



ENTRAINEMENT AUX PASSES ET AUX CONTROLES.

z Sous forme globale

● Aller voir « JEU CONSERVATION ET PROGRESSION » dans fondamentaux tactiques

Jeu 1

Objectif :

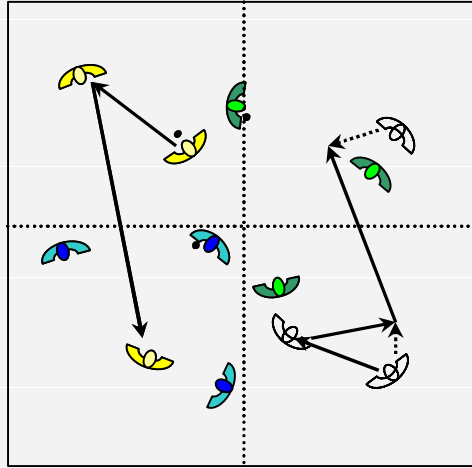
Passes courtes/longues et contrôles orientés

Consignes :

Chaque groupe de 3 joueurs échange le ballon en évitant les autres groupes.

Variantes :

Après 4 passes dans une zone, obligation de jouer long dans une autre zone.



Jeu 2

Objectif :

Passes courtes et contrôles orientés

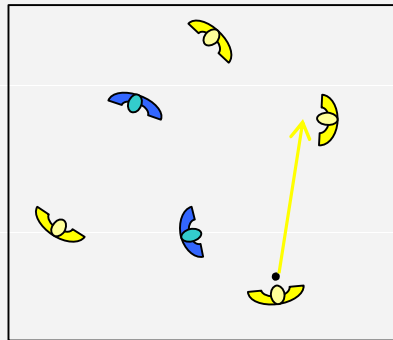
Consignes :

4 joueurs contre deux défenseurs.

Combien de ballons perdus par les 4 joueurs en 1mn ?

Variantes :

Le joueur qui perd le ballon passe défenseur.



Jeu 3

Objectif :

Passes courtes/longues et contrôles orientés

Consignes :

2 zones séparées par une zone centrale interdite aux joueurs.

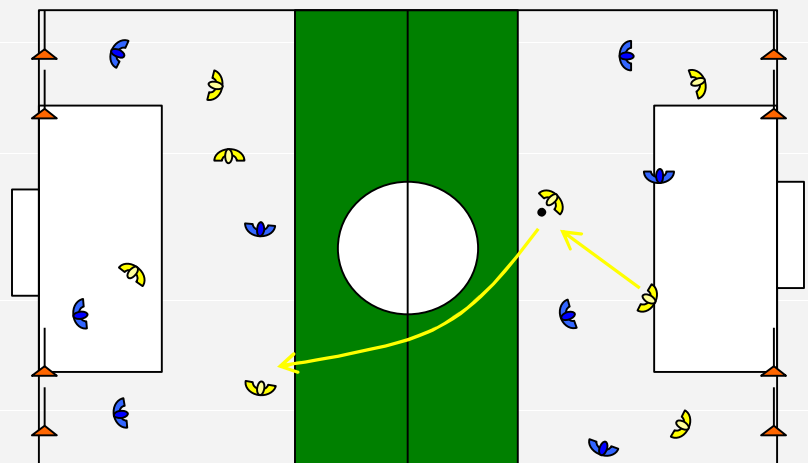
Le ballon ne peut pas toucher le sol dans la zone centrale

4c4 dans chaque zone.

Chaque équipe marque et défend 2 buts.

Variantes :

Les défenseurs doivent réaliser 4 passes avant de pouvoir transmettre en zone avant.



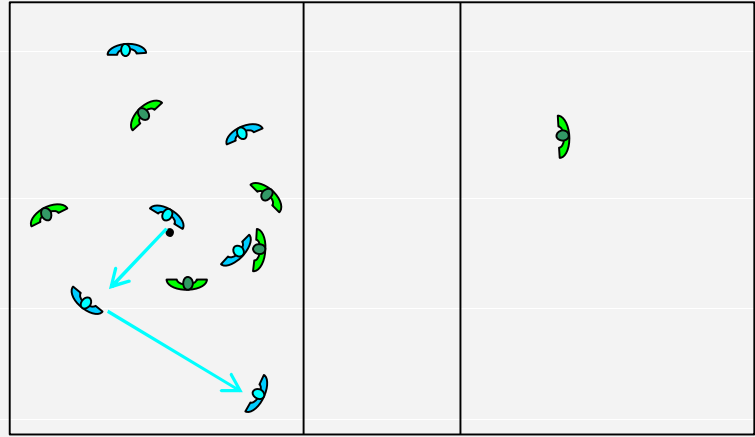
Jeu 4

Objectif :

Passes courtes/longues et contrôles orientés pour conserver.

