

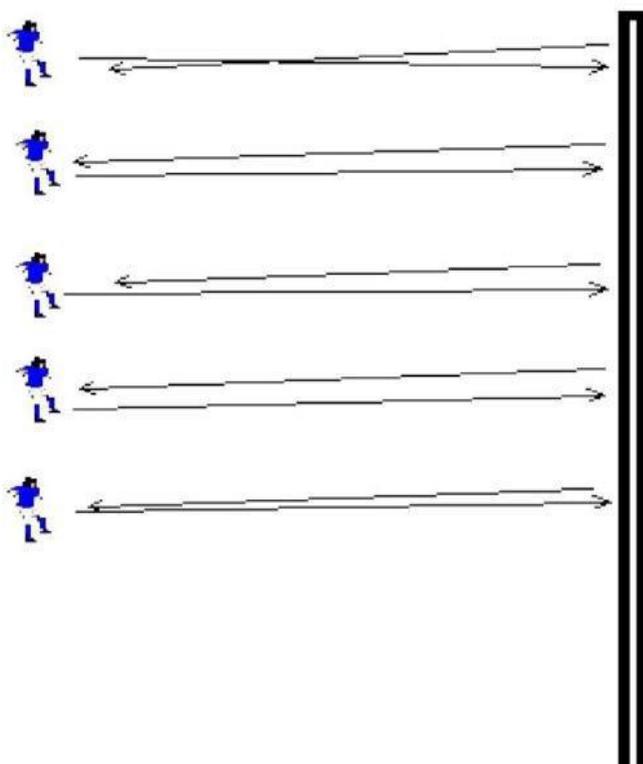
Beaucoup de clubs sont passés à deux séances / semaine. Le travail en école de football est considérable. Pourtant, on ne peut pas tout travailler! Voici un exemple pour structurer vos séances:

L'apprentissage par l'action est également essentiel et n'oublions pas que les jeunes joueurs attendent avec impatience le match ! Le travail réalisé au niveau technique sera un plus à vos séances hebdomadaire.

1 ^{er} séance / semaine sur 1h	2 ^{ème} séance / semaine sur 1h
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail technique jonglerie (5 min (Mvt 5 min) ➤ Travail technique analytique (20min) ➤ Travail de psychomotricité (10-12min) ➤ Jeu à thème dirigé 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail de psychomotricité (10 / 12min) ➤ Travail technique analytique (20min) ➤ Travail technique en contexte (20min) ➤ Jeu à thème dirigé

Exercice sur planche à rebond Gammes

du passe contrôle sur planche à rebond



contrôle passe sur mur à rebond
 1 passe contrôle pied droit frappe avec l'intérieur du pied retour bloqué avec l'intérieur du pied.
 2 idem sur pied gauche.
 3 idem retour bloquage semelle.
 4 passe contrôle avec le coup de pied retour bloqué avec l'intérieur puis semelle
 alterner avec pied fort, pied faible.

le mur à rebond permet d'autre variante, ballon à mi hauteur,, avec un ballon pour deux, dos au mur talonnade puis bloquer le retour.

procédé par série de 20
 distance adapté aux enfants 5/10m
 temps: 20minutes

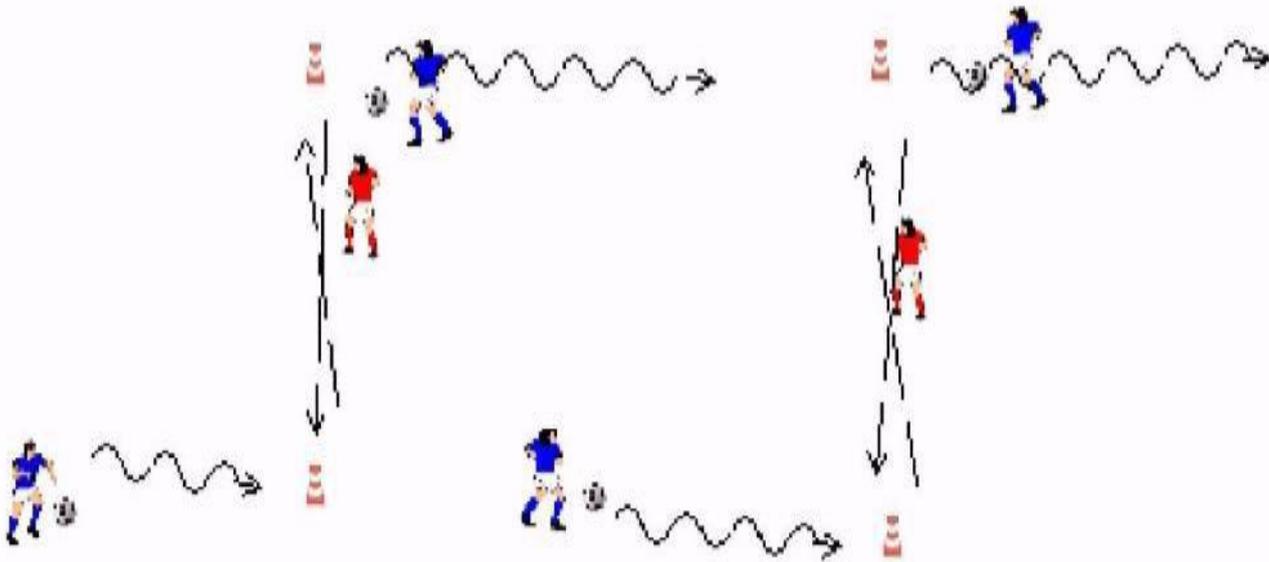
ANALYTIQUE

Exercice de maîtrise technique analytique sans opposition. Avec un grand nombre de répétitions.

