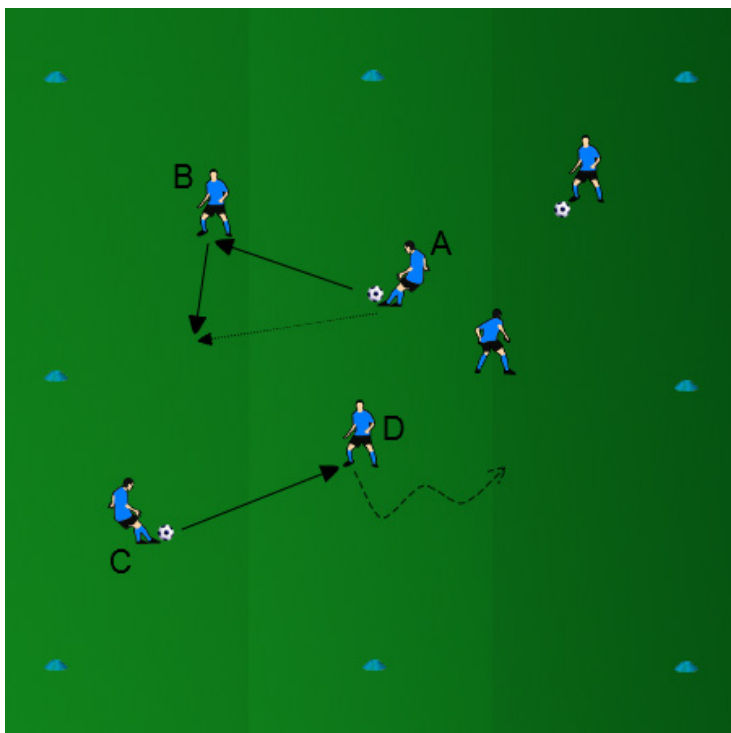
- Passes dosées et précises
- Les joueurs sans ballon trottinent
- Application dans les remises sans contrôle

VARIANTES

- Passer et remiser du deuxième pied
- Double remise : A conduit puis passe à un joueur B (sans ballon) ; B remise pour A qui redonne à B ; B conduit et cherche un joueur sans ballon

LE UNE-DEUX (3)

EXERCICE 14	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U9+	⚽⚽⚽	6	10	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Une-deux
- Appel de balle
- Remise en une touche de balle

EXPLICATIONS

Les joueurs évoluent sur un terrain de 30x20m. La moitié des joueurs a un ballon. Les porteurs de balle sollicitent des une-deux auprès des joueurs sans ballon. A passe à B puis fait un appel de balle en sprintant ; B lui remet dans la course en une touche de balle. Si après sa passe le joueur (C) ne fait pas d'appel de balle, son partenaire (D) conserve le ballon et devient joueur porteur de balle. (exemple : C et D sur le dessin) .

CONSIGNES

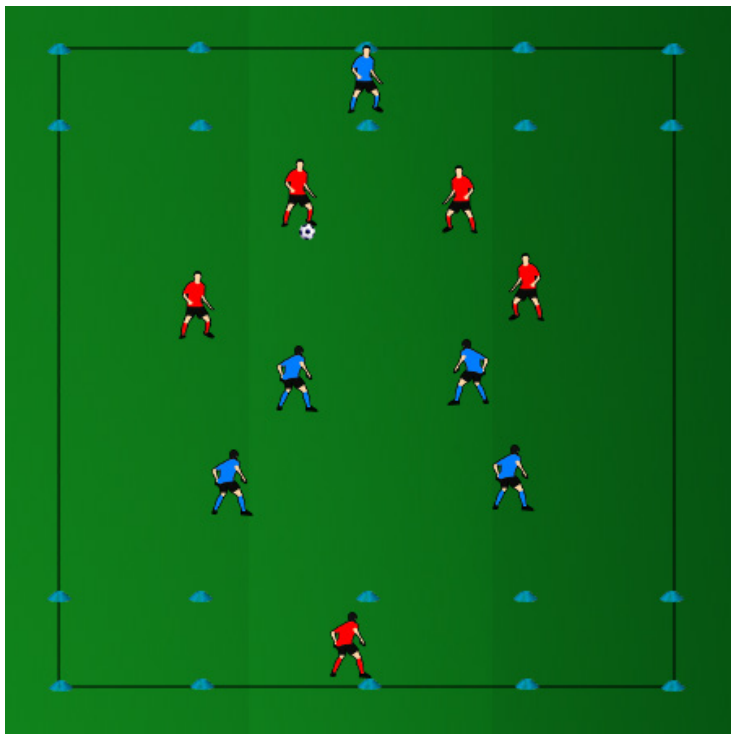
- Passes dosées et précises
- Les joueurs sans ballon trottinent et sollicitent le ballon
- Application dans les remises sans contrôle

VARIANTES

- Les 2 joueurs marquent un point si le 1-2 est joué autour d'un troisième joueur

GRAND JEU D'ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
15	U11+		12	15	Ballon, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEU TACTIQUE					



OBJECTIFS

- Conservation du ballon
- Jeu vers l'avant
- Relance du gardien
- Passe longue aérienne

EXPLICATIONS

Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités.

Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp. Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon.

CONSIGNES

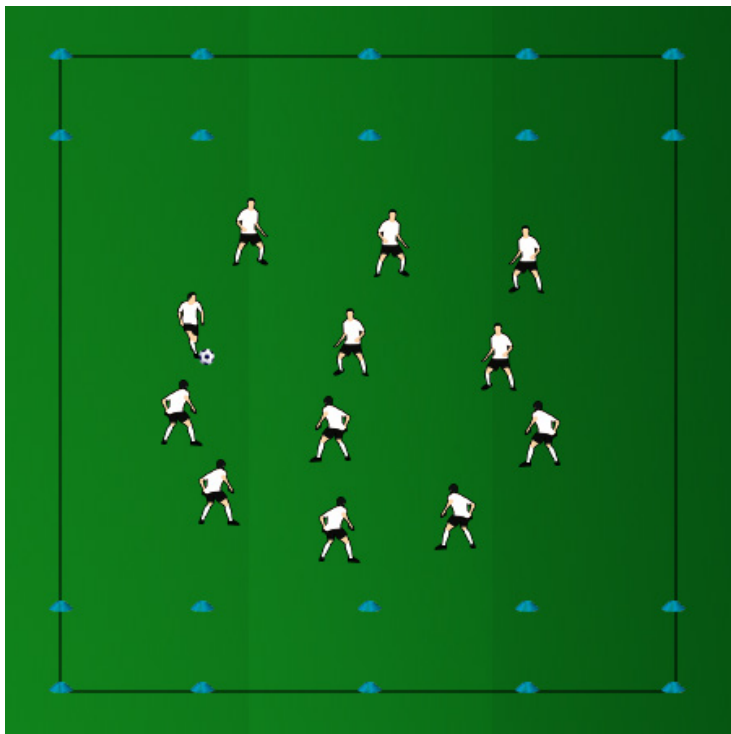
- Jeu libre
- Après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse
- Pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse)

VARIANTES

- Les passes depuis son camp sont interdites
- Les passes depuis le camp adverse sont interdites
- Passer uniquement avec le pied faible

GRAND JEU D'ÉCHAUFFEMENT (2)

EXERCICE 16	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U13+	●●●●●	12	15	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEU TACTIQUE					



OBJECTIFS

- Démarquage
- Jeu vers l'avant

EXPLICATIONS

Terrain de 50x30m avec 2 zones aux extrémités.

Stop-ball à 6c6 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse.

Les joueurs ne portent pas de chasuble. Bien définir les équipes avant de commencer.

CONSIGNES

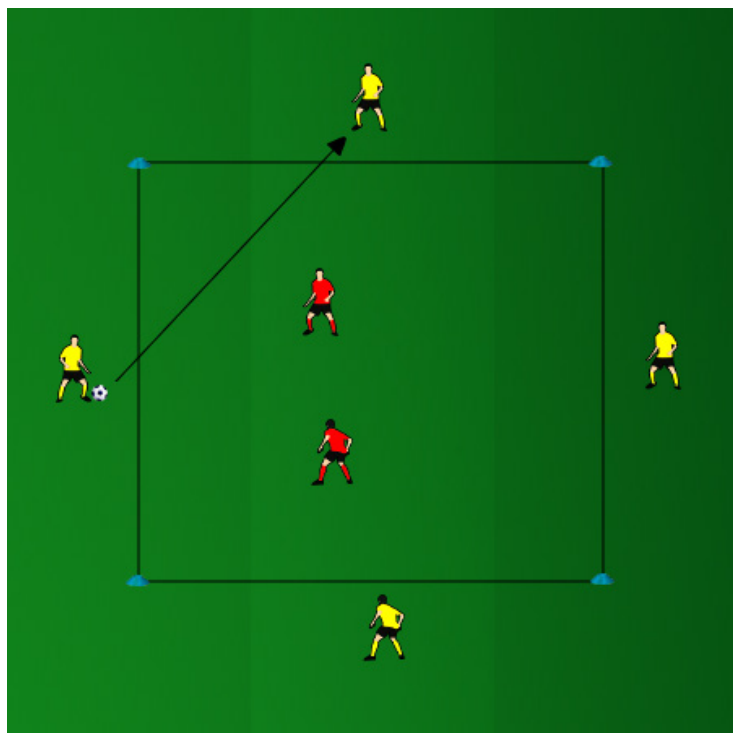
- Jeu libre
- Prendre ses informations

VARIANTES

- Marquer en réceptionnant la passe d'un partenaire dans l'en-but

TAUREAU 4 CONTRE 2

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
17	U11+		6	12	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEU TACTIQUE					



OBJECTIFS

- Passer
- Se démarquer

EXPLICATIONS

Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 12x12m par groupe.

Quatre joueurs se trouvent à l'extérieur du carré et tentent de conserver le ballon. Deux taureaux se trouvent à l'intérieur du carré et tentent d'intercepter le ballon.

Le joueur qui perd le ballon devient taureau.

CONSIGNES

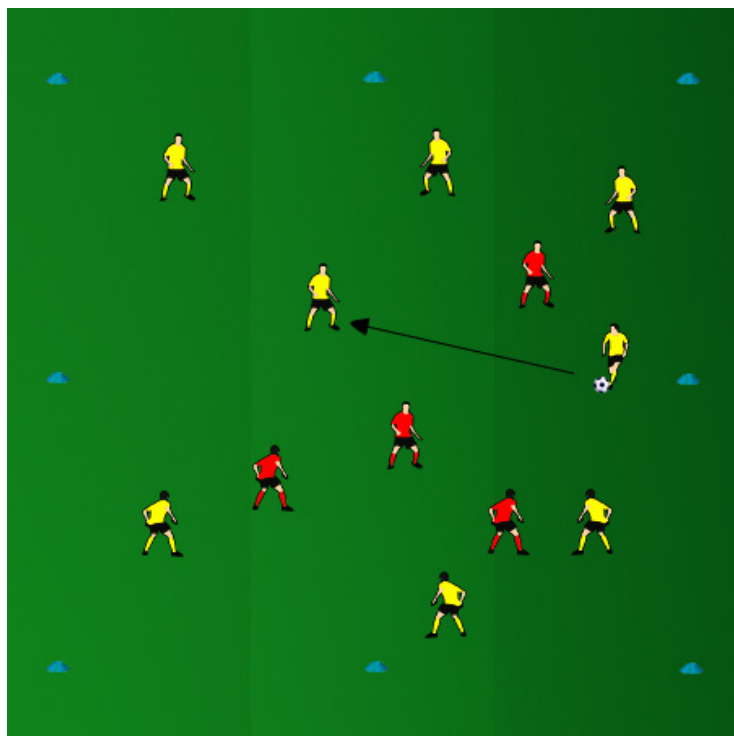
- Trouver les bons angles de passes
- 1 point marqué par passe dans l'intervalle entre les 2 taureaux

VARIANTES

- Jeu libre
- Limiter à 2 touches de balle maximum

JEU 8 CONTRE 4

EXERCICE	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
18	U11+		12	12	Ballon, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEU TACTIQUE					



OBJECTIFS

- Faire circuler le ballon en supériorité numérique
- Conserver le ballon sous la pression des adversaires

EXPLICATIONS

Carré de 25x25m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur de l'aire de jeu.