Consignes :

2 équipes de 6 joueurs.
L'équipe verte qui n'a pas le ballon doit laisser un joueur dans la zone opposée. Dès qu'elle récupère le ballon, elle joue long sur le partenaire laissé seul et tous les joueurs basculent dans sa zone sauf un adversaire bleu.



Jeu 5

Objectif :

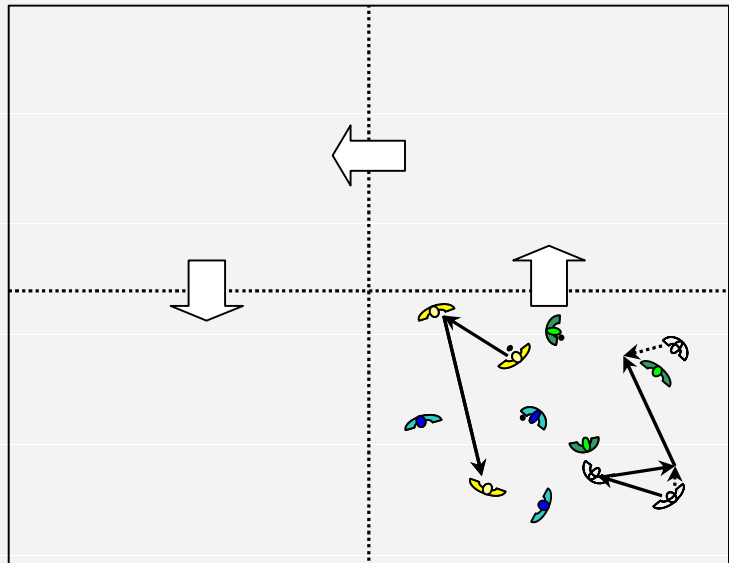
Passes courtes/longues et contrôles orientés pour progresser.

Consignes :

4 groupes de 3 joueurs.
Les 4 groupes doivent changer de zone dans l'ordre des flèches.
Pour pouvoir changer de zone, tous les joueurs doivent avoir touchés 2 fois minimum le ballon et tous les groupes doivent être dans le carré.
Le jeu se fait en 2 ou 3 touches de balle.

Variante :

Sous forme de course, le 1^{er} groupe qui traverse les 4 carrés a gagné. Si le ballon sort ou touche un joueur d'un autre groupe, retour au départ.



Jeu 6

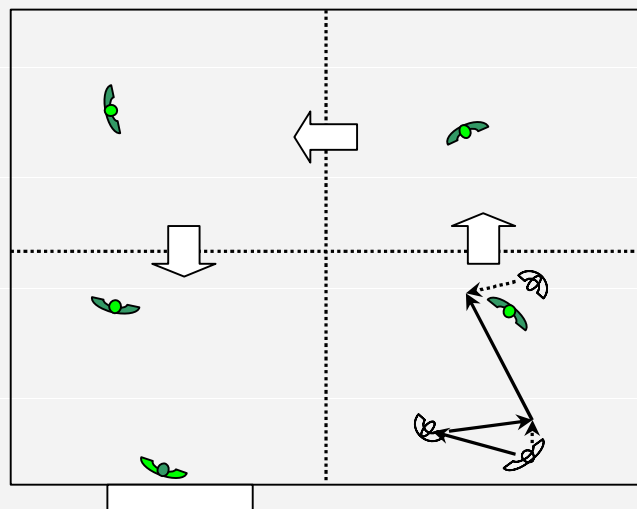
Objectif :

Passes courtes/longues et contrôles orientés pour progresser.