Quand l'utiliser, comment l'utiliser selon la catégorie:

En exercice de « pure technique analytique » en école de football (U6 à U13)

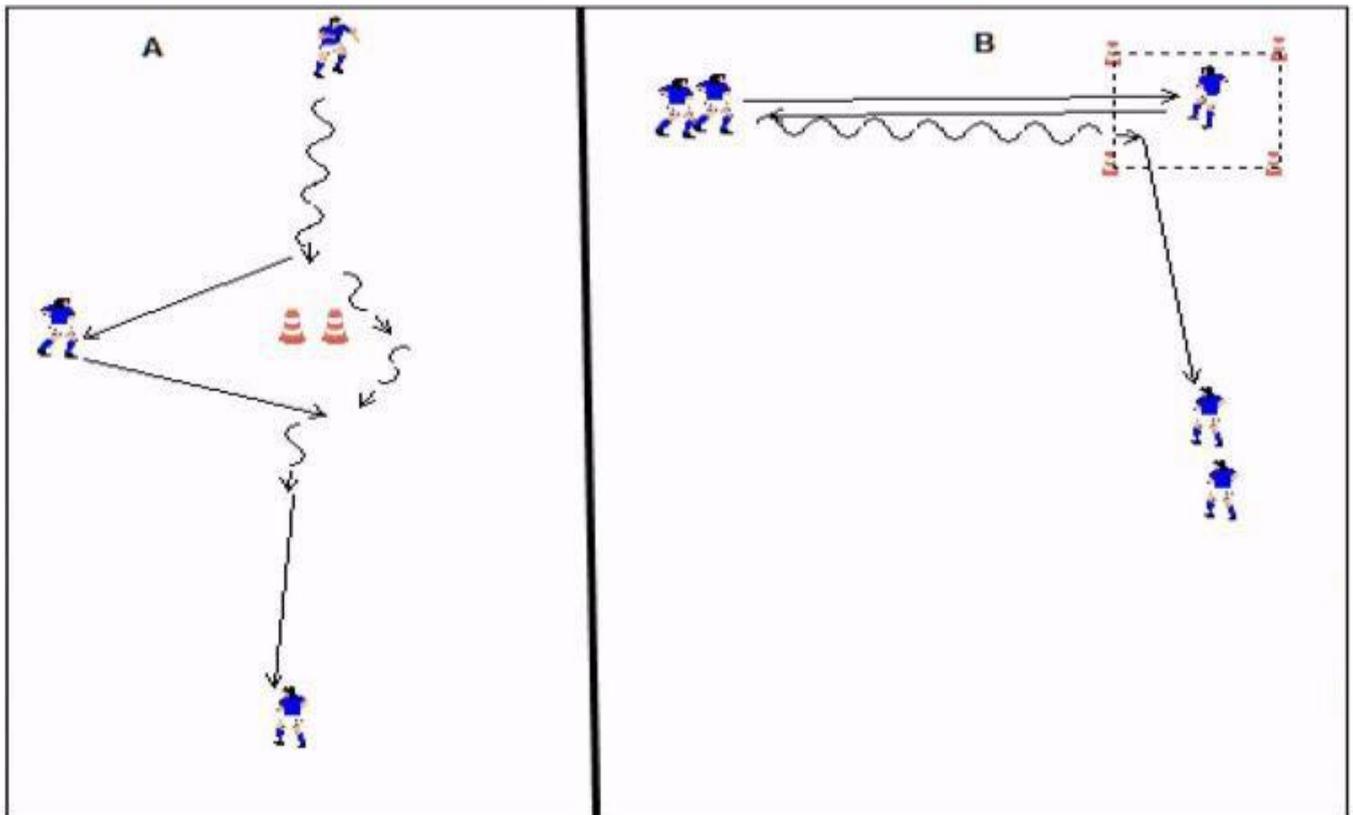
Gammes du passe contrôle et protection du ballon en analytique



Protection du ballon avec adversaire sur le côté

- 1 bloque le ballon avec la semelle et emmène dans direction opposé
- 2 idem avec intérieur du pied sous jambe d'appui
- 3 avec crochet extérieur du pied
- 4 passement de jambe autour du ballon et reprise de l'autre pied

Exercice technique de passe en analytique



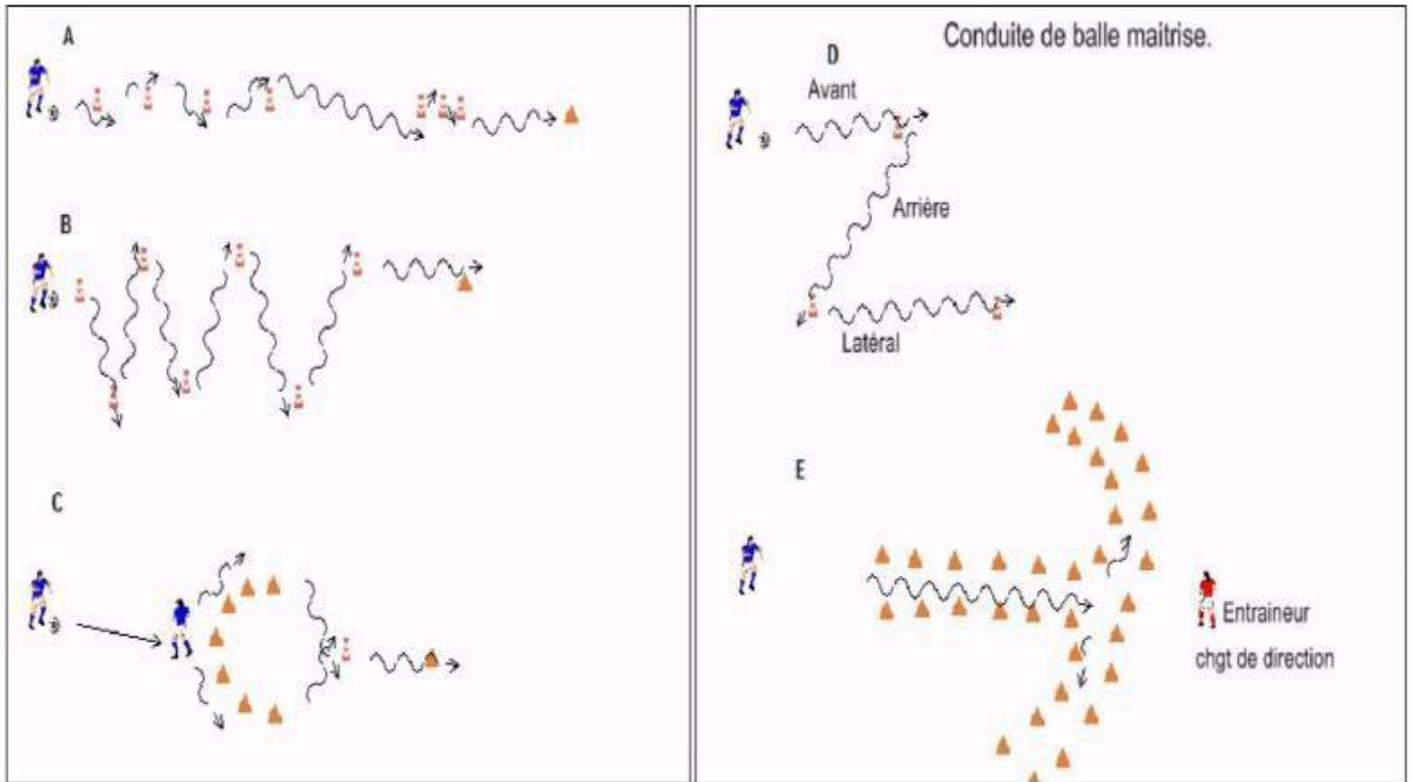
A : Le joueur va venir fixer les plots (qui symbolisent un défenseur) et il effectue une passe sur le joueur 2

