

# FICHES de football U10 U11

## Séances Entraînements U10 U11

Consulter les fichiers PDF en cliquant sur la case choisie



<a href="#">Séance 1</a>	<a href="#">Séance 2</a>	<a href="#">Séance 3</a>	<a href="#">Séance 4</a>	<a href="#">Séance 5</a>	<a href="#">Séance 6</a>
<a href="#">Séance 7</a>	<a href="#">Séance 8</a>	<a href="#">Séance 9</a>	<a href="#">Séance 10</a>	<a href="#">Séance 11</a>	<a href="#">Séance 12</a>
<a href="#">Séance 13</a>	<a href="#">Séance 14</a>	<a href="#">Séance 15</a>	<a href="#">Séance 16</a>	<a href="#">Séance 17</a>	<a href="#">Séance 18</a>



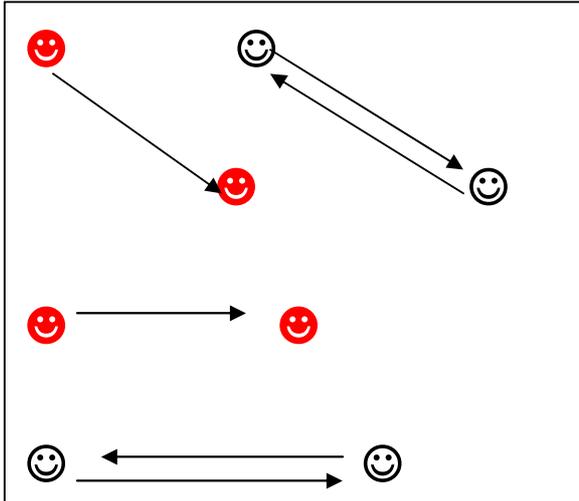
## Séance U10 U11.

### Séance N° 1.

Reprise de l'entraînement.

**Thème : Contrôle, conduite et jonglage. Aide au porteur.**

**Echauffement : 20 minutes.**



Espace délimité. Les joueurs doivent lever la tête.  
Les joueurs sont 2 par 2 avec un ballon pour 2.

**3 minutes** : la seule obligation est de faire au moins un contrôle avant de donner le ballon. Jouer au moins en 2 touches de balle. Le joueur peut faire soit contrôle et passe ou contrôle, conduite de balle et passe.

**3 minutes** : Le joueur ne peut utiliser que le pied droit pour faire son contrôle, sa conduite et sa passe. Limiter ensuite en 2 touches de balle : contrôle pied droit et passe du droit.

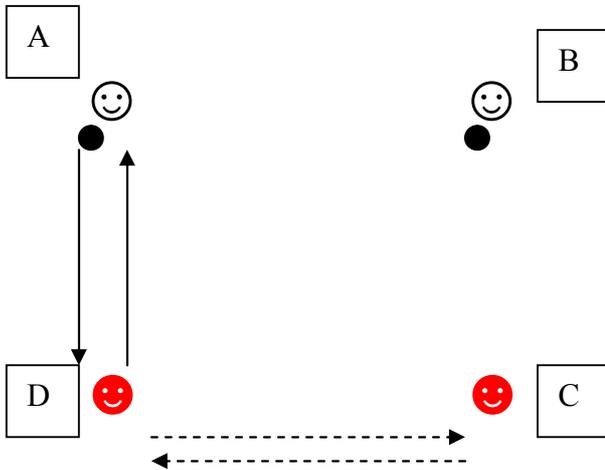
**3 minutes** : idem mais pied gauche.

**3 minutes** : Obligation de faire contrôle, conduite et passe. Varier les pieds droits et gauches.

**3 minutes** : un ballon chacun > jonglages individuels.

Hydratation et repos.

**Exercice 1 : 20 minutes.** Partie technique.



**1 : 10 minutes.**

A et B ont les ballons dans les pieds.  
C et D vont travailler contrôle et passe de l'intérieur.

A et B adressent en même temps les ballons à C et D. C et D font contrôle de l'intérieur et passe de l'intérieur du pied  
Puis C et D changent de place, A envoie alors un ballon à C et B envoie à D.

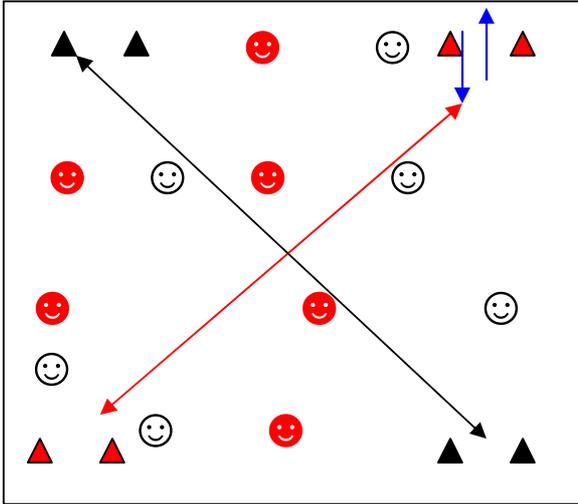
Changer les rôles.

# Séance U10 U11

## Séance N° 2.

Thème : Contrôle, conduite et jonglage. Aide au porteur.

### Echauffement : 20 minutes.



Jeu d'échauffement. Terrain 30 mètres sur 40 mètres.  
2 équipes > jeu en 6 contre 6 ou 7 contre 7.  
2 séquences de 6 minutes puis jonglage individuel.

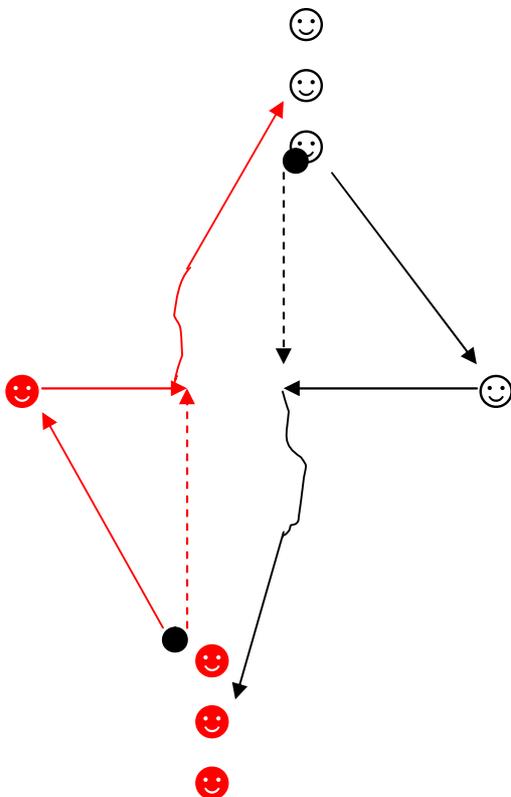
Pas de gardien de but. Chaque équipe peut marquer dans deux buts mais en diagonale. **Deux touches de balle minimum pour chaque joueur.**

Sur le dessin, les joueurs rouges marquent dans les buts rouges. Les joueurs noirs et blancs sur les buts noirs.

Le but peut être marqué des 2 côtés ( *flèches bleues* ).  
Quand on a marqué dans un but, il faut aller sur l'autre but. Pour marquer, il faut un échange dans la porte entre 2 joueurs.

Mettre 2 couleurs différentes pour les buts comme sur le dessin.

### Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



8 joueurs maximums par atelier > plusieurs ateliers éventuels. 2 ballons par atelier. 2 x 4 minutes.  
Distance 20 mètres.

#### Consignes :

Les deux 1<sup>er</sup> joueurs partent en même temps. Les joueurs conduisent le ballon, passent le ballon au joueur en appui. L'appui remet le ballon dans la course, les 2 joueurs contrôlent le ballon le conduisent et passent au joueur qui attend.

Les 2 joueurs font se placer dans la colonne à laquelle ils ont donné le ballon.

**Insister sur la correction :** d'abord faire bien puis de plus en plus vite.

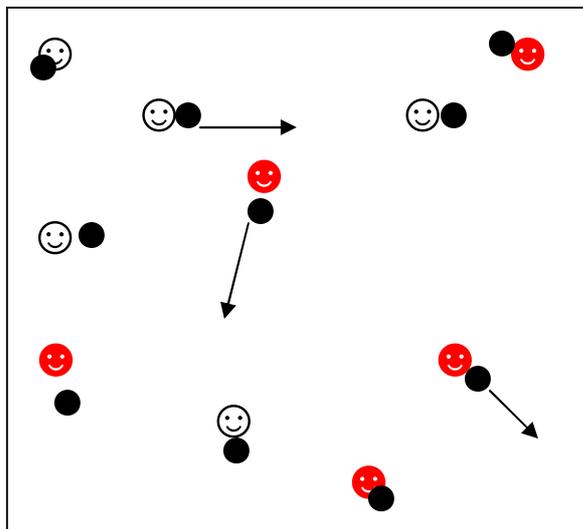
Changer les joueurs en appui. Travailler les 2 pieds.

# Séance U10 U11

## Séance N° 3

**Thème :** Conduite, Dribble et tir jeu vers l'avant.

**Echauffement :** 20 minutes.



Un ballon par joueur. Dans un espace délimité, les joueurs conduisent dans un premier temps librement le ballon > 4 minutes.

**Puis conduite imposée :**

**Conduite du pied droit :** intérieur, extérieur, coup de pied, semelle > 4 minutes.

**Conduite pied gauche :** intérieur, extérieur, coup de pied, semelle > 4 minutes.

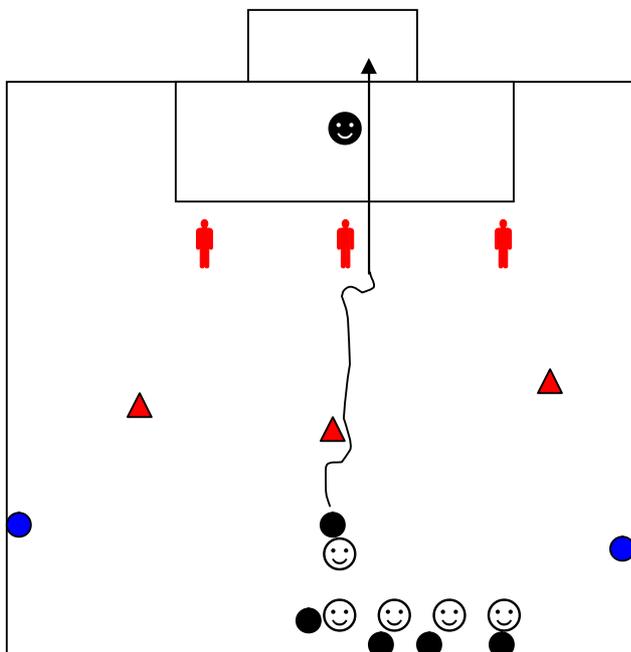
4 minutes > en jonglage individuel.

**Consignes :** ne pas courir en ligne droite, varier les rythmes et les directions ...

**Variables :** l'éducateur donne un top, les joueurs changent de direction, les joueurs changent de vitesse ( après 5 minutes de conduite ) ...

Hydratation et repos.

**Exercice 1 :** 20 minute. Partie Technique.



**10 minutes :**

un atelier pour 5 joueurs plus un gardien.

Le joueur part en conduite de balle, arrive au plot et fait un passement de jambe ( d'abord pour passer à droite du plot ensuite à gauche ), puis va dribbler le mannequin ( ou 2 constri-foot ).

**Dribbles à imposer par l'éducateur :**

Crochet intérieur ou extérieur.

Feinte ( corps ) aller vers l'extérieur partir à l'intérieur et inversement.

Passement de jambe.

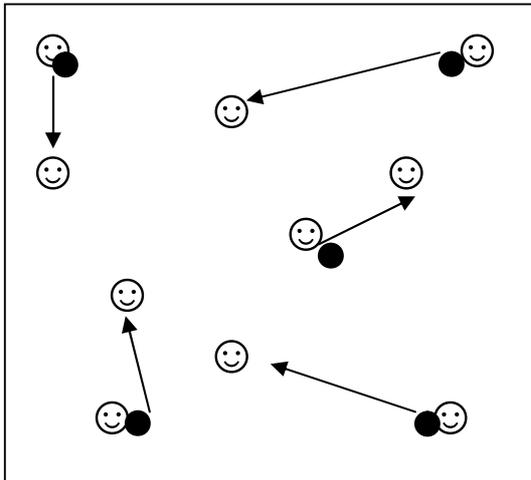
**Variables :** faire le même exercice mais sur les côtés droit et gauche ( cf dessin ), aller de plus en plus vite.

# Séance U10 U11

## Séance n° 4.

Thème : Maîtrise de balle et jeu de tête.

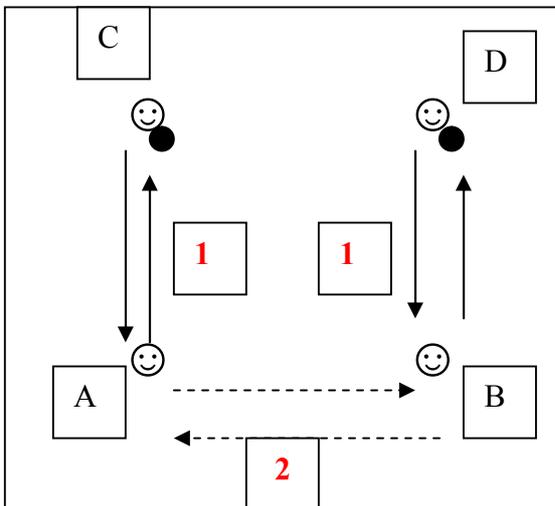
### Echauffement : 20 minutes.



Un ballon pour 2 joueurs. Ballons dans les mains.  
2 minutes : se passer le ballon à la main de façon différente : au sol, en l'air, avec rebond.  
2 minutes : le joueur qui a la ballon lance le ballon à son coéquipier mais avec un rebond haut pour que l'autre joueur fasse  $\frac{1}{2}$  tour sur lui même et récupère le ballon avant le 2<sup>ème</sup> rebond.  
2 minutes : Se passer le ballon de volée du coup de pied en déplacement.  
2 minutes : se passer le ballon de la tête. Le joueur se lance le ballon pour lui-même, le frappe de la tête pour faire la passe à son coéquipier qui le récupère à la main.  
2 minutes : ballons aux pieds > contrôles et passes.  
5 minutes : jonglages individuels > tête et pieds (les 2).

Hydratation et repos.

### Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



C et D ont les ballons dans les mains.  
 A et B travaillent de la tête.

A : Tête sans saut. 2 répétitions de 2 minutes par joueur.

**1<sup>er</sup> temps** (cf dessin).

C et D adressent à la main les ballons à A et B.  
 A et B frappent le ballon de la tête et renvoient dans les mains de C et D.

**2<sup>ème</sup> temps** : A et B changent de place et ainsi de suite.

B : idem mais avec un saut.