8 joueurs tentent de garder le ballon contre 4 joueurs qui tentent de le récupérer et de le garder.

Former 3 équipes de 4 joueurs et 2 équipes jouent ensemble contre une troisième pendant 4 minutes puis on change les rôles.

CONSIGNES

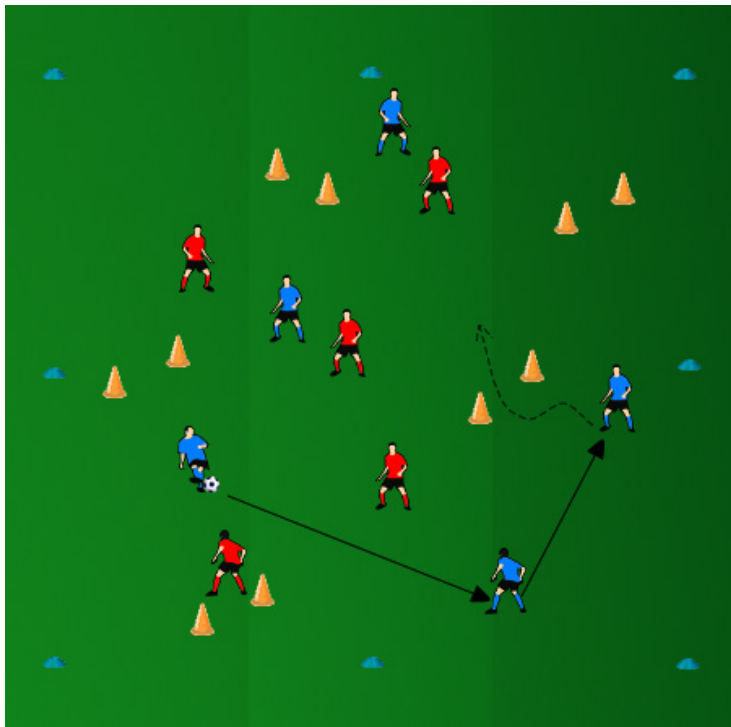
- L'équipe de 8 est limitée à 2 touches de balle
- Jeu libre pour l'équipe de 4 joueurs

VARIANTES

- Chaque fois qu'une équipe fait 6 passes à la suite elle marque 1 point

JEU DES PORTES

EXERCICE 19	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U9+		10	12	Ballon, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEU TACTIQUE					



OBJECTIFS

- Prendre ses informations
- Démarquage
- Conduite de balle

EXPLICATIONS

Terrain (40x30) avec des portes (2m).
Match à 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs).
Pour marquer, conduire le ballon à travers une des portes.
Après un but, le jeu continue mais on ne peut pas marquer deux fois de suite sur la même porte.

CONSIGNES

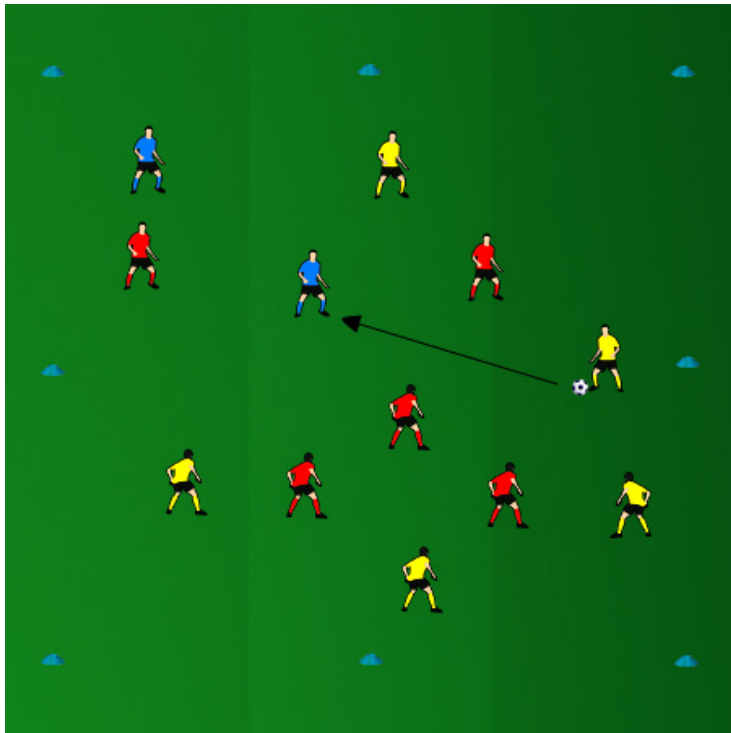
- Lever la tête
- Aider le porteur du ballon

VARIANTES

- Mettre en place des portes de couleurs différentes (2 points si on marque sur une porte bleue ; 3 points sur une porte jaune ; etc.)
- 1 point de bonus si une équipe marque 4 fois à la suite

CONSERVATION DU BALLON

EXERCICE 20	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
	U11+		12	12	Ballon, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEU TACTIQUE					



OBJECTIFS

- Démarquage
- Passe
- Contrôle

EXPLICATIONS

Deux équipes de 5 joueurs s'opposent sur un terrain de 40x35m.

Deux joueurs jokers (Bleu) jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon.

1 point marqué après 7 passes consécutives sans perte de balle.

Changer les jokers régulièrement.

CONSIGNES

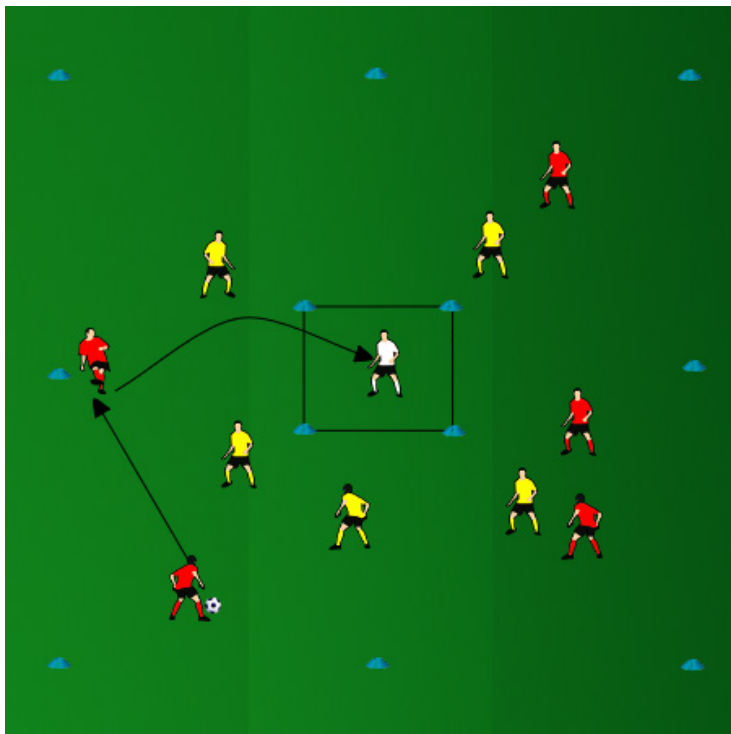
- Prendre la place du joueur à qui on passe le ballon
- Les joueurs extérieurs se placent 2 m derrière la porte
- Travailler les 2 pieds

VARIANTES

- Après 7 passes consécutives, chaque passe supplémentaire donne un point

GRAND JEU D'ÉCHAUFFEMENT (3)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
21	U13+	●●●●	11	15	Ballon, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEU TACTIQUE					



OBJECTIFS

- Passe longue aérienne
- Jeu pour le gardien

EXPLICATIONS

Une zone de 8x8m se trouve au milieu du terrain (25x25m).

Match 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Le gardien se trouve dans la zone du milieu. Aucun autre joueur ne peut pénétrer dans cette zone.

Pour marquer, faire une passe aérienne au gardien qui doit réceptionner le ballon sans le laisser tomber. Le gardien joue toujours avec l'équipe qui a le ballon.

CONSIGNES

- Le joueur qui marque devient gardien
- Marquer avec le pied faible donne 2 points

VARIANTES

- Jeu libre
- Limiter le nombre de touches de balle
- Passe au sol pour le gardien autorisée

TEST DE JONGLERIE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
22	U9-U15		2	10	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - TOUCHER DE BALLE					

OBJECTIFS

- Jonglerie
- Maîtrise individuelle du ballon
- Equilibre
- Coordination

CONSIGNES

- Le joueur doit utiliser uniquement la partie du corps demandé
- Utiliser les bras pour garder un bon équilibre

EXPLICATIONS

Par 2 : un joueur jongle et l'autre compte.
3 essais par joueur et par type de jonglerie.
Noter et conserver les résultats.

Test suivant :

Placer 2 lignes 2 coupelles à 10m l'une de l'autre.

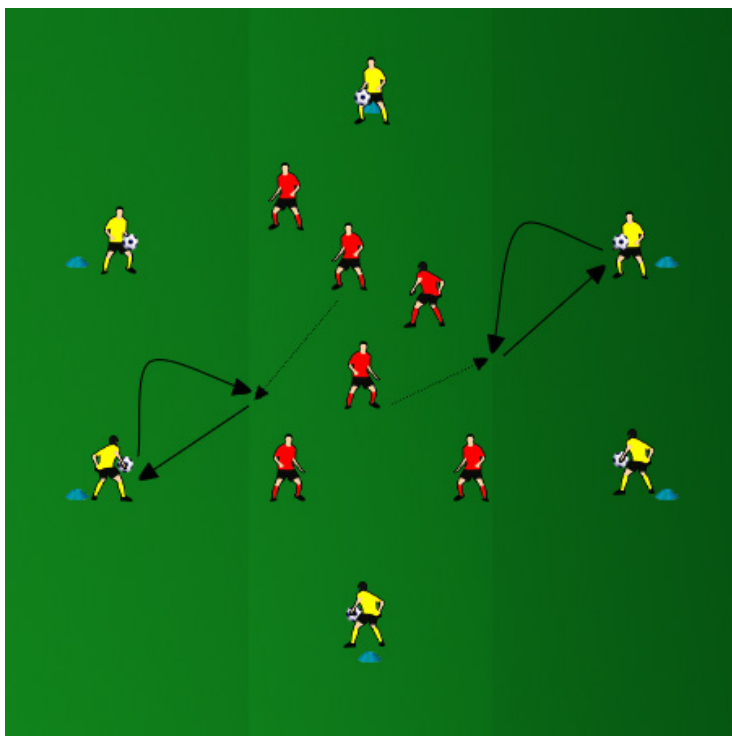
3 essais : faire le plus d'aller-retour en jonglant (libre) sans faire tomber le ballon.