Celui-ci contrôle et va venir à son tour fixer les plots et solliciter un "une-deux" et centrer pour son avant-centre. Déroulement: Les joueurs relais ne bougent pas (les changer assez rapidement).

Le joueur 1 va en 2, le joueur 2 va à la place de l'avant-centre et ce dernier va au point de départ. Faire une partie à gauche et à droite !!

B : C'est le même déroulement sauf qu'au départ la passe sera rectiligne. Le joueur fera un changement de jeu avec une balle à terre

Exercice analytique de la conduite de balle



A Savoir conduire sa balle rapidement de manière rectiligne. Le joueur va conduire sa balle entre les plots qui sont placés de manière rectiligne. Cependant, l'écart entre ces plots peut diminuer à certains endroits du circuit. Vous pouvez mettre également des couleurs d'assiettes pour exiger une conduite de balle: du pied droit ou gauche. EX :

Quand le joueur voit les plots rouge = conduite pied gauche et les plots bleu = conduite du pied droit).

B Etre capable de changer de directions avec le ballon. Conduite de balle entre les plots placés en (S) 5m 2,5m

C Etre capable de maîtriser la balle en effectuant différentes directions. Un joueur va recevoir une passe d'un partenaire qui se situe en face de lui. Il devra alors effectuer un contrôle orienté et contourner rapidement les plots placés en 1/2 cercle.

D Etre capable de se déplacer latéralement, en arrière avec le ballon. Le joueur va en conduite de balle chercher un plot devant lui. Arrivé à celui-ci, il effectue un changement de direction pour aller se diriger vers un autre plot... Variable: aller jusqu'au plot en conduite de balle latérale du pied droit puis du gauche .

E Maîtriser la conduite de l'intérieur et l'extérieur du pied (gauche et droit). Conduite de balle rapide entre les plots. Le joueur doit s'appliquer à ne pas toucher de plot !

On va travailler ces compétences sur plusieurs exercices. Les joueurs travailleront sur 2 à 3 min par exercice (possibilité de faire 2 tours de circuits). Durée de la séance 20 minutes

Le dribble : Les compétences spécifiques à acquérir.

- Etre capable de réaliser et maîtriser plusieurs dribles (crochets intérieur et extérieur du pied, passements de jambes, feintes de corps...)
- Savoir enchaîner le drible et la passe ou le centre
- Savoir enchaîner le drible et la frappe de balle.
- Etre capable d'enchaîner 2 dribles rapidement en gardant le contrôle du ballon.
- Etre capable de conserver la balle grâce au drible.

Travail sur les différents types de dribles:

Les joueurs vont faire plusieurs passages sur différents plots. Un aller-retour = 1 type de drible.

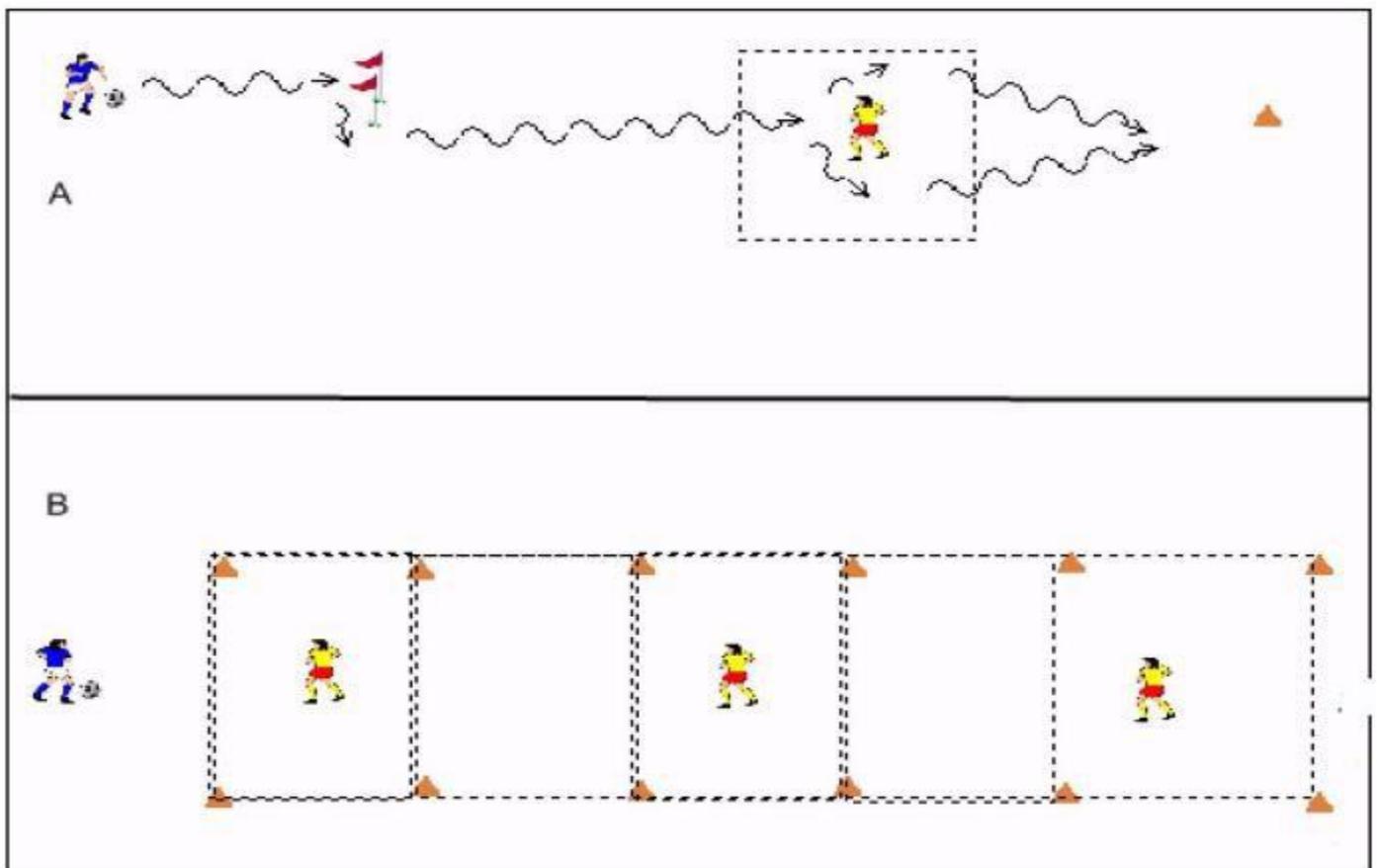
Le crochet du droit et du gauche Le passement de jambes