Consignes :

1 groupe de 4 joueurs. 1 défenseur par zone.
Le groupe doit changer de zone dans l'ordre des flèches pour pouvoir aller marquer.
Pour pouvoir changer de zone, tous les joueurs doivent avoir touchés 2 fois minimum le ballon.
Le jeu se fait en 2 ou 3 touches de balle.

Si le ballon sort du carré ou si le ballon est intercepté par le défenseur, le groupe retourne au départ.



ENTRAINEMENT AUX DRIBLES ET AUX CONDUITES.

z *Sous forme globale.*

● Pour le moment, nous avons regroupé les exercices travaillant les dribbles et les conduites sous forme globale dans une même page car les situations sont très proches.

● Jeu 1

Objectif :

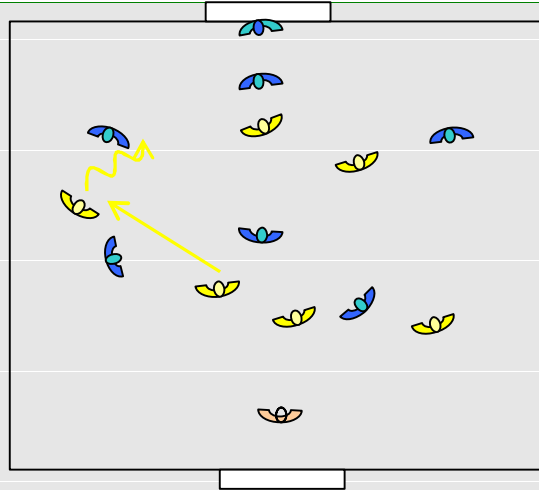
Jouer vers l'avant par le dribble (ou la passe)

Consignes :

Obligation de jouer vers l'avant soit en dribblant, soit en jouant sur un adversaire en appuis.

Variantes :

La passe latérale est acceptée.



● Jeu 2

Objectif :

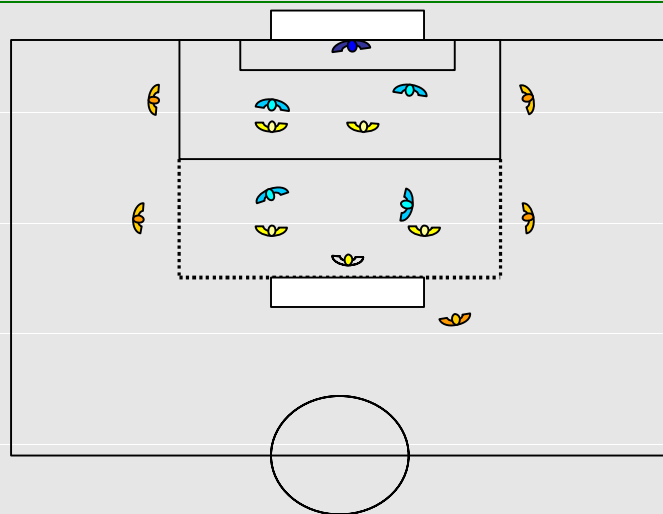
Eliminer son adversaire direct par un dribble.

Consignes :

4c4 sans remiseurs.

Obligation de provoquer au 1c1 et de dribbler son adversaire direct avant de faire la dernière passe ou de tirer.

Possibilité de faire un tournoi à 3 équipes.
L'équipe qui marque reste sur le terrain. Si pas de but au bout de 4mn, une équipe sort.



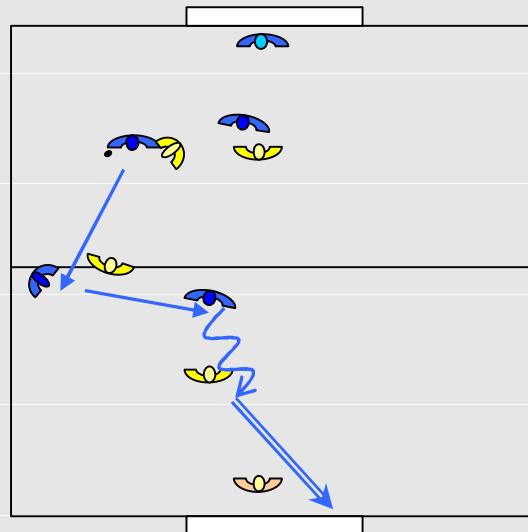
● Jeu 3

Objectif :

Dribbles de protection, démarquage et dribble pour éliminer l'adversaire.