VARIANTES

- Pied droit
- Pied gauche
- Tête
- Libre

REMISES EN UNE TOUCHE ET AMORTIS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
23	U9+		8	12	Ballons, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - TOUCHER DE BALLE					



OBJECTIFS

- Demander le ballon
- Remise en une touche
- Amorti
- Passe

EXPLICATIONS

Faire 2 groupes de joueurs. Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 15m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle.

Les rouges trottaient et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur. Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.

CONSIGNES

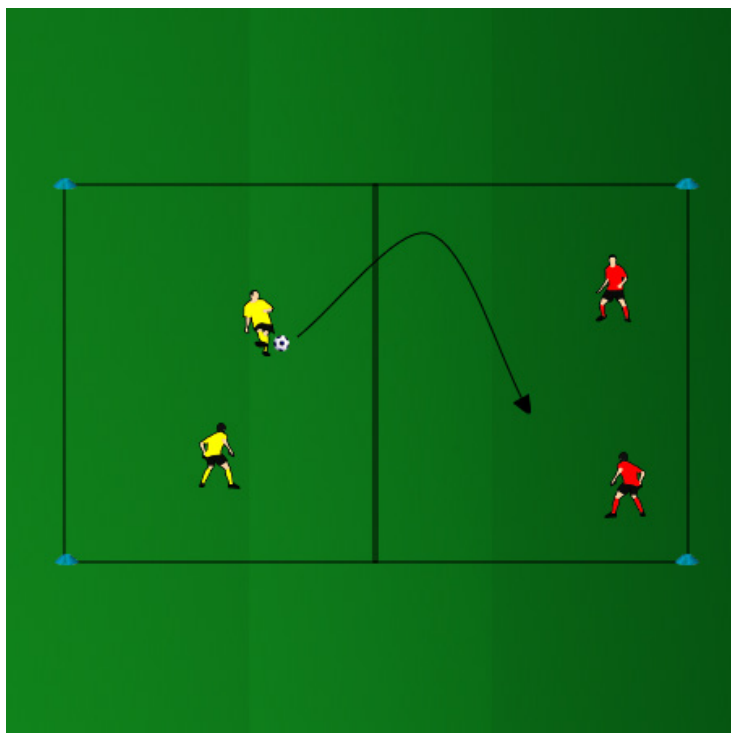
- Remise en une touche (sur ballon au sol)
- Remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête)
- Contrôle poitrine + remise du pied
- Etc.

VARIANTES

- Les joueurs changent de rôle à chaque action : Jaune passe à Rouge qui lui remet ; puis Jaune redonne à Rouge en une touche de balle ; puis Rouge prend la place de Jaune

TENNIS BALLON

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
24	U11+	●●●●●	4	15	Ballons, plots, filet ou barrières.
THÈME : ECHAUFFEMENT - TOUCHER DE BALLE					



OBJECTIFS

- Maîtrise d'un ballon aérien
- Amélioration du toucher de balle

EXPLICATIONS

Match 2c2. Terrain : 2 carrés de 6m de côtés. Au début, autoriser 2 rebonds puis limiter à 1 rebond seulement. Le rebond peut être utilisé quand on veut. On joue comme au volley-ball : 2 passes maximum puis repasser le ballon dans l'autre camp. Le service, de derrière la ligne de fond, est une passe à l'adversaire. Filet = barrières, plots, fil, etc. ou espace de 3m avec plots entre les 2 camps.

CONSIGNES

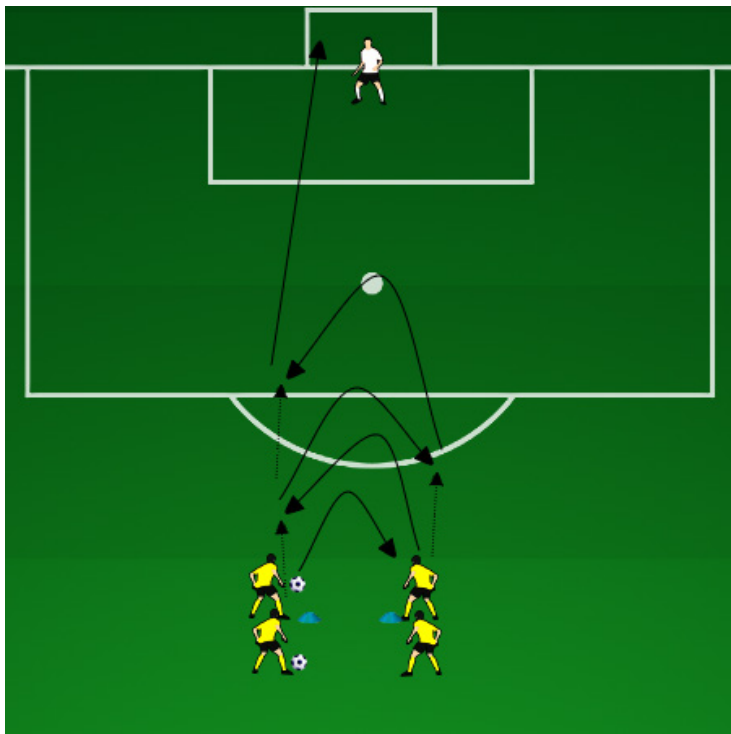
- Matchs en 11 points puis changer d'adversaire
- Être sur ses appuis et s'appliquer sur chaque touche de balle

VARIANTES

- Jeu libre
- Limiter à 1 ou 2 touches de balle
- Adapter les règles au niveau des joueurs
- Jouer à 1c1, 2c2 ou 3c3

JONGLERIE PAR 2 + TIR

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
25	U11+	●●●●●	6	12	Ballons, 1 but.
THÈME : ECHAUFFEMENT - TOUCHER DE BALLE					



OBJECTIFS

- Maîtrise d'un ballon aérien
- Amélioration du toucher de balle
- Tir au but de volée

EXPLICATIONS

Au milieu du terrain, par groupes de 2 joueurs avec 1 ballon pour 2.

Jongler à deux vers le but. A 10-15m du but, un des deux joueurs frappe de volée (ou demi-volée).

Changer le frappeur à chaque passage.

CONSIGNES

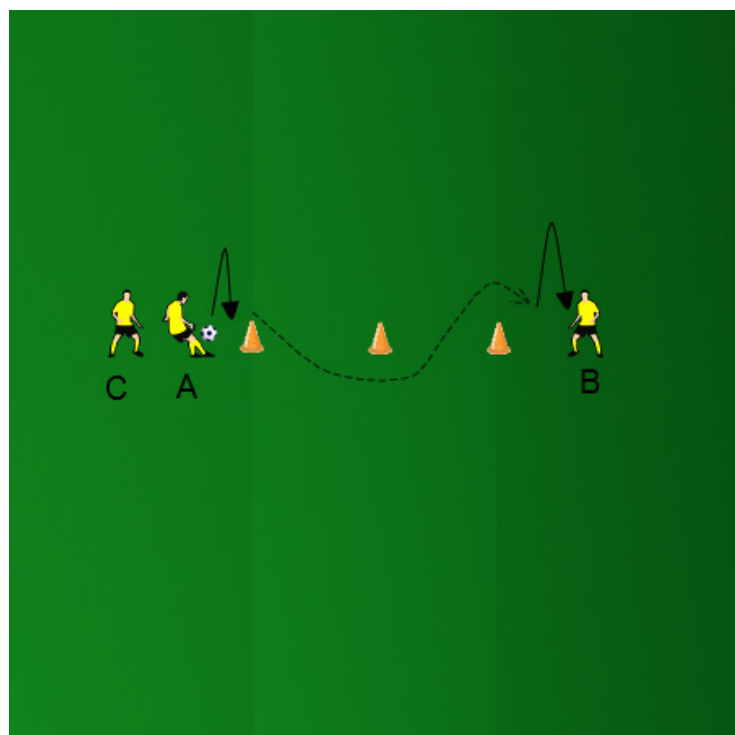
- La dernière passe est jouée devant le partenaire pour qu'il puisse frapper le ballon correctement
- Frapper le ballon du coup de pied
- Les 2 joueurs maintiennent une distance de 2-3m entre eux

VARIANTES

- Jeu libre
- 2 touches de balle (contrôle + passe)
- 1 touche de balle

RELAIS EN JONGLANT

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
26	U13+	●●●●	3	10	Ballons, plots.
THÈME : ECHAUFFEMENT - TOUCHER DE BALLE					



OBJECTIFS

- Maîtrise d'un ballon aérien
- Amélioration du toucher de balle
- Equilibre
- Coordination

EXPLICATIONS

Groupes de 3 joueurs avec 1 ballon pour 3.
Course par équipe en relais.
A jongle en slalomant autour des coupelles et passe à B ; B jongle, réalise le parcours en sens inverse et passe à C ; etc.
Si le ballon tombe, le joueur reprend à l'endroit où le ballon est tombé.

CONSIGNES

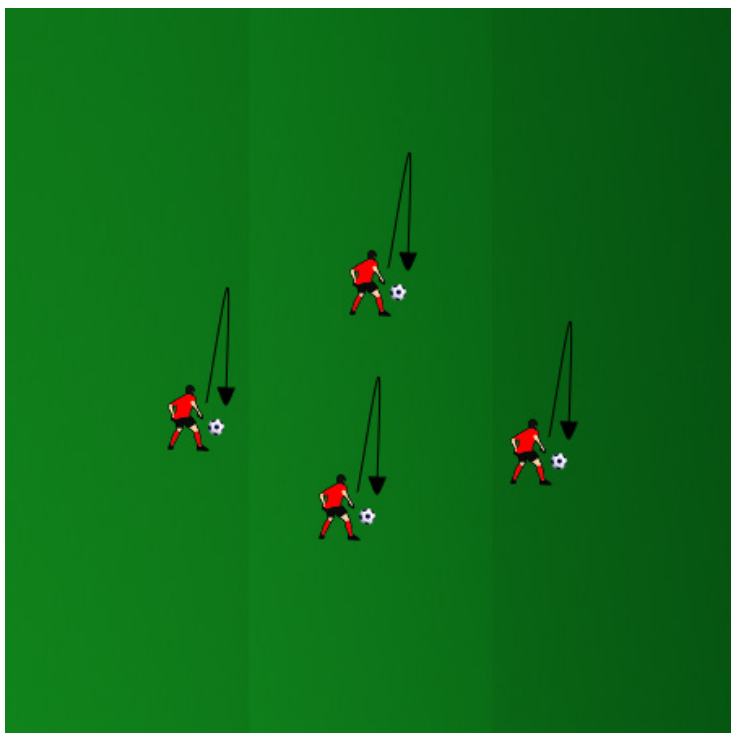
- S'appliquer sur chaque touche de balle
- S'appliquer sur la passe lors du relais
- L'équipe la plus rapide a gagné : 3 passages par joueurs. Faire plusieurs manches

VARIANTES

- Recommencer du début si le ballon tombe
- Faire un tour complet de chaque coupelle

JONGLERIE

EXERCICE 27	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+	⚽⚽⚽	4	10	Ballons.
THÈME : ECHAUFFEMENT - TOUCHER DE BALLE					



OBJECTIFS

- Maîtrise d'un ballon aérien
- Amélioration du toucher de balle
- Equilibre
- Coordination

EXPLICATIONS

Un ballon par joueur.

Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur.

Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.

Chaque joueur doit prendre suffisamment d'espace.

CONSIGNES

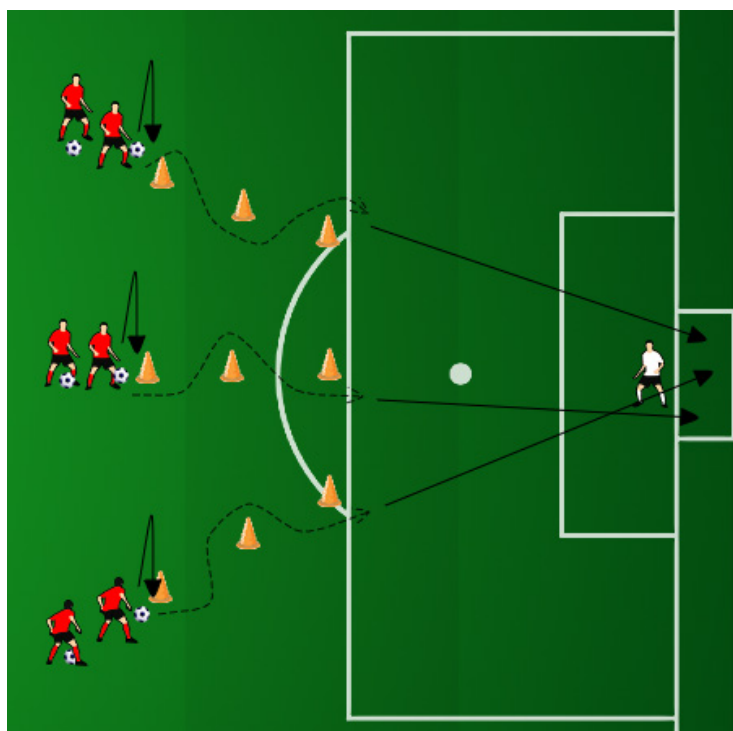
- Utiliser lers bras pour maintenir un bon équilibre
- Pied ferme
- Jambe presque tendue
- Un appui au sol entre chaque jogle

VARIANTES

- Jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle
- Jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle

JONGLERIE + TIR

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
28	U13+	●●●	7	12	Ballons, plots.
THÈME : ECHAUFFEMENT - TOUCHER DE BALLE					



OBJECTIFS

- Maîtrise d'un ballon aérien
- Amélioration du toucher de balle

EXPLICATIONS

Un ballon par joueur. 3 slaloms mis en place face à un but gardé par un gardien (voir dessin). Les joueurs se divisent en 3 groupes ; un groupe devant chaque slalom. Les premiers de chaque ligne partent en même temps : ils jonglent en slalomant autour des coupelles et tirent au but. Jonglerie libre.

CONSIGNES

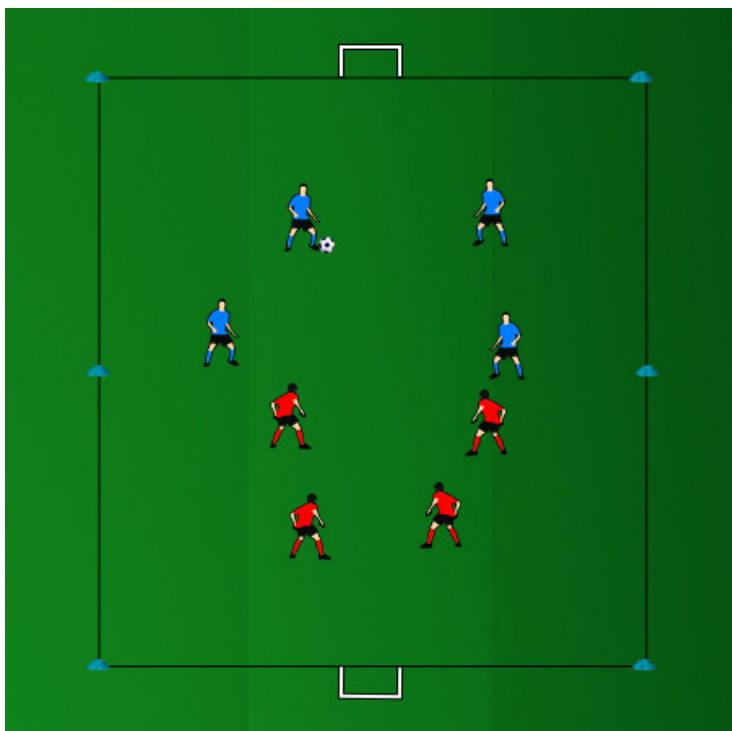
- Les joueurs suivants partent quand les 3 joueurs ont tiré
- Le gardien tente d'arrêter les 3 tirs

VARIANTES

- Tir de volée
- Tir de demi-volée
- Tir après avoir mis le ballon au sol

MATCH 4 CONTRE 4

EXERCICE	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
29	U7+		8	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Effectifs réduits
- Surface réduite

EXPLICATIONS

Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.
Match à 4c4 ; 3' par match.
Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.

CONSIGNES

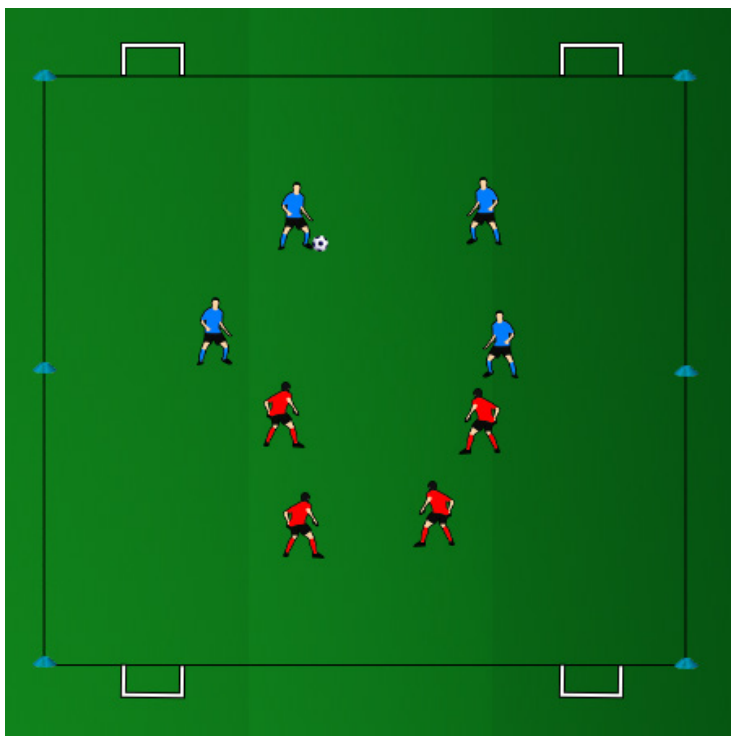
- Jeu libre
- Jouer les touches aux pieds jouer les touches aux pieds

VARIANTES

- Limiter le nombre de touches de balle
- Marquer en une touche de balle
- Interdit de marquer en tirant depuis son camp

MATCH 4 CONTRE 4 (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
30	U7+		8	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Effectifs réduits
- Surface réduite

EXPLICATIONS

Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.

Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.

CONSIGNES

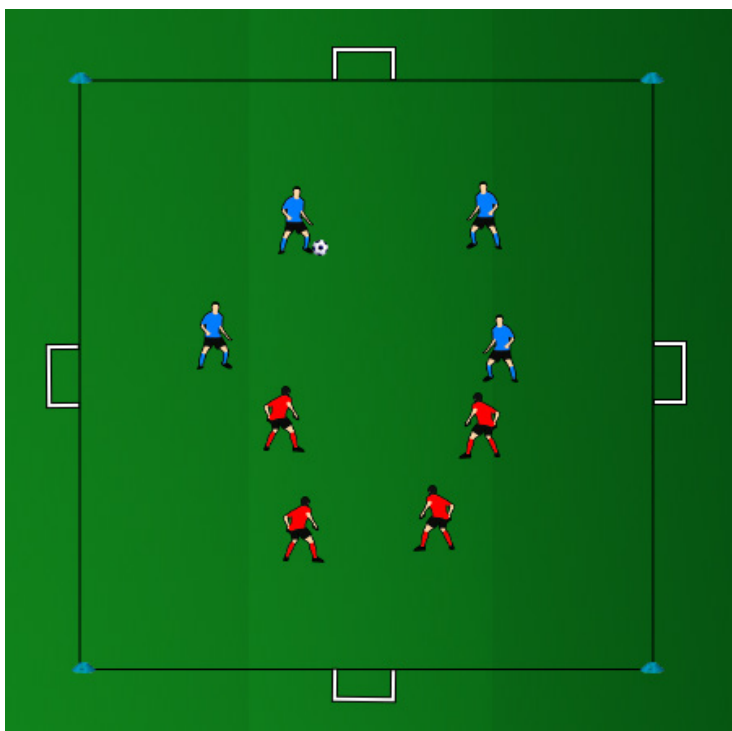
- Jeu libre
- Jouer les touches aux pieds

VARIANTES

- Limiter le nombre de touches de balle
- Marquer en une touche de balle
- Interdit de marquer en tirant depuis son camp

MATCH 4 CONTRE 4 (3)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
31	U9+		8	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Effectifs réduits
- Surface réduite

EXPLICATIONS

Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain.

On peut marquer sur tous les buts.

Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.

CONSIGNES

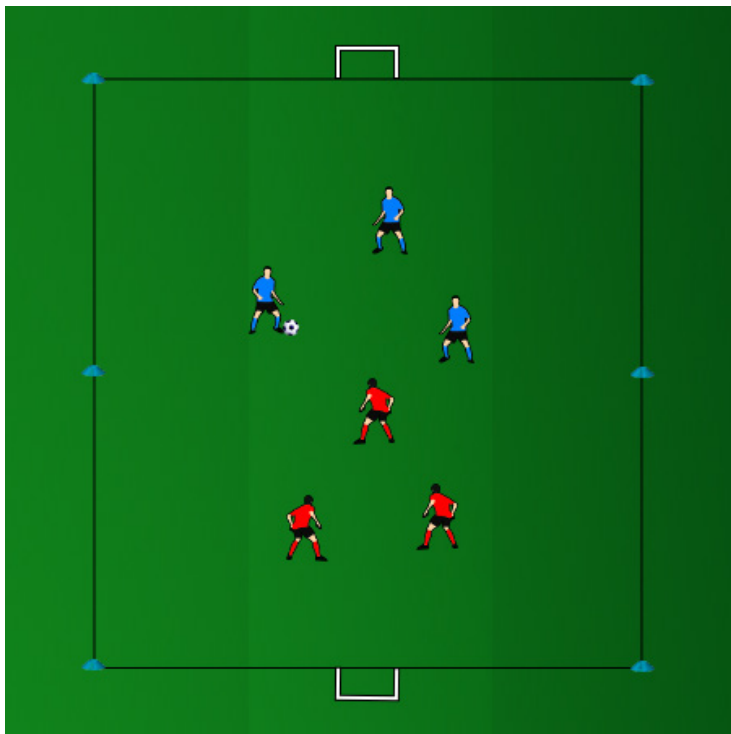
- Jeu libre
- Remplacer les touches par des corners

VARIANTES

- Limiter le nombre de touches de balle
- Marquer en une touche de balle
- Ne pas marquer 2 fois à la suite dans le même but

MATCH 3 CONTRE 3

EXERCICE	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
32	U7+		6	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Effectifs réduits
- Surface réduite

EXPLICATIONS

Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.