La feinte de corps

Le double contact d'un pied, des 2 pieds. Drible au choix.

Variable : les joueurs devront enchaîner 2 dribles successifs sur 2 plots. Ex : passement de jambes pour éliminer le 1er plot et un crochet du droit pour éviter le plot qui suit.

Exercice analytique sur le drible



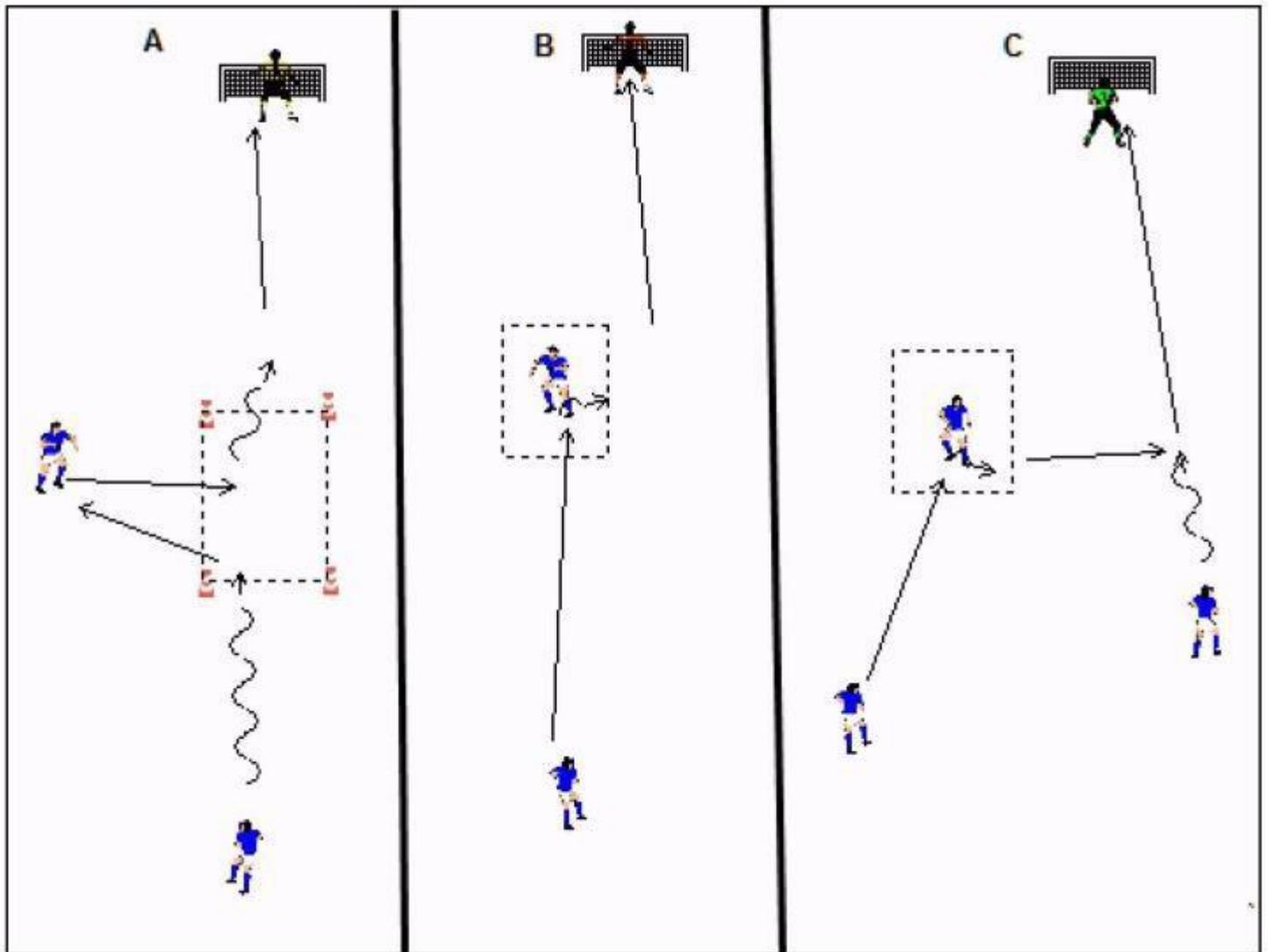
A. Le joueur va effectuer un drible sur un plot puis devra dribbler le joueur qui sera dans le carré. Chaque fois que le joueur passe le défenseur = 1pt.

B. Les défenseurs sont placés dans 3 zones. Il y a également des zones libres qui permettent au joueur de préparer son prochain drible ou d'attendre que son partenaire soit passé. En effet, il ne peut pas y avoir plus de 2 joueurs offensifs dans la zone d'un défenseur.