4 répétitions de 2 minutes par joueur : 2 sans saut et 2 avec un saut.

#### **Plusieurs temps pour la tête :**

**L'armé** : préparation pour frapper le ballon.

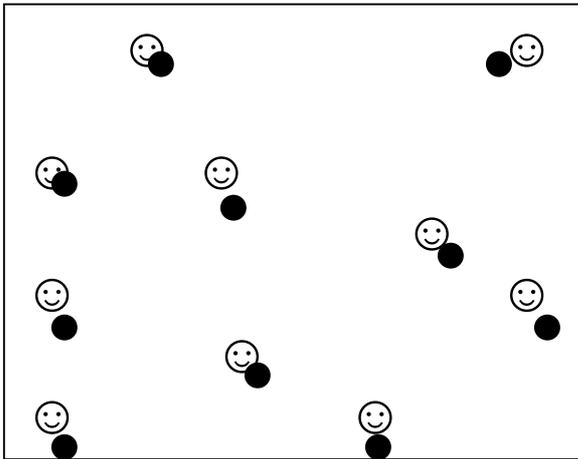
**Le frappé** : avancer vers le ballon et le taper.

# Séance U10 U11

## Séance n° 5.

Thème : Conduite, dribble et tir. Aide au porteur de balle.

### Echauffement : 20 minutes.



Consignes : un ballon par joueur.

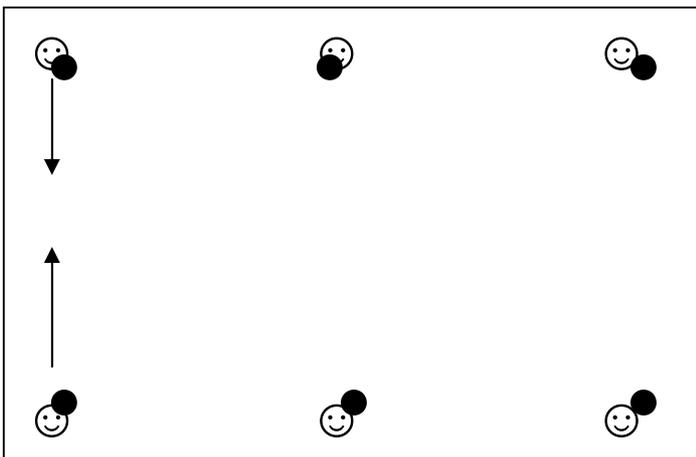
4 minutes : conduite libre. Toucher souvent le ballon, lever la tête.

4 minutes : au top, tous les joueurs font en même temps : passements de jambes puis crochets (*travailler les 2 pieds*).

4 minutes : L'éducateur donne un nom de joueur. A ce moment tous les joueurs s'arrêtent et regardent le joueur annoncé. Le joueur fait un dribble de son choix qu'il démontre à tous les autres joueurs deux fois. Ensuite, tous les joueurs font de même (*répéter 10 fois le geste*). Ensuite, l'éducateur donne un autre nom.

4 minutes : jonglages. Etirements et hydratation.

### Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



Les joueurs sont espacés de 20 mètres environ. Les joueurs ont un ballon chacun.

Les joueurs partent en même temps en conduite de balle quand ils se rencontrent ils font en même temps pour s'éviter le même geste technique :

#### Passement de jambe :

Protéger avec la jambe droite et emmener le ballon extérieur jambe gauche.

Protéger le ballon jambe gauche et emmener le ballon extérieur jambe droite.

#### Crochet à droite et à gauche.

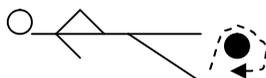
#### Roulette.

Pour les joueurs d'un bon niveau : double contacts.

Etirements.

#### **Passement de jambe :**

La jambe qui protège le ballon fait comme un huit autour du ballon. Si je protège avec la jambe droite : ma jambe droite contourne le ballon par la gauche en allant d'avant en arrière et j'emmène le ballon avec l'extérieur du pied gauche.

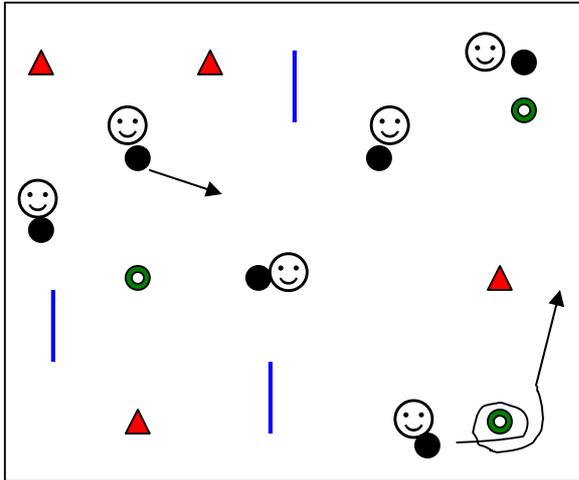


# Séance U10 U11

## Séance n° 6.

Thème : Conduite, dribble et tir. Prise d'informations.

### Échauffement : 20 minutes.



Espace délimité. Mettre des obstacles : cônes, constri-foot, cerceaux ... Mettre plus d'obstacles que de joueurs.

Les joueurs ont un ballon chacun. Ils conduisent le ballon dans le carré librement, ils doivent garder la maîtrise de balle éviter les obstacles et les partenaires.

4 minutes : conduite libre.

4 minutes : conduite pied droit et pied gauche. Varier les surfaces de contact > coup de pied, intérieur, extérieur.

4 minutes : Au top, chaque joueur doit aller vers un obstacle libre et faire au :

Cerceau : faire un tour du cerceau avec le ballon.

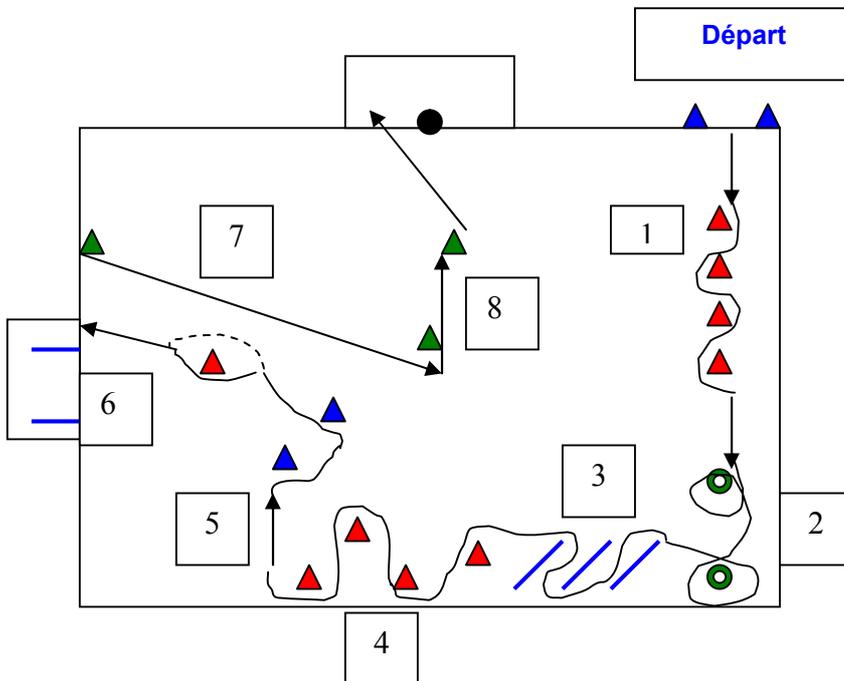
Contri-foot : passément de jambe.

Plot : crochet.

4 minutes : Jonglages individuels.

**Hydratation et repos.**

### Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



#### **Circuit technique : un ballon par joueur.**

2 x 6 minutes de travail avec 5 minutes de récupération entre les 2.

Au départ, mettre des joueurs à chaque atelier

**1 :** slalom entre les plots : utiliser l'intérieur du pied sur les 1ères 6 minutes puis l'extérieur du pied pour la 2<sup>ème</sup> répétition.

**2 :** Faire le tour en conduite de balle autour des cerceaux dans un sens sur le 1<sup>er</sup> cerceau de l'autre sur le 2<sup>ème</sup>.

**3 :** conduite de balle de la semelle entre les lattes au sol.

**4 :** Slalom sur plots décalés.

**5 :** Dribble avec crochet gauche sur le 1<sup>er</sup> plot et crochet droit sur le 2<sup>ème</sup> plot.

**6 :** Grand pont sur le plot : exemple > le ballon passe à gauche du plot, le joueur à droite puis tir. Tir de précision entre le poteau et le contri-foot ou plot d'un côté ou de l'autre.

**7 :** conduite de balle en levant la tête.

**8 :** Passément de jambe et tir.

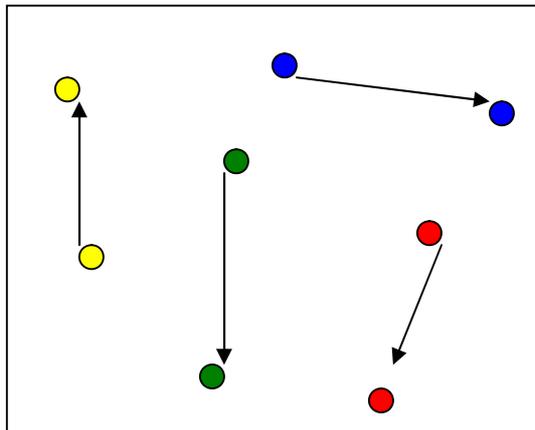
# Séance U10 U11

Séance n° 7.

**Thème : Initiation au jeu de tête et tests.**

**Prévoir des fiches pour les tests avec les noms des joueurs et se répartir éventuellement le travail.**

**Echauffement : 20 minutes.**



Dans une surface délimitée, un ballon pour 2 joueurs. Ballons à la main. Tous les joueurs doivent être en mouvement.

Le joueur se lance le ballon et frappe le ballon de la tête pour son partenaire.

Le joueur envoie à la main à son partenaire qui doit reprendre le ballon de la tête et le garder, il fait de même ...

Le porteur de balle nomme un joueur et lui fait une passe de la tête et ainsi de suite.

Repos et hydratation.

**Exercice 1 : Tests de jonglages.**

2 essais par joueurs que ce soit pied droit, pied gauche et tête.

Comptabiliser le nombre de jonglages. Pour le pied droit et gauche : on ne comptabilise pas les cuisses ni les touches de l'autre pied.

**Exercice 2 : Test de shoot out.**

Le joueur part en conduite de balle du milieu de terrain et doit marquer un but en moins de 6 secondes > 2 essais.

**Exercice 3 : Test vitesse.**

Vitesse sur 20 mètres : le joueur ne doit pas enchaîner ses 2 essais les uns après les autres.

**Exercice 4 : 20 minutes.**

Match libre à 9 contre 9.

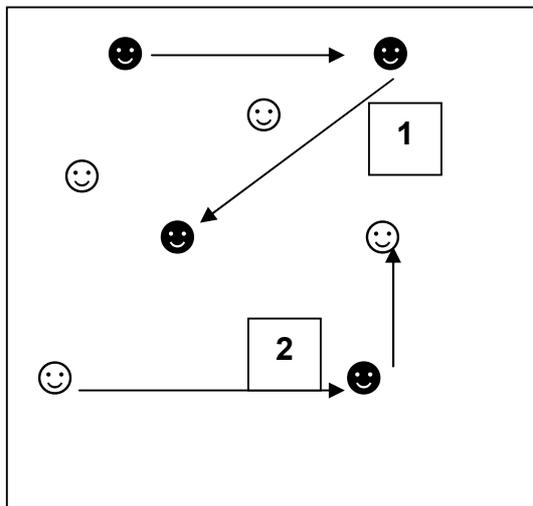
# Vacances de Toussaint

# Séance U10 U11

## Séance n° 8.

### Thème : Contrôles et passes courtes.

#### Echauffement : 20 minutes.



Un ballon par couleur ou 2 selon le nombre de joueurs.

#### Consignes :

**4 minutes** : ballons à la main. Les joueurs se déplacent et se passent le ballon sans rebond puis avec rebond au sol puis ballon en hauteur pour que leur coéquipier saute pour récupérer le ballon.

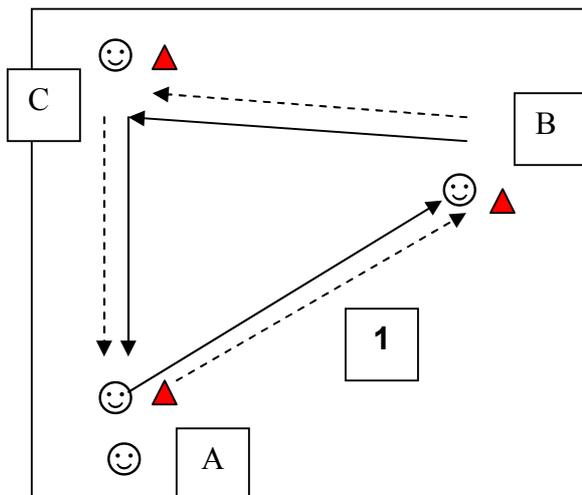
**4 minutes** : ballon au sol, les joueurs effectuent par équipe des passes courtes (*intérieur du pied*), le contrôle de l'intérieur du pied est obligatoire. Exemple : N° 1.

**4 minutes** : Idem sauf que les joueurs adressent leurs passes à un joueur de l'autre équipe. Exemple N° 2.

**4 minutes** : jonglages individuels.

Hydratation et repos.

#### Exercice1 : 20 minutes. Partie technique.

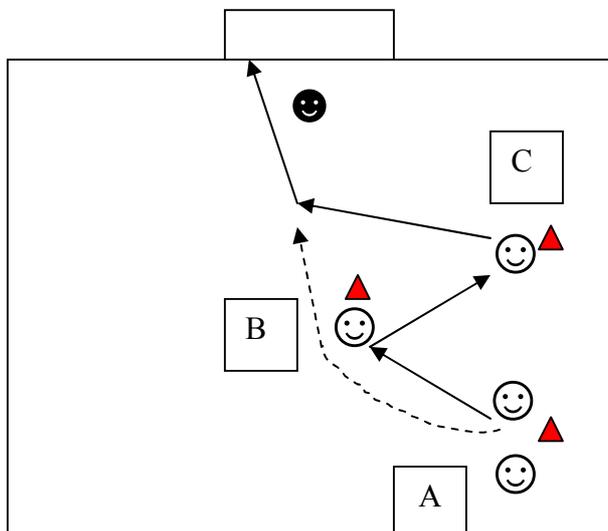


Travail de technique individuelle.

10 minutes. 4 joueur par atelier avec un ballon.

Le départ se fait en A.  
Le joueur A adresse une passe de l'intérieur du pied pour B et va prendre la place de B.  
B fait un contrôle de l'intérieur du pied droit et passe de l'intérieur du pied droit et se dirige en C et ainsi de suite.