Consignes :

4c4 mais marquage individuel.



● Jeu 4

Objectif :

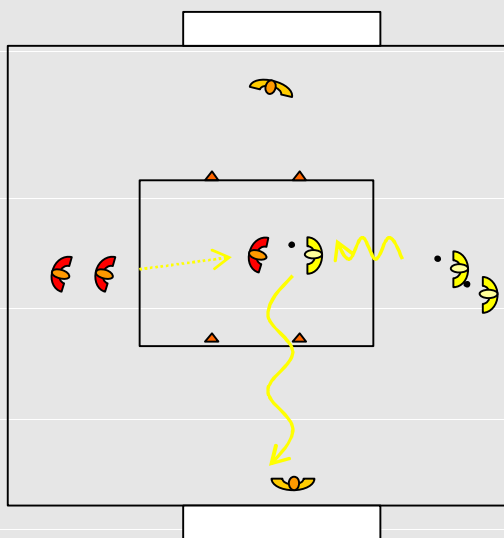
Travail d'un enchaînement conduite – dribble et dribble du gardien.

Consignes :

Le joueur jaune rentre dans le rectangle et doit sortir par l'une des deux portes. Il peut feinter, changer plusieurs fois de direction.

Une fois qu'il est passé dans la porte, il doit dribbler le gardien pour marquer.

Le joueur rouge rentre en même temps que le jaune dans le rectangle.



● Jeu 5

Objectif :

Recherche de la conduite et du dribble.

Consignes :

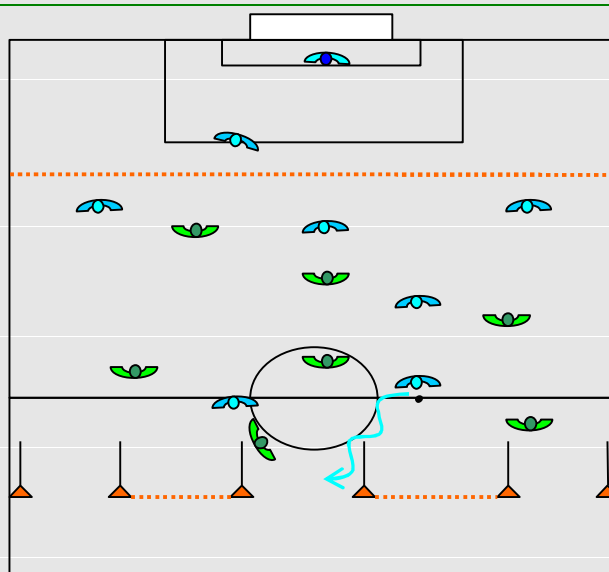
6c6 dans la zone centrale + 1 défenseur dans la zone défensive devant le but.

Pour les bleus, rentrer en conduite dans une des trois portes (après avoir dribblé un adversaire ou pas).

Pour les verts, rentrer dans la zone devant le but et dribbler le dernier défenseur bleu pour aller marquer.

Variantes :

Enlever le dernier défenseur bleu. Le joueur vert qui rentre dans la zone va provoquer le gardien au 1c1.



● Jeu 6

Objectif :

Provoquer son adversaire direct au 1c1.

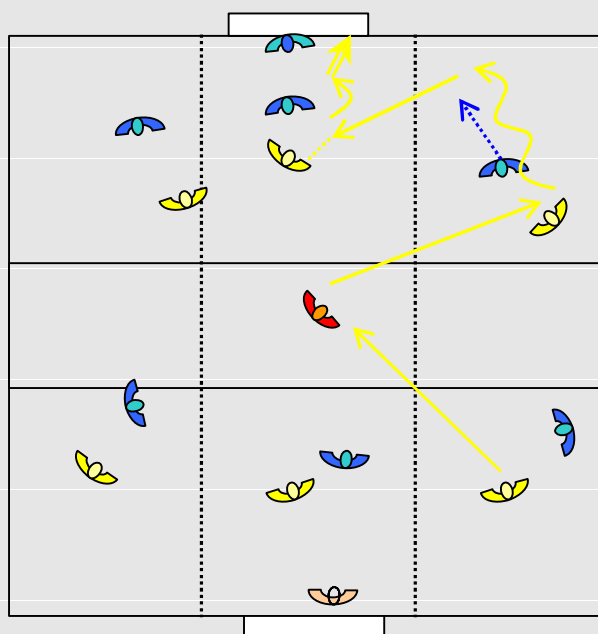
Consignes :

Dans chaque zone se placent un attaquant et un défenseur.