Chaque fois qu'un joueur passe une zone = 1point. Si le joueur franchit les 3 zones d'un coup alors il aura un point de bonus. Si le joueur ne passe pas une zone alors il revient au point de départ. Changer les rôles entre défenseurs et attaquants

Les exercices repris en contextuelle.

Contrôle de balle en contexte

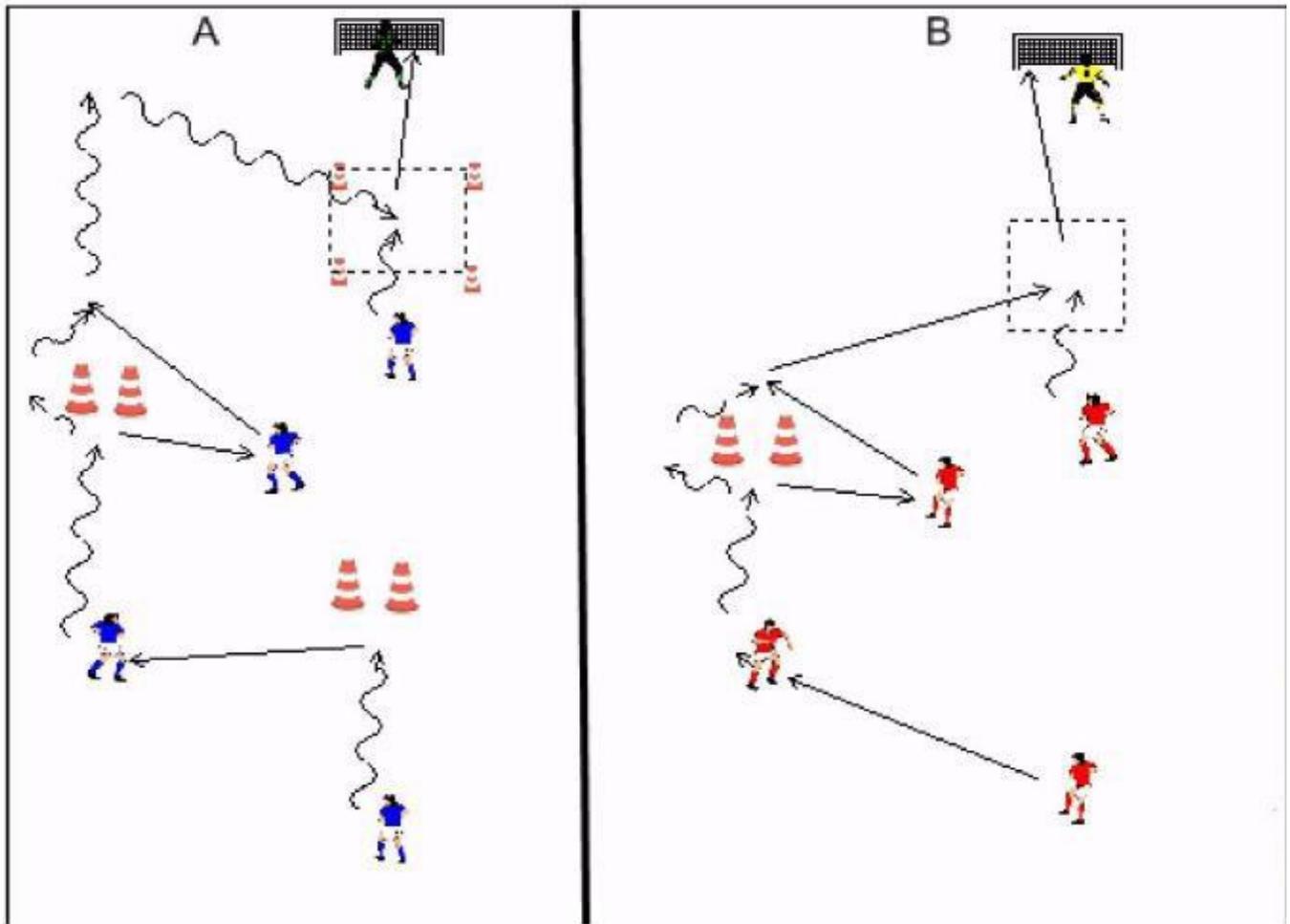


A : Le joueur va solliciter une passe dans la course. Son partenaire lui donne la balle dans la zone " rouge ». Si après le contrôle, la balle est maîtrisée alors le joueur peut aller frapper au but. Si la balle sort de la zone...alors le joueur passe son tour.

B : Le joueur va solliciter une passe en appui. Si le contrôle est maîtrisé alors, le joueur peut se retourner rapidement et frapper au but...

C : Le joueur après son contrôle fait une passe sur le côté pour son partenaire. On peut augmenter la difficulté en mettant des défenseurs derrière les joueurs qui vont effectuer les contrôles. Attention, le geste technique doit être bien assimilé avant d'ajouter des défenseurs