**Variables** : changer de sens, travail du pied gauche.



10 minutes : 4 joueurs par atelier avec un ballon plus un gardien de but.

A donne à B. A continue sa course.  
B contrôle de l'intérieur du pied et passe à C.  
C contrôle de l'intérieur du pied et donne dans la course de A.

Exercice à faire des 2 côtés.

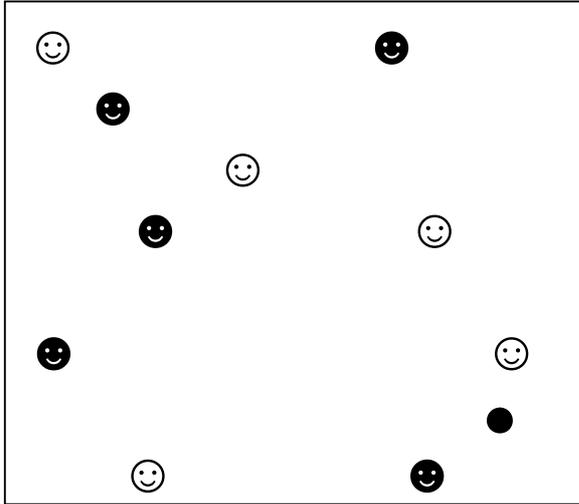
**Variables** : changer le type de contrôles.

# Séance U10 U11

## Séance n° 9.

Thème : Contrôles et passes courtes. Prise d'informations.

### Echauffement : 20 minutes.



Jeu d'échauffement. Conservation de balle.

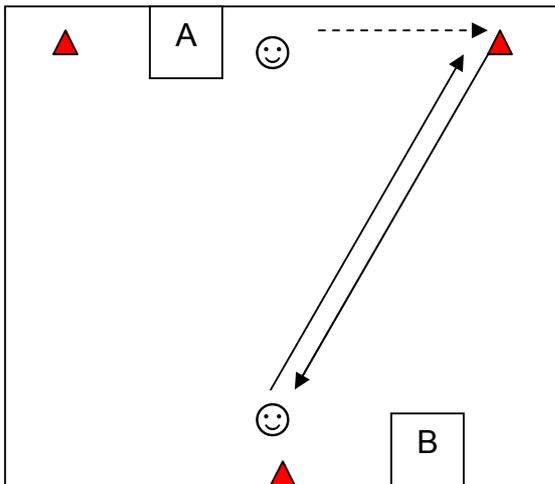
#### Consignes :

Les joueurs sont obligés de jouer en 2 touches de balle au minimum (**au moins** *contrôle et passe*) **mais** 3 touches de balle maximum par joueur. Interdiction de jouer long : passes courtes obligatoires et au sol. Personne ne doit être arrêté. Privilégier les contrôles de l'intérieur du pied droit ou gauche.

2 séquences de 6 minutes.

Etirements et hydratation.

### Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



Par 2 avec un ballon.

2 minutes de travail par joueur ensuite on change les rôles.

**1 :** A se déplace à droite puis à gauche, B doit faire un contrôle de l'intérieur du pied et faire une passe de l'intérieur du pied à droite puis à gauche. A fait contrôle et redonne le ballon à B.

Quand A est à droite (cf dessin) > contrôle pied gauche et passe de l'intérieur droit. Epaules dirigées dans la direction où le joueur doit mettre le ballon, corps en avant. Le contraire de l'autre côté. On change les rôles après 2 minutes.

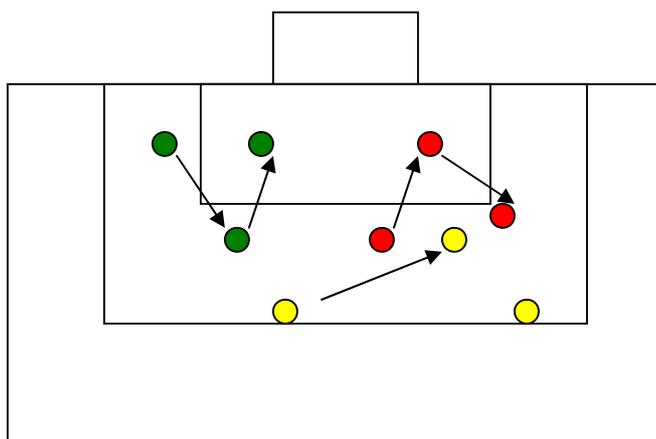
**2 :** Idem sauf que A ne va pas alternativement à droite puis à gauche, il choisit le côté qu'il veut.

# Séance U10 U11

## Séance n° 10.

Thème : Contrôles et amortis. Attaque du ballon

### Échauffement : 20 minutes.



Par 3 avec un ballon pour 3.

Tous les groupes de 3 sont dans la surface de réparation, ils échangent le ballon à 3 avec contrôle obligatoire. Tous les joueurs sont en mouvement.

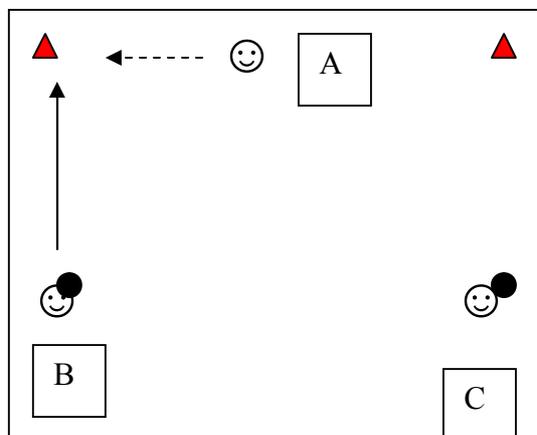
Au top de l'éducateur, tous les groupes vont le plus rapidement avec leur ballon dans les 5,50 mètres et échangent à 3 de la même manière mais les espaces sont réduits.

Au 2<sup>ème</sup> top, les groupes peuvent occuper de nouveau l'ensemble de la surface de réparation.

Ballon à la main, le porteur de balle fait une passe à la main à hauteur de poitrine, l'autre joueur fait amorti et ainsi de suite.

5 minutes : Jonglages individuels.  
Hydratation et repos.

### Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



Travail par 3. Travail d'amorti : même disposition que l'exercice technique de la semaine dernière.

1- A va alternativement à droite et à gauche. Quand A arrive au plot, B lui passe le ballon, A fait contrôle de l'intérieur du pied et passe de l'intérieur du pied. Sur le dessin : pied droit avec B et pied gauche avec C.

Consignes pour A : passer devant le plot pour contrôler.

2- Idem mais **Amorti** > B et C ont les ballons dans les mains. B et C doivent adresser les ballons à hauteur de poitrine. A fait amorti de la poitrine et redonne à B et/ou C.

Consignes pour A : aller vers le ballon, ressortir la poitrine pour emmener le ballon vers l'avant.

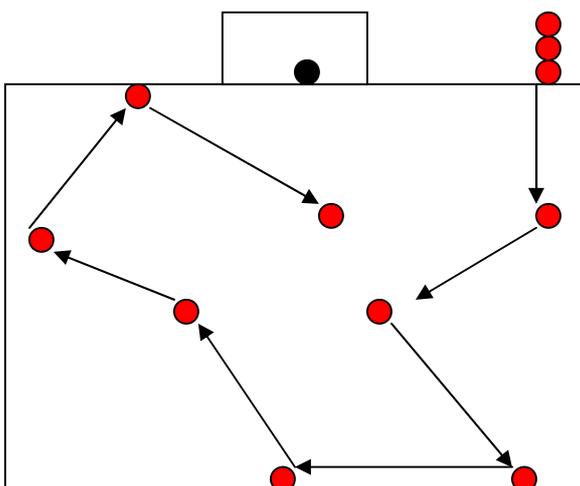
**Changer les rôles toutes les 2 minutes et répéter l'exercice deux fois par joueur.**

# Séance U10 U11

## Séance n° 11.

Thème : Passes courtes. 2 contre 1

Échauffement : 25 minutes.



5 minutes : Par 2 avec un ballon les joueurs sont proches l'un de l'autre, échanges de passes avec contrôles obligatoires entre les 2 joueurs.

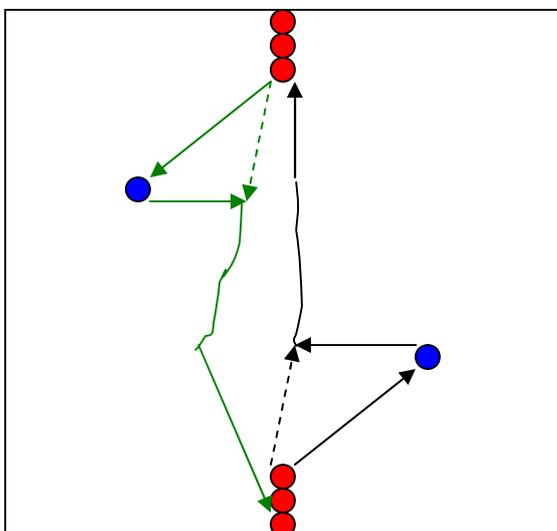
10 minutes : circuit technique. Je passe le ballon et je le suis.

Consignes : passes de l'intérieur du pied, contrôles obligatoires, ne pas attendre le ballon mais aller vers lui (l'attaquer).

5 minutes : jonglages à 2 > 3 touches de balles et je donne.

5 minutes : hydratation et repos.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie technique.



Exercice en continu : 2 x 3 minutes.

Les premiers joueurs des files ont un ballon chacun. Ils partent en même temps.

Ils s'appuient (*passé de l'intérieur du pied*) chacun sur le joueur en appui (*joueur en bleu*), conduisent le ballon et passent au joueur qui attend en tête de file et ainsi de suite.

Consignes : ne pas s'arrêter, travailler que de l'intérieur du pied (*passé et contrôle*).

Changer les joueurs en appui.

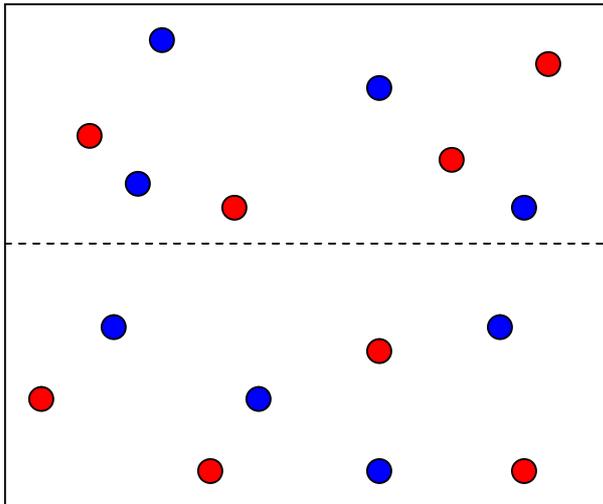
Variables : même exercice du « moins bon pied ».

# Séance U10 U11

Séance n° 12.

Thème : Contrôles et amortis. Jeu vers l'avant.

Echauffement : 20 minutes.



Jeu d'échauffement. **10 minutes.**

2 équipes de bleus et deux équipes de rouges.

Chaque camp a un ballon, le but est de pouvoir se faire 3 passes consécutives entre partenaires puis de passer le ballon dans l'autre camp à un joueur de la même couleur. L'autre camp fait de même.

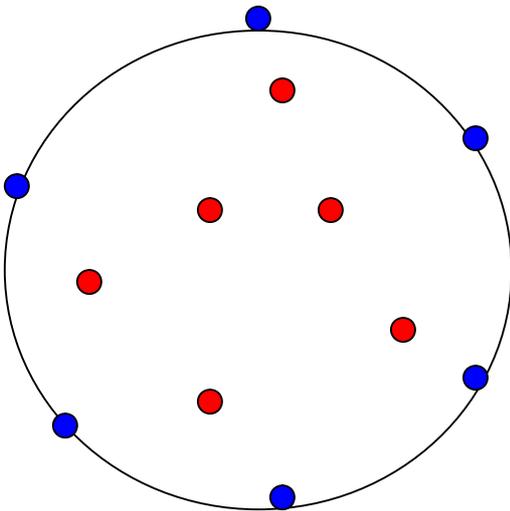
Quand cela arrive : 1 point.

Besoin de 2 ballons. Contrôle obligatoire.

**5 minutes** de jonglages individuels.

**5 minutes** : repos hydratation.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.



10 minutes : 2 x 5 minutes.

Dans le rond central : les joueurs bleus ont un ballon chacun dans les mains.

Les joueurs rouges sont à trotter sans ballon. Au top de l'éducateur, les joueurs rouges vont vers un joueur bleu. Les joueurs bleus adressent un ballon à la main pour une amorti poitrine des rouges qui redonnent ensuite aux bleus.

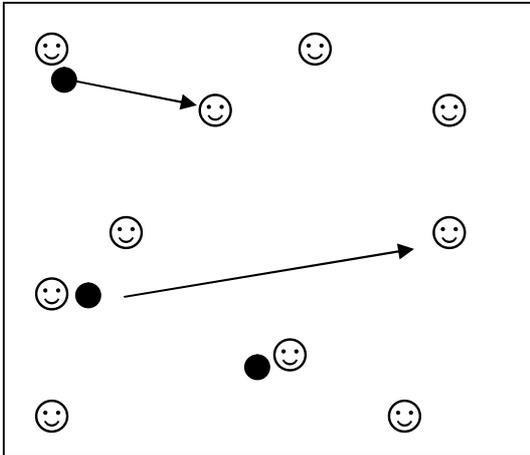
Variables : changer les rôles, poitrine, cuisse, ballon au sol pour contrôle ( *intérieur, extérieur et passe* ).

# Séance U10 U11

## Séance 13.

**Thème : Contrôles et amortis. Attaque du ballon.**

**Echauffement : 20 minutes.**



10 joueurs environ et 3 ballons. Terrain délimité avec matériel.

**4 minutes** : ballons dans les mains de trois joueurs. Les joueurs qui ont les ballons lancent les ballons au sol à des partenaires qui font contrôle du ballon et prennent le ballon à la main et font de même.

**4 minutes** : idem mais les joueurs lancent le ballon à la main mais en l'air pour contrôle ou amortis de la poitrine et cuisse.

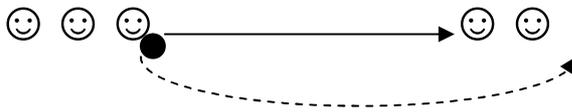
**4 minutes** : ballons au sol, contrôle et passes au sol.