CONSIGNES

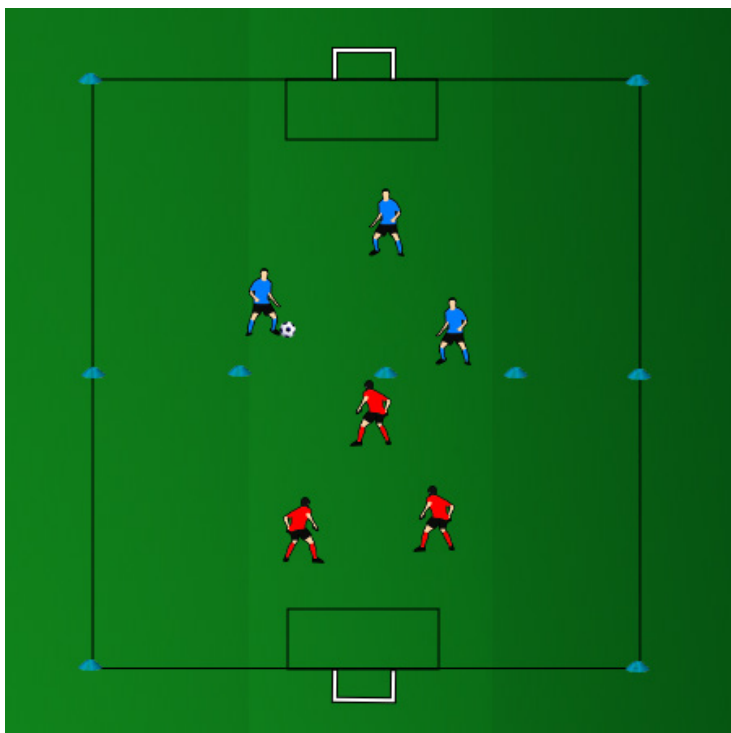
- Jeu libre
- Jouer les touches aux pieds

VARIANTES

- Limiter le nombre de touches de balle
- Marquer en une touche de balle
- Un joueur ne peut pas marquer 2 buts à la suite (changer le buteur)

MATCH 3 CONTRE 3 (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
33	U7+		6	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Effectifs réduits
- Surface réduite

EXPLICATIONS

Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m). Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but.
Match à 3c3 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.

CONSIGNES

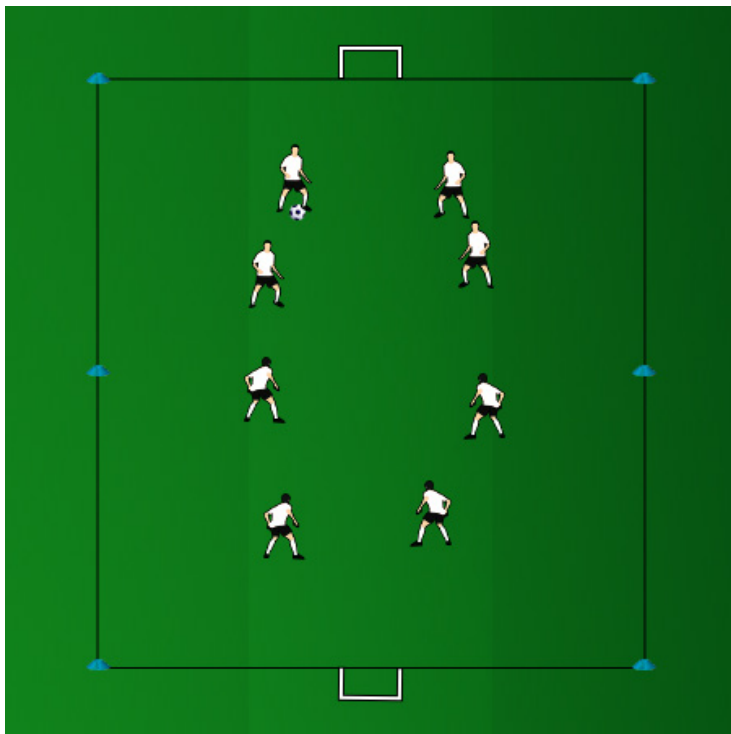
- Jeu libre
- Jouer les touches aux pieds
- Un joueur qui défend dans la zone devant le but donne pénalty pour l'autre équipe (tir depuis le milieu de terrain sans gardien)

VARIANTES

- Limiter le nombre de touches de balle
- Marquer en une touche de balle

MATCH 4 CONTRE 4 SANS CHASUBLE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
34	U11+	●●●●	8	15	Ballons, coupelles.
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Effectifs réduits
- Surface réduite
- Prendre ses informations

EXPLICATIONS

Terrain de 35x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer.

CONSIGNES

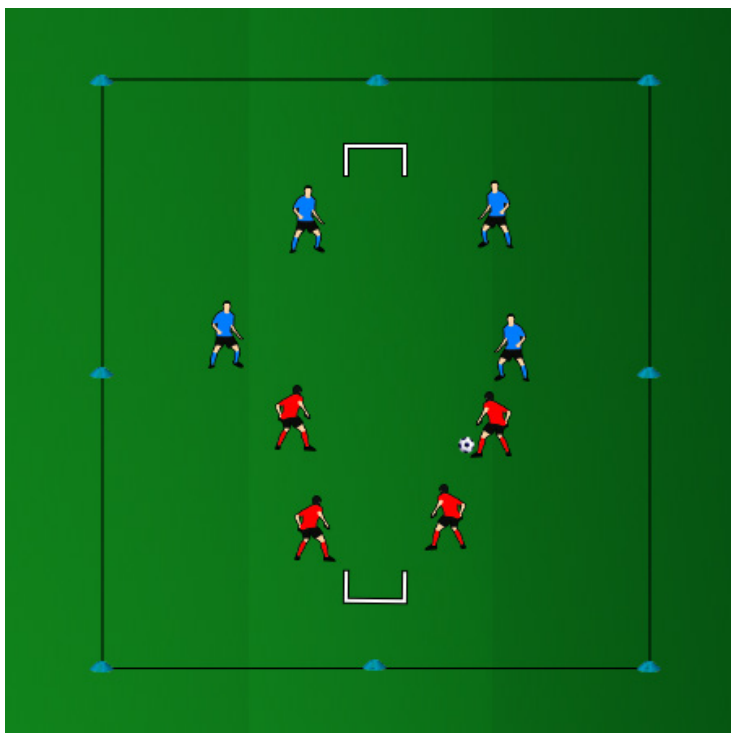
- Jeu libre
- Jouer les touches aux pieds
- Prendre ses informations

VARIANTES

- Limiter le nombre de touches de balle
- Marquer en une touche de balle
- Interdit de marquer en tirant depuis son camp

MATCH 4 CONTRE 4 (4)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
35	U7+		8	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT - JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Effectifs réduits
- Surface réduite

EXPLICATIONS

Terrain de 35x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) se trouvant à l'intérieur du terrain. On peut marquer des 2 côtés.

Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.

CONSIGNES

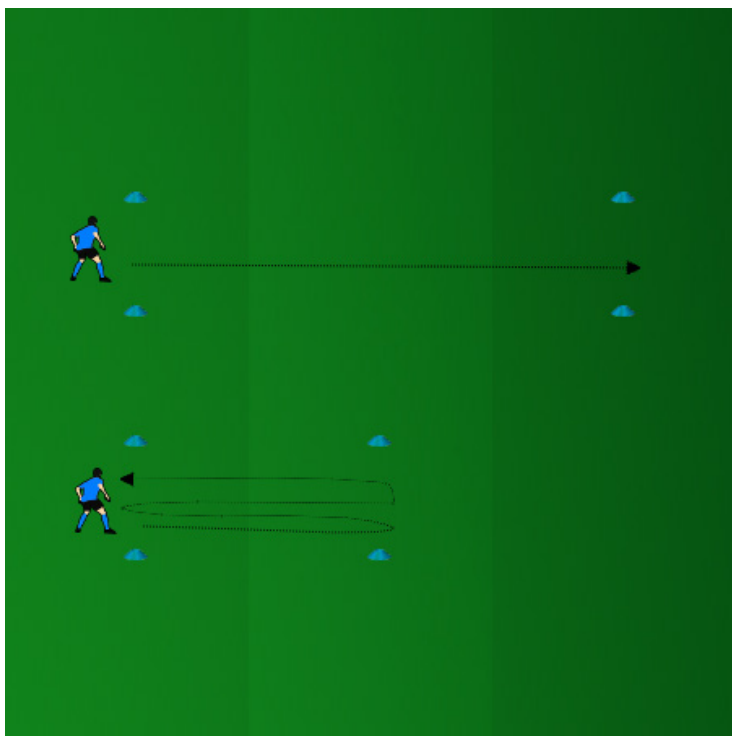
- Jeu libre
- Jouer les touches aux pieds
- Comme au hockey on peut jouer derrière les buts

VARIANTES

- Limiter le nombre de touches de balle
- Marquer en une touche de balle
- Marquer que d'un côté des buts

TESTS DE VITESSE

EXERCICE	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
36	U7+		1	10	Coupelles, décamètre.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse de course
- Vitesse de réaction

EXPLICATIONS

Premier test : 40m chronométré.
Deuxième test : navette 4x10m chronométré.
Un passage sur chaque parcours.
Noter les temps pour les comparer aux tests précédents.

CONSIGNES

- Départ au signal sonore
- Faire le test après un bon échauffement

VARIANTES

DUEL POUR LE BALLON

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
37	U7+		6	12	Ballons, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse de réaction
- Vitesse de course

EXPLICATIONS

Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.

Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe sprinte en contournant les coupelles du slalom : le premier arrivé au ballon tire.

1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.

Un duel à la fois (pas de relais).

CONSIGNES

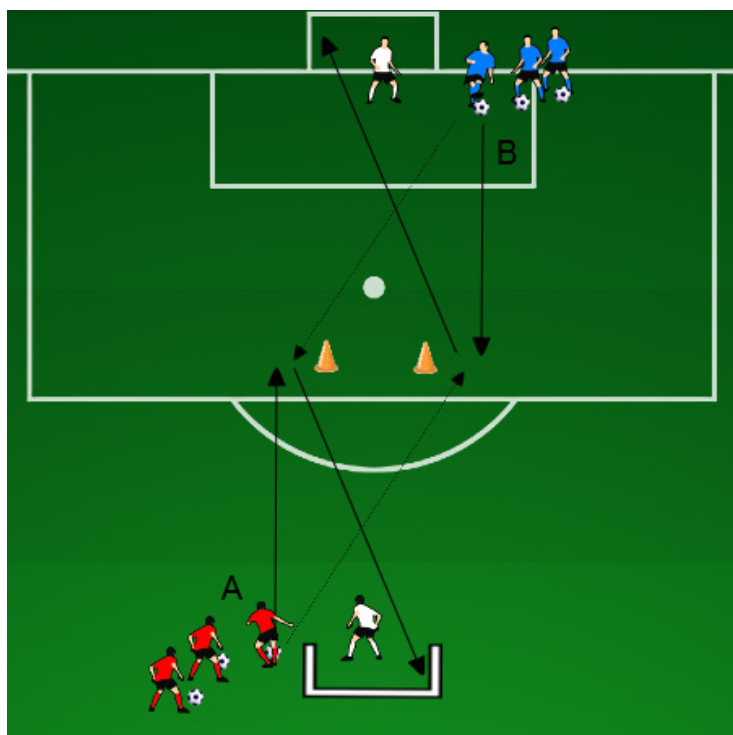
- Ne pas se toucher lorsqu'on se croise
- L'entraîneur place un nouveau ballon après chaque passage

VARIANTES

- Départ debout
- Départ assis
- Départ allongé

SPRINT + TIR

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
38	U13+	●●●●	8	12	Ballons, plots, buts, chasubles (2 couleurs).
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse de course
- Vitesse gestuelle

EXPLICATIONS

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.