Exercices techniques de passe en contexte



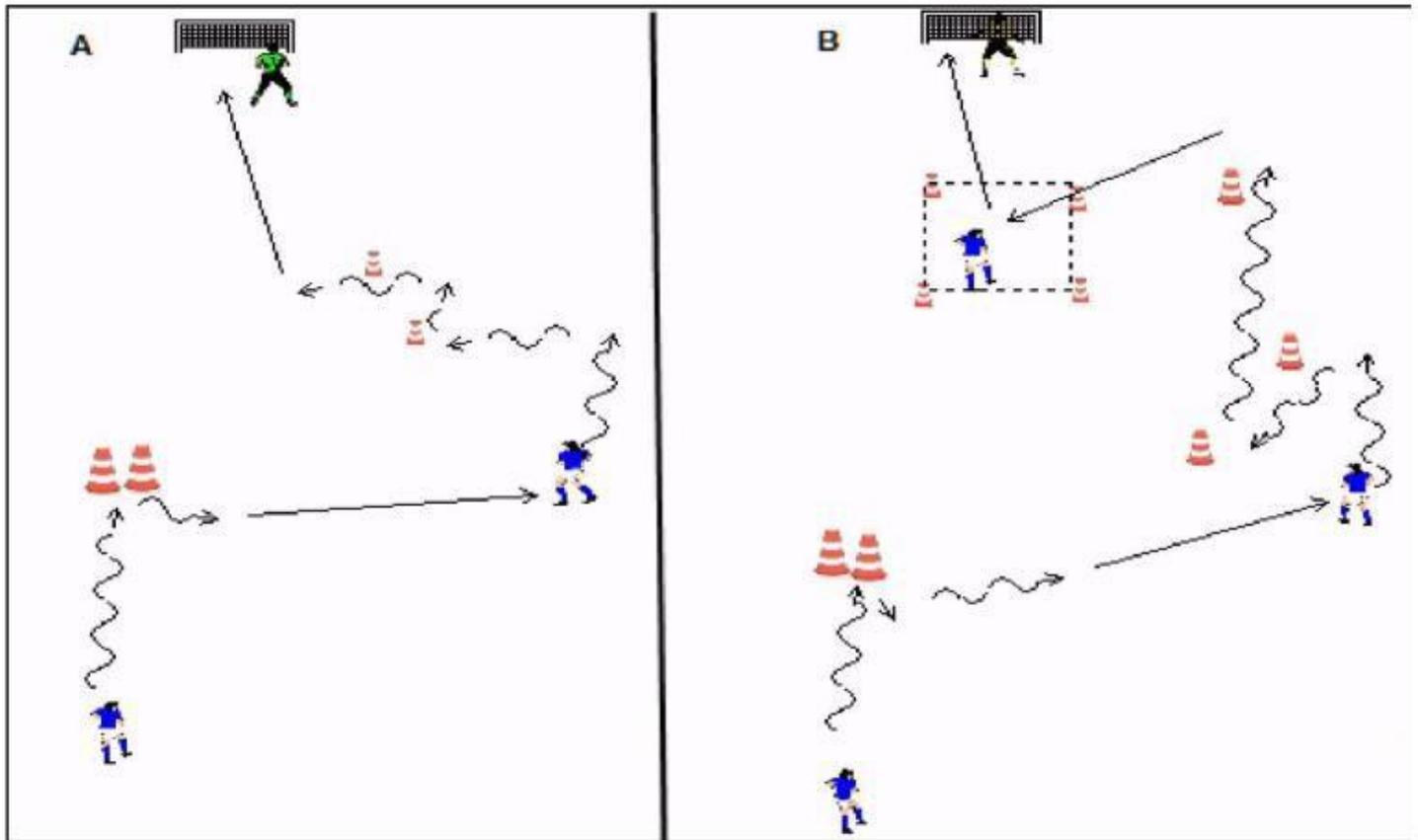
A: Le joueur va venir fixer les plots (qui symbolisent un défenseur) et il effectue une passe sur le joueur 2

Celui-ci contrôle et va venir à son tour fixer les plots et solliciter un "une-deux" et centrer pour son avant-centre. Déroulement: Les joueurs relais ne bougent pas (les changer assez rapidement).

Le joueur 1 va en 2, le joueur 2 va à la place de l'avant-centre et ce dernier va au point de départ. Faire une partie à gauche et à droite !!

B : C'est le même déroulement sauf qu'au départ la passe sera rectiligne. Le joueur fera un changement de jeu avec une balle à terre

Exercice technique de la conduite de balle en contexte



Partie A :

Le joueur va en conduite de balle fixer un plot. Arrivé à celui-ci, il change de direction rapidement et va effectuer une conduite de balle puis une passe à un partenaire placé sur le côté.

Le joueur contrôle la balle et va longer la ligne de touche. Il va rentrer à l'intérieur du terrain en fixant le 1er plot. Il va changer de direction en évitant le 1er plot puis le 2ème plot lequel se situe derrière. A la sortie, il prend de l'information sur le gardien et frappe au but.

Partie B:

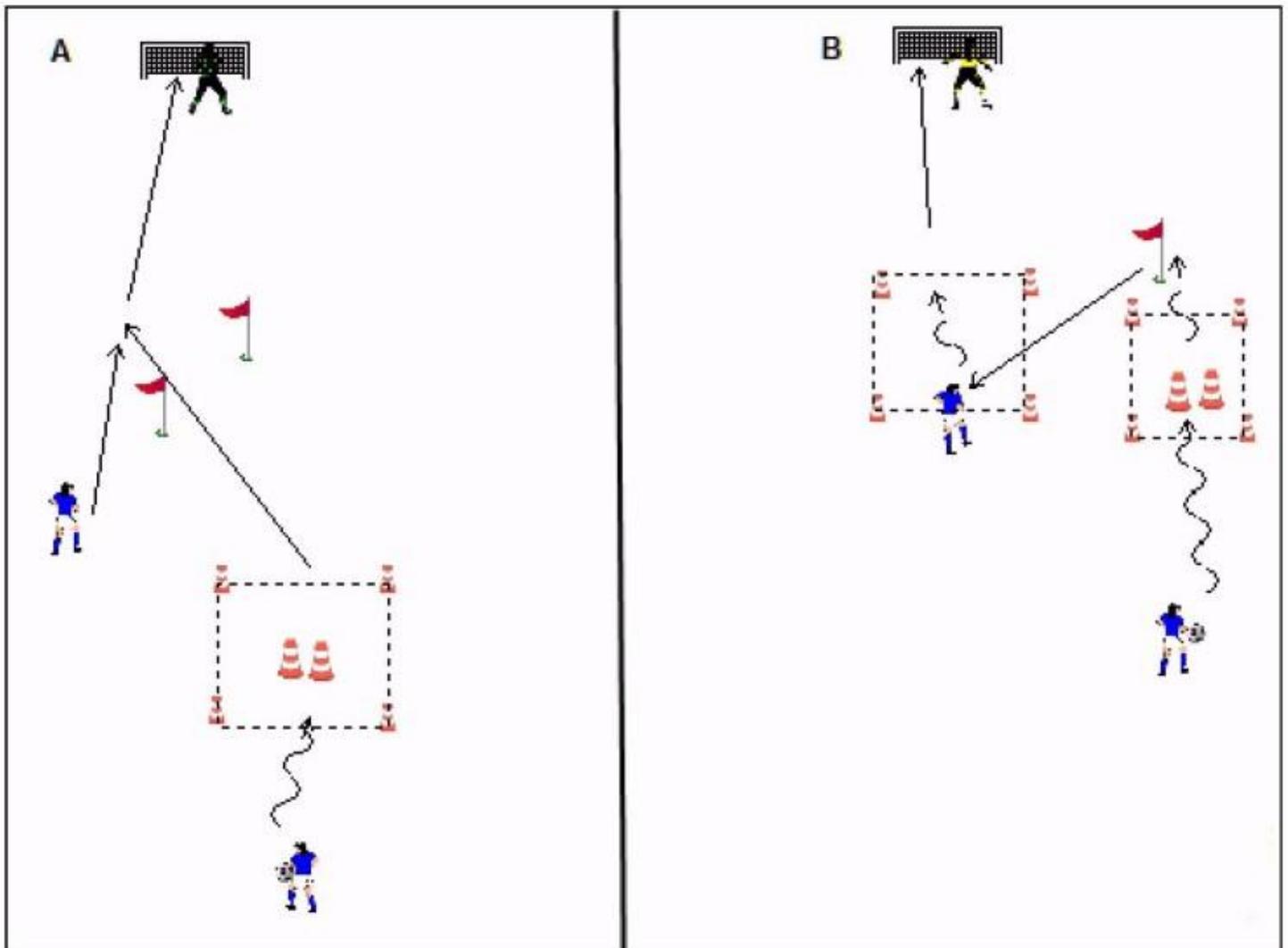
Le joueur vient de l'axe, il utilise l'extérieur du pied ou l'intérieur du pied pour changer rapidement de direction. Il effectue une passe au joueur décalé côté.