**4 minutes** : jonglages individuels.

**Hydratation et repos.**

**Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.**

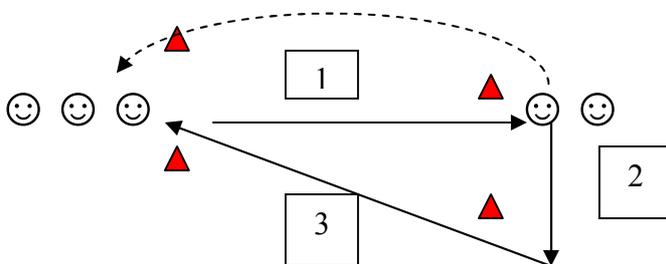
2 exercices de 5 minutes chacun : soit par ateliers soit les 2 exercices successivement et un exercice de 10 minutes de tir.



**Atelier 1** : par groupes de 4 ou 5 joueurs avec un ballon.

Contrôles et passes de l'intérieur du pied entre les joueurs, le joueur passe le ballon et va se placer dans la colonne opposée.

**Variables** : Idem avec ballon à la main et contrôle poitrine ou cuisse et passe.



**Atelier 2** : idem que l'exercice sauf qu'on rajoute un plot.

Sur le contrôle ( N° 2), le joueur fait contrôle orienté pour dépasser le plot et faire la passe ( N° 3).

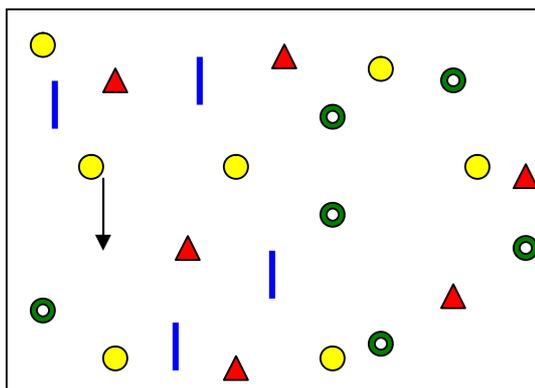
**Variables** : faire contrôle pour côté gauche et droit.

# Séance U10 U11

Séance N° 14.

Thème : conduite et dribble. Jeu à 2 contre 1.

Echauffement : 20 minutes.



Chaque joueur a un ballon.

Les joueurs ont leurs ballons dans les mains.

2' : Ils se déplacent en faisant rebondir le ballon au sol (*déplacement type basket-ball*).

2' : Au top de l'éducateur, le joueur lance le ballon en l'air et le récupère à la main.

2' : Ils font rebondir haut au sol le ballon, font un tour sur eux-mêmes et récupèrent le ballon.

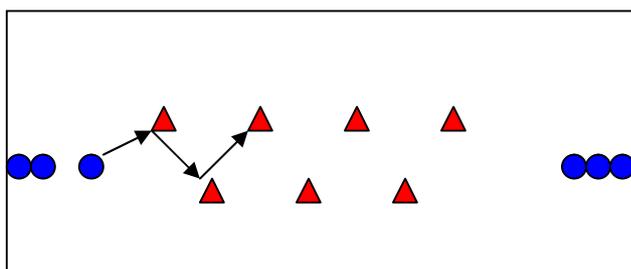
2' : ballon au sol, l'éducateur démontre 2 gestes : crochets et passements de jambes (*pour les 2 pieds*) et au top, il indique le geste que le joueur doit faire 3 fois de suite.

2' : au top, le joueur doit choisir un obstacle (*plots, cerceaux ou contri-foot*) et doit faire : crochets sur le constri-foot, passement de jambes sur le plot et sur le cerceau faire le tour en conduite de balle.

Jonglages individuels pendant 5 minutes.

Repos et hvdratation.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.



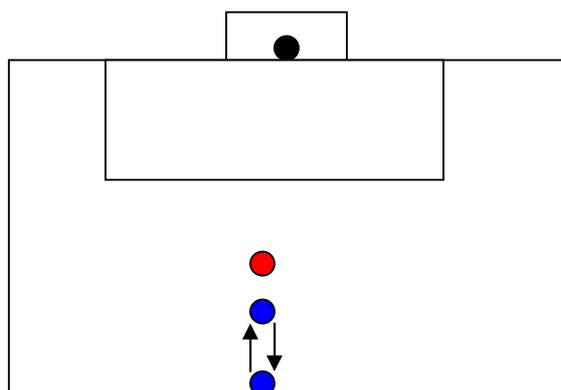
**10 minutes.** Un ballon par groupe.

Le 1<sup>er</sup> joueur part en conduite de balle et à chaque plot effectue un dribble. Quand il termine le circuit, il passe le ballon au 1<sup>er</sup> joueur de la file. Multiplier les ateliers. **Ne pas mettre plus de 6 joueurs par atelier.**

Dribbles : crochet, passement de jambe.

5 minutes sur le crochet.

5 minutes sur le passement de jambe. Il faut insister sur la correction des gestes exécutés.



Exercice en 2 contre 1. **Mettre plusieurs défenseurs (rouge).**

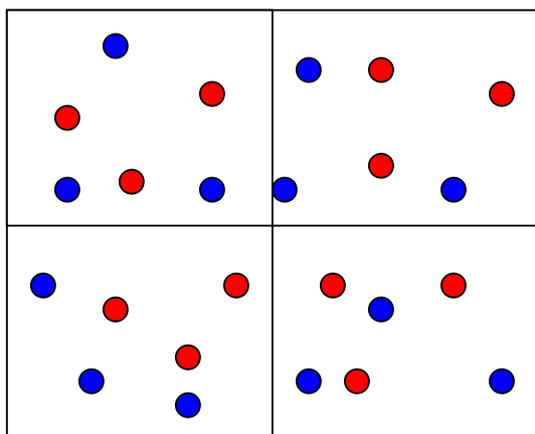
Le défenseur (*rouge*) est assis au départ. Les 2 attaquants se passent le ballon. Dès qu'un joueur fait un appel de balle, le défenseur se lève et doit défendre. Les attaquants doivent aller le plus vite possible marquer soit en conduite de balle (*quand l'espace est libre*) soit se passer le ballon et/ou dribbler.

# Séance U10 U11

Séance n°15. Thème :

Conduite et dribble. Feintes, écran, couverture de balle.

Echauffement : 20 minutes.



Un ballon par joueur. Espace de 15 mètres sur 15.

4 minutes libres : Joueur avec ballon à la main : faire rebondir le ballon, rebond basket-ball ...

4 minutes : le joueur conduit le ballon de la main mais au sol sans rebond.

4 minutes : on garde 2 ballons dans chaque espace, les joueurs échangent à la main mais doivent feinter les passes (exemple : feinte de donner à un joueur et passe à un autre), protège le ballon à un joueur qui vient le chercher dans ses mains, le dribble ...

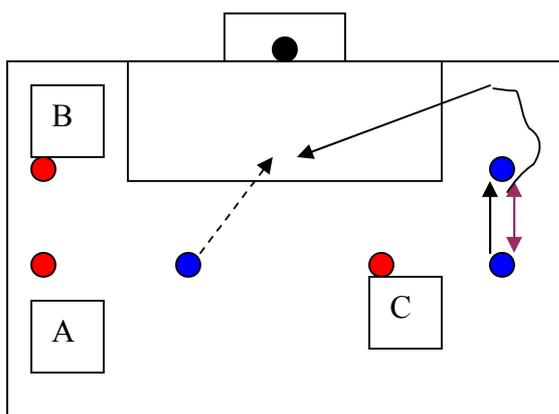
4 minutes : ballons au sol même exercice mais au pied.

4 minutes de jonglages individuels : comptabiliser le nombre de jonglages et noter éventuellement les scores pour voir la progression mais ne pas se moquer, ne pas gronder mais **ENCOURAGER**.

Hydratation même si les joueurs n'ont pas soif avec le froid.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.

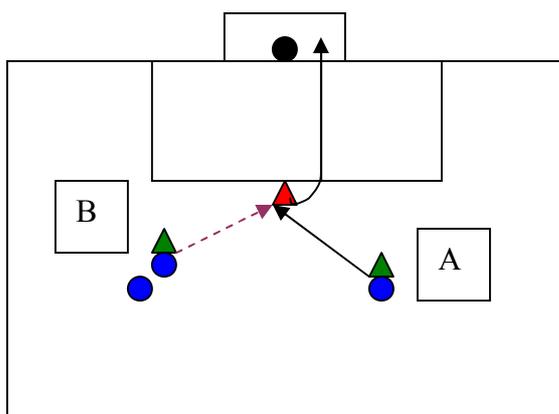
On intervertit les 2 exercices au bout de 10 minutes.



**10 minutes.** Travail à 3 devant le but.

A est le porteur de balle. A donne à B qui lui remet, a maîtrise le ballon et dribble B (*crochet, passement de jambes*) puis centre pour C.

B avance vers A mais n'intervient pas. Chaque joueur reste 3 passages au même poste. Changer de côté.



Travail d'écran à 2.

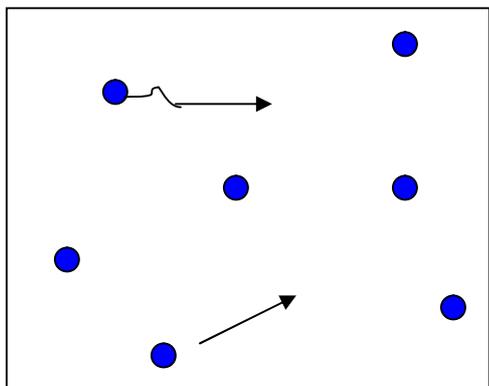
A et B doivent partir en même temps. A est le porteur de balle.

Les 2 joueurs partent en même temps vers le plot rouge. A doit toucher le ballon deux fois (*maximum*) puis protéger son ballon (**en étant dos au but**) B lui prend le ballon dans les pieds et tire. Rester au même poste pendant un certain temps et inverser les rôles.

# Séance U10 U11

## Séance n°17 Thème : le dribble et le tir. Attaque du ballon.

### Echauffement 20 minutes.



Un ballon chacun.

4 minutes: libre > les joueurs doivent toucher souvent le ballon sans s'arrêter.

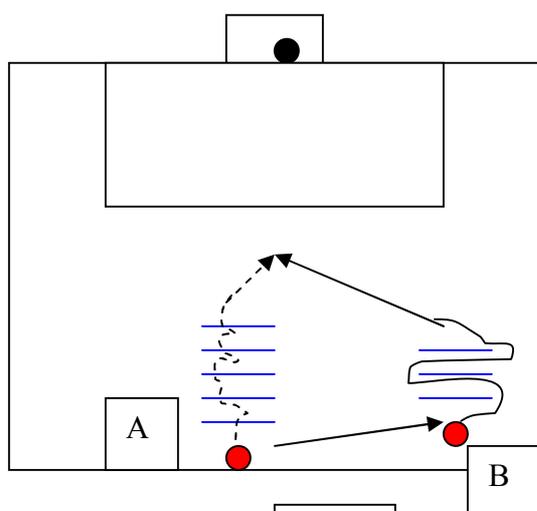
4 minutes: au top de l'éducateur, le joueur change de direction > talonnade pour lui-même,  $\frac{1}{2}$  tour et conduite de balle ou emmener le ballon de l'intérieur ou extérieur et se retourner ... Sans vitesse.

3 minutes: idem mais avec vitesse.

3 minutes: le joueur doit refaire les dribbles que l'on a vu depuis un mois : crochet, passément de jambe, double contact ...

2 minutes: jonglages individuels. **Repos et hydratation.**

### Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.



**10 minutes.** Travail, de conduite et tir avec coordination. Par 2 avec un ballon.

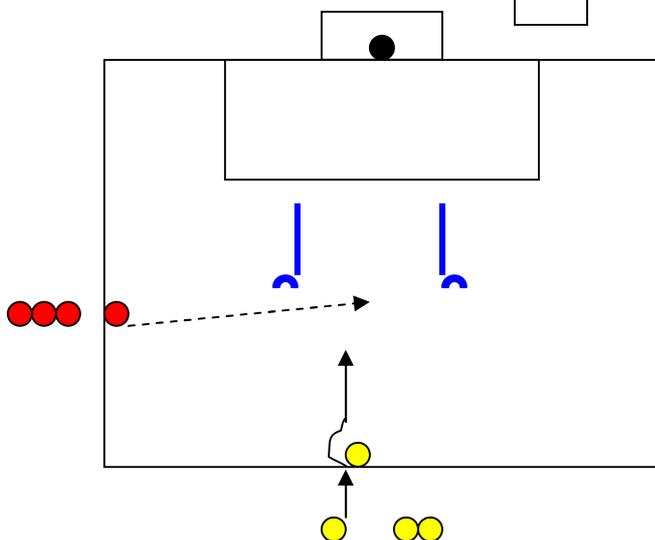
A pousse son ballon et adresse une passe au sol à B.

B maîtrise le ballon et fait le slalom entre les barres longues au sol.

Pendant ce temps, A fait skipping entre les lattes au sol ( pose d'un appui entre chaque latte : montées de genoux ).

A la sortie de son slalom, B passe le ballon dans la course de A qui maîtrise et tire du coup de pied.

Si A est en avance sur B, A refait le skipping.



Duel en 1 contre 1. Changer les rôles.

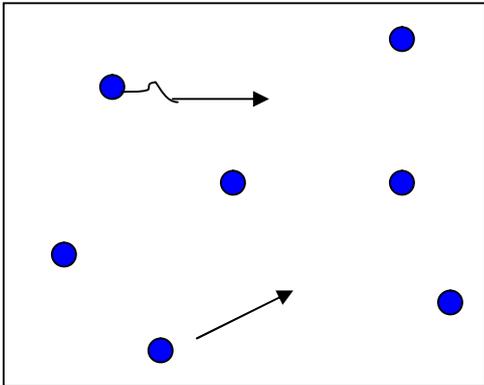
L'attaquant reçoit un ballon d'un autre attaquant et fait contrôle orienté et se dirige vers la porte ( en bleu ). Dès que la passe est faite le défenseur va se placer devant la porte et va devoir la défendre.

L'attaquant doit dribbler le défenseur et passer dans la porte s'il veut marquer. Le défenseur **ne peut plus défendre** si l'attaquant traverse la porte. L'attaquant doit ensuite marquer soit dribbler le gardien soit tirer.

# Séance U10 U11

Séance n°17 Thème : le dribble et le tir. Attaque du ballon.

Echauffement 20 minutes.



Un ballon chacun.

4 minutes: libre > les joueurs doivent toucher souvent le ballon sans s'arrêter.

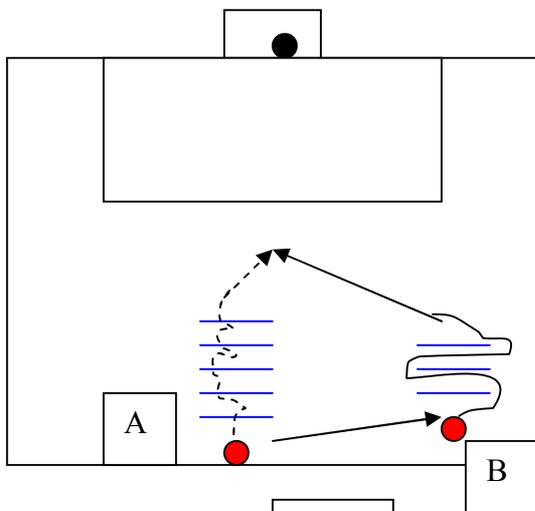
4 minutes: au top de l'éducateur, le joueur change de direction > talonnade pour lui-même,  $\frac{1}{2}$  tour et conduite de balle ou emmener le ballon de l'intérieur ou extérieur et se retourner ... Sans vitesse.

