

Introduction :

Le travail demandé est axé de la passe à la finition, c'est-à-dire des exercices de foot qui vont permettre aux joueurs de faire tourner le ballon pour se trouver dans les appels et les intervalles jusqu'à créer des occasions de but et idéalement les concrétiser. Cela passe par le travail autour de la passe, mais de toutes sortes (longue, courte, aérienne) donc les exercices sont variés et permettrons de travailler des bases importantes pour leurs évolutions.

Ces séances sont élaboré pour les catégories de football U11 et U13. Je le rédige en sachant que tous les clubs n'ont pas le même rythme au niveau des créneaux d'entraînements.

En U11 beaucoup sont à 1 entraînement semaine, voir $1\frac{1}{2}$ et en U13 à 2 entraînements par semaine. Pour cette raison, je vous propose donc 12 séances de 1h30 ce qui correspondra à 6 semaines pour les U13 ou 12 semaines pour les U11.

Je choisis délibérément de travailler sur deux points capitaux, qui sont :

Le jeu en passe pour gagner du terrain ou trouver la solution

La finition pour concrétiser les actions menées par le jeu de passe

Tous les exercices sont modifiables par votre imagination pour apporter du plus, mais ils sont aussi à adapter suivant le niveau de votre groupe.

Un éducateur de U11 1^o année ne pourra pas demander la même qualité de finition ou la même rapidité d'exécution qu'un éducateur U13 2^oannée, mais l'exercice pourra être réalisé par ces deux catégories. En effet le travail d'un 1-2 va être dans l'apprentissage et la découverte pour des U11 de 1^oAnnée, et il sera toujours efficace de continuer à le faire travailler à des U13 afin que ce geste devienne naturel et qu'il soit réalisé avec encore plus de vitesse et de précision pour faire encore plus mal aux adversaires. Puis le paramètre à prendre aussi en compte, est le fait qu'il y a souvent des changements d'effectif dans ces tranches d'âges dus au changement de club, aux déménagements et j'en passe... donc des U13 qui ne jouaient pas ensemble la saison précédente auront vraiment besoin d'automatisme et cela repassera par des exercices de base.

Ne vous dites pas qu'à 12 ans un enfant a largement un meilleur touché de balle qu'un enfant de 9 ans, cela dépend du travail fait lors des années précédentes et surtout il est encore loin d'être totalement acquis. Pour exemple regarder le nombre de pénaltys tirés en niveau pro et qui passent hors cadre... le nombre de contrôles chez les pros qui sont raté... des exemples il y en a des centaines, car le football se travaille en permanence sinon cela se perd. À 9ans, 10ans, 11ans, 12ans dites-vous bien qu'après une pause de 15 jours sans entraînements l'enfant a énormément perdu en capacités techniques...

J'ai basé les séances sur une durée de 1h30 réparti comme suit : 15 min de jongle à chaque début de séances ; 3 exercices (Exercice - Situation - Jeu) de 20minutes chacun ;

15min à répartir en récupération et en temps de parole voire d'étirements...