Le joueur contrôle la balle et va la conduire latéralement en semelle du pied gauche. Arrivé en face du 2ème plot, il rentre à l'intérieur du terrain jusqu'à celui-ci. Il va effectuer 2 conduites de balle différentes: une de l'intérieur du pied (jusqu'au 1er plot) puis une autre de l'extérieur du pied (à nouveau vers le 1er plot). Il déborde et effectue un centre.

Variable pour le 1: Au début de l'action, le joueur peut se trouver de dos au plot. Il va recevoir une passe et effectuer une conduite de contournement pour éviter le défenseur. On peut remplacer à certains endroits les plots par des défenseurs pour augmenter la difficulté.

Situation de match: J'emmène le ballon latéralement de la semelle puis je vais venir fixer le défenseur. Je vais tenter de le déséquilibrer en réalisant une conduite de balle rapide d'un côté pour revenir brusquement de l'autre côté

Exercice sur le dribble en contexte



Compétence spécifique; Savoir enchaîner le dribble et la passe ou le centre.

partie A: Le joueur va en conduite de balle dans le carré et réalisera un dribble de son choix sur le plot à la sortie de celui-ci, il devra prendre de l'information sur son avant-centre pour lui faire une passe entre les 2 plots qui symbolisent 2 défenseurs.

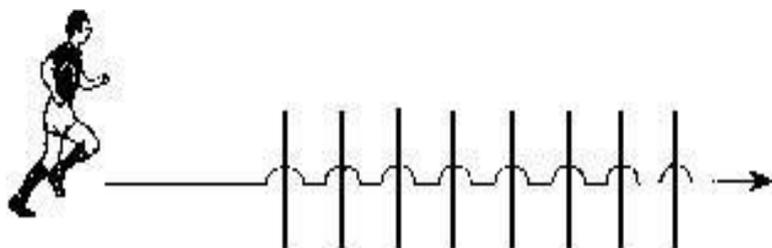
Variable: Mettre un défenseur dans le carré. Celui-ci ne peut intervenir que dans sa zone.

Partie B:

Le joueur va déborder sur le côté et effectuer un dribble pour passer le plot. Après le dribble, il prend de l'information sur le placement de son avant-centre et réalise rapidement un centre pour celui-ci.

Variable: Mettre un défenseur à la place du plot. Celui-ci peut intervenir même après que le joueur offensif l'ait passé

TRAVAIL DE COORDINATION



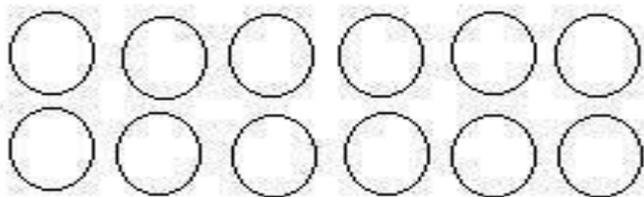
COORDINATION 1

Shippings simple par-dessus les barres

VOLUME : 10

Parcours : 1 joueur passages

Matériel : 8 barres



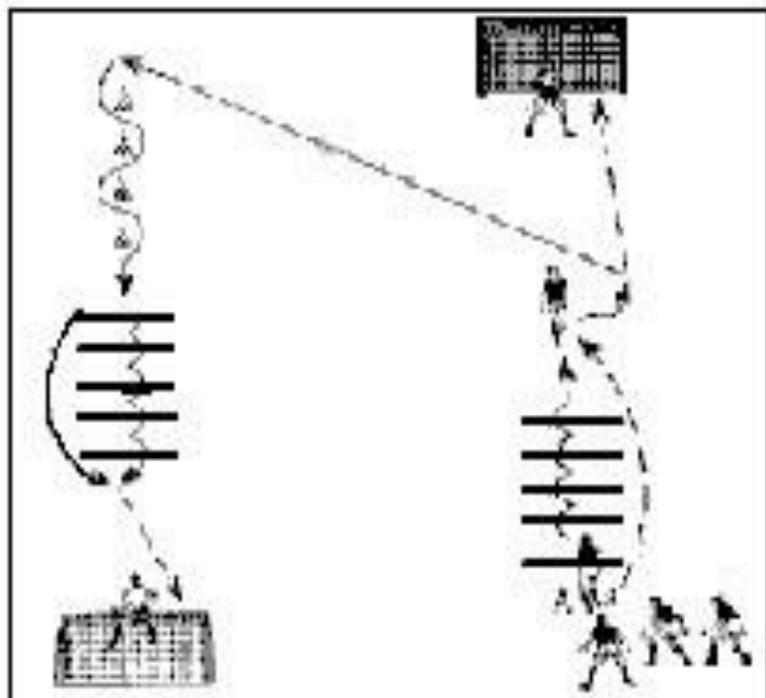
COORDINATION 2

Parcours cerceaux : 10 joueurs

VOLUME : 5 passages Saut dans les cerceaux en alternant droite gauche

(1) Appel pied droit, croisé. Alternier
(3) droite gauche parallèle + croisée.
Alternier

