

Vestiaires

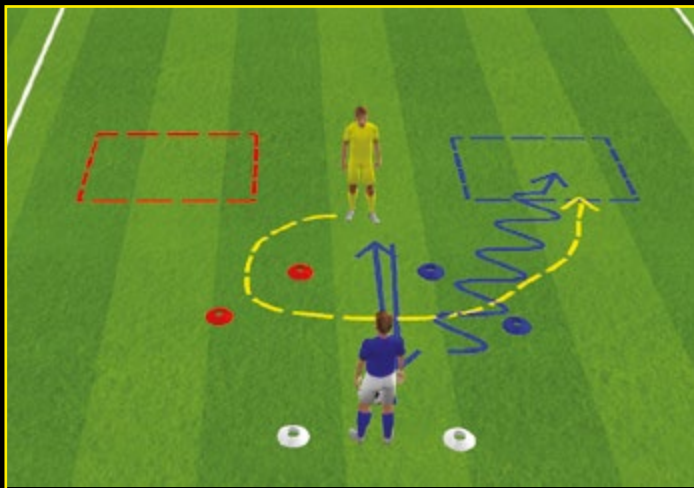
N°5

Carnet pratique



10 exercices
pour l'école de foot

Par Yann Rogeau, éducateur à l'Olympique Marcquois Football [59]



EXERCICE 1 : Première touche et duel

Objectif : Travail des contrôles et des prises de balle.

Mise en place : 1 contre 1 + 2 zones de stop-ball.

Consignes : 2 joueurs face à face distants de 3-4 mètres. A (bleu) se positionne entre 2 coupelles espacées de 2 à 3 mètres. A et B s'échangent le ballon en deux touches. Lorsque B (jaune) le décide, il franchit balle au pied la porte de son choix (rouge ou bleue) pour

finaliser dans une des deux zones de Stop-Ball (carrés) =1 point (1 point pour A s'il l'en empêche).

Adaptations et Variantes :

Réduire ou augmenter la distance entre les deux joueurs / Réduire ou augmenter la distance entre les deux portes / Mettre en place un système de montées-descentes / Après le franchissement de la porte, B doit enchaîner par un tir au but.



EXERCICE 2 : Touché- Coulé !

Objectif : Travail de la précision de la passe.

Mise en place : 5 parcours de 5 coupelles + 5 quilles-cibles.

Consignes : 1 ballon par joueur (challenge individuel). Chaque joueur commence au niveau 1 de son parcours (coupelle la plus proche de la quille). Faire tomber le cône pour passer au niveau 2 et ainsi de

suite. Le premier joueur au niveau 5 totalise 5 points, le 2ème 3 points, le 3ème 2 points, le 4ème 1 point.

Variantes : Augmenter la distance des coupelles par rapport aux cônes / Augmenter le nombre de niveaux.

EXERCICE 3 : Jeu «première touche»

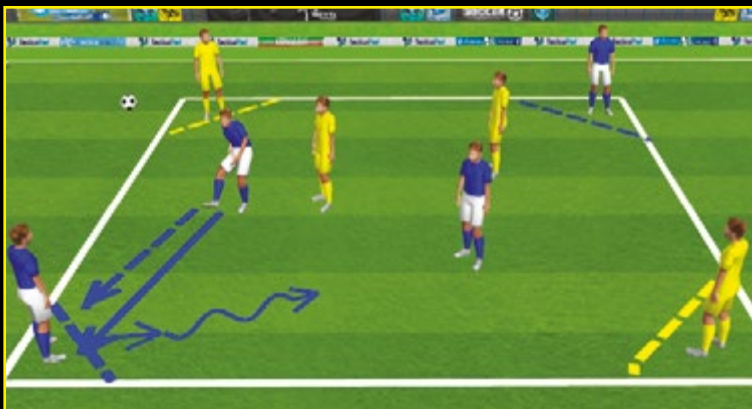
Objectif : Jeu de conservation. utilisation de la première touche de balle au profit du jeu.

Mise en place : 2 contre 2 dans un espace de 25x20m (à adapter en fonction du niveau), 4 zones-refuge pour les appuis dans les coins : 2 appuis par couleurs (1 dans chaque zone située face à face).

Consignes : Jeu libre, au sol. Pour marquer 1 point, il faut libérer les

2 appuis consécutivement. L'appui est libéré lorsqu'il est à la réception d'une passe. Il doit alors entrer en jeu sur sa première touche de balle. Le passeur prend sa place.