Sommaire

Séance 1

Thème de l'exercice : Jeu de passes

Séance 2

Thème de l'exercice 2: Jeu avec relais

Séance 3

Thème de l'exercice 3: Conduite puis frappe

Séance 4

Thème de l'exercice 1 : Passe courte et rapide

Séance 5

Thème de l'exercice : Solution de passes

Séance 6

Thème de l'exercice : La perception

Séance 7

Thème de l'exercice : Améliorer passe courte

Séance 8

Thème de l'exercice Contrôle Orienté

Séance 9

Appui et remise

Séance 10

Thème de l'exercice : se replacer sur l'axe ballon-but

Séance 11

Thème de la séance : la Contre-Attaque

Séance 12

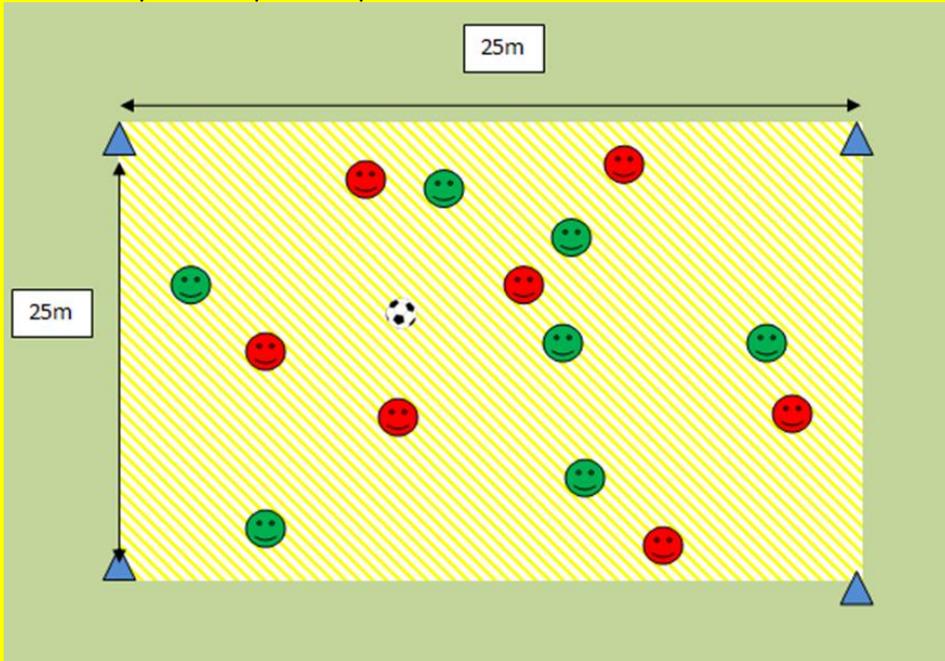
Thème de l'exercice 1 : Maitriser sa passe

Séance 1

Thème de l'exercice : Jeu de passes Durée de l'exercice : 20 minutes

Matériel nécessaire : plots pour délimiter le terrain + 1 ballon Déroulement de l'exercice :

Jeu très simple, créer 2 équipes dans un carré de 25 par 25 (selon effectif). Les joueurs doivent marquer le plus de points possible et pour y arriver il leur faut réaliser 10 passes consécutives. Si une équipe arrive à 10 passes, ils continuent à jouer, mais le compteur de passe repart de 0.