CONSIGNES

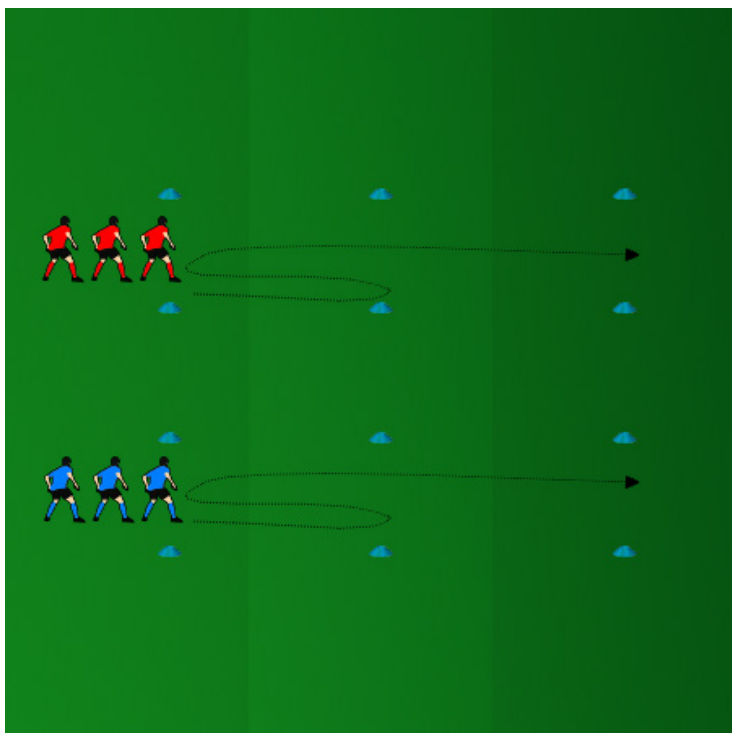
- Faire l'exercice après un bon échauffement
- Faire une bonne passe dosée avant de sprinter
- Attendre le signal de l'entraîneur pour commencer

VARIANTES

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

DUEL EN SPRINT

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
39	U9+		6	12	Couppelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Réaction à un signal sonore
- Vitesse de course

EXPLICATIONS

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).

CONSIGNES

- Avoir un temps de récupération entre les passages
- Faire un pas au-delà de la ligne avant de faire demi-tour

VARIANTES

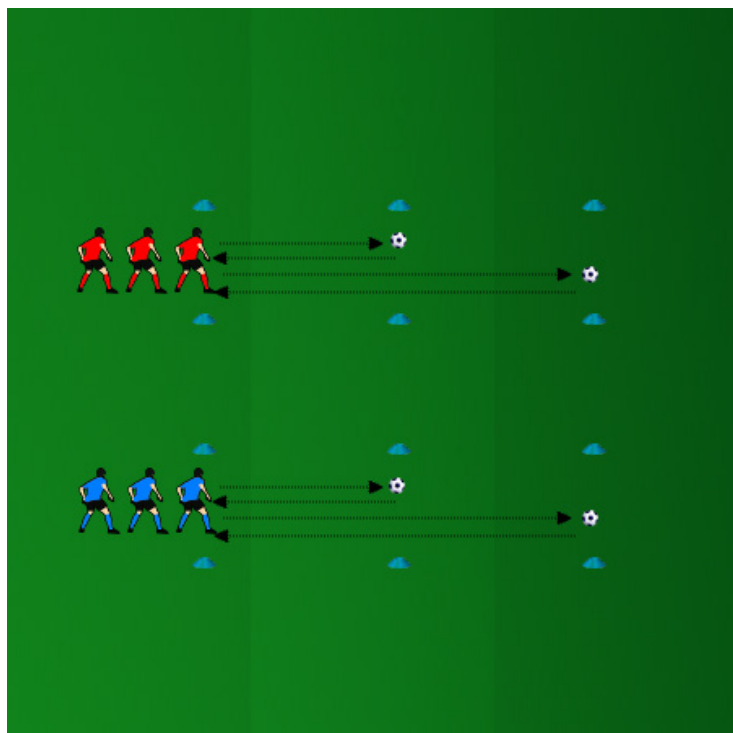
- Départ debout
- Départ assis
- Départ allongé
- Aller toucher le sol avec la main au-delà de la ligne avant de faire demi-tour

COURSE RELAIS

EXERCICE 40	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U9+		6	10	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : VITESSE					

OBJECTIFS

- Vitesse avec changement de rythme



EXPLICATIONS

Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les lignes de plots. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe cherche le ballon placé sur la deuxième ligne et le ramène à la première ligne ; puis il repart chercher le ballon à la troisième ligne et l'amène dans les bras du joueur suivant.

Celui-ci va replacer le ballon à la deuxième ligne puis revient chercher le deuxième ballon à la première ligne et le ramène à la troisième ligne.

Il revient donner le relais au troisième joueur en lui tapant dans la main.

Et ainsi de suite...

CONSIGNES

- En alternance, les joueurs ramènent ou replacent les ballons
- L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches
- Prendre les ballons à la main

VARIANTES

- Idem en conduisant le ballon avec les pieds

COURSE PAR ÉLIMINATION

EXERCICE 41	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U7-U13		8	10	Coupelles.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse de réaction
- Vitesse de course

EXPLICATIONS

Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle (6m de diamètre).
Des plots se trouvent à 10 m autour du cercle où se trouvent les joueurs. Il y a 2 plots de moins qu'il n'y a de joueurs.
Au signal sonore, les joueurs courent jusqu'à un plot et s'arrêtent à ce plot.
Les 2 joueurs qui ne sont pas à un plot sont éliminés.
On recommence le jeu en enlevant 2 plots supplémentaires. Les joueurs restant à la fin gagnent.
Faire plusieurs manches.

CONSIGNES

- Les joueurs doivent être en mouvement dans le cercle
- 1 seul joueur par plot

VARIANTES

- Les joueurs trottent dans le cercle
- Les joueurs se déplacent à quatre pattes
- Les joueurs rampent

DUEL POUR LE BALLON

EXERCICE 42	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		6	10	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vivacité
- Maîtrise des appuis
- Vitesse

EXPLICATIONS

Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.

Au signal sonore, les joueurs sprintent en allant toucher les coupelles du slalom avec la main : le premier arrivé au ballon tire.

1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.

CONSIGNES

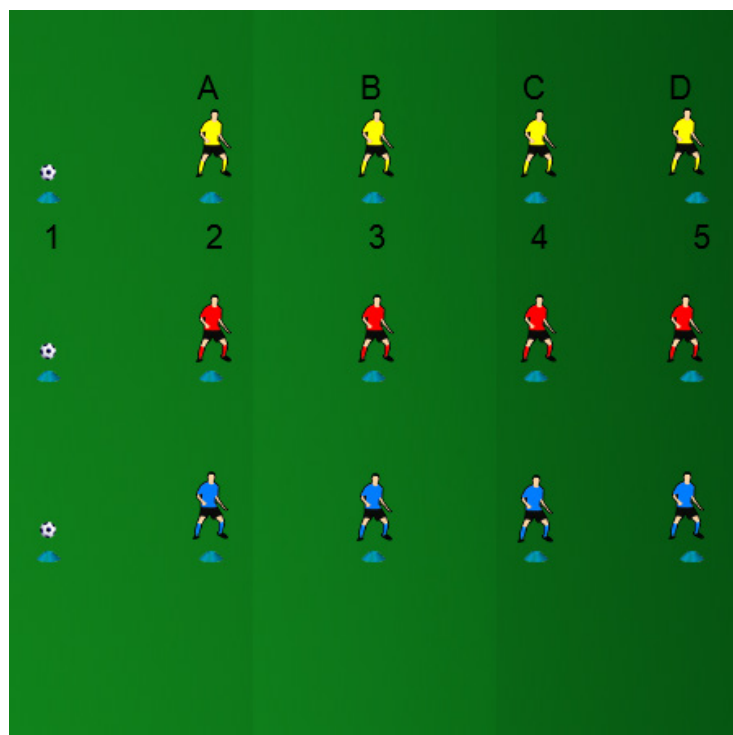
- L'entraîneur place un nouveau ballon après chaque passage
- Changer d'adversaire régulièrement

VARIANTES

- Départ debout
- Départ assis
- Départ allongé

COURSE RELAIS (2)

EXERCICE 43	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U9+		12	10	Ballons, coupelles, chasubles (3 couleurs).
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse de course

EXPLICATIONS

Former des équipes de 4 joueurs. Chaque joueur se trouve à un plot. Les plots sont distancés de 7m.

L'équipe qui gagne est celle qui a amené le ballon du premier plot (plot 1) au dernier plot (plot 5) le plus rapidement selon les consignes suivantes.

CONSIGNES

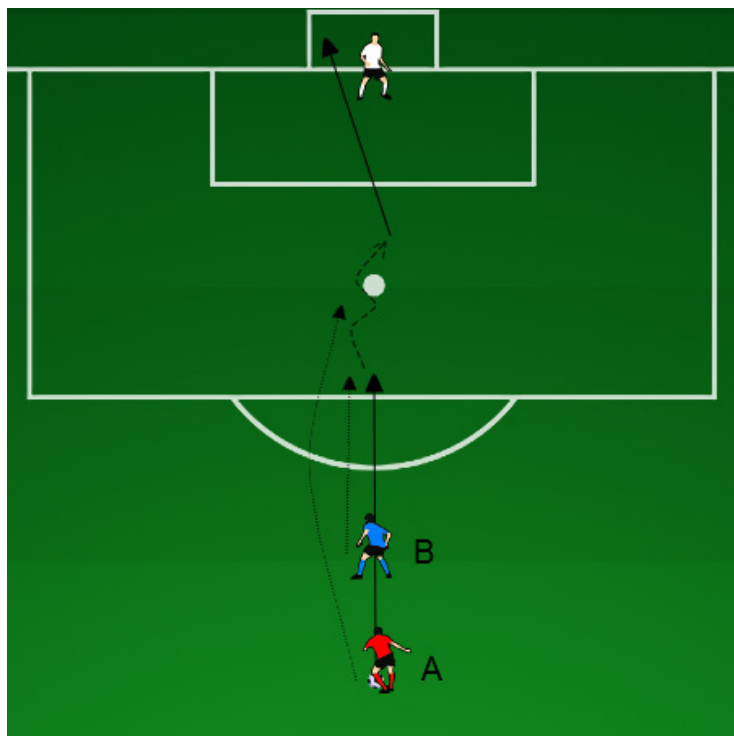
- Au signal sonore, A, qui se trouve au plot 2, part récupérer le ballon (avec les mains) au plot 1 et le ramène au plot 2.
- Quand A dépose le ballon au plot 2, B, qui se trouve au plot 3, part le récupérer et l'amène au plot 3 ; etc. jusqu'à ce que D ramène le ballon au plot 5.
- Changer les postes. Faire plusieurs manches.