Le joker rouge joue avec l'équipe qui a le ballon et permet de jouer en appui ou en soutien pour se mettre en situation idéale de duel.

Variantes :

Supprimer le joker mais les défenseurs peuvent pénétrer dans la zone centrale et ne peuvent y être attaqués.





ENTRAINEMENT AUX TIRS.

z *Sous forme globale.*

● Tous ces exercices cherchent à favoriser les situations de tirs, mais ils peuvent également être utilisés avec un objectif de travail devant le but car on y retrouve la dernière passe, parfois le jeu de volée, le jeu de tête, les combinaisons à 2...

● Jeu 1

Objectif :

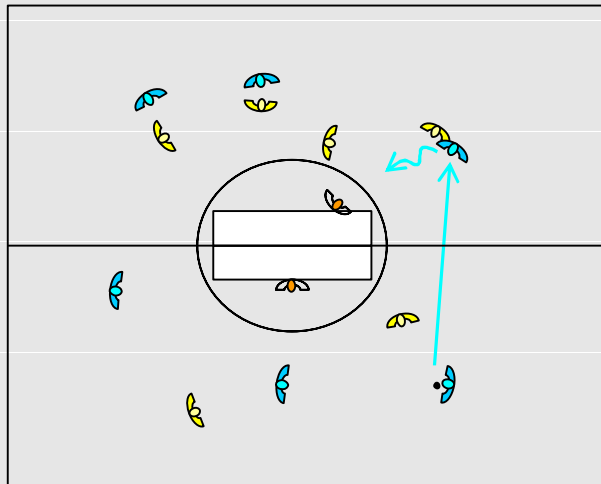
Trouver une situation de tir favorable et marquer.

Consignes :

6c6

Chercher à marquer dans les deux buts au centre du terrain.

Après un but, le jeu reprend en partant de l'extérieur du rectangle.



● Jeu 2

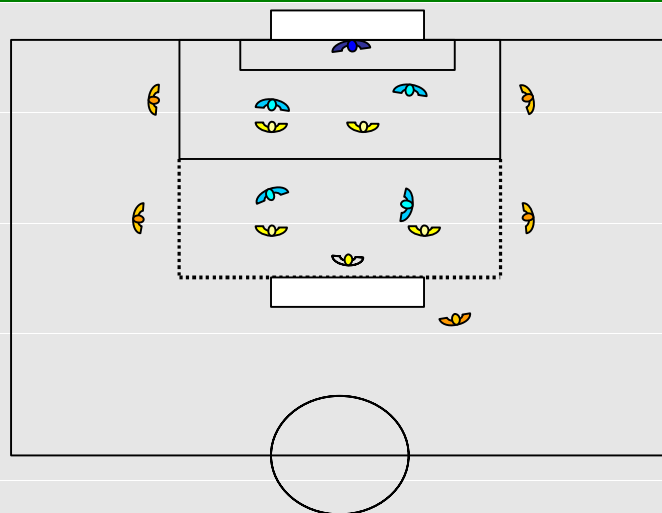
Objectif :

Se mettre en position de tir et marquer.

Consignes :

4c4 avec une équipe en remiseur sur les côtés. Les remiseurs ont droit à une (ou deux) touches. Libre dans l'axe.

Possibilité de faire un tournoi à 3 équipes.
L'équipe qui marque reste sur le terrain. Si pas de but au bout de 4mn, une équipe sort.