Séance 2

Thème de l'exercice : Jeu avec relais Durée de l'exercice : 20 minutes

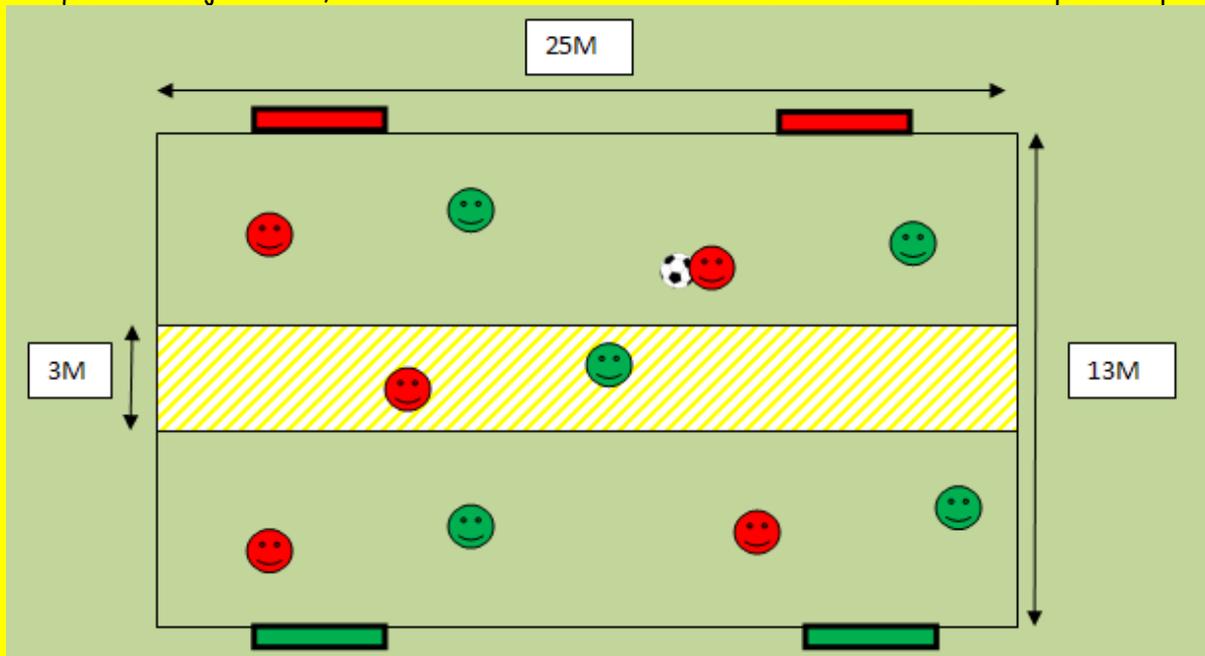
Matériel nécessaire : 4 constri-foot ou mini but, 6 plots pour délimiter le terrain Déroulement de l'exercice :

Délimiter un terrain de 25m par 13m avec une zone centrale de 3m. De chaque côté de cette zone de jeu, placer deux buts. Répartir deux équipes de 5 joueurs, dont 1 joueur de chaque équipe présent dans une zone centrale de 3m de large sur toute la longueur. Ces joueurs n'ont pas le droit d'en sortir.

Les joueurs doivent trouver les attaquants de leurs équipes en passant obligatoirement par le joueur de la zone centrale.

Il est aussi possible de trouver l'attaquant, si le défenseur s'appuie sur le joueur du centre, et que ce dernier lui remet, alors là, le défenseur peut transmettre à l'attaquant.

Demander uniquement du jeu au sol, si balle en hauteur alors balle à l'adversaire. Pensez à compter les points.



Séance 3

Thème de la séance : Conduite de balle et frappe

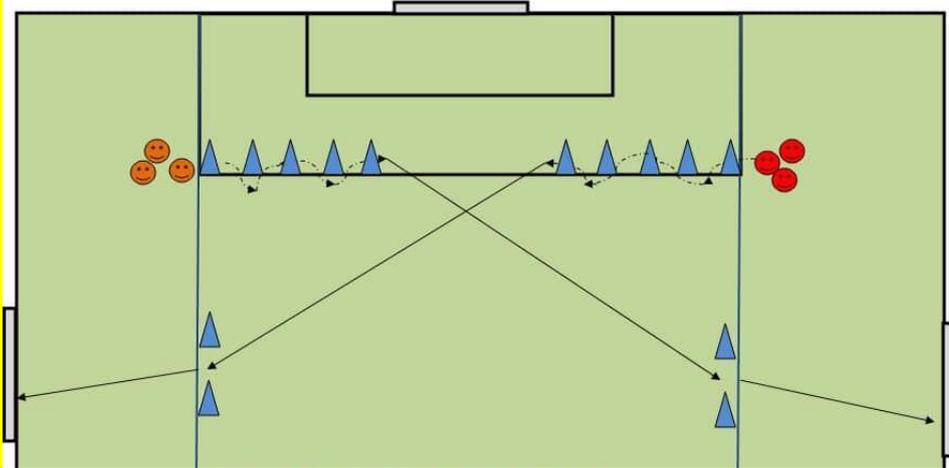
Catégories visées par la séance d'entraînement : U7 - U9 - U11 - U13