VARIANTES

- Idem mais déplacement en course arrière

RÉSISTER AU RETOUR DE L'ADVERSAIRE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
44	U11+		4	10	Ballons, but.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse de course
- Vitesse de réaction
- Vitesse de gestuelle

EXPLICATIONS

Par groupes de 2 joueurs : B se trouve à 30m face au but. A se trouve 7m derrière lui avec le ballon.

A passe le ballon entre les jambes de B puis tente d'empêcher B de marquer.

Quand B voit le ballon passer entre ses jambes il sprinte pour le récupérer et va marquer en résistant au retour de A.

Passer chacun son tour en A et en B.

CONSIGNES

- Mettre en place un seul atelier pour permettre aux joueurs de récupérer complètement entre les passages
- Tacle interdit

VARIANTES

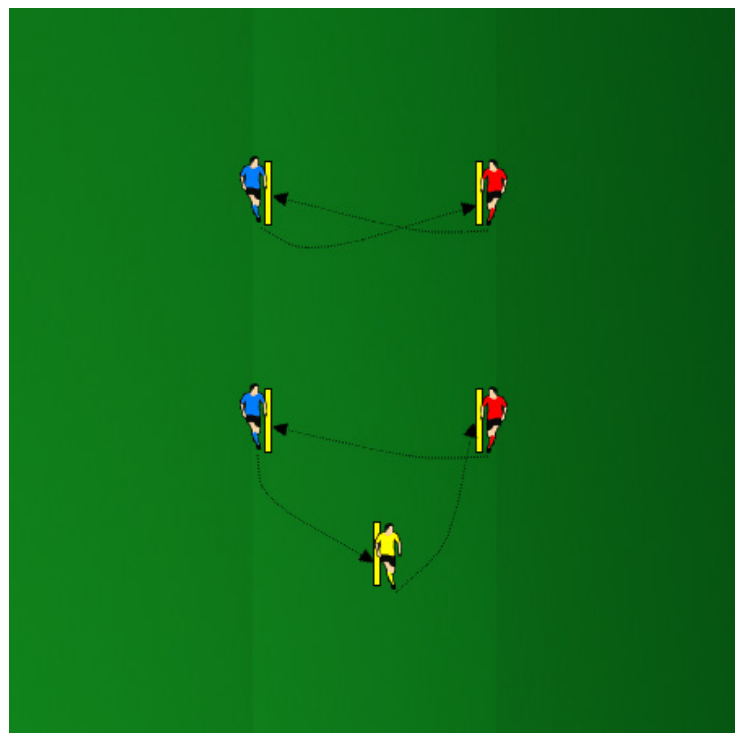
- Après la passe, le premier joueur à récupérer le ballon va marquer

VITESSE DE RÉACTION

EXERCICE 45	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U11+		3	10	Piquets.
THÈME : VITESSE					

OBJECTIFS

- Vitesse de réaction



EXPLICATIONS

Par groupes de 2 joueurs puis 3 joueurs.
Deux joueurs se trouvant à 3m l'un de l'autre tiennent chacun un piquet.
Au signal, lâcher son piquet et rattraper celui de l'autre avant qu'il ne tombe.
Même jeu par 3.

CONSIGNES

- Etre attentif au moment de lâcher le piquet (pour qu'il reste debout le plus longtemps possible)
- L'équipe qui fait le moins d'erreurs a gagné

VARIANTES

- Signal sonore (au top)
- Signal visuel : au départ d'un joueur déterminé et dans le sens qu'il a choisi

SPRINT + TIR (2)

EXERCICE 46	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U13+	⚽⚽⚽	8	12	Ballons, plots, but, chasubles (2 couleurs).
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse de course
- Vitesse gestuelle

EXPLICATIONS

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

A passe le ballon à travers un petit but (2m) puis sprinte pour récupérer son ballon en contournant le petit but et tire au but.

B fait de même de l'autre côté.

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.

CONSIGNES

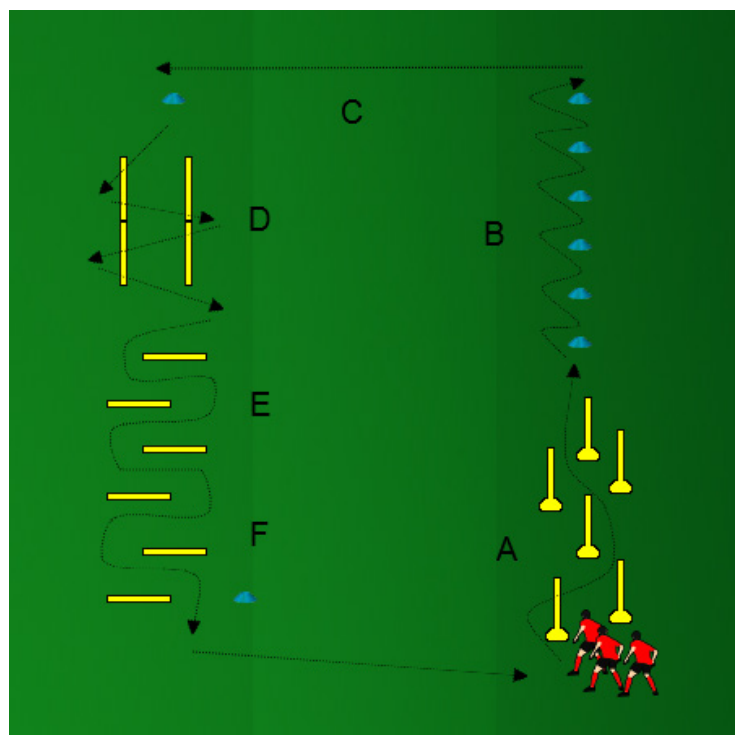
- Passe précise et dosée avant de sprinter
- Attendre le signal de l'entraîneur pour commencer en même temps que l'adversaire

VARIANTES

- Tir pied droit
- Tir pied gauche

PARCOURS DE COORDINATION

EXERCICE 47	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+	⚽⚽⚽	6	10	Couppelles, plots, piquets, lattes.
THÈME : COORDINATION					



OBJECTIFS

- Maîtrise des appuis
- Changement de direction
- Techniques de course

EXPLICATIONS

Mettre en place un parcours comme sur le dessin.

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

S'il y a beaucoup de joueurs, diviser le groupe en 2 et faire commencer un groupe à l'atelier D.

CONSIGNES

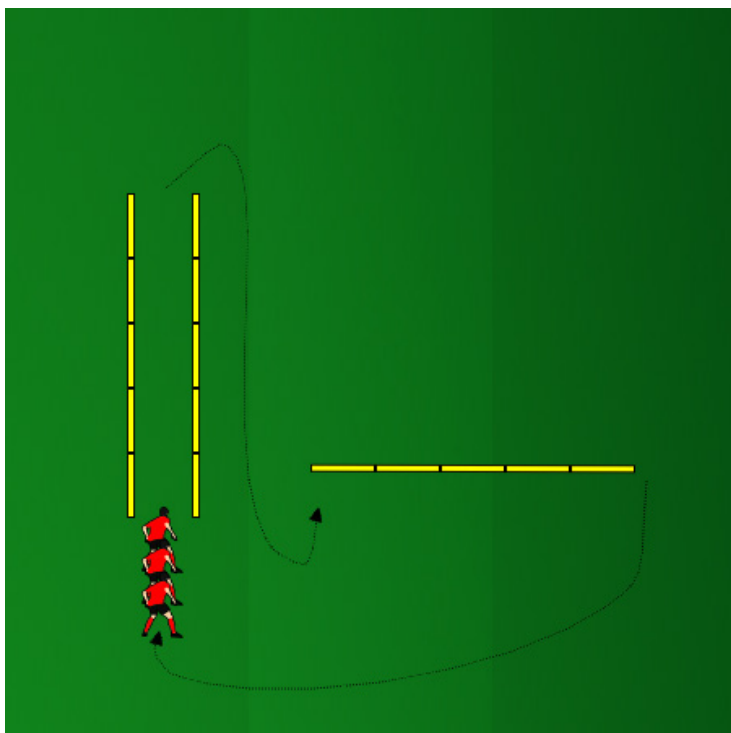
- A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher
- B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche
- C : course en arrière
- D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux)
- E : pas chassés entre les barres vers l'avant
- F : pas chassés entre les barres en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

VARIANTES

- Faire le parcours en sens inverse
- Changer certains ateliers : B slalom ; C sprint ; D 1 appui extérieur - 2 appuis intérieur ; E pas croisés

EXERCICES D'APPUIS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
48	U11+	●●●●●	6	10	Barres ou coupelles.
THÈME : COORDINATION					



OBJECTIFS

- Appuis
- Fréquence

EXPLICATIONS

Premier exercice : deux lignes (lignes ou lattes) parallèles espacées d'environ 50 cm.

Alterner appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur des lignes et appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur des lignes (voir dessin).

Deuxième exercice : utiliser la ligne de touche ou des barres.

Alterner appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur du terrain + appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur du terrain (voir dessin).

CONSIGNES

- Vivacité
- Dynamisme

VARIANTES

- Varier les exercices : 1 appui extérieur - 2 appuis intérieur ; 2 appuis intérieur - 2 appuis extérieur

TECHNIQUES DE COURSE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
49	U7+		6	10	
THÈME : COORDINATION					

OBJECTIFS

- Techniques de course
- Appuis
- Sauts
- Latéralisation

CONSIGNES

- Montées de genoux ; talons aux fesses
- Pas chassés (en avant ; en arrière)
- Pas croisés (en avant ; en arrière)
- Course arrière + course avant + course arrière, etc.
- Cloche pied : PD - PG (en avant ; en arrière)
- Roulade avant ; flexion ; extension ; etc.

EXPLICATIONS

Deux (ou trois) lignes de joueurs l'une derrière l'autre.

L'entraîneur court avec les joueurs et donne les consignes en alternant les techniques de course.

Les joueurs suivent les instructions.