3 minutes: idem mais avec vitesse.

3 minutes: le joueur doit refaire les dribbles que l'on a vu depuis un mois : crochet, passément de jambe, double contact ...

2 minutes: jonglages individuels. **Repos et hydratation.**

Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.



**10 minutes.** Travail, de conduite et tir avec coordination. Par 2 avec un ballon.

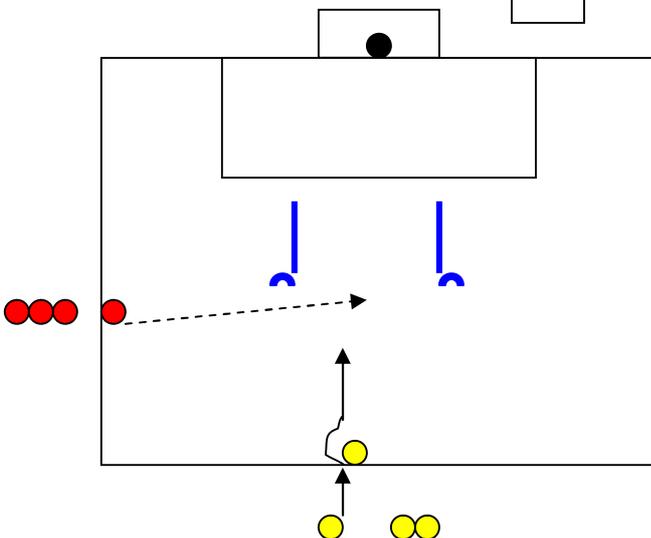
A pousse son ballon et adresse une passe au sol à B.

B maîtrise le ballon et fait le slalom entre les barres longues au sol.

Pendant ce temps, A fait skipping entre les lattes au sol ( pose d'un appui entre chaque latte : montées de genoux ).

A la sortie de son slalom, B passe le ballon dans la course de A qui maîtrise et tire du coup de pied.

Si A est en avance sur B, A refait le skipping.



Duel en 1 contre 1. Changer les rôles.

L'attaquant reçoit un ballon d'un autre attaquant et fait contrôle orienté et se dirige vers la porte ( en bleu ). Dès que la passe est faite le défenseur va se placer devant la porte et va devoir la défendre.

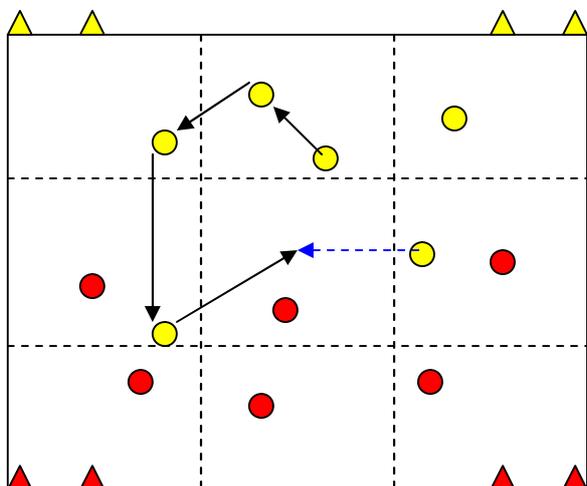
L'attaquant doit dribbler le défenseur et passer dans la porte s'il veut marquer. Le défenseur **ne peut plus défendre** si l'attaquant traverse la porte. L'attaquant doit ensuite marquer soit dribbler le gardien soit tirer.

# Séance U10 U11

Séance n°18.

Thème : Passes courtes. 2 contre 1.

Echauffement : 20 minutes.



Jeu d'échauffement : 2 équipes. Conservation de balle. Terrain en 9 zones. 2 x 7 minutes de jeu.

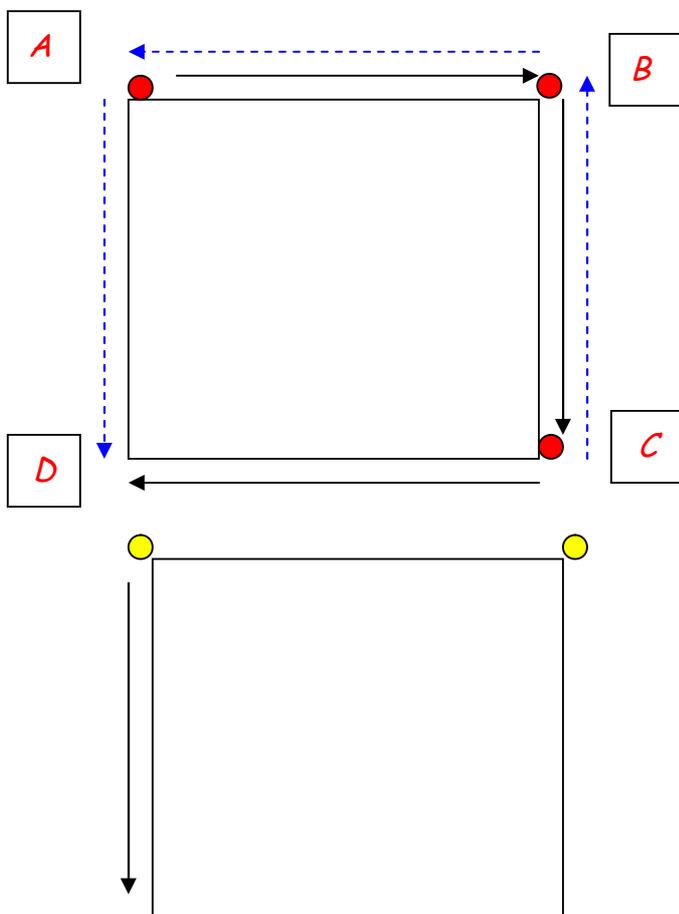
L'équipe jaune défend les buts jaunes et attaque les buts rouges et inversement pour l'autre équipe.

Le ballon ne reste pas plus de 2 passes dans la même zone et 2 joueurs au maximum peuvent aller dans la même zone. Le ballon ne peut aller que dans une zone proche de la zone où se situe le ballon (*zone touchant la zone où se situe le ballon*) : pas de passe longue.

Repos et hydratation.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.

**1 :**



**1 :**

A est le porteur de balle.

Au départ, A passe à B et se déplace au cône libre D.

B contrôle et passe à C. B va en A.

C contrôle et passe en D (*où se trouve désormais A*) et ainsi de suite.

Je passe à l'endroit où se trouve un joueur et je me déplace au cône libre.

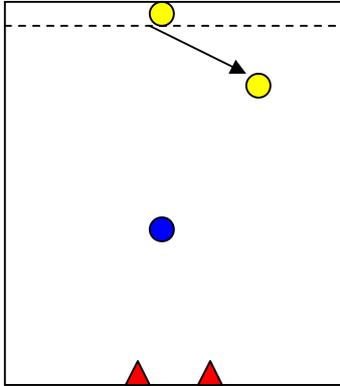
**2 :**

Idem mais le porteur de balle adresse la passe sur un appel de balle.

A fait la passe quand C fait son appel de balle en D.

## Séance U10 U11

  
Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu en 2 contre 1. Terrain réduit.

Chaque joueur passera à chaque rôle. 10 essais d'attaque par couple. Faire plusieurs terrains.

Les 2 attaquants partent ensemble et doivent aller marquer.

Le défenseur doit les empêcher de progresser. Si le défenseur récupère la balle il doit aller faire stop-ball dans la zone de départ des attaquants.

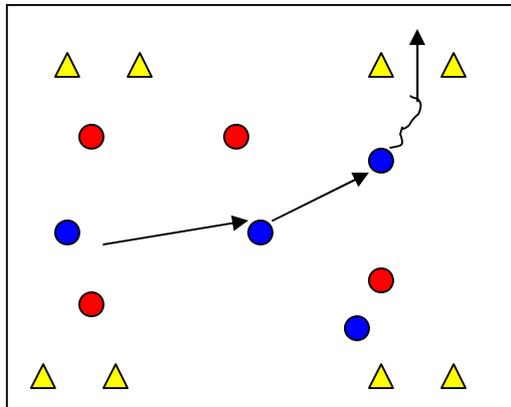
Comptabiliser les points.

Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.

Jeu à 9 contre 9. Libre en touche de balle. Interdiction aux passes de plus de 15 mètres.

## Séance U10 U11

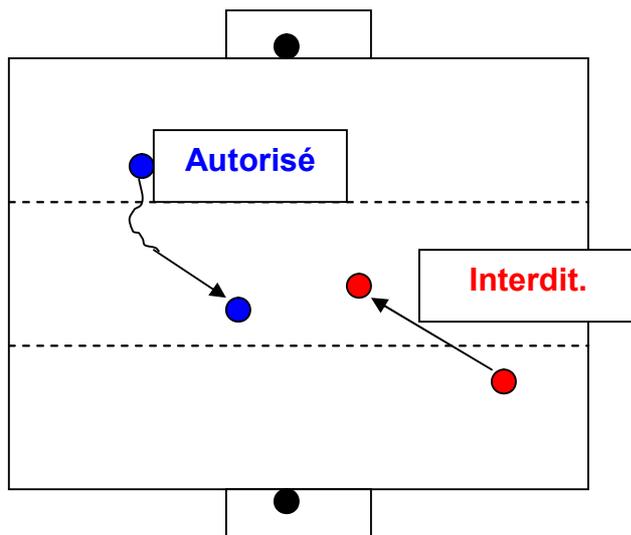
### Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu à 4 contre 4. Pas de camp distinct.

**Consignes :** interdiction de jouer en une touche de balle : minimum en 2 touches.  
Pour marquer, il faut qu'un joueur passe balle au pied ( conduite de balle ) dans l'une des 4 portes. Quand un point est marqué, le but dans lequel on vient de « scorer » est fermé jusqu'au prochain point.

### Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.

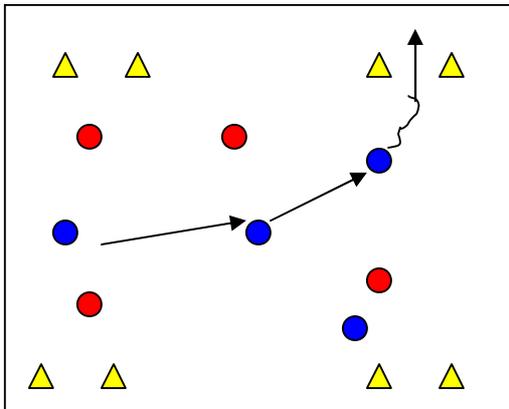


Jeu en 2 touches de balle minimum ( sauf devant ses propres buts ) à 9 contre 9.

Pour changer de zone, il faut passer en conduite de balle. Pas de passes pour changer de zone.

## Séance U10 U11

### Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.

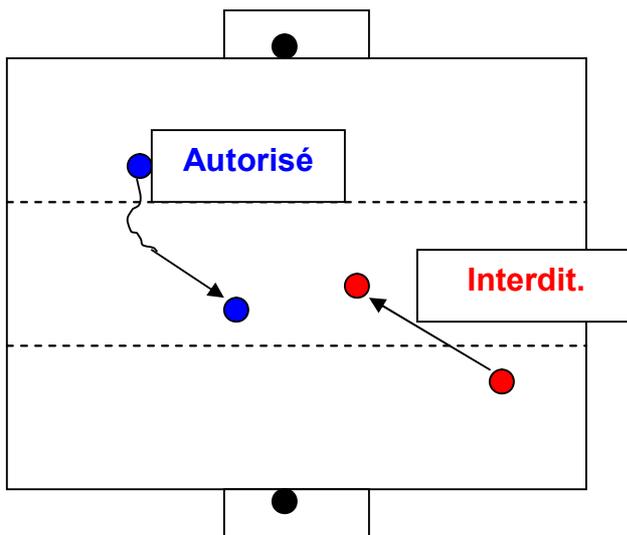


Jeu à 4 contre 4. Pas de camp distinct.

**Consignes :** interdiction de jouer en une touche de balle : minimum en 2 touches.

Pour marquer, il faut qu'un joueur passe balle au pied ( *conduite de balle* ) dans l'une des 4 portes. Quand un point est marqué, le but dans lequel on vient de « scorer » est fermé jusqu'au prochain point.

### Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.



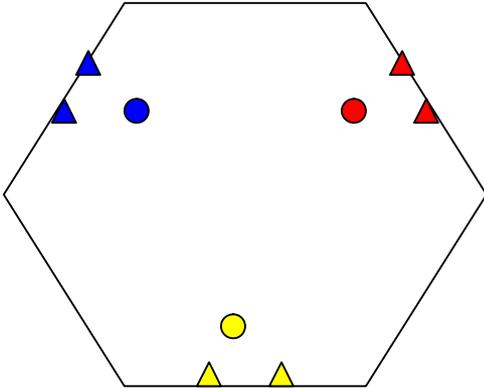
Jeu en 2 touches de balle minimum ( **sauf devant ses propres buts** ) à 9 contre 9.

Pour changer de zone, il faut passer en conduite de balle. Pas de passes pour changer de zone.

## Séance U10 U11



Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Conduite, dribble et feinte.  
Zone hexagonale de 4 mètres de côté et  
petits buts de 2,5 mètres.

Chaque joueur défend son but sans les  
mains et marque dans les 2 autres buts.  
Interdiction d'attaquer et défendre un but  
à 2. On comptabilise le nombre de but  
marqué par chaque joueur.

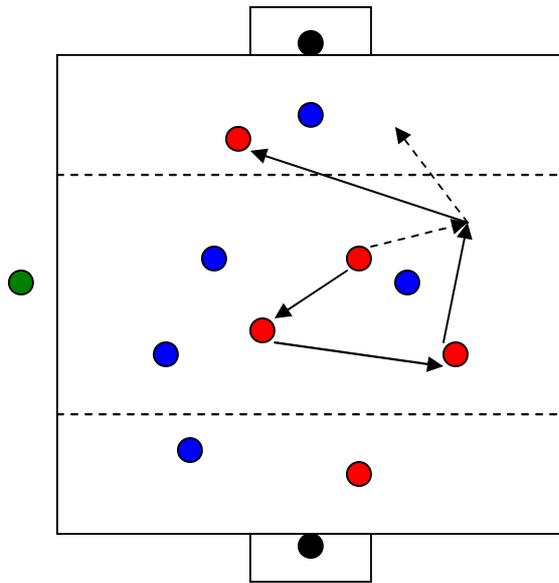
Attention au temps (*ne pas faire trop  
long*). Changer les groupes de 3.