Nombre de joueurs minimums : 2 joueurs

Durée conseillée de la séance : 2 x 10 minutes

Matériels : 14 plots ou coupelles + 1 Ballon par joueur

Raison de la séance : Maîtriser le ballon et frappe



Séance 4

Thème de l'exercice : Passe courte et rapide

Durée de l'exercice e : 20 minutes

Matériel nécessaire : 1 Ballon + 12 plots pour délimiter les zones

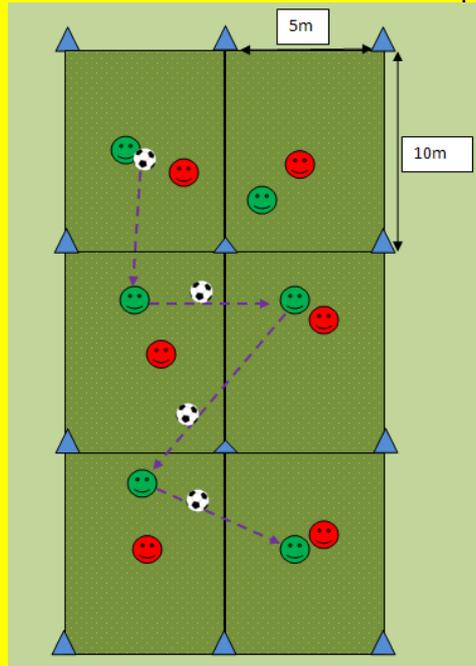
Déroulement de l'exercice :

Créez 6 zones de 10 par 5 ou chaque zone comptera 2 joueurs. Le but de l'exercice est de faire traverser dans la longueur le terrain.

Le ballon doit rester à terre.

Les joueurs doivent passer d'une zone à l'autre et ne peuvent pas les sauter dans le sens, de la longueur. Ils peuvent accéder par une passe à ras de terre et peuvent revenir en arrière si besoin. Peu importe le nombre de passes nécessaire pour arriver à l'autre bout du terrain.

Compter 1 point si ils parviennent à accéder à une zone de l'autre côté et 3 points s'ils font un aller-retour



Séance 5

Thème de l'exercice : Solutions de passes

Durée de l'exercice : 20 minutes

Matériel nécessaire : 1 Ballon par terrain + 12 plots pour 1 terrain

Déroulement de l'exercice :

Définissez autant de terrain que nécessaire suivant votre effectif. 1 terrain pour 5 joueurs.

Dans cette situation, c'est un 3 contre 2, l'équipe de 3 joueurs doit faire un stop balle dans la zone hachurée noire.

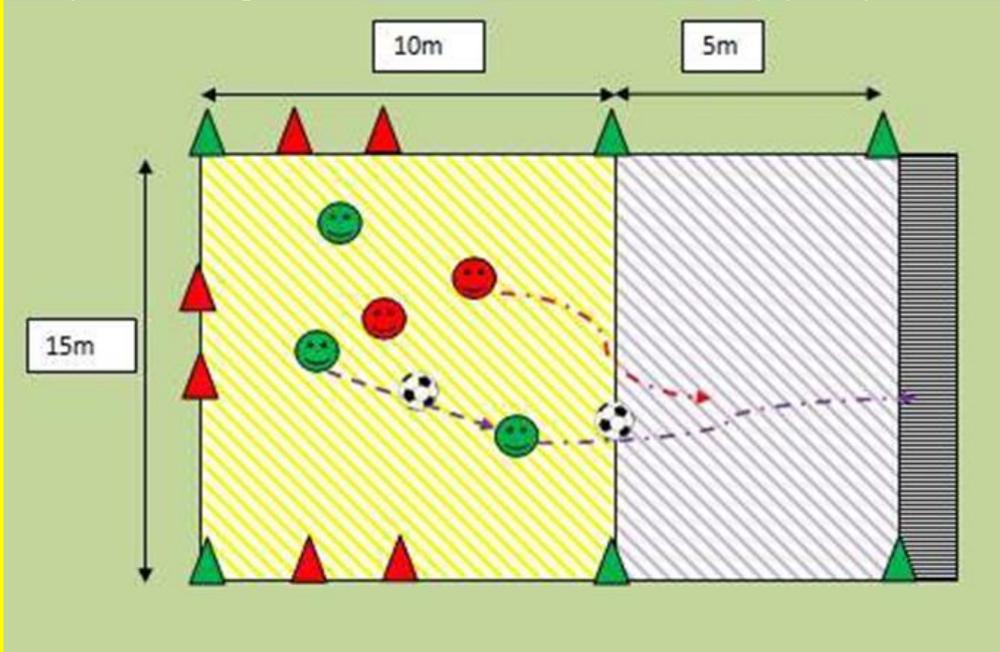
L'équipe avec 2 joueurs (Rouge) doit marquer dans l'un des 3 petits buts rouges. Pour qu'un joueur aille réaliser un stop-balle il doit rentrer dans la zone bleue avec le ballon.

