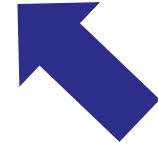


POSTERS SEQUENCES : JUNIORS F



251 2) Apprendre à jouer au football

Constituer deux équipes.

Commencer librement
Simon fait une passe à Laurent. Cette dernière s'écroule avec l'aide d'Edouard, le marquer en tout temps. Edouard se libère et passe à Laurent sur le terrain. Laurent, Edouard et Simon rejoignent leur équipe. 2 parties de 15 minutes, puis on inverse les rôles.

Exercer
Avoir le courage d'arrêter en dribblant et de faire des passes.

Réaliser
Quelle équipe marque le plus de buts en 5 minutes?

Plus facile d'être en terrain. Plus de passes.
Plus difficile de se libérer rapidement une fois la ligne médiane franchie.

Dimensions du terrain : 20 x 15 m

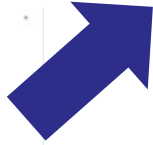
Variation
Le marquer, le passer et le passer à lui-même. On peut en faire un jeu de 20x10 ou 20x7.

Matériel
1) 12 cônes ou 12 couleurs - 6 de chaque
2) 12 balles
3) 14 assiettes

> Conseil : changer régulièrement de gardien



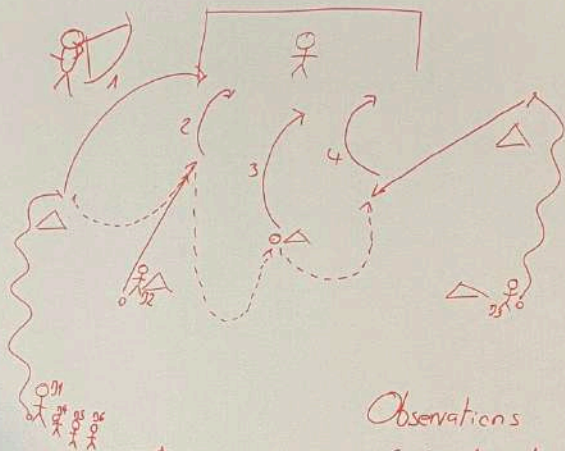
- Observation / Questionnement / Conseils :**
- 1) Pour intervenir rapidement et efficacement
 - 2) Observer l'attaque / défendre
 - 3) Observer l'attaque / défendre
 - 4) Communiquer entre les joueurs
 - 5) Communiquer entre les joueurs
 - 6) Est-ce que la situation est pénalisée ?
 - Non → Situation (ex. 3 ou 2)
 - Oui → Compensation (3 ou 2)



Apprendre à jouer au football - Durée 15 minutes

Manquer des buts : « lorsqu'on tire au but »

(F)

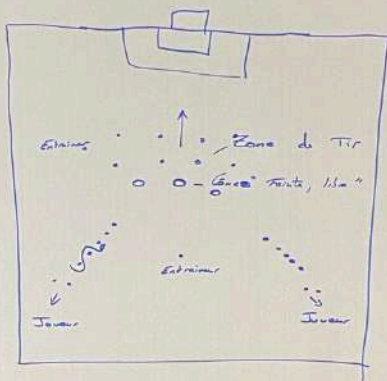


Observations

- Sens de rotation ↻
- 2 buts / 2 Coaches / Mirroir
- Variations -
 - Balles en l'air (2,4)
 - Passe sans course (4)

+
- Piquets pour retracer le but

- Surface du pied
- Pied d'appui
- Cheville ferme
- Orientation du corps (direction front)
- Regard / lever la tête



5' - Commencer librement. 5

- Apprendre à jouer " Pied gauche, Pied Droit "

- Variation :- Soit double l'exercice.

- Soit plusieurs départ.

10' - Feinte de corps ou passement de jambe.

- Doubler zone de tir.

- Si taux de réussite faible adopter l'exercice.

5' - Rivaliser :- compter les buts par colonnes

- Estafète

- ne pas toucher les cônes et le rate vite.

- Point de coaching :- Conduite de balle " Ballon dur, les pieds "

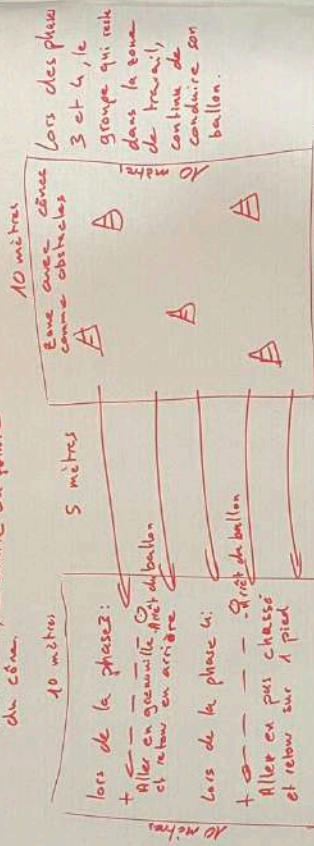
- Feinte + Position du corps par rapport à l'adversaire

- Protection du ballon

Variations : 1 entraîneur ⇒ 1 seul groupe
2 entraîneurs ⇒ 2 groupes

Complexification: Ajout de cônes dans la zone de travail, conduite au feinte du cône.