Variante : Jouer sur les dimensions de l'espace de jeu (plus de densité = élévation de la contrainte pour la première touche).





EXERCICE 4 : Le tour du monde

Objectif : Travail des prises de balles suivies de tirs.

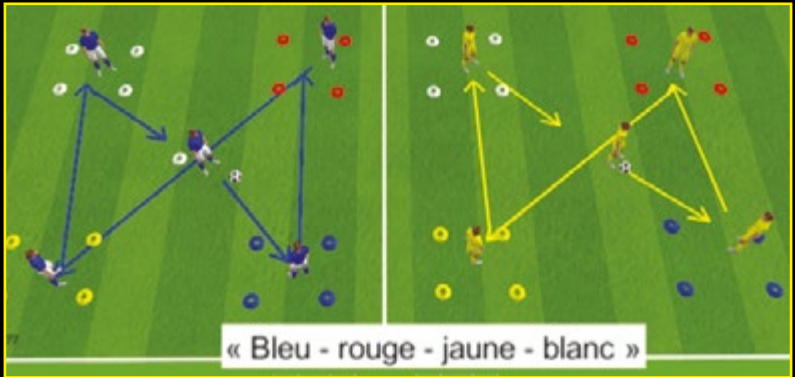
Mise en place : 1 gardien neutre et X équipes de 2 joueurs (binômes). 6 plots/drapeaux extérieurs (pays- niveaux) et 1 carré central d'environ 5x5m (à adapter selon le niveau).

Consignes : Le 1er joueur se place avec ballon au départ du niveau 1 (plot/drapeau). Son partenaire se dirige vers le carré central où il va recevoir la passe et bénéficier de 2 touches de balle maximum pour mar-

quer. S'il y a but, le binôme se déplace au niveau 2 (dans le sens des aiguilles d'une montre). Sinon, il reste au même niveau. Le binôme inverse les rôles à chaque tir. La première équipe qui passe les six niveaux remporte le tour du monde.

Variantes : Donner un nom à chaque niveau pour vivre un vrai «voyage» / Adapter la distance du carré central / Marquer en 1 touche de balle obligatoire / Marquer en volée ou demi volée (passe à la main).

EXERCICE 5 : «Le cadenas» U8



Objectif : Travail des passes et des prises de balle.

Mise en place : 2 équipes de 5 joueurs : 4 joueur dans un carré de couleur et 1 au centre, entre les carrés.

Consignes : Le ballon part toujours du joueur situé au centre. L'éducateur annonce la combinaison de couleur pour ouvrir le cadenas (exemple : «bleu-rouge-jaune-blanc»). Les

deux équipes doivent faire passer le ballon dans chaque carré en respectant la combinaison, jusqu'à ce que le ballon revienne au joueur central. La première équipe qui réalise la combinaison gagne 1 point.

Variantes : Adapter la taille et la distance des carrés / Demander une seule touche de balle pour contrôler avant d'effectuer une passe dans la carré suivant.



EXERCICE 6 : «Jacques a dit»

Objectif : Travail de la conduite de balle.

Mise en place : 4 zones-maison + portes et cerceaux de différentes couleurs.

Consignes : Former 2 équipes de X joueurs, avec 1 ballon chacun. L'éducateur annonce différents défis qui rapporteront des points à l'équipe. La première équipe a 10 points remporte le jeu. Exemples de défi : «Jacques a dit de traverser la

porte rouge» ; «Jacques a dit rejoignez la maison blanche» ; Jacques a dit de faire le tour d'un cerceau jaune» ; etc.

Variante: Ajouter des portes, cerceaux, maisons de couleur différentes afin de multiplier les prises d'informations. Donner plusieurs défis à réaliser. Exemple : «Jacques a dit de traverser une porte bleue et de rejoindre une maison rouge.

EXERCICE 7 : «Jeu du cavalier pressé»



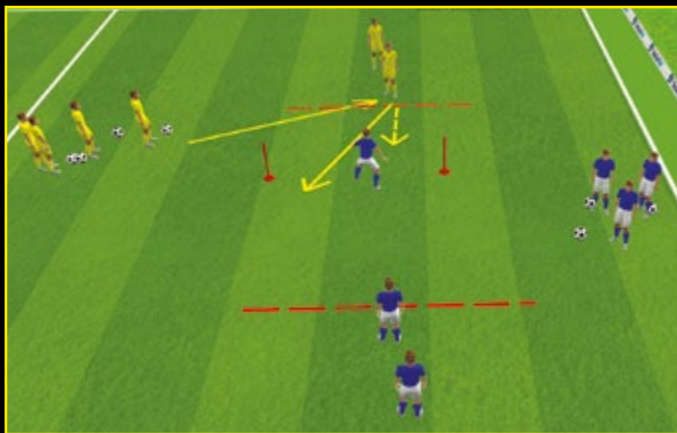
Objectif : Travail de coordination et de motricité puis de conduite de balle (variante).

Mise en place : Matérialiser un cercle (avec des coupelles ou utiliser le rond central selon l'âge des joueurs). Des coupelles sont posées au centre du cercle (une de moins que le nombre de binômes). Des binômes sont constitués au sein de deux équipes (ici les bleus contre les jaunes). Les joueurs sont positionnés l'un derrière l'autre.

Consignes : Au coup de sifflet, chaque joueur placé derrière doit courir dans un sens (donné au pré-

alable par l'éducateur), faire le tour complet du cercle afin de rejoindre son partenaire, passer entre ses jambes et récupérer à la main une des coupelles posée au centre du cercle. 1 point pour l'équipe dont chaque joueur a récupéré une coupelle.

Variante : Adapter la dimension du cercle / Ajouter le ballon. Le joueur doit donc faire le tour du cercle en conduite de balle et une fois après avoir rejoint son coéquipier poser le ballon derrière lui et passer entre ses jambes (sans le ballon) avant de récupérer une coupelle.



EXERCICE 8 : Jeu de tête

Objectif : Initiation, amélioration du jeu de tête.

Mise en place : 2 jalons pour matérialiser la cage + quilles pour les camps.

Consignes : 2 équipes de X joueurs. Pour chaque équipe, la moitié des joueurs avec le ballon à côté du but, l'autre moitié face au but. Le joueur jaune lance le ballon à la

main pour l'attaquant jaune qui doit marquer en 1 touche de la tête. 1 joueur bleu défend la cage. Dès que le jaune a fait sa tête il passe gardien pour l'action identique des bleus, etc.

Variante : Matérialiser une ligne à ne pas dépasser pour marquer (comme sur le schéma).



EXERCICE 9 : Exercice Dribles et feintes + tirs

Objectif : Travail des dribbles et des feintes (duels 1 contre 1 suivis de tirs).

Mise en place : 2 équipes de X joueurs + 2 gardiens neutres. Matérialiser 2 portes (coupelles blanches sur le schéma) dans un rectangle central.

Consignes : Les joueurs se font face à face (1 bleu contre 1 jaune). Le joueur avec le ballon doit parvenir à franchir une des deux portes blanches au choix et sortir du rectangle (par la droite ou la gauche)

pour marquer. 1 but = 1 point. La première équipe cumulant 10 points l'emporte. Si le défenseur récupère le ballon, il peut à son tour franchir une porte pour marquer.

Variante : Jouer avec la distance de la zone de tir par rapport au but / Adapter la largeur de portes en fonction du niveau / 10 secondes maximum par action / Le défenseur ne peut pas défendre dans la zone de tir (en dehors du rectangle) / 2 secondes maximum pour marquer dans la zone de tir



EXERCICE 10 : Garder le temps d'avance

Objectif : Jeu combiné en supériorité numérique et travail des transitions.

Mise en place : Tracer un terrain (25x30m à adapter) avec 2 cages + 1 ligne centrale.

Consignes : L'action commence avec le gardien bleu qui relance sur le partenaire de son choix. Les deux bleus attaquent face au premier défenseur jaune situé dans l'axe. Durant le temps de passe, le second défenseur jaune en « crise de temps » (placé derrière le gardien) démarre pour aller aider son partenaire et rétablir l'égalité numérique.

L'objectif pour les bleus est de garder le temps d'avance afin de marquer en 2 contre 1 avant que le deuxième défenseur ne revienne (si les jaunes récupèrent, ils cherchent à marquer dans le but bleu). Une fois cette première action terminée, le troisième joueur jaune (situé entre les coupelles rouges) part immédiatement en conduite de balle et cherche à marquer dans le but bleu avec ses deux partenaires face aux 2 bleus qui venaient tout juste d'attaquer !

Variante : Ajouter une ligne centrale à franchir obligatoirement et un temps maximum pour marquer.

Vestiaires, votre meilleur adjoint !



www.vestiaires-magazine.com