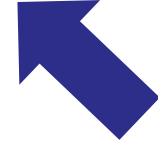


POSTERS SEQUENCES : JUNIORS E – FF12



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. Ensuite, Laurent passe à Edouard qui marque à son tour. Laurent et Edouard jouent ensemble 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
Que les équipes occupent le plus de buts en 5 minutes?

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

Dimensions du terrain : 20 x 15 m

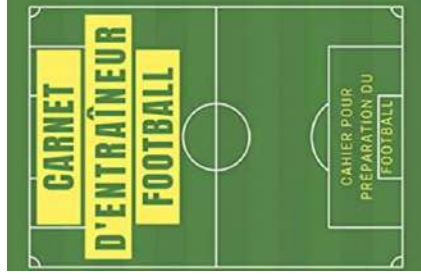
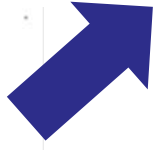
Variation
Le joueur qui marque le premier but reçoit le ballon et doit passer dans 20s ou 30s.

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

> Conseil : changer régulièrement de gardien

Observation / Questionnement / Conseils

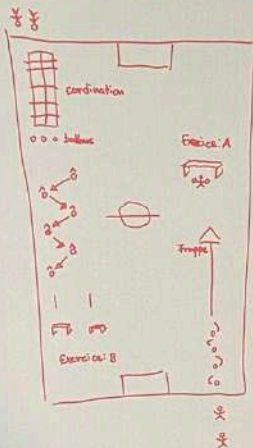
- 1) Pour information (passer et dribbler)
- 2) Observer l'attaque / défense
- 3) Communication entre les joueurs
- 4) Est-ce que la vitesse est possible ?
- Non → Stimuler (ex. 3 ou 2)
- Oui → Complémenter (3 ou 2)



J.E

Apprendre à jouer au football - Durée 15 minutes
Préparer des buts seul : « individuel, maîtrise du ballon »

Conduite de balle individuelle / Maîtrise du ballon



Exercice A:

Slalom autour des asticotes puis frapper.

Exercice B:

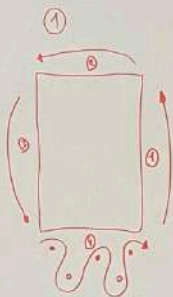
Echelles de coordination, feinte 1 sur 2 puis
frapper sur un des buts.

Objectifs: Maîtriser son ballon (deux pieds).
Marquer des buts.

Prendre du plaisir

E

Introduction (échauffement) - Durée 15 minutes



4 longueurs : pour chaque longueur en toucher de balle.

- 1) intérieur du pied (droite-gauche)
- 2) extérieur du pied (" ")
- 3) talon (" ")
- 4) tête avec stamens

2



par 2 : un joueur devant réaliser, avec une conduite de balle.

le 2ème le suit et imite les gestes du premier.

⇒ plus RIVALITÉ



a) - conduite de balle, technique

- mimésisme

- positionnement du corps.

toucher sur la partie des pieds

b) collisions, conduites, angles

c) correction des gestes

d)

+ 11 = 11

- observation, imitation

- créativité

→ 11

b) synchronisation

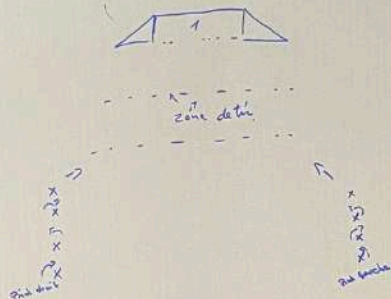
c) correction de la gestuelle

⇒ RIVALITÉ

Apprendre à jouer au football - Durée 15 minutes

• Marquer des buts : « lorsqu'on tire au but »

* conduite de balle (Stallone), feinte et shoot, (Avec gardien)



* Point de Coaching.

- 5 min. Libre :

- ~~5 min.~~ avec Coaching : - En se basant sur :

- position du corps
- position du pied
- vers les côtés.
- vers la tête

- 5 min rivalité : 2 équipes, compter les buts.

Apprendre à jouer au football – Durée 15 minutes
Préparer des buts seul : « individuel, maîtrise du ballon »

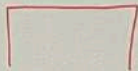
J. E

but: 8 min. environ

△ cône

----- conduite de balle

→ Frappe



1^{re} Partie sans gardien

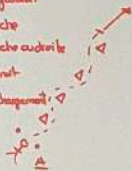
2^{de} Partie Avec gardien

A frappe pied gauche

B frappe pied gauche/croisée

C frappe pied droit

chaque frappe chargement
de classe.

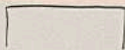


● Astucettes

△ cône

----- conduite de balle

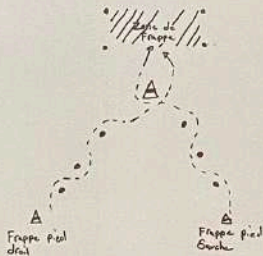
→ pousser le ballon et frappe



2' libre

2' à 6' introduire un dribble vers le cône

2' Rivaliser avec gardien



E

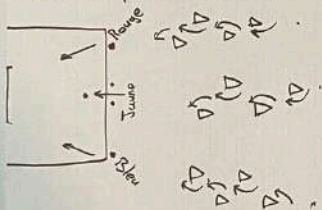
Apprendre à jouer au football - Durée 15 minutes
Préparer des buts seul - « individuel, maîtrise du ballon »

FFI2

1^{ère} phase: 5 min.

- Position du corps par rapport à la balle et au but
- Pied d'appui / pied de frappe
- Haut du corps
- Regard

2^{ème} phase: 5 min.



- Evolution du degrés de difficulté selon le niveau et nombre de joueurs au fil des entrainement.

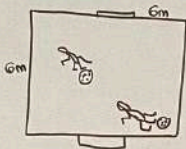
FF12

Faire l'expérience de la diversité - Durée 15 minutes
Thème libre pouvant avoir une utilité dans l'amélioration des compétences du joueur/feuse

"Jeu du crabe"

a) Faire du foot dos au sol : (en étant sur les mains)

- Coordination
- Vitesse
- Stratégie
- Travail physique



b) Manque de souplesse, force ou équilibre
Manque de coordination

c) Observer la coordination et les mouvements
Observer la stratégie: placement, passes

d) Réussir: à tenir la position : 2 min par exemple
à se faire un nombre donné de passes

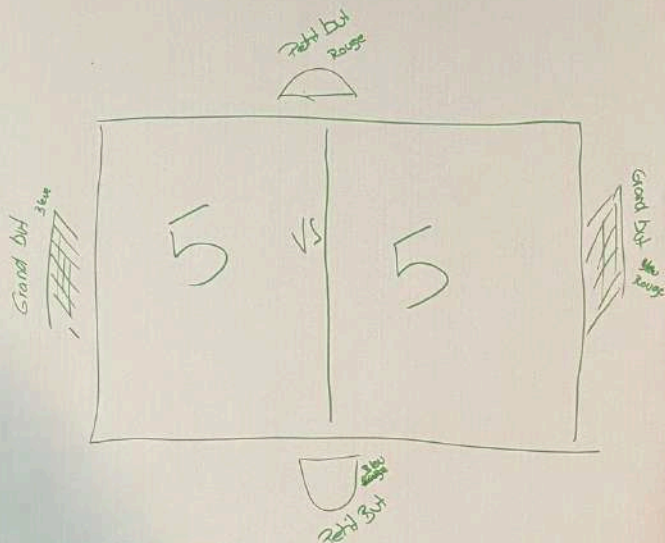
Trop facile: Augmenter la durée et la superficie

Trop difficile: Diminuer le temps ou varier "poser
les passes"

E

Apprendre à jouer au football – Durée 15 minutes

Préparer dix buts ensemble : « collaboration à plusieurs joueurs/euses »



- Matchs de 3 x 5 minutes à
5 contre 5

→ (difficulté sup 2 touches de balle)

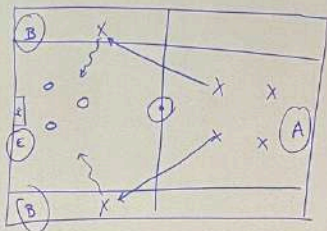
→ l'idée est de lever la tête pour voir la couleur dans lequel il faut marquer
(soit rouge soit bleu) et voir lequel de ses capotins est le plus proche du but

→ On exerce longueur / largeur

E

Apprendre à jouer au football – Durée 15 minutes
Préparer des buts ensemble : « collaboration à plusieurs joueurs/jeunes »

FF12



Jouer en Supériorité numérique en utilisant tout l'espace Disponible

→ Le ballon doit circuler dans la zone A à LA ZONE B (joueur qui le surnomme) ^{créer} pour tenter de marquer dans LA ZONE C

objectif:

- faire une passe, doser, précision, appeler receveur.
- apprendre à se démarquer pour recevoir.
- Occuper surface terrain.
- Apprendre jouer en équipe.

Problème:

- qualité des passes
- manque de mouvement
- mauvaise occupation espace

Point de coaching:

- Individuel
 - passe, contrôle, orientation,

- Collectif
 - communication, déplacement, placement

E

Apprendre à jouer au football – Durée 15 minutes

Préparer des buts ensemble (« collaboration à plusieurs joueurs/uses »)

2: Echauffement, mise en jambe (coordination)

a: Esprit d'équipe

- Prendre du plaisir
- Bonne ambiance
- Encouragement
- Amélioration, progrès
- Séquence de 2x 5min + prendre du temps pour revenir sur le ou les problèmes

B: Manque d'esprit d'équipe
de prise d'espace

- Lancer le ballon
- Vision du jeu, prise d'info

C: Les points B sont-ils résolus?

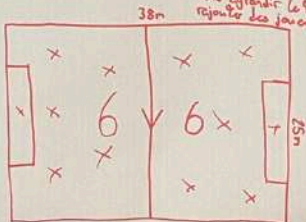
- Individuellement ou collectivement

D: Trop facile (trajectoire de balle non, nombre de passes min)

- (- face de jeu normale)

Trop difficile

- Diminuer le nombre de joueurs

Commencer par un terrain
plus petit en trois contre trois
Puis agrandir le terrain et
ajouter des joueurs

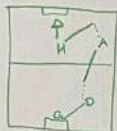
E / FFJ2

Finale

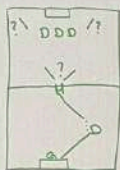
Apprendre à jouer au football - Durée 15 minutes

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

d)



Version Simple



Version Complicado

a) phase de jeu à 3 (bloc)

conduite de balle

Appel

b) soutien

Placement du pied face au but

Coordination

c) I: Appel / conduite / finition

c: bloc / rythme / contact visuel

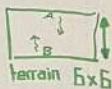
Faire l'expérience de la diversité - Durée 15 minutes

Thème libre pouvant avoir une utilité dans l'amélioration des compétences du joueur/peu

Passé à la main "Rugby"

- Objectifs:
- Conserver le ballon
 - Lever la tête
 - Se placer
 - Faire des appels

1.



- délimité avec des assiettes
- sans de la largeur
- 2 équipes [A-B]
- Face à face, traverser et déposer la balle
- Tous touchent la balle !!!

2.

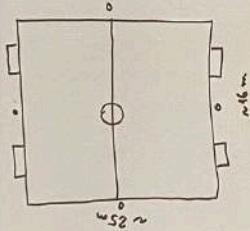
Contrainte: - Passe en arrière uniquement Δ

3. Rivalité: - 1 ballons

- But marqué quand ballon posé sur la ligne
- joueur touché = arrêt et passe
- autre équipe attrape le ballon.

Jouer au football - Durée 15 minutes

Match 3x3, 3, 4 petits buts

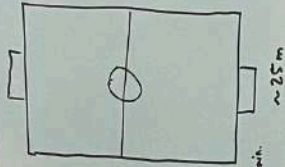


4 ballons de réserves
le joueur qui fait sortir le
ballon, va le chercher.

Jouer au football - Durée 15 minutes

Match avec 6 buts en 6 minutes de jeu (6 buts par joueur, 6 minutes, etc.)

Match 6x6 avec gardien but junior E



Objectifs

• Changement côté

• Passes
• Drilling

Problème

• Trouver l'axe passe

• Qualité passe
• Occupation du terrain.

• Gérer l'espace

• Position corps
- tir
- passe

Observations

• Prise d'info

Individuel

• Contrôle ballon

• Dosage et qualité passes

Collectif

• Mouvement sans ballon, se rendre dispo.

• Rapidité d'observation des espaces occupés

E

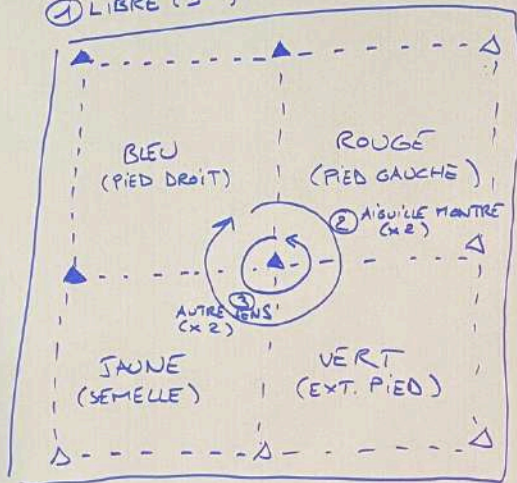
Introduction (échauffement) - Durée 15 minutes

Objectifs: Techniques / Coordination / Concentration
Préparation à l'entraînement

- 15' / + Chacun son ballon
- + Conduite de balle avec consignes, soit verbale ou/et visuelle
 - uniquement pied droit
 - uniquement pied gauche
 - changement de direction
 - accélération
 - marche arrière
 - arrêt et assis sur la balle ou sol
 - échange de ballon
- ↳ Entre chaque consigne :
- jonglage
 - exercice pied - ballon
 - passes par 2

- a) OBJECTIFS : MISE EN ROUTE
- . CONDUITE DE BALLE (4 TYPES)
 - . BILATERALITÉ
 - . JEU
 - . RESPECT DU PERIMETRE
- b) PROBLÈMES : JEU HORS ZONE MEMORISER SENS
- c) OBSERVATIONS : CONTRÔLE / ABSENCE COLLISION

① LIBRE (3')



④ MOUCHE (5', 4 JOUEURS PAR CARRE)
(3 vs. 1)

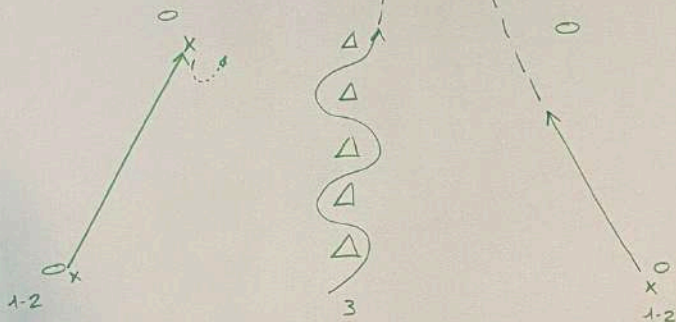
VARIANTE : IMPOSER ORDRE DES ZONES

- JEU AVEC LES MAINS POUR LA MOUCHE

Apprendre à jouer au football - Durée 15 minutes

Marquer des buts - « lorsqu'on tire au but »

E



① POUSSER - FRAPPER

② POUSSER - REMISE - FRAPPER

③ SLALOM - FRAPPE

+ BON PIED

++ MAUVAIS PIED

+++ PIED OPPOSÉ