Au moment où un joueur entre en zone bleue avec le ballon, un des deux joueurs rouges peut aller l'empêcher de faire son stop-balle.

1 stop balle = 1 point

1 but des rouges = 1 point

Au bout de 10 minutes pensez à changer les effectifs ou à faire tourner les équipes si plusieurs terrains



Séance 6

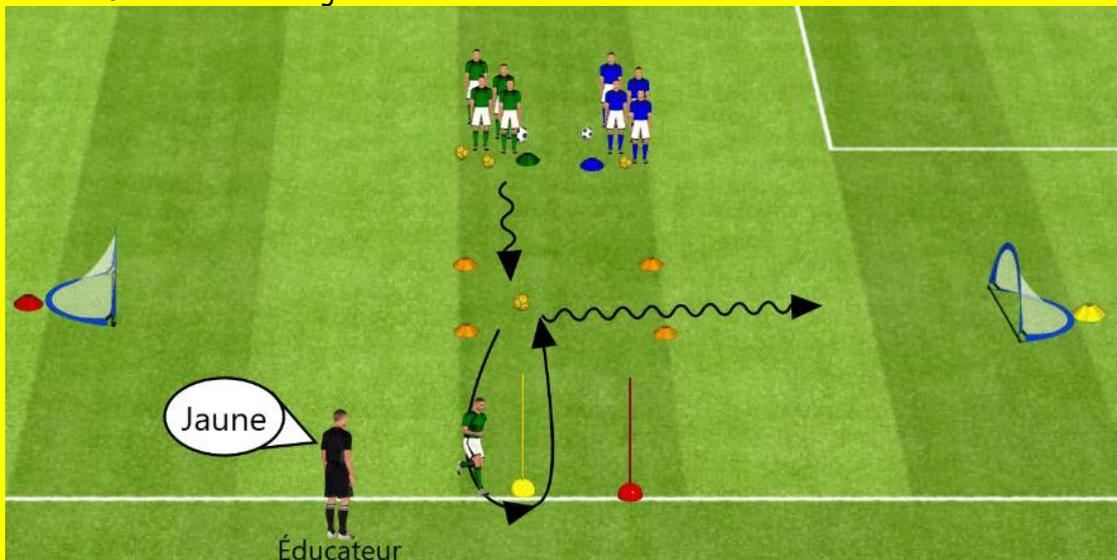
Thème de l'exercice : La perception

Catégories visées par la séance d'entraînement : École de foot

Durée conseillée de la séance : 10 minutes

Matériels : 4 plots, 8 coupelles, 1 but amovible+ X Ballons

Raison de la séance : Jouer entre les lignes



Séance 7

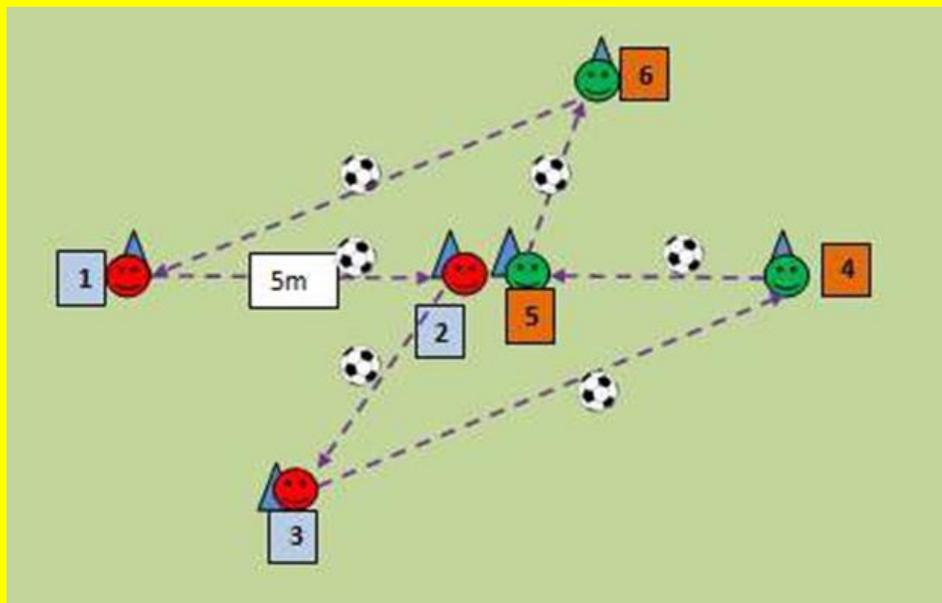
Thème de l'exercice : Améliorer passe courte Durée de l'exercice : 15 minutes

Matériel nécessaire : 2 Ballons pour 6 joueurs + 6 plots Déroulement de l'exercice :

Placer 6 plots comme indiqué ci-dessous. Les plots sont à 5 mètres les uns des autres. Les joueurs vont travailler la passe courte à répétition. Le joueur 1 et 4 lance la danse... 1 passe à 2 puis à 3 qui passe au joueur 4 et en même temps le joueur 4 passe à 5 qui lui passe à 6 et qui passera au joueur 1.