● Jeu 3

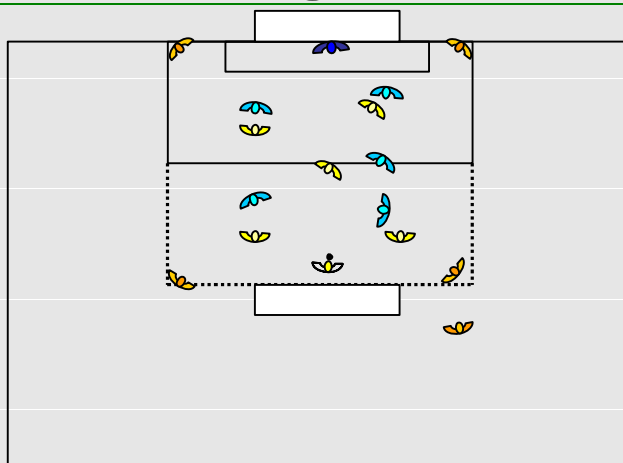
Objectif :

Se mettre en position de tir et marquer.

Consignes :

4c4 avec une équipe en remiseur dans les coins du rectangle. Les remiseurs ont droit à une (ou deux) touches. Libre dans l'axe.

Possibilité de faire un tournoi à 3 équipes.
L'équipe qui marque reste sur le terrain. Si pas de but au bout de 4mn, une équipe sort.



● Jeu 4

Objectif :

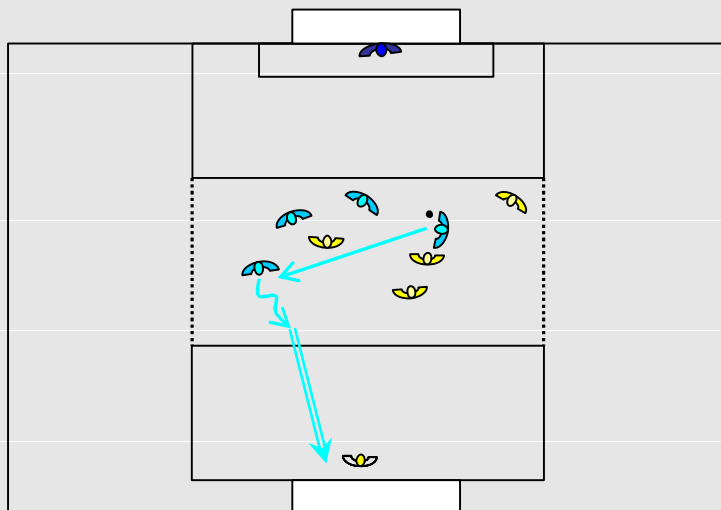
Construire des positions de tir et « prendre sa chance ».

Consignes :

4c4 dans la zone centrale. Le jeu part du gardien qui relance à la main ou au pied au sol. Possibilité pour un joueur de venir dans la zone défensive pour demander le ballon.

Variante :

La dernière touche de balle peut permettre de rentrer dans la surface mais l'attaquant ne possède plus qu'une touche de balle (pour le tir.)



● Jeu 5

Objectif :

Construire des positions de tir et « prendre sa chance ».

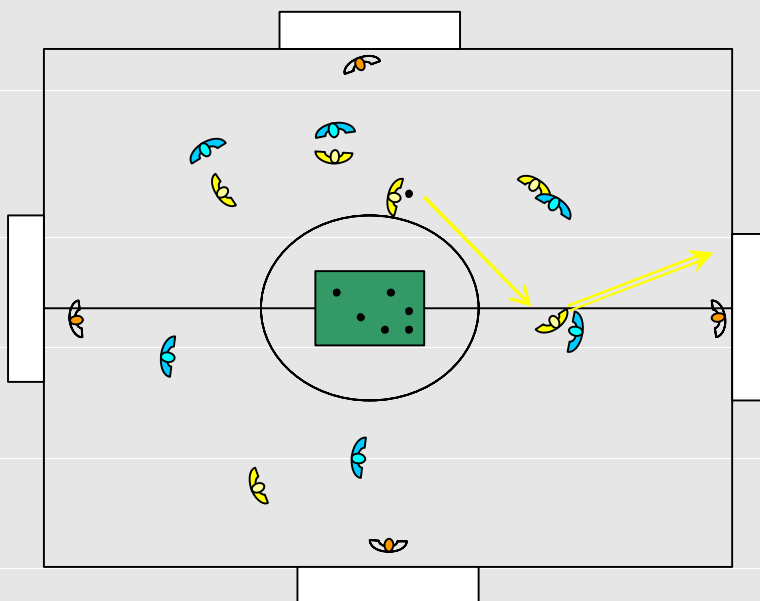
Consignes :

6c6 ou 7c7 avec 4 buts.