Exercice 3 : 20 minutes.

Match libre.

## Séance U10 U11

### Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu entre 2 équipes plus 2 gardiens de but.

**Il n'y a pas de camp distinct.** Il y a un joueur de chaque équipe dans chacune des zones devant les buts. Le jeu débute dans la zone centrale où le jeu se déroule à 3 contre 3.

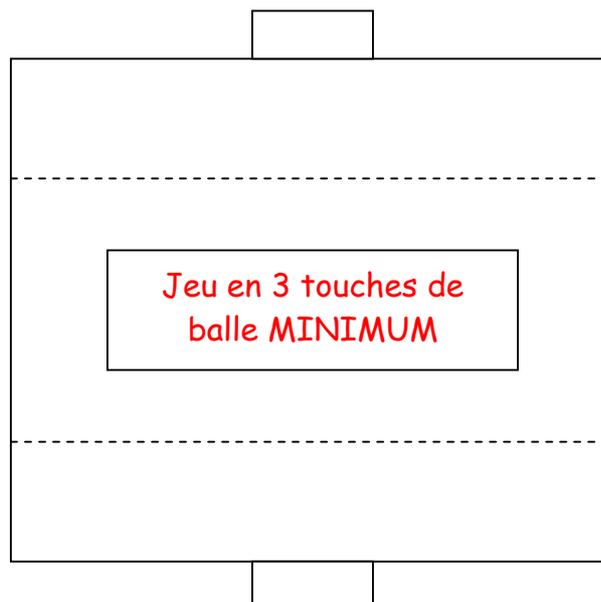
Les joueurs en possession de la balle doivent faire 3 passes (*ou moins*) avant de pouvoir **soit** donner à un joueur dans la zone de leur choix (*voir dessin*) **soit** d'aller en conduite de balle dans la zone de leur choix. Ensuite le jeu se déroule en 2 contre 1 dans la zone choisie.

Un joueur accompagne le ballon dans la zone offensive. Après l'attaque le jeu reprend dans la zone centrale.

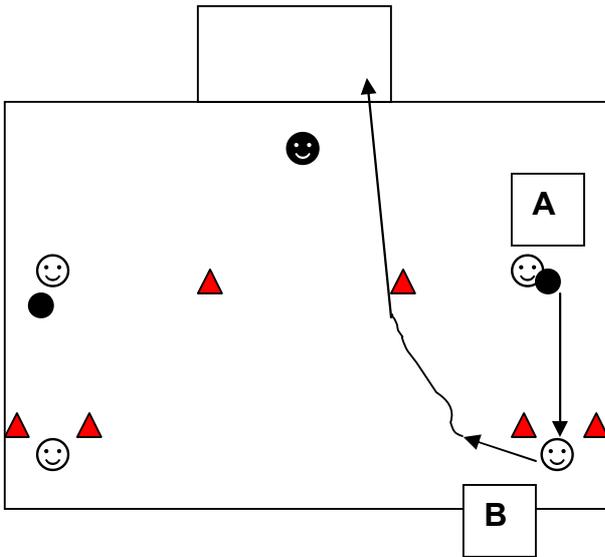
Changer les rôles.

### Exercice 3 : 20 minutes. Jeu de fin de séance.

Deux équipes avec chacun un camp. Jeu normal mais en 3 touche de balle **MINIMUM** (*pas de jeu en 1 ou 2 touches de balle*) dans la zone centrale. Le nombre de touche de balle est libre devant les 2 buts tant en attaque qu'en défense.



# Séance U10 U11



Même organisation que l'exercice précédent.

**Exemple du dessin :**

A est le porteur de balle. A fait une passe à B au sol.

B fait contrôle orienté pied gauche pour dépasser le plot puis conduit le ballon et tir au niveau du plot.

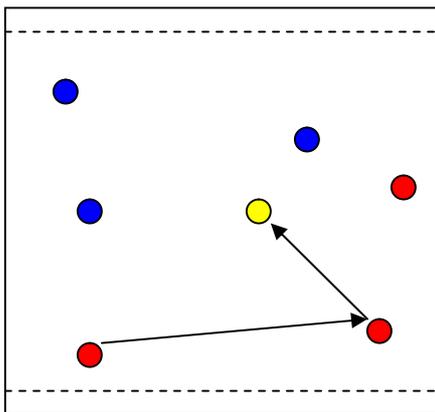
Exercice à faire des 2 côtés. Idem à gauche mais contrôle orienté pied droit.

**Variables :**

A prend le ballon à la main et fait sa passe à la main.

B fait une amorti poitrine ou cuisse et fait de même ( *conduite de balle et tir* ).

**Exercice 2 : 20 minutes.** Jeu réduit.



Stop ballon entre les lignes. Chaque équipe a un camp.

2 équipes de 3 joueurs avec un joker ( *en jaune sur le dessin* ). **Le joker joue avec l'équipe qui a le ballon.**

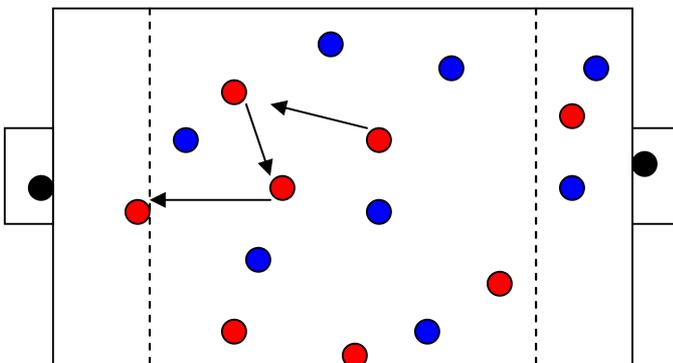
**Consignes :**

Pour marquer un point, il faut arrêter le ballon entre les lignes adverses. Quand on a marqué, on laisse le ballon à l'équipe adverse.

Contrôle obligatoire.

Changer le joker régulièrement.

**Exercice 3 : 20 minutes :** Jeu.

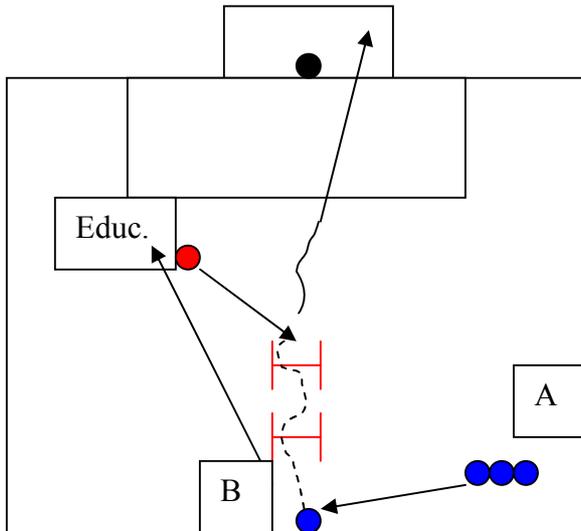


Jeu avec contrôle obligatoire :

Jouer en 2 touches de balle minimum.

Sauf dans les zones offensives ( *devant le but* ) > les joueurs peuvent jouer en une touche de balle s'ils le veulent.

# Séance U10 U11

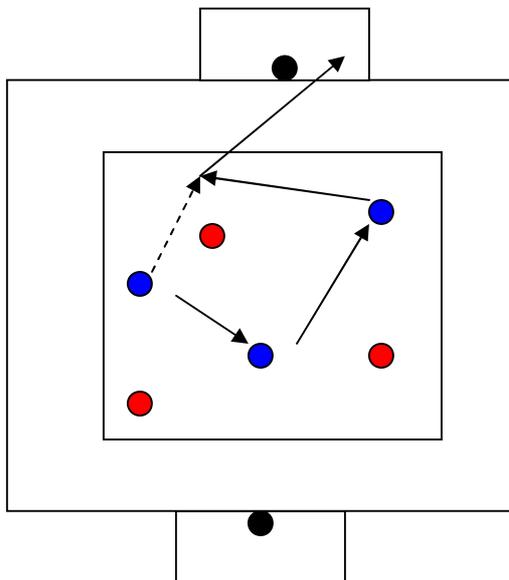


Travail technique et coordination avec ballon.  
Les joueurs en A ont un ballon chacun.

A adresse le ballon à la main sur B qui amorti le ballon soit de la cuisse soit de la poitrine. Il remet le ballon au sol et, avant les haies, adresse le ballon à l'éducateur. B saute les haies et l'éducateur lui adresse le ballon à la main dès qu'il franchit la dernière haie, B amorti ou contrôle, conduit le ballon et tire.  
A prend la place de B, B récupère le ballon et va dans la file.

Variables : changer de côté.

## Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu réduit : 3 contre 3 avec 2 gardiens.  
Les gardiens ne sont pas avec une équipe en particulier.

Les équipes dans le carré doivent se faire 3 passes dans le carré entre partenaires avant de pouvoir aller attaquer un des 2 buts ( *ils doivent choisir* ). Quand les 3 passes sont faites un seul joueur va attaquer le but.

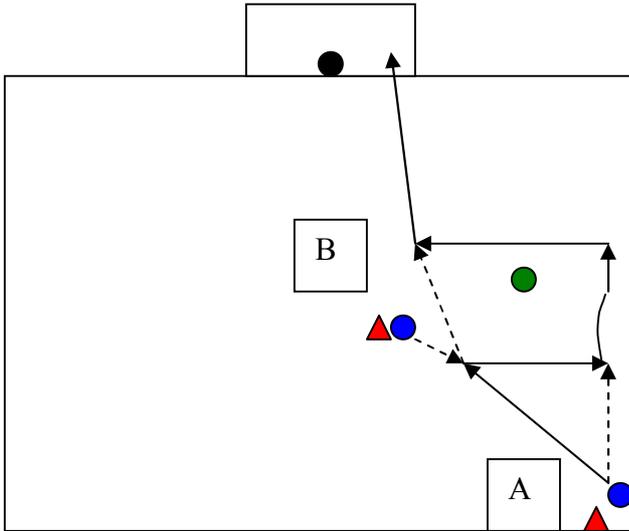
Si le but est marqué on recommence si le but n'est pas marqué le gardien relance dans le carré.

Variables : deux joueurs peuvent aller attaquer le but, obligation du contrôle.

## Exercice 3 : 20 minutes. Jeu de fin de séance.

Opposition à 9 contre 9 avec obligation de la défense de relancer par les côtés.  
Les joueurs doivent jouer en 3 touches de balle maximum.  
Quand on fait une passe, on fait un appel de balle : libérer l'espace où l'on était.

# Séance U10 U11



10 minutes.

A est le porteur de balle.

B est le joueur en appui.

A conduit le ballon, B se rapproche de lui.

A fait une passe de l'intérieur du pied pour B et A continue sa course.

B maîtrise le ballon et met dans la course de A.

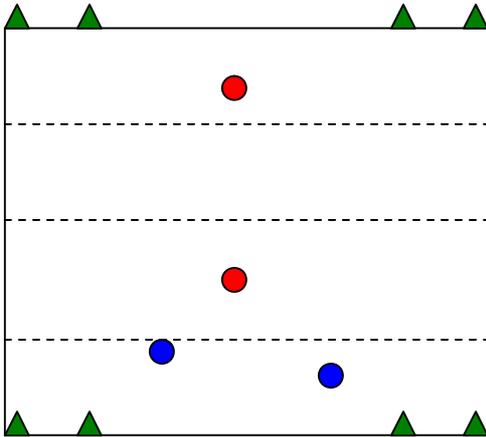
A contrôle le ballon, le conduit et remet dans le course de B.

B conduit le ballon et tire.

Faire l'exercice à gauche.

Variables : mettre un défenseur (en vert sur le dessin) qui joue le jeu.

## Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



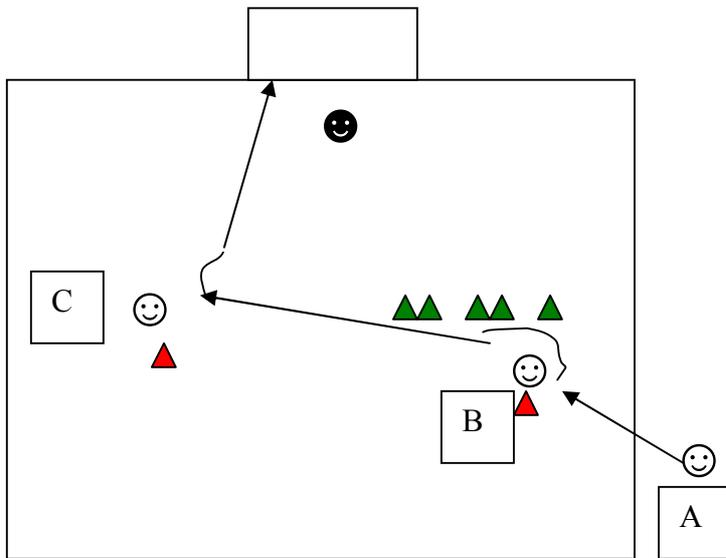
Jeu réduit.

10 passages pour les bleus en attaque et 10 passages pour les rouges en attaque.

Les bleus débutent en attaque. Les rouges sont défenseurs et ne peuvent agir que dans leurs zones respectives (*pas sortir de la zone*). Les bleus doivent traverser les différentes zones en conduite de balle ou passes sans se faire intercepter par les rouges.

Il y a 2 zones à jouer en 2 contre 1. On compte le nombre de but marqué par les différentes équipes. Dix passages par équipe puis on change les rôles.

# Séance U10 U11



Travail technique devant le but.

Départ de la touche à la main.

A adresse à la main une passe à hauteur de poitrine sur B qui fait amorti, remet le ballon au sol et le conduit.

A hauteur des plots ou constri-foot, B adresse une passe à C qui contrôle le ballon, le conduit et tire.

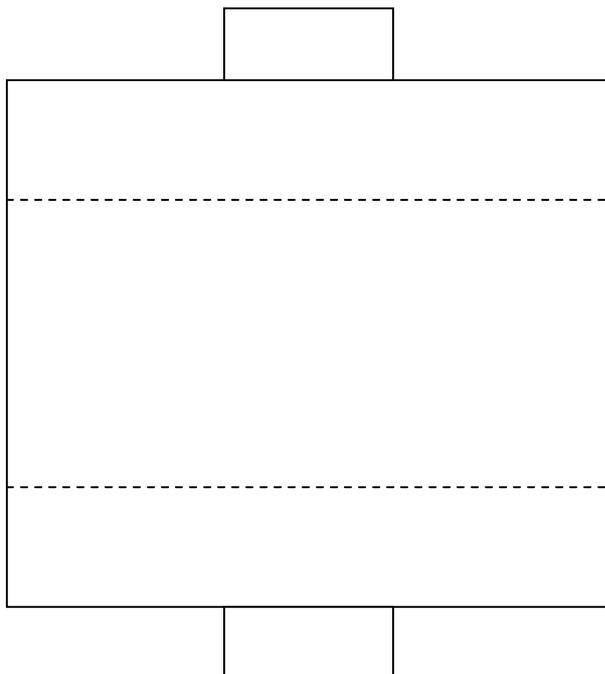
Faire l'exercice à droite et à gauche, changer les rôles.