Les joueurs doivent effectuer une passe courte et propre avec ou sans contrôle, mais si une passe est loupée cela stoppera l'exercice pour recommencer, donc à eux d'être sûr de leur passe.

Parfois, il vaut mieux contrôler et redonner proprement que vouloir se précipiter... À vous de leur faire comprendre cela.



Séance 8

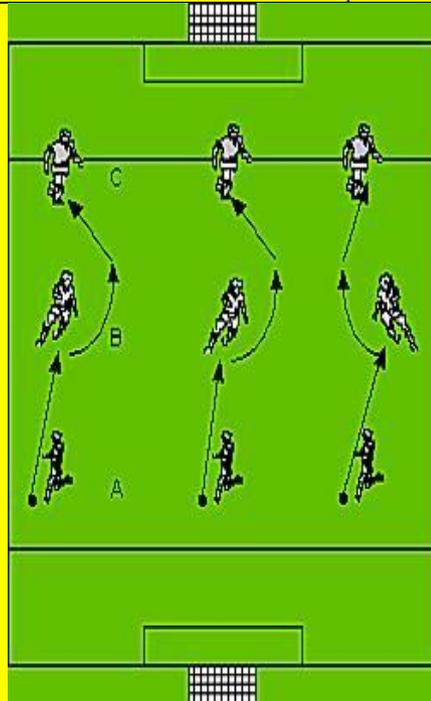
Exercice Passe et Contrôle Orienté Thème de la séance : Maîtrise du Ballon

OBJECTIF : Contrôle orienté extérieur du pied et enchaînement passe.

MOYENS :

Groupes de 3 joueurs. 1 ballon / groupe. Distance entre joueurs (10 à 12 m.). Le joueur A effectue une passe tendue au sol à B faisant face. Le joueur B fait un contrôle orienté vers le joueur C se trouvant dans son dos et lui passe la balle. C contrôle la balle et passe à B qui fait un contrôle orienté vers A...

DUREE : 3 x 4 minutes



OBSERVATIONS Les passes doivent être données correctement.

S'appliquer pour réussir. Le contrôle orienté implique de se retourner au moment de la prise de balle en basculant le corps vers l'endroit où l'on souhaite aller, pied d'appui dirigé précisément vers cet endroit (sur cet exercice, les joueurs A ou C). La cheville est molle, souple pour permettre un contrôle au plus près du corps. Le contrôle s'effectue avec l'extérieur du pied. Inter changer le joueur B.

Séance 9

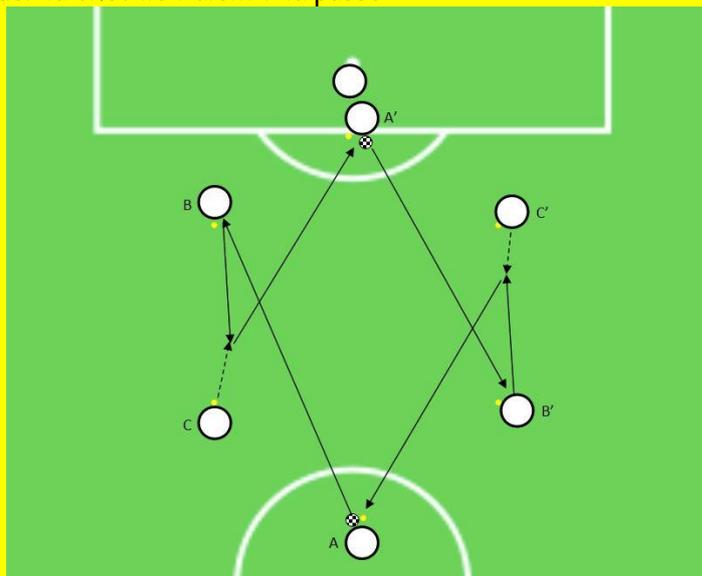
Thème : passe remise exercice sur les passes courtes et les remises, vous avez besoin de 8 joueurs minimum. Et vous devez mettre 6 coupelles sur une distance assez courte. Enfin à vous de choisir la distance en fonction de la catégorie Les joueurs vont donc faire circuler le ballon dans ce circuit fermé en respectant le cheminement du ballon et les déplacements à effectuer. Le circuit de passe s'effectue avec 2 ballons.

A' effectue une passe sur B'. B' remise sur C' qui doit jouer dans la colonne de A.

Même chose de l'autre côté avec A qui effectue une passe sur B, ce dernier remise sur C C joue sur la colonne de A'.

Après avoir effectué l'action technique, le joueur suit le ballon pour se placer à un nouveau plot

Pour faire évoluer votre exercice sur les passes courtes et les remises, il semble intéressant d'imposer aux joueurs de jouer uniquement avec le pied gauche ou le pied droit. Vous pouvez aussi agrandir ou réduire les distances de passes. Corrections / Pour la passe : Passe appuyée et au sol Pied d'appui à côté du ballon Les épaules orientées en direction du partenaire qui va recevoir la passe Le corps à l'avant Pour les remises : Attaquer son ballon Etre sur ses appuis avant de recevoir Bloquer la cheville Ralentir la passe



Séance 10

Thème de l'exercice : se replacer sur l'axe ballon-but : fermer l'axe du but coulissé latéralement pour assurer le bloc relancé latéralement

Matériel : 2 buts amovibles-plots-chasubles-ballons durée 20 minutes buts décalés.

Le décalage des buts oblige les défenseurs à coulisser pour venir fermer l'axe ballon-but.

Cela oblige aussi les attaquants à relancer latéralement en récupération pour placer une attaque.

Variantes : 1 touche de balle en offensif; 1 joueur qui ne défend pas et qui reste en attaque;

Maximum 3 passes (comme au volley)



Séance 11

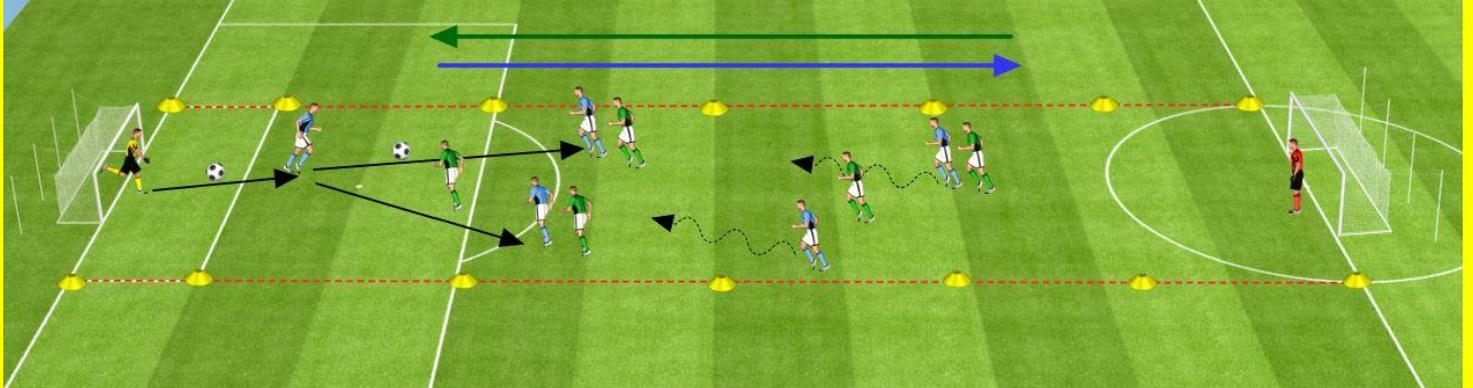
Thème de la séance : la Contre-Attaque

Nombre de joueurs minimum : 10 joueurs Durée conseillée de la séance : 20 minutes

Matériels : Plots Raison de la séance : Jouer dans la profondeur rapidement Déroulement de l'exercice Pour travailler l'exercice contre-attaque, Placez 2 équipes de 4 ou 5 joueurs + 2 gardiens. Le but est de marquer en limitant le nombre de passes, les joueurs doivent parvenir à se projeter rapidement vers l'avant. Si le ballon sort faites la remise en jeu par une touche pour que les joueurs trouvent le moyen de réaliser des touches rapidement vers l'avant. Pour exemple demandez aux joueurs de faire une touche rapidement dans les espaces pour aller directement au but.

Insistez sur le fait de vite jouer pour aller de l'avant dès la récupération du ballon. En effet, les joueurs doivent trouver le chemin le plus rapide pour aller inquiéter l'équipe adverse. Ils doivent trouver l'attaquant de pointe et donc travailler la contre-attaque. Je préconise de ne pas interdire les transversales.

Une contre-attaque se réalise avec une projection rapide vers l'avant et en profitant momentanément du surnombre créé par des joueurs qui sortent rapidement du rôle de défenseur...



Séance 12

Thème de l'exercice : Maitriser sa passe Durée de l'exercice : 20 minutes

Matériel nécessaire : 1 Ballon pour 4 joueurs + 16 Plots pour 4 joueurs

Déroulement de l'exercice :

Faites des groupes de 4 joueurs. Réalisez 4 carrés à des distances non égales et pas forcément alignés.

Les joueurs doivent en deux touches de balles redonner le ballon à leurs coéquipiers. Cette passe doit être propre tout comme le contrôle. La passe ne doit pas être trop longue ou trop courte.

Le ballon doit être en permanence en mouvement, pas de temps d'arrêt, je reçois je contrôle je donne.

Pour les 5 dernières minutes, demandez 1 touche de balles. Le travail sera moins précis, mais ils doivent travailler