Le jeu part du rectangle central, une équipe désignée par l'éducateur prend le ballon et cherche à arriver devant un but pour marquer. Si le but est marqué, la même équipe va chercher un autre ballon et enchaîne.

Variantes :

- Le jeu part des gardiens mais le but ne peut être marqué dans la cage du gardien qui a relancé le jeu.
- Placer les 4 buts dans le même sens de jeu (2 de chaque côté).



● Jeu 6

Objectif :

Se mettre rapidement en position pour marquer

Consignes :

4c4 + un joker offensif (joue avec l'équipe qui a le ballon).

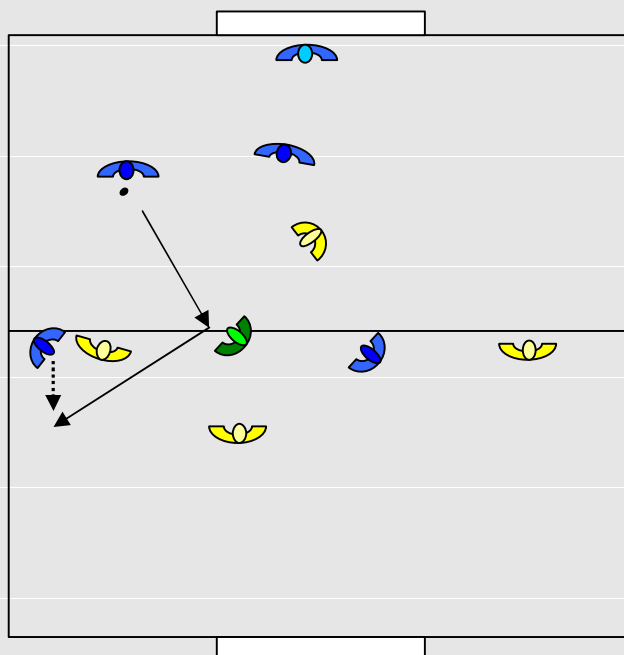
A partir de la relance du gardien, l'équipe a le droit à 4 passes maximum pour tirer et marquer.

Possibilité d'enchaîner 10 possessions de balles pour une même équipe.

Combien de buts ?

Variantes :

L'équipe a 8 secondes pour se mettre en position de tirer et marquer, puis 6 secondes.



● Nous avons regroupé le jeu de volée et le jeu de tête car beaucoup de situations peuvent être utilisés pour les deux objectifs. Pour chaque exercice commun, nous détaillerons les consignes pour les deux objectifs.

● Exercice 1

Objectif :

Duels de jeu de tête aérien.

Consignes :

un ballon pour trois joueurs.

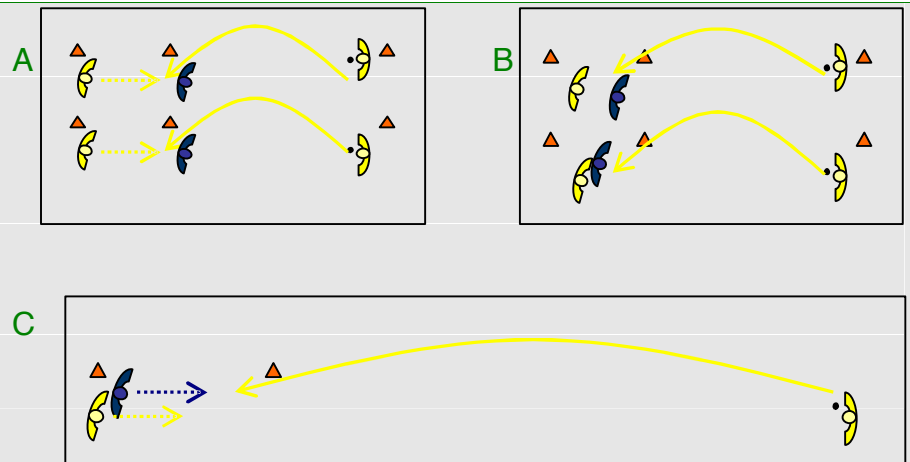
A : le lanceur envoie à la main un ballon aérien juste derrière le défenseur ; le défenseur se positionne près du point de chute pour gêner mais sans sauter au ballon.