**Exercice 2 : 20 minutes.** Jeu réduit.

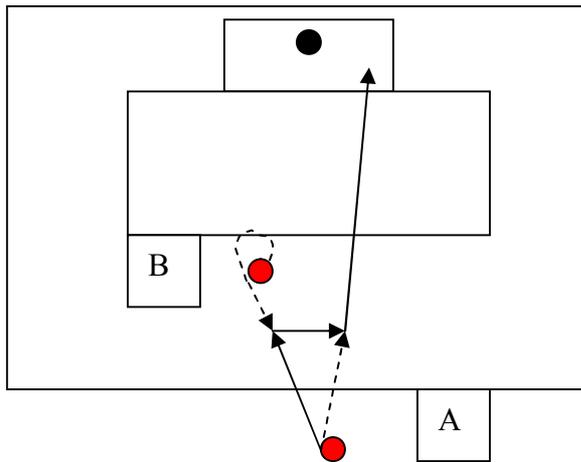
Idem semaine précédente voir séance n° 9 mercredi 15 novembre.

**Exercice 3 : 20 minutes.** Match.

Les joueurs doivent jouer au moins en 2 touches de balles sauf dans la zone offensive, où là ils peuvent jouer librement (*c'est à dire en une touche de balle devant le but adverse et 2 touches minimum dans toutes les autres zones*).



# Séance U10 U11

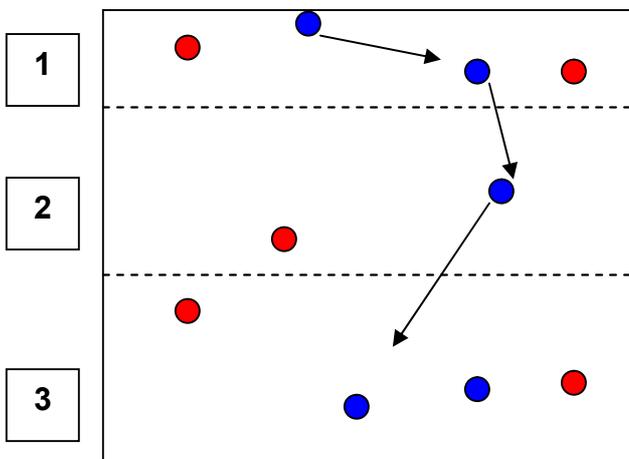


Par 2 avec un ballon.

B fait appel contre appel (*va vers le but puis revient vers A*), A conduit le ballon et fait une passe à B, A continue sa course. B contrôle de l'intérieur du pied et donne le ballon dans la course de A. A contrôle le ballon et tire du pied droit.

Variables : idem mais pour un tir pied gauche.

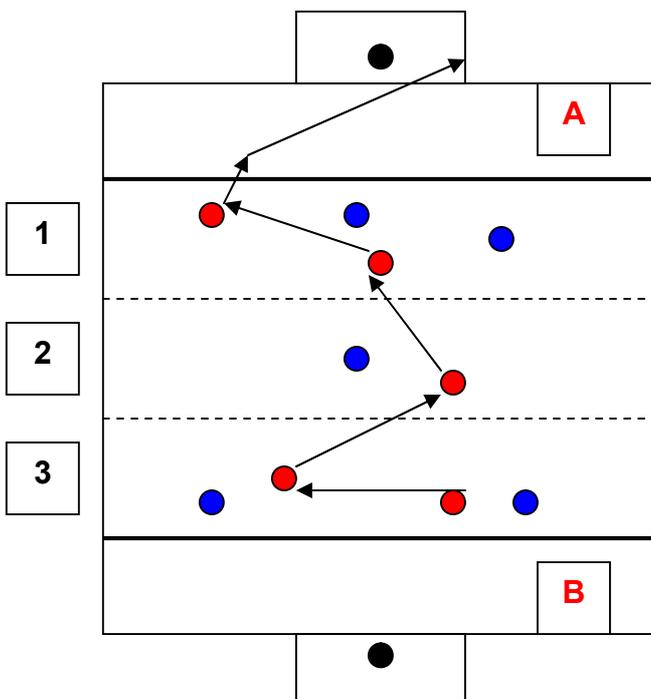
Insister sur les contrôles de l'intérieur du pied et un tir du coup de pied. Changer les rôles.



Jeu en 5 contre 5 : les joueurs restent dans leurs zones respectives.

Pour marquer un point, il faut que le ballon aille de zone en zone (*de la zone 1 à la zone 2 puis de la zone 2 à 3*) sans être intercepté. Les joueurs jouent en 2 touches de balle **minimum**.

Interdiction de passer de la zone 3 à 1 directement : obligation de passer par la zone 2.



Idem mais avec des buts et des gardiens de but.

Quand le ballon a réussi à passer de la zone 1 à 3 (*ou inversement*), les joueurs (*exemple : joueurs rouges sur le dessin*), dans la dernière zone, se passent le ballon pour aller marquer et franchir la zone.

Les zones devant les buts (A et B) sont inattaquables à partir du moment où un des 2 joueurs en possession de la balle a franchi la ligne.

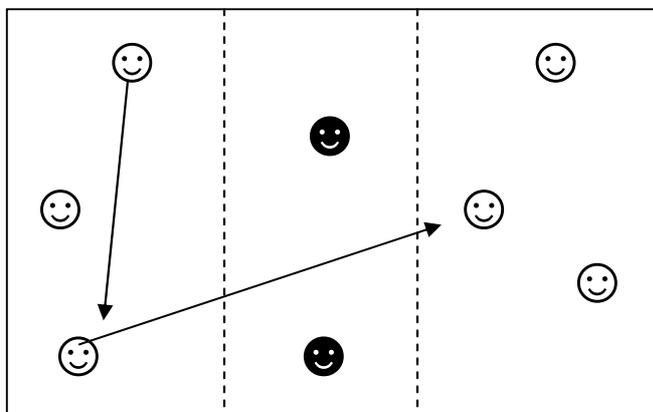
## **Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.**

Jeu libre en touche de balle : 9 contre 9.

Placer les joueurs : ne pas hésiter à interrompre le jeu pour expliquer, corriger si cela est nécessaire.

# Séance U10 U11

## Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



### Jeu réduit.

Les joueurs en blanc se passent le ballon dans leur zone respective et ils doivent transmettre le ballon dans la zone opposée sans que le ballon ne soit touché et/ou intercepté par les défenseurs ( *en noir* ).

1 point quand le ballon change de zone sans être touché par les défenseurs

Les défenseurs doivent toucher 5 fois le ballon avant que l'on change les rôles.

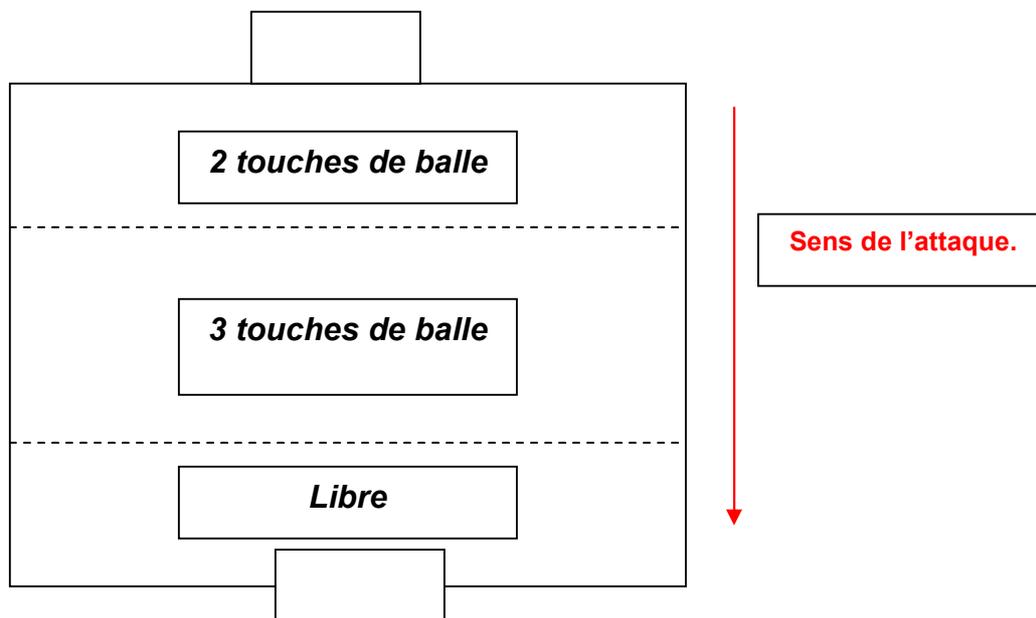
**Variables :** imposer un nombre de passes avant de changer de zone, un des 2 défenseurs peut pénétrer dans la zone où se trouve le ballon ...

## Exercice 3 : 20 minutes. Match.

Jeu en 9 contre 9.

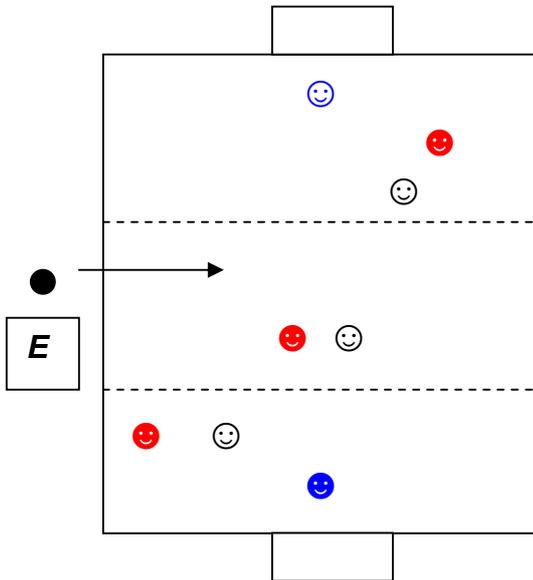
Les touches de balle sont déterminées par les zones :

- 2 touches de balle dans la zone défensive.
- 3 touches de balle dans la zone de préparation.
- Libre dans la zone de finition.



# Séance U10 U11

## Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Terrain 25 mètres sur 25 mètres. Plusieurs répétitions de temps de jeu (2 minutes X 6 fois).

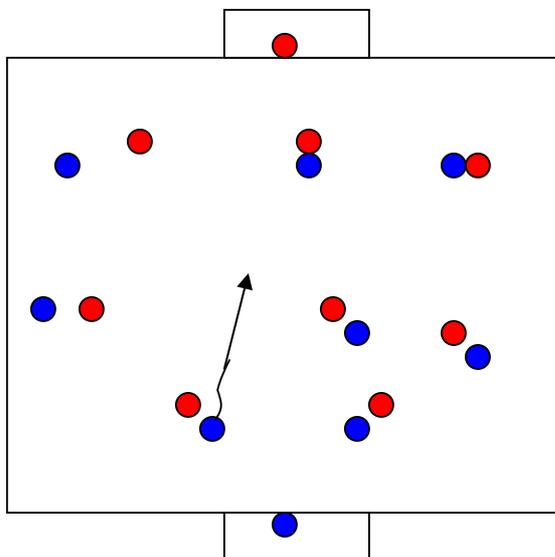
L'éducateur donne les ballons.

3 contre 3 avec 2 gardiens. 1 contre 1 dans chaque zone.

Le joueur doit dribbler son adversaire direct pour donner le ballon à partenaire dans une autre zone. Progression de zone en zone jusqu'au but.

Chaque joueur reste dans sa zone. Changer les joueurs de zone après quelques temps.

## Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.



Jeu libre en touche de balle. Bleu contre rouge

### Consignes :

Former des couples de joueurs : un bleu avec un rouge.

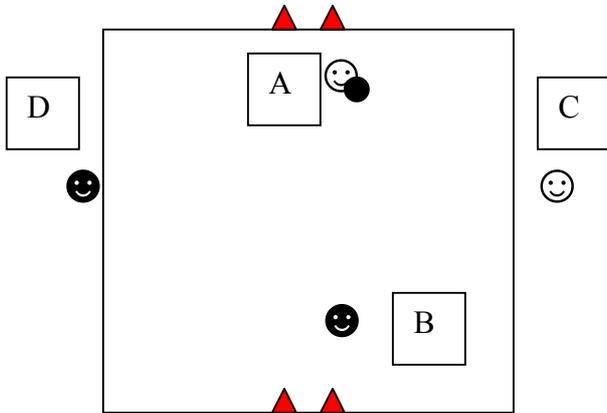
Chaque joueur est responsable d'un joueur et doit le suivre tant offensivement que défensivement.

Les joueurs ne peuvent défendre sur un autre joueur que leur joueur attribué.

Recherche du dribble de la conduite de balle, aide au porteur de balle.

# Séance U10 U11

## Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu en 1 contre 1 avec des appuis.  
Les appuis redonnent le ballon à la personne qui leur a fait la passe (*on ne s'occupe pas de la couleur*).

Chaque joueur a 10 essais avec le ballon et doit marquer le plus grand nombre de buts en 10 essais. Quand le premier joueur (A) a terminé avec ses 10 essais contre B, A et B se mettent en appui.

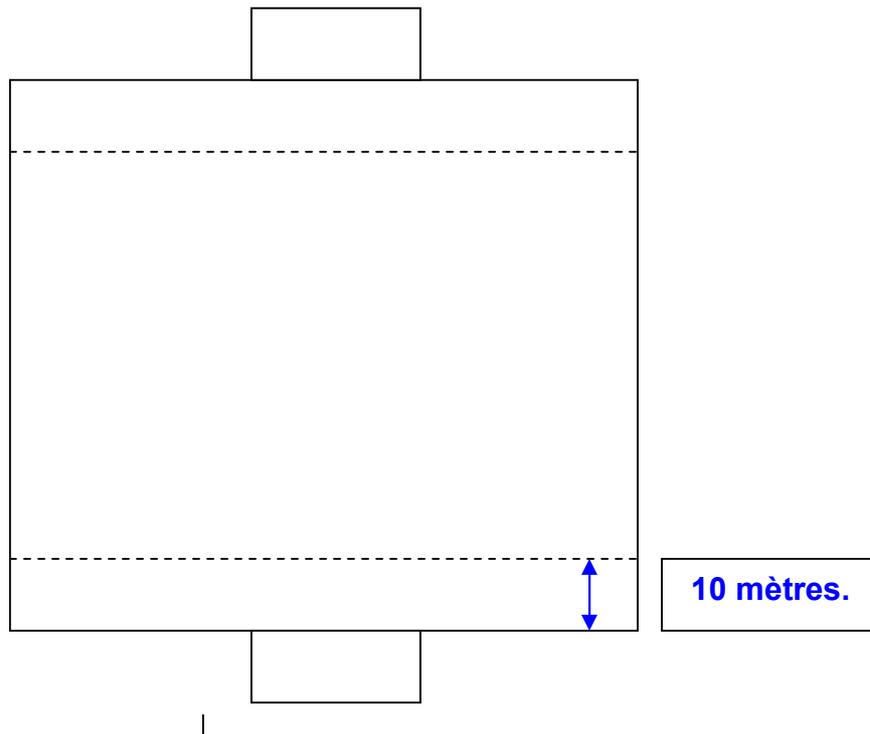
C fait ses 10 essais contre D. Ensuite, c'est B qui fait ses 10 essais contre A. C et D retournent en appui. Ceci dans le but de faire récupérer les joueurs.

### Déroulement :

- 1 : A fait ses 10 essais contre B. C et D en appui.
- 2 : C fait ses 10 essais contre D. A et B en appui.
- 3 : B fait ses 10 essais contre A. C et D en appui.
- 4 : D fait ses 10 essais contre C. A et B en appui.

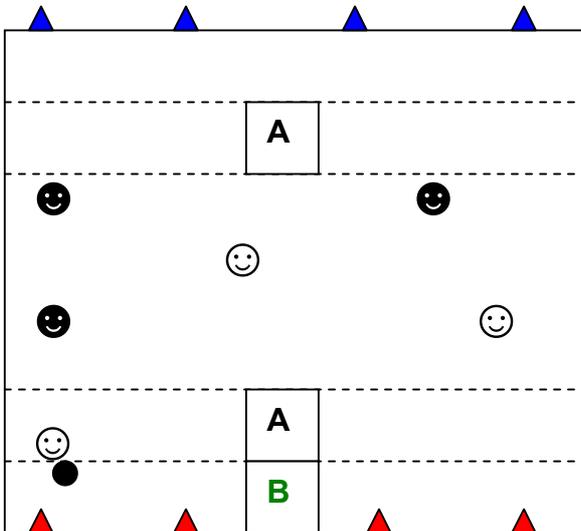
## Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.

Match avec obligation de jouer en 2 touches **MINIMUM** (*au moins contrôle et passe*) sauf dans la zone devant le but qui est libre. Jeu sur  $\frac{1}{2}$  terrain à 9 contre 9. L'objectif est que les joueurs maîtrisent le ballon et prennent les informations sur ce qui les entoure avant de donner le ballon. (importance de la prise d'information : Voir avant de faire).



# Séance U10 U11

## Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Match en 3 contre 3.

### Consignes :

Les joueurs progressent en se passant le ballon de la tête en alternant tête et main, tête et main. Exemple : un joueur fait un tête le partenaire récupère de la main et ainsi de suite.

Quand un joueur est dans la zone A avec le ballon, il doit toucher de la tête l'un des plots pour marquer. Le joueur est inattaquable par l'équipe adverse.

Pas le droit d'aller dans la zone B.

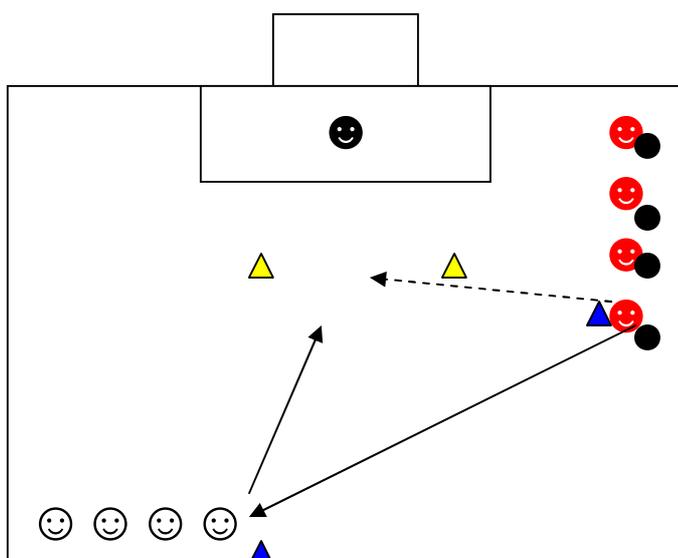
Pas de rebond au sol autrement balle à l'adversaire.

Variable : mettre un temps limité pour toucher le plot.

## Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.

Match libre.

# Séance U10 U11



10 minutes. Duel en 1 contre 1.

Les joueurs rouges sont défenseurs et les joueurs blancs attaquants.

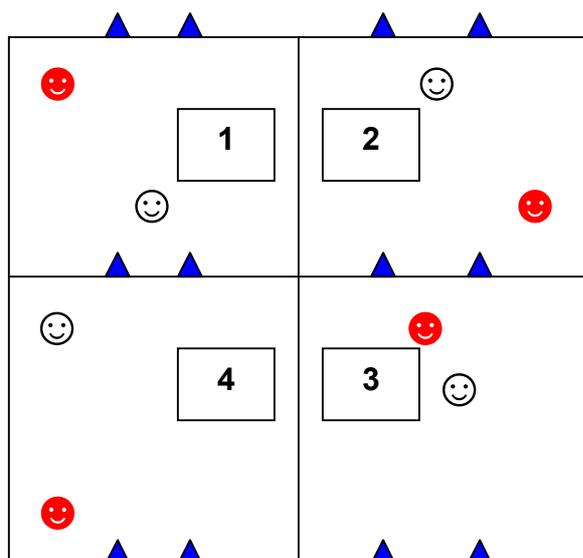
Le joueur rouge donne le ballon à l'attaquant et va se situer entre les plots jaunes.

L'attaquant contrôle et va devoir dribbler le défenseur dans la porte jaune pour pouvoir tirer.

Le défenseur peut défendre 1 mètre avant la porte mais pas après la porte. Quand l'attaquant a réussi à dribbler le défenseur dans la porte, le défenseur ne peut plus intervenir et l'attaquant doit finir l'action.

Changer les rôles après 5 minutes.

## Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Jeu en 1 contre 1. 1'30 de match.

Système de montée descente : au bout de 1'30 de match, le joueur qui a gagné monte d'un terrain ( *gagnant du terrain 2 monte terrain 1* ), le perdant descend d'un terrain ( *perdant terrain 2 va au terrain 3* ).

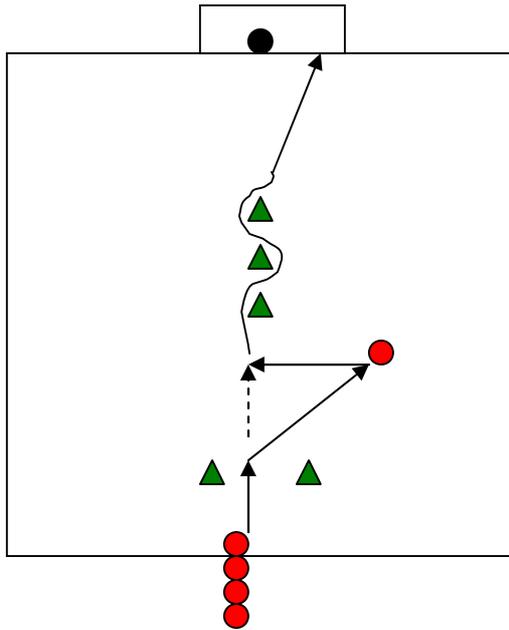
Le gagnant du terrain 1 et le perdant du terrain 4 restent sur leurs terrains.

Si pas de gagnant sur un terrain > tirage au sort ou le joueur qui a marqué en 1<sup>er</sup> monte.

## Exercice : 3 : 20 minutes. Jeu.

9 contre 9 > obligation de faire au moins trois touches de balle sauf dans une zone de 5 mètres devant le but adverse où le joueur est libre.

# Séance U10 U11



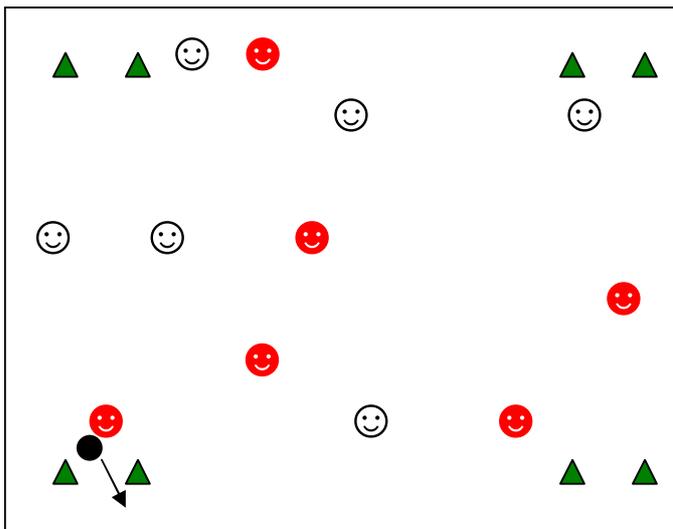
1 atelier pour 6 joueurs. Prévoir 2 ateliers pour 12 joueurs. Changer l'appui.

Consignes :

Un ballon par joueur. Le joueur part en jonglage jusqu'aux plots, il adresse une passe de l'intérieur du pied à l'appui. L'appui remet dans la course du joueur qui contrôle le ballon, il fait le slalom en utilisant l'intérieur du pied droit quand il passe à droite des plots et l'intérieur gauche quand il passe à gauche. A la sortie du slalom, il tire du coup de pied.

Variables : utiliser l'extérieur du pied pour la conduite dans le slalom, changer l'appui de côté.

**Exercice 2 : 20 minutes.** Jeu réduit.

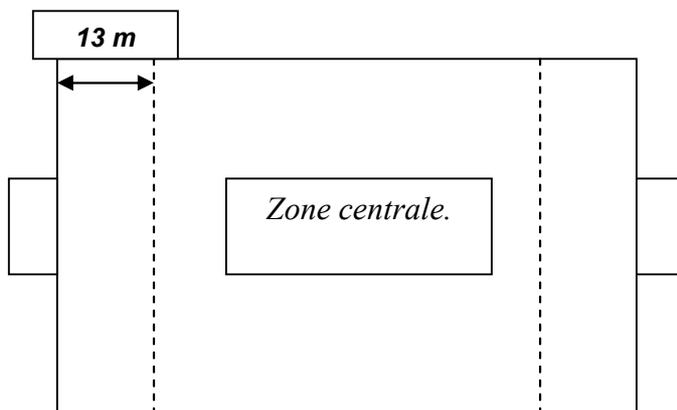


Jeu réduit. Terrain 30 mètres sur 40 mètres. 4 buts de deux mètres.

2 équipes. Pour marquer, il faut qu'un joueur passe dans la porte avec le ballon en conduite de balle.

Chaque équipe peut marquer sur 4 buts. Dès qu'un but est marqué, la porte est fermée, il faut aller marquer sur une autre porte pour que celle-ci s'ouvre de nouveau.

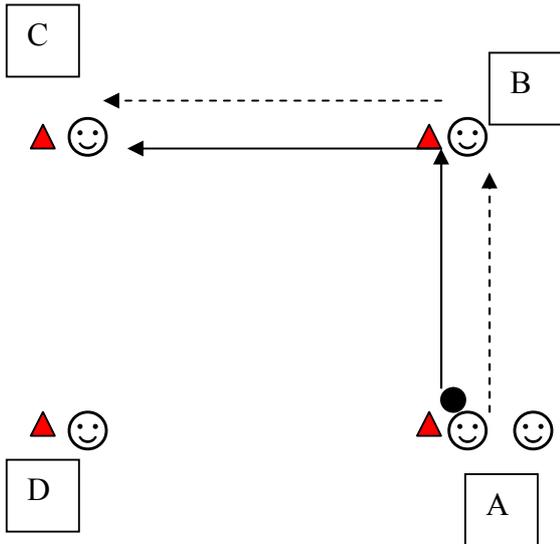
**Exercice 3 : 20 minutes.** Jeu.



Jeu de fin de séance. 2 équipes de 9 joueurs. Sur ½ terrain.

Les joueurs dans la zone centrale jouent en 2 touches minimum. Dans les zones devant les buts, les joueurs sont libres.

## Séance .U10 U11



### **2 : 10 minutes.**

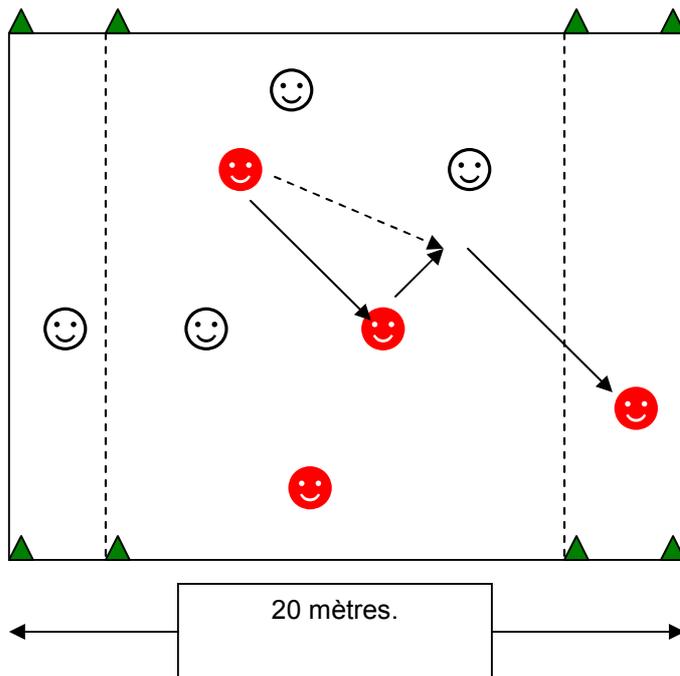
Faire plusieurs ateliers selon le nombre de joueurs.

Le joueur A qui a le ballon effectue une passe de l'intérieur du pied pour le joueur en face de lui : B. A va à la place de B. B contrôle de l'intérieur du pied et passe à C. B va à la place de C et ainsi de suite.

Dans un sens et dans l'autre.

2 x 4 minutes.

### **Exercice 2 : 20 minutes.** Jeu réduit.



**Terrain** : 20 mètres sur 12 mètres. Faire éventuellement plusieurs terrains.

La balle au partenaire : jeu en 4 contre 4.

3 joueurs dans la zone centrale et un joueur dans le couloir (*qui se déplace*).

Il faut effectuer 2 passes dans la zone centrale avant de pouvoir donner au joueur dans le couloir.

**Objectif** : faire une passe à un partenaire ou plusieurs.

Compter le nombre de passes réalisés.

Faire des séquences de 6-7 minutes. S'il y a plusieurs terrains : rencontres entre plusieurs équipes.

### **Exercice 3 : 20 minutes.** Jeu.