Matériel : cerceaux 12

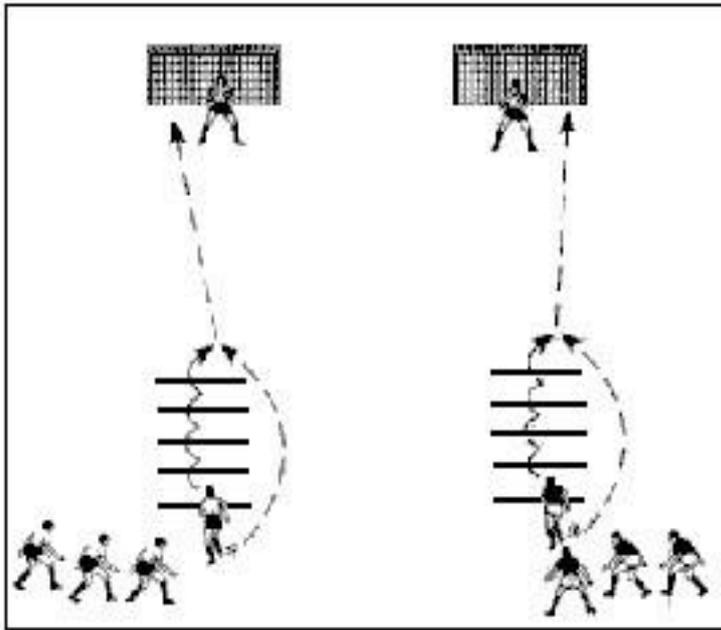


COORDINATION 3

Joueurs : 16 VOLUME : 20

Le joueur conduit la balle jusqu'à l'entrée des skips. Il pousse son ballon, fait ses skips et tir au but. Ensuite il va au poste de slalom avec ballon, fait de nouveau des skips et tir au but.

Matériel : 2 buts, un ballon chacun, 10 barres, 6 cônes

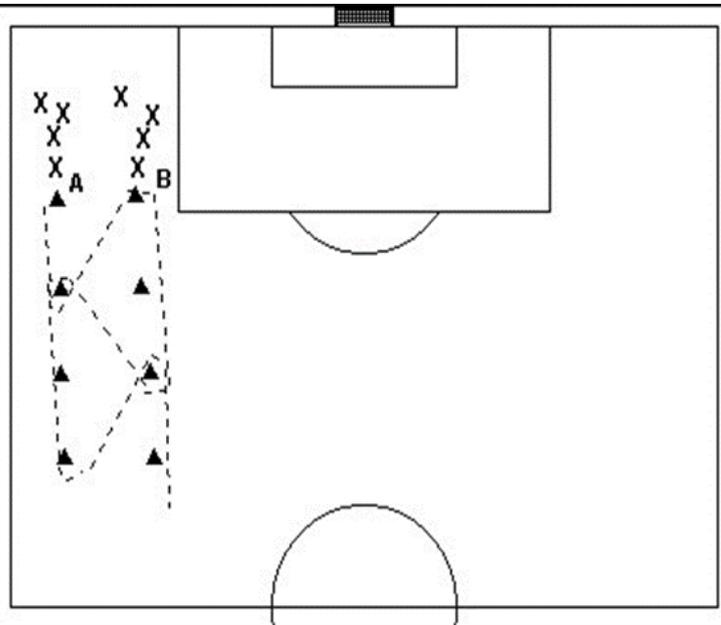


COORDINATION 4

Joueurs : 16 VOLUME : 20

Le joueur conduit la balle jusqu'à l'entrée des skips. Il pousse son ballon, fait ses skips et tir au but.

Matériel : 2 buts, un ballon chacun, 10 barres.

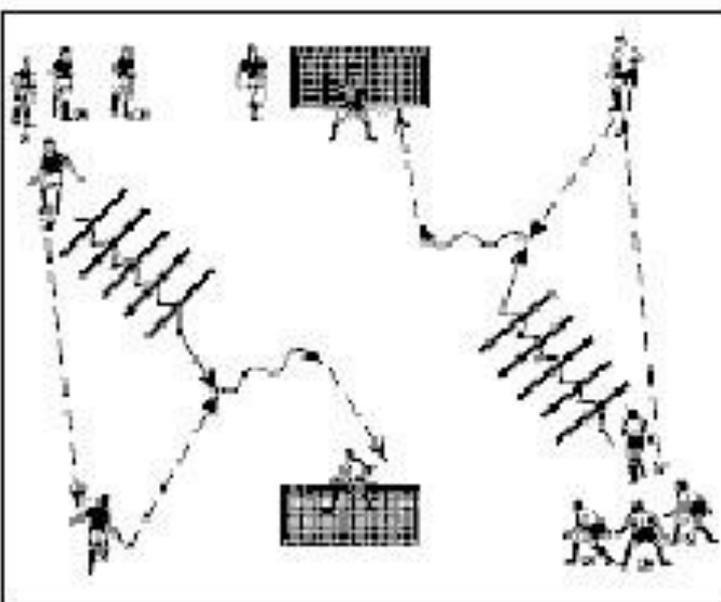


COORDINATION 5

Les deux premiers joueurs courent en avant jusqu'au cône et courent ensuite en arrière en pas croisés en se croisant.

Ensuite c'est les deuxièmes qui peuvent partir. On avance ensuite de 2 cônes avant de revenir d'un en croisant.

Appliquer des variantes.



COORDINATION 6

Joueurs 16 VOLUME : 20

Le joueur donne le ballon à son coéquipier, fait ses skips. Son coéquipier lui redonne le ballon et frappe au but.

Matériel : 2 buts, un ballon chacun, 10 barres.