10 joueurs partagés en 2 groupes (5 vert et 5 rouge)



Lors des phases 3 et 4, le groupe qui reste dans la zone de travail, continue de conduire son ballon.

Espace avec cônes comme obstacles

Lors de la phase 3:
+ Aller en genouille, arrêt du ballon et rebou en arrière.

Lors de la phase 4:
+ Aller en pas chassé et rebou sur 1 pied.

Zone de transition

Lors de l'arrivée dans la zone, ils stoppent avec le pied dessus et exercices selon indications.

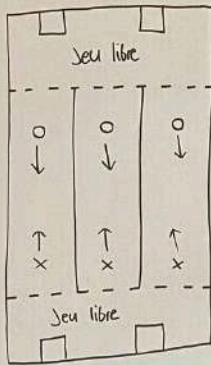
ZONE de Travail

- 3' Phase 1: Conduite de balle libre
- 4' Phase 2: Conduite de balle selon indications (avec Demo)
- 4' Phase 3: Conduite avec transits libre (par couleur)
- 4' Phase 4: Conduite avec transits selon indications (par couleur)

Cat. F

Jouer au football – Durée 15 minutes

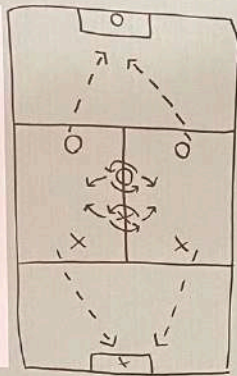
Marché sans gardien, pas de tir ou le nombre de tirs (côtés, tirs, tirs de loin, tirs de réaction, tirs de déplacement, tirs de précision, tirs de vision, etc.)



- Écarter le jeu
- Avancer/reculer ensemble
- Technique
- Passes sur les côtés
- Précision tirs/passes
- Tournus toutes les 5 min
- Vision du jeu

Jouer au football – Durée 15 minutes

Marché sans gardien, pas de tir ou le nombre de tirs (côtés, tirs, tirs de loin, tirs de réaction, tirs de déplacement, tirs de précision, tirs de vision, etc.)



- Avoir un max. d'occasions
- Tirs de loin = augment le temps de réaction
- Tirs de loins
- Les 2 joueurs au centre sont libre de déplac.
- Technique
- Avancer/reculer ensemble
- Tournus toutes les 3/4 min

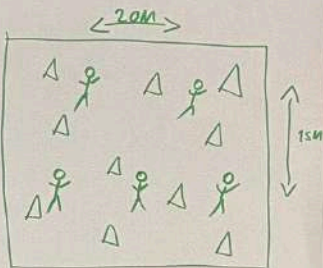
Partie libre (5min)

2 équipes de 5 joueurs s'affrontent


l'équipe A doit faire tomber les cônes (montagnes).

l'équipe B doit les relever.

Après 5 minutes stop-jeu total et on compte le nombre de cônes au sol. (changer le rôle des équipes ensuite)



10 cônes Δ

5 joueurs par équipe 

10 casacs de 2 couleurs différentes \square

Partie évolutive (5min)

Intégrer des règles (ex. faire tomber les cônes avec certaines parties du corps). autre que pied.

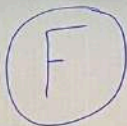
Partie rivalité (5min)

Compter le nombre de cônes au sol à la fin d'un temps défini.

Objectifs :

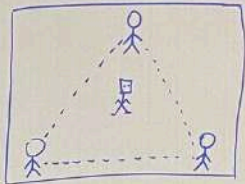
- Marquage/Démarquage
- Agilité/Coordination
- Observation

1. 5 min. 9 joueurs avec un chassable dans le short et 1 chasseur qui collecte les chassable et les donnent au coach. On peut les redistribuer.
2. 5 min. 5 joueurs avec un chassable dans le short et 1 chasseur qui collecte. Toute les 20 sec 1 chasseur supplémentaire.
3. 5 min. Idem que 2 avec la ballon qui remplace les chassable et le/les chasseur/s doit prendre la balle.



Jeu de la mouche

a) Déplacement, contrôle, passe



b) Rester statique
Qualité des contrôles et passes
Manque de communication

c) La position du pied pour les passes, la prise d'informations,
les déplacements sans ballon

Coaching: utilisation du bon pied en fonction de la situation
lever la tête pour savoir où sont les coéquipiers
se mettre dans la lumière et appeler les coéquipiers

d) Trop facile: limiter les touches de balle
mettre plus de joueurs au milieu
réduire la taille du carré

Trop difficile: l'inverse du trop facile

Apprendre à jouer au football - Durée 15 minutes

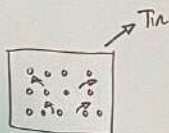
Préparer des buts seul / e individuel, maitre du ballon !!



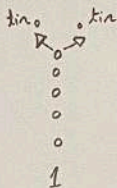
1 Sésame 1X que du pied gauche, 1X que du pied droit.

2 Forêt de cônes Dribles libre, ~~Sprint sur ligne droite et tir~~

3 Sprint
Sprint tour complet autour du point a, sprint
tour complet autour du point b et tir.



2

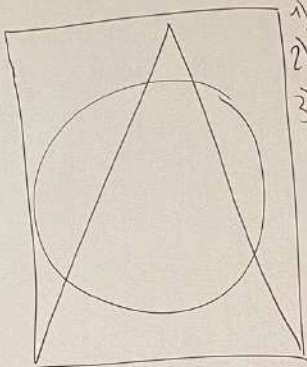


1



3

- Objectifs :
- 1) Apprendre à contrôler la balle
 - 2) Vision du jeu
 - 3) Trouver le bon timing pour marquer un but sans viser un coéquipier



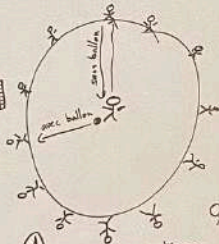
10 minutes

- ① Contrôle de balle
- ② gestes techniques
- ③ shoot dans le but au coup de sifflet.

1. a) toucher la balle à chaque touche
b) lever la tête pour éviter les autres joueurs
2. a) exécuter différents gestes techniques
b) équilibre du corps
c) lorsque je siffle ils exécutent le geste
3. a) quand je siffle ils shoot au but
b) vision du jeu pour pas viser les autres joueurs.
c) corriger la position du corps lors du shoot



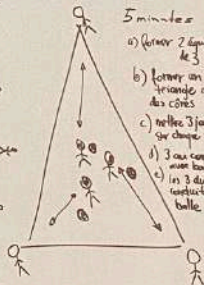
5 minutes



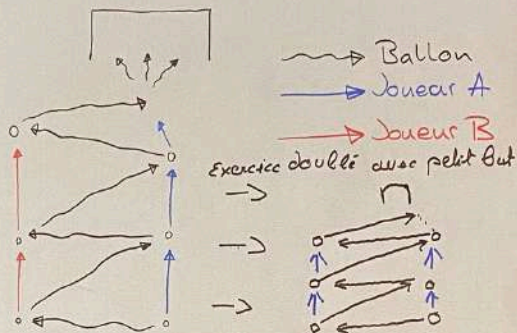
- ① la personne au centre avec le ballon passe à un joueur extérieur
- ② le joueur qui avait la balle a du tirer prend la place à un autre joueur à l'extérieur.
- ③ celui-ci vient récupérer le ballon au centre et continue l'exercice de cette manière.

5 minutes

- a) former 2 équipes de 3
- b) former un triangle avec des cônes
- c) mettre 3 joueurs sur chaque sommet
- d) 3 au centre avec ballons
- e) les 3 du centre touchent de la balle

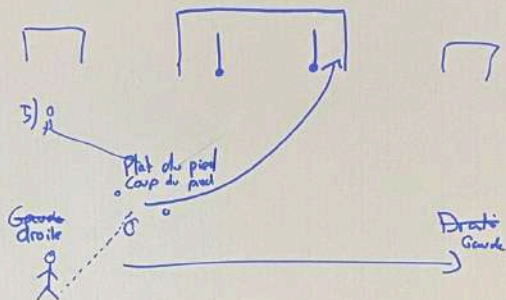


- ① on exerce la vision du jeu
- ② les passes précises aux coéquipiers
- ③ contrôle du ballon



workshop : consigne

- A) Passe - contrôle du ballon - course / orientation
finition - anticipation.
 - B) mauvaise passe / Réactif dans la course
Position du joueur au tir.
 - C) maîtrise du ballon. attentif. précision
compréhension de l'exercice
 - D) Paule : courir dans les intervalles / porter //
- Difficile : enlever des intervalles
à long L'exercice.



Variation

- 1) Conduite, shoot
- 2) Dribble, shoot
- 3) Grand Pat shoot
- 4) Avec appuis
- 5) Avec une pass
- 6) Libre

Coaches

- Lever la tête
- Position du corps
- Pied d'appui
- Position du pied