VARIANTES

- Un joueur prend le rôle de l'entraîneur
- Inclure une partie avec ballon
- Les joueurs se tiennent la main par 2

APPUIS ET VIVACITÉ

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
50	U9+		2	10	Chasubles (2 couleurs).
THÈME : COORDINATION					

OBJECTIFS

- Appuis
- Vivacité
- Feinte

CONSIGNES

- Interdiction de tenir l'adversaire
- Faire attention de ne pas se cogner
- Feinter pour réussir à prendre la chasuble

EXPLICATIONS

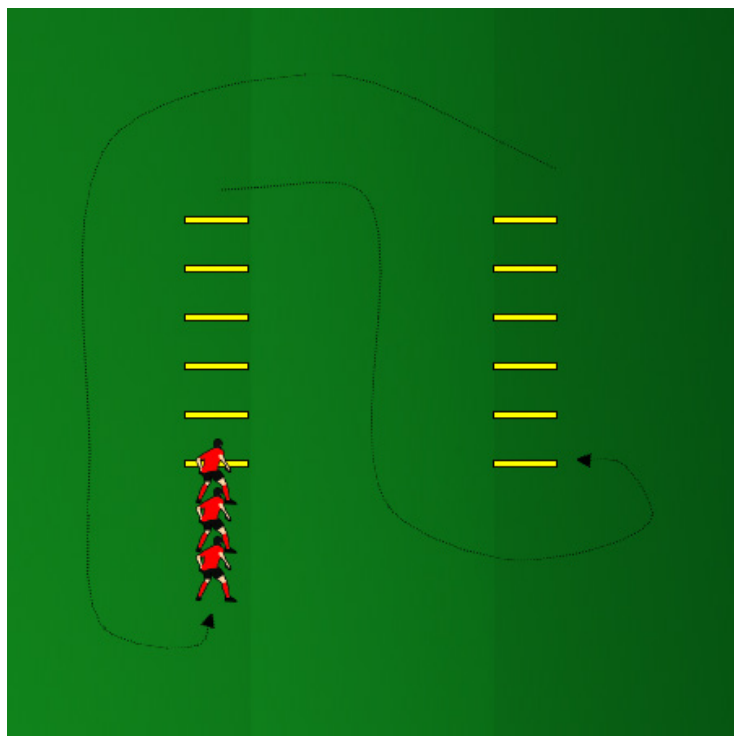
Former des groupes de 2 joueurs.
Chaque joueur a une chasuble placée dans son dos (à moitié dans son short).
Duel : essayer de prendre la chasuble de l'autre tout en gardant la sienne. Un point marqué à chaque fois qu'on attrape la chasuble.
Matches de 1'. Changer d'adversaire.

VARIANTES

- Pas de chasuble : pour marquer, toucher l'un des pieds de son adversaire
- Idem à 3 joueurs

EXERCICES D'APPUIS (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
51	U11+	⚽⚽⚽⚽	6	10	Barres ou coupelles.
THÈME : COORDINATION					



OBJECTIFS

- Appuis
- Fréquence

EXPLICATIONS

Des barres (ou coupelles) sont disposées sur le terrain à intervalles réguliers (environ 50cm). Les joueurs se placent l'un derrière l'autre comme sur le dessin. Pas de signal, les joueurs évoluent sur le parcours en respectant les consignes demandées. Partir 5 secondes après le joueur qui nous précède.

CONSIGNES

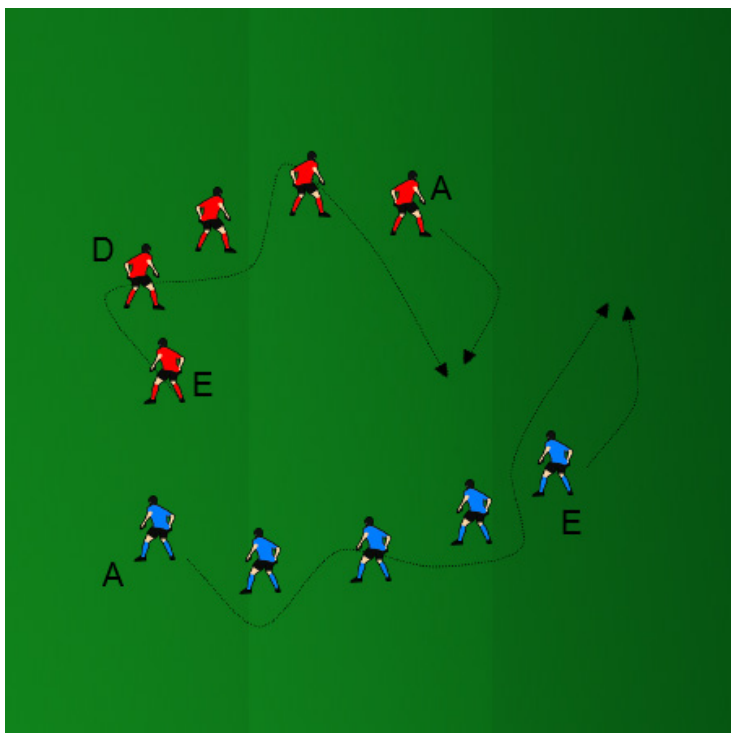
- 2 appuis (1 pied droit + 1 pied gauche) entre les coupelles
- Avancer de 2 coupelles puis reculer d'une ; avancer de 2 coupelles puis reculer d'une ; etc.

VARIANTES

- Premier exercice : le joueur fait face au parcours
- Deuxième exercice : le joueur se déplace latéralement

COURSES EN SLALOM

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
52	U11+	⚽⚽⚽⚽	8	10	
THÈME : VITESSE - COORDINATION					



OBJECTIFS

- Maîtrise des appuis
- Vivacité
- Vitesse
- Coordination

EXPLICATIONS

Par groupes de 5 ou 6 joueurs.

En rouge : les joueurs trottaient doucement l'un derrière l'autre en laissant un intervalle de 2-3m entre eux.

Au signal sonore, le dernier coureur (E) slalome le plus vite possible entre les joueurs et se place devant A.

Au deuxième signal sonore D fait de même ; etc.

CONSIGNES

- Le joueur de tête donne un rythme régulier et fait attention à ce que les joueurs ne soient pas distancés
- Maintenir un espace avec le joueur devant soit pour laisser les joueurs passer sans difficulté

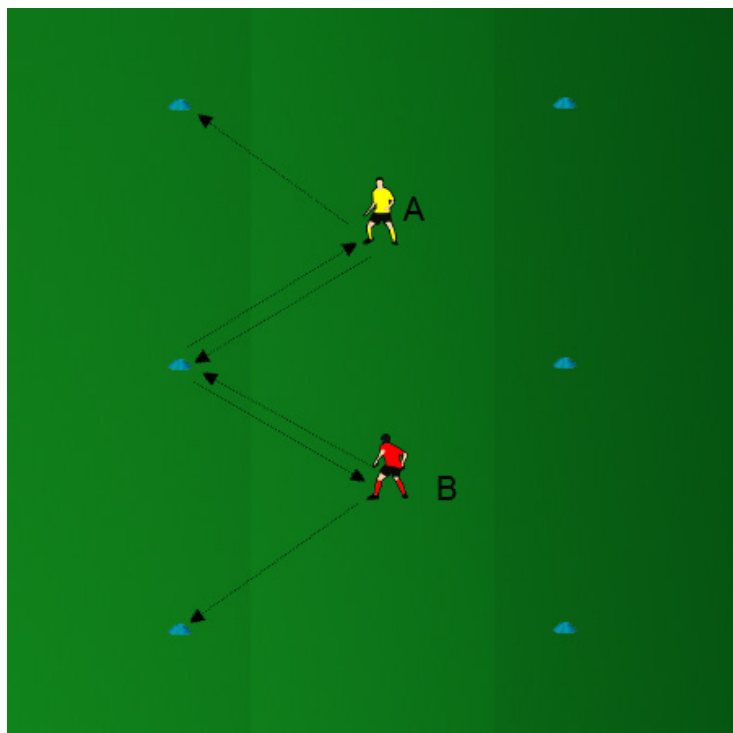
VARIANTES

- En bleu : même principe qu'avant mais les joueurs trottaient en arrière.

Au premier signal sonore, c'est A qui slalome en arrière le plus vite possible entre les joueurs et se place derrière E ; etc.

JEU DU MIROIR

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
53	U9+	●●●	6	10	Coupelles.
THÈME : VITESSE - COORDINATION					



OBJECTIFS

- Maîtrise des appuis
- Vivacité
- Vitesse de réaction
- Coordination

EXPLICATIONS

Mettre en place plusieurs terrains composés de 2 carrés (7m de côté). 2 joueurs par terrain. Les 2 joueurs sont face à face chacun au milieu de leur carré respectif.

A dirige le jeu : A court et va toucher un plot avec la main. B joue le reflet de A.

Aller doucement au début puis vite quand le jeu est bien compris. Changer les rôles toutes les 30".

CONSIGNES

- A doit toujours aller toucher un plot
- A et B sont toujours face à face
- Etre sur ses appuis pour réagir rapidement

VARIANTES

- B tente d'imiter A mais quand A avance B doit reculer et quand A recule B doit avancer
- Idem avec ballon

TECHNIQUES DE COURSE + SPRINT

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
54	U7+	⚽⚽⚽	6	10	Barres, coupelles.
THÈME : VITESSE - COORDINATION					

OBJECTIFS

- Techniques de course
- Sauts
- Vitesse de course

CONSIGNES

- 1 appui entre les lattes: très rapide
- 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : 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

EXPLICATIONS

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.

Partir au signal de l'entraîneur. Pas de relais.

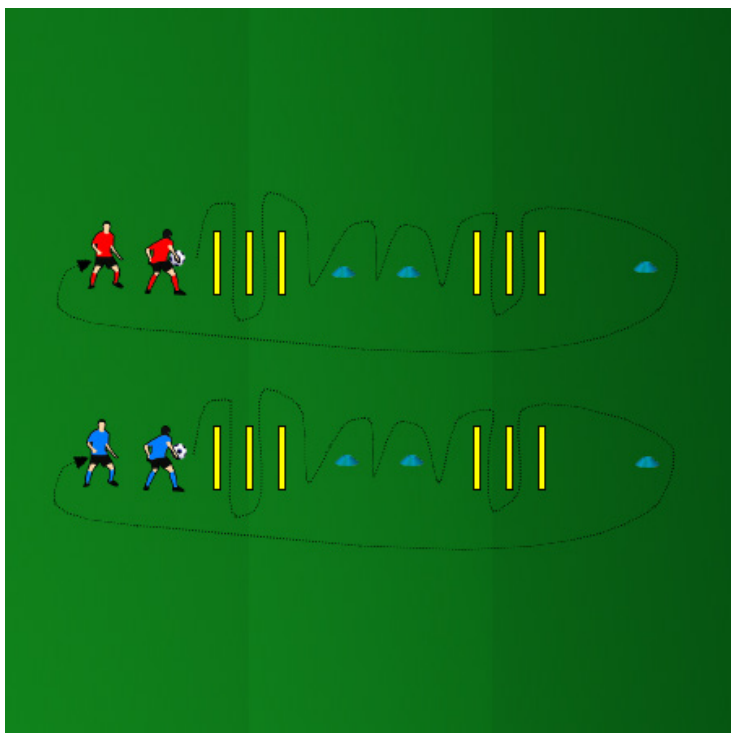
Le premier arrivé en respectant les consignes donne 1 point à son équipe.

VARIANTES

- Varier les techniques de course
- Les joueurs se font face

COURSE RELAIS (3)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
55	U7+	⚽⚽⚽	6	10	Coupelles, chasubles (2 couleurs), barres.
THÈME : VITESSE - COORDINATION					



OBJECTIFS

- Vitesse de course
- Maîtrise des appuis

EXPLICATIONS

Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes.
Le joueur, un ballon à la main, effectue le parcours le plus vite possible en respectant les consignes puis passe le relais en donnant le ballon dans les mains de son partenaire. Celui-ci fait de même. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés.
Faire plusieurs manches.

CONSIGNES

- Relais : les 2 joueurs partent au signal de l'entraîneur
- 1 point par manche remportée par une équipe

VARIANTES

- Pas chassés entre les lattes puis saut à pieds joints au-dessus de chaque coupelle + pas chassés entre les lattes puis sprint jusqu'à son partenaire
- Idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire