

32 EXERCICES

AVEC VARIANTES POUR FAIRE PROGRESSER VOS JOUEURS.



EXERCICES ET JEUX

U6 AUX SENIORS



Cyril VANLERBERGHE



Ayant plus de 20 ans d'expérience dans l'entraînement de football, je suis intervenu dans toutes les catégories d'âge.

Actuellement éducateur en Suisse, j'ai été éducateur professionnel en France et aux États-Unis (pendant 4 ans) où j'ai obtenu le titre de champion national. Je me suis spécialisé dans la formation des jeunes.

Parallèlement à mes activités sur le terrain de football, je consacre beaucoup de temps au développement de matériel pédagogique pour les éducateurs, avec à mon actif :

- le logiciel **Soccer-Trainer** qui permet la création de séances et programmes d'entraînement de football - www.soccer-trainer.fr

Soccer-Trainer est reconnu par la FFF et disponible en 6 langues.

- le logiciel **ContiWarmUp** : conception des exercices et consultant pour la réalisation vidéo du logiciel

- conception d'animations pour les exercices des DVD conçus par Vestiaires-Magazine "Technique/Physique/Tactique/Mental - Les 4 facteurs de la performance !"

- auteur du livre : **Football - 360 exercices et jeux pour tous - Des U6 aux Séniors** aux éditions Amphora

.....

Venez découvrir **COACHIFOOT PRO** :

- 13 eBooks
 - 700 exercices
 - Des centaines de variantes
 - 700 exercices animés
 - Pour toutes les catégories d'âge et tous les niveaux
 - Des programmes d'entraînement complets pour les U8 jusqu'aux U15
- => un total de 200 séances complètes

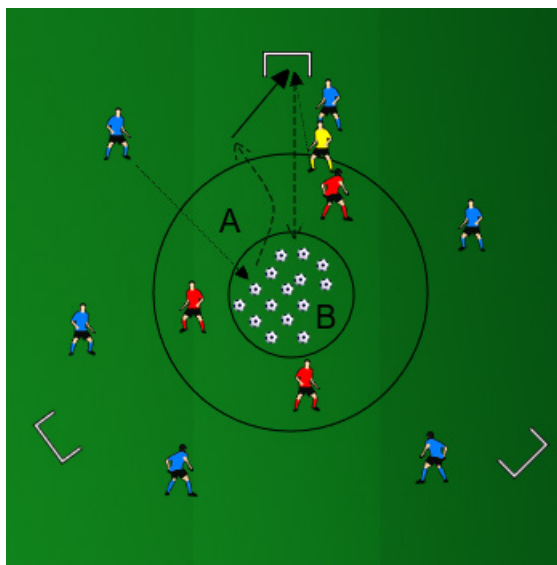
Plus d'informations sur Coachifoot PRO :

www.coachifoot.fr/pdv-1cbqn968

Exercices et jeux variés

Plusieurs thèmes et objectifs de travail sont abordés avec entre autres la conduite de balle, la passe et le démarquage.

Le livre propose 30 exercices et jeux variés, destinés pour certains aux plus jeunes catégories et d'autres adaptés aux équipes confirmées. Il permet de découvrir les thèmes qui seront abordés de façon plus approfondie dans la collection d'ebooks déjà disponibles ou en cours de préparation.



Légendes

Nom de l'exercice

Catégorie d'âge à partir duquel l'exercice est adapté*

Nombre de joueurs minimum nécessaire

TAUREAU 4 CONTRE 1

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
1	U11+		5	12	Ballons, coupelles.
THÈME : LE DÉMARQUAGE					

Niveau de difficulté de 1 à 5

Durée conseillée

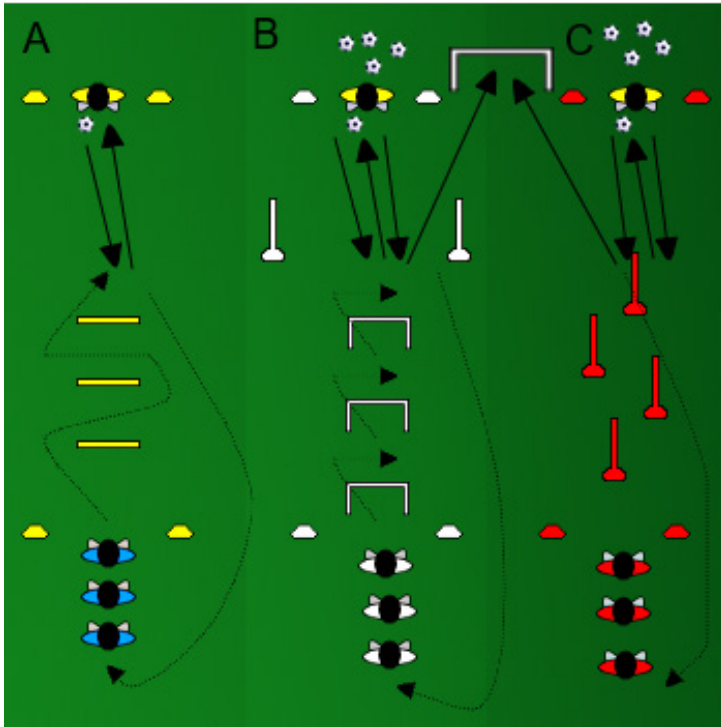
Matériel nécessaire

U11+ signifie que l'exercice peut être adapté à toutes les catégories à partir des U11 (donc U11 ; U13 ; U15 ; U17 et Séniors)

	Ballon		Joueur
	Barre		Mini-but
	Cerceau		But
	Coupelle		Passe/Tir
	Plot		Conduite de balle
	Piquet		Course sans ballon

COORDINATION ET APPUI-REMISE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
1	U9+		6	12	Ballons, coupelles, lattes, piquets, haies, mini-buts.
THÈME : ECHAUFFEMENT					



OBJECTIFS

- Coordination
- Travail d'appuis
- Remise en une touche de balle
- Appui-remise

EXPLICATIONS

Diviser les joueurs en 4 groupes.
3 ateliers de coordination suivis d'un travail technique d'appui-remise.
Les joueurs jaunes ont le ballon.
Les jaunes commencent comme remiseurs.
Bleus, blancs et rouges retournent à leur ligne respective après chaque passage.
Changer les rôles toutes les 2 minutes.

CONSIGNES

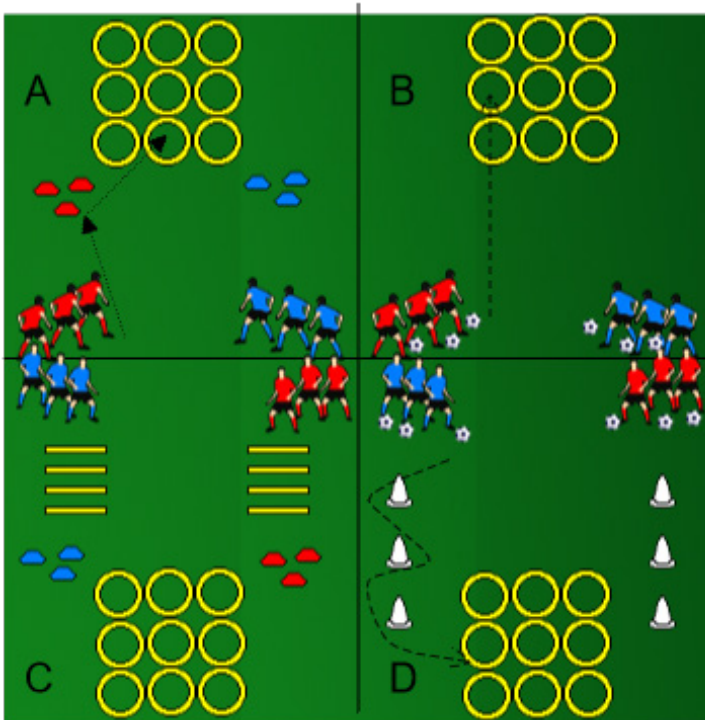
- A : Bleu effectue des pas chassés entre les lattes puis remet le ballon en une touche à Jaune
- B : Blanc saute au dessus des haies à pieds joints, remet en une touche pour Jaune puis marque en une touche dans le petit but
- C : Rouge traverse la forêt, remet en une touche pour Jaune puis marque en une touche

VARIANTES

- Changer les ateliers

JEU DU MORPION

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
2	U9+		6	15	Ballons, coupelles, cerceaux, lattes, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT					



OBJECTIFS

- Vitesse
- Coordination
- Conduite de balle
- Réflexion
- Compétition

EXPLICATIONS

Voici plusieurs variantes du jeu du morpion version football. Faire des équipes de 3 ou 4 joueurs.

L'un après l'autre, les joueurs de chaque équipe vont placer une chasuble dans un cerceau. La première équipe qui aligne ses 3 chasubles a gagné.

Quand tous les joueurs sont passés et que personne n'a gagné, possibilité de déplacer une chasuble à la fois.

CONSIGNES

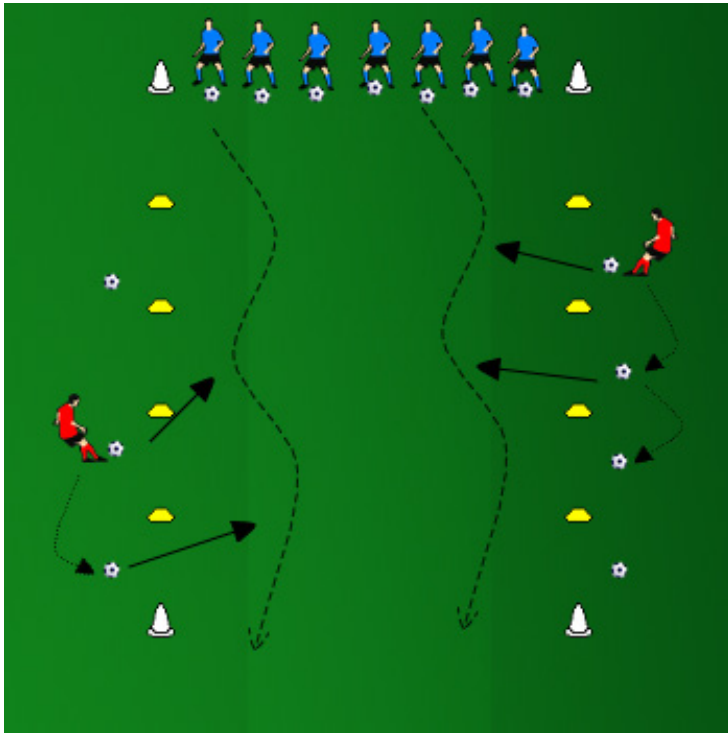
- Les possibilités de variantes sont nombreuses
- Varier les petits ateliers de coordination
- Ajouter des difficultés à la conduite : pied faible, ajouter des obstacles, etc.

VARIANTES

- A : placer 3 chasubles pour chaque équipe à côté de la grille. Courir placer une chasuble
- B : un ballon par joueur. Conduire le ballon pour aller le placer dans un des cerceaux
- C : idem que A mais réaliser un petit travail de coordination avant d'aller placer une chasuble
- D : idem que B mais faire un petit slalom avant d'aller placer le ballon

COW-BOYS ET INDIENS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
3	U7-U11		6	15	Ballons, coupelles, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT					



OBJECTIFS

- Conduite de balle
- Maîtrise du ballon en mouvement
- Conduite rapide
- Passer/Frapper

EXPLICATIONS

Terrain de 20x10m. Les bleus (cow-boys) ont chacun un ballon. Ils se placent derrière la ligne.

Deux rouges (indiens) se placent de chaque côté du terrain. Les indiens disposent de plusieurs ballons.

Les indiens tentent de faire sortir les ballons des cow-boys en tirant dessus. Un cow-boy qui perd son ballon (ballon sorti du terrain) devient indien. Le dernier cow-boy restant gagne le jeu.


CONSIGNES

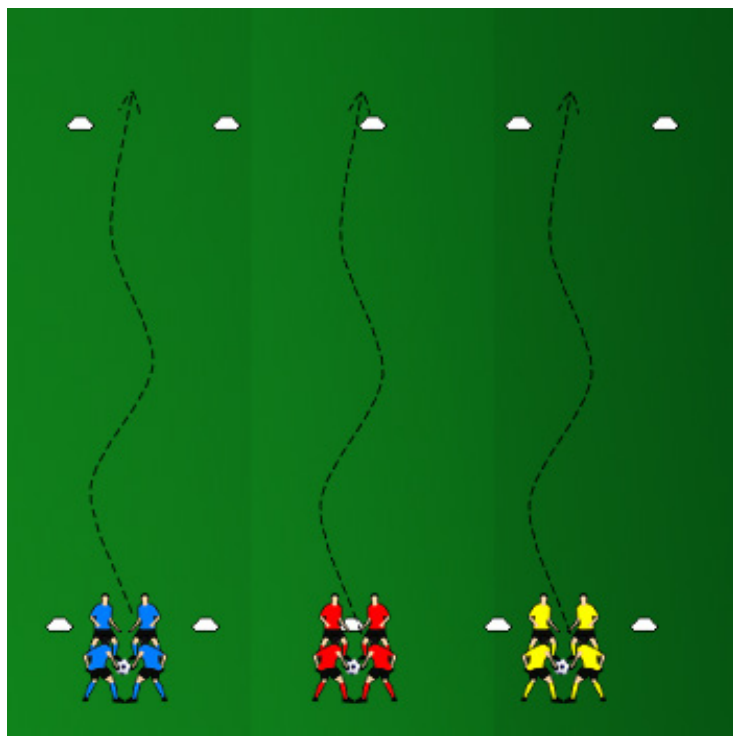
- Le cow-boy peut continuer à avancer tant que son ballon est dans le terrain (même s'il a été touché)
- Un cow-boy qui sort du terrain devient indien
- interdiction de tirer le ballon au-dessus des genoux
- Faire plusieurs manches en changeant les indiens du début

VARIANTES

- Pour les plus jeunes, les cow-boys n'ont pas de ballons : les indiens tentent de toucher les jambes
- Demander aux indiens de tirer avec leur pied faible

MAIN DANS LA MAIN

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
4	U6-U13		8	12	Ballons, coupelles.
THÈME : ESPRIT D'ÉQUIPE					



OBJECTIFS

- Solidarité
- Esprit d'équipe
- Jouer ensemble
- Conduite de balle

EXPLICATIONