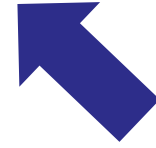


POSTERS SEQUENCES : JUNIORS G



25 **6) 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 marquent le plus de buts en 5 minutes?

Puis faire charger le terrain. Plus de passes.
Plus de buts.
Plus difficile, le jeu lui-même seulement une fois la ligne médiane franchie.

Dimensions du terrain: 20 x 15 m

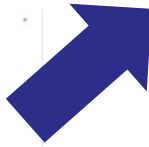
Variation
Le joueur qui marque le premier but reçoit 5, le 2^e en reçoit 4, le 3^e en reçoit 3, le 4^e en reçoit 2, le 5^e en reçoit 1.

Matériel
1) 12 consignes (2 couleurs = 6 de chaque)
2) 12 balles
3) 14 assiettes

> Conseil: changer régulièrement de consigne



- Observation / Questionnement / Conseils**
- 1) Pour information (passer et dribbler)
 - 2) Observer l'attaque / défendre
 - 3) Observer l'attaque / défendre
 - 4) Observer l'attaque / défendre
 - 5) Observer l'attaque / défendre
 - 6) Observer l'attaque / défendre
 - 7) Observer l'attaque / défendre
 - 8) Observer l'attaque / défendre
 - 9) Observer l'attaque / défendre
 - 10) Observer l'attaque / défendre
- Non → Surtout (au 3 ou 2)
Oui → Complémentaire (3 ou 2)



Faire l'expérience de la diversité - Durée 15 minutes

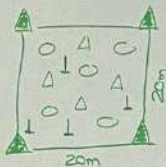
Thème libre pouvant avoir une utilité dans l'amélioration des compétences du jour/leure



La terre de l'ANF

NB. (10-16) = 15 participants

15'
~~15'~~



MATÉRIEL : C

- CHASURES
- CONES
- CERCEAUX
- TIGUET

O LIBRE

T = 3 min

Poule : CHASURE (Plume) : Dans le short

Renard : Doit attraper Plume

- Les poules peuvent se protéger dans les papiers (cerceaux)
- Le renard devant rûble en attrapant une plume

O EXERCER

T = 8 min

1.2 min → Temps pauses max : (3s)

2 min → Ne peut pas revenir même pauser

2 min → Vérifier nombre de renard

2 min → Vérifier nombre de pauser

O RIVALISER

T = 4 min

→ Qui sera la dernière poule

→ Qui aura plus de plume

Observer : Prise informelle, stratégie, communication

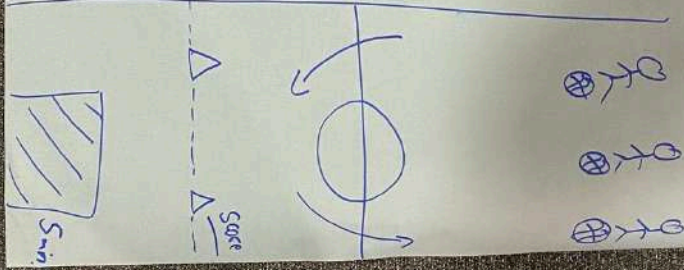
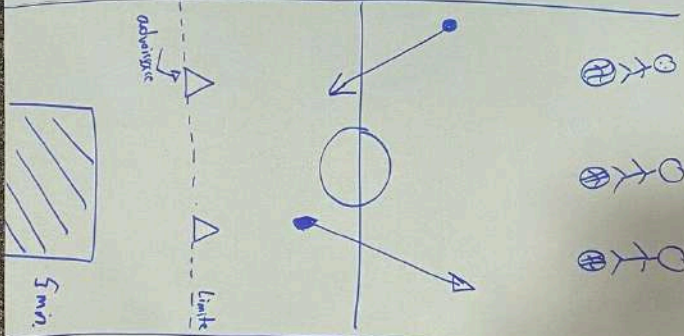
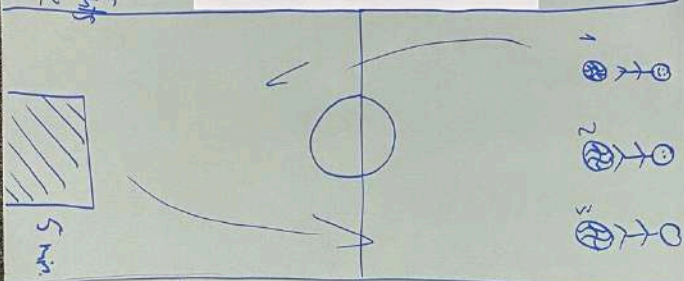
Coaching : ~~...~~
Déplacement espace / leur tête / Éviter adversaire

Jun. G

Apprendre à jouer au football – Durée 15 minutes

Préparer des buts seul : « individuel, maîtrise du ballon »

marquer
des buts
libre



3)

2. a.

* Maîtriser la ^{conduite} balle

- Marquer des points

- Orienter vers une situation de jeu.

b) * Le joueur peut pousser la balle trop loin


* Tir man cadré

* Position du corps

* Pied d'appui $\begin{cases} \rightarrow \text{trop loin} \\ \rightarrow \text{trop prêt} \end{cases}$

c) * Fair Play } collectif
* Ludique }

* Orienter les épaules face au but.

 * S'Orienter dans l'espace où se trouve le Goal

* Position du pied lors de la frappe.

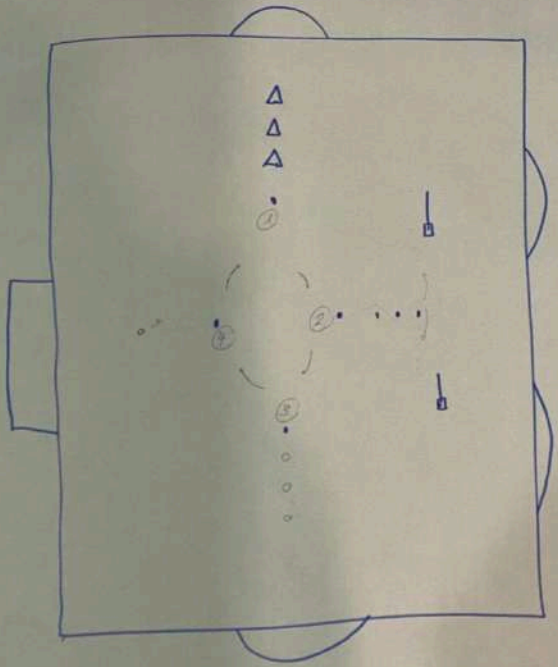
* Prise d'informa^{te} de l'obstacle.

d) Si c'est facile \rightarrow On rajoute un adversaire.
Si non \rightarrow On bloque la ball, puis tirer

Apprendre à jouer au football – Durée 15 minutes
Marquer des buts : « lorsqu'on tire au but »

Junior G

15



Consignes :

- 4 points de départ
 - Alternier après chaque poste
 - Entraînement 6-8 joueurs
- ① Slalom avec grand cônes et frappe
 - ② Slalom avec assiettes et le joueur sélectionné dans quels buts il souhaite frapper.
 - ③ Slalom avec assiettes et frappe.
 - ④ Le joueur se pousse la balle et qui peut frapper.

Coaching :

- Ne pas mettre de gardien
- Cibler les zones du but (piquets)
- Valider l'enfant après chaque but (compter les buts)
- ~~Donner~~ Corriger les positions de frappe
- Surveiller la réussite

Diversifications :

- Taille de balle
- Taille de but
- Longueur du slalom
- Imposer un schéma de parcours (pied droit, pied gauche)

G

Introduction (échauffement) - Durée 15 minutes

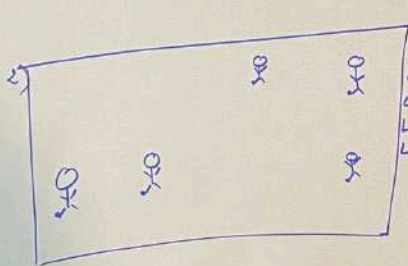
1) Délimitez un espace pour conduite de balle légère.

↳ A chaque coup de sifflet changement Direction.

↳ " " changement Pied

" " Arrêt. pied sur ballon

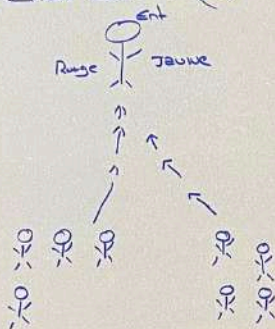
Et.....



~~Je~~
J'observe :
↳ Conduite de balle
↳ Visuel (lever la Tête)
↳ le Rythme
↳ L'Écoute des consignes

2) Distribution ~~de~~ casac

COURSE choix couleurs (2) 1 vs 1



Ronde coude à coude Type Fazzandole
(App. pas chassée)

OOO
XXX

a)

- Apprendre à se positionner sur le terrain.
- observer les adversaires et les coéquipiers
- faire des passes / partager la balle



b) Problèmes :

- * Conserver le rythme
- * le regard / manque d'attention.
- * l'esprit d'équipe
- * lever les yeux / observer
- * Apprendre à marquer un adversaire / se démarquer
- * Conduite / contrôle de balle

c) points de coaching

individuel

- * Contrôle et conduite de balle
- * observation
- * intensité
- * occupation de l'espace

collectif = occupation de l'espace

- * Créer le sur nombre.
- * fair play

d) trop facile 3 contre 2 / 4 goals

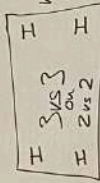
Trop difficile : 2 contre 2 / 3 contre 3. (2 goals)

: dimensions du terrain (jouer sur cela).

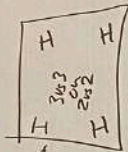
Zuror
G

Jouer au football – Durée 15 minutes

Match sans gardien, les équipes se répartissent les buts (individuellement, par équipes, etc.)

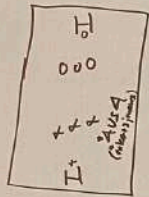


Variation



Jouer au football – Durée 15 minutes

Match sans gardien, les équipes se répartissent les buts (individuellement, par équipes, etc.)



- a) Marquer des Buts
- b) Rivaliser
- c) Vérifier les thèmes de l'entraînement
 - o Tout le monde doit avoir du temps de jeu
 - o Avoir du PLAISIR

- b) Dribble
- o Tir au but
- Frustration (trop fort vs trop faible)
- o Concentrer sur le jeu.
- o Pas de but marqué ou trop!

buite). Tous sur le ballon

- Le bon pied et pas son pied faible.

C) individuel:

- Contrôle du ballon
- Plaisir
- Technique de frappe
- Lever la tête

Collectif:

- A) Tout le monde doit participer.
- Savoir dans quel but marquer (quelle équipe je joue avec et où je dois marquer).

B) trop facile:

- bats et traps par joueur.
- renvoyer les équipes
- terrain plus petit (dimensier)
- marquer que dans une zone de frappe délimitée
- on entoure un but

trop difficile:

- ajouter un but
- agrandir les buts
- moins de joueur sur le terrain
- choisir le gardien (changer).