B : le lanceur envoie à la main ou de volée entre les deux plots. Les 2 joueurs dans la zone vont au duel pour toucher le ballon

C : idem mais le lanceur frappe le ballon comme un coup franc.

Variantes :

Imposer une cible différente aux 2 joueurs au duel.



● Exercice 2

Objectif :

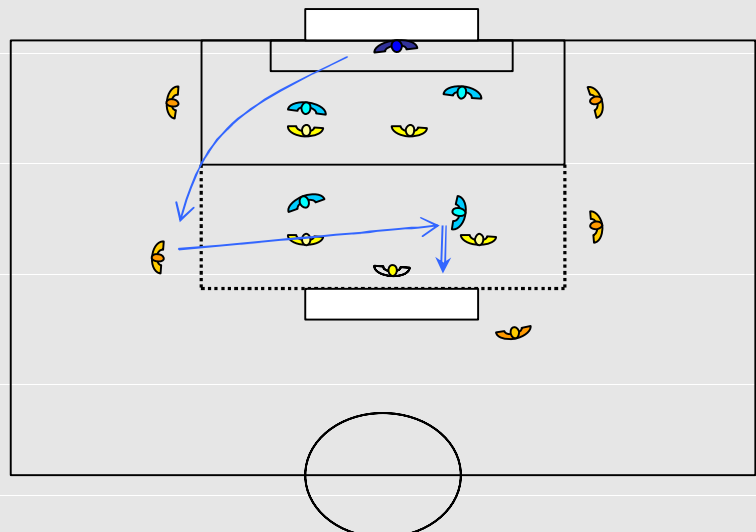
Jeu de volée et de tête.

Lecture d'une trajectoire – timing.

Consignes :

4c4 + Gb 3 équipes

une équipe de remiseurs sur les côtés – le jeu se joue uniquement de volée – le ballon part du gardien qui relance à la main – lorsque le ballon tombe au sol, le joueur le plus proche l'attrape à la main et rejoue par un jeu au pied ou de la tête – possibilité d'utiliser les remiseurs qui jouent également de volée.



● Exercice 3

Objectif :

Jeu de volée et de tête sur centre.

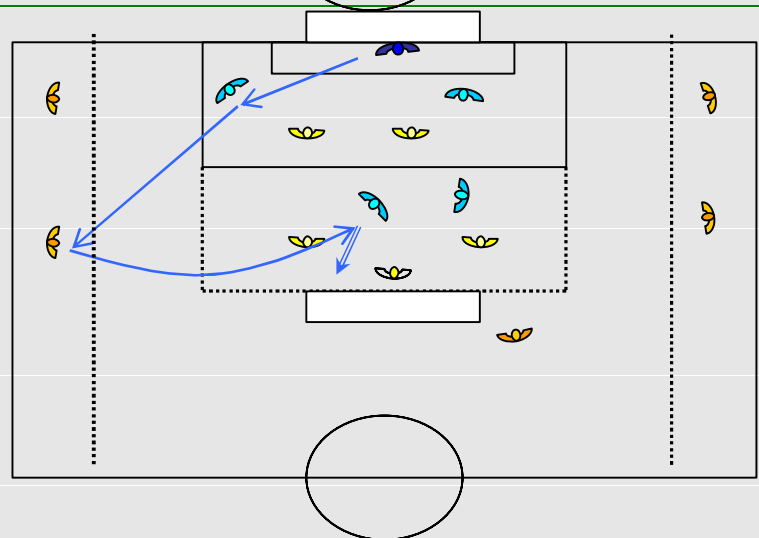
Lecture d'une trajectoire – timing.

Consignes :

4c4 + Gb 3 équipes avec une équipe de remiseurs sur les côtés

Jeu normal 4c4 avec des remiseurs qui jouent en 2 touches.

But de la tête ou de volée compte triple



Exercice 4

Objectif :

Jeu de tête et de volée défensif et offensif.

Consignes :

10 corners de suite

Les défenseurs cherchent à sortir le ballon de la surface de réparation.

Les attaquants cherchent à marquer de volée ou de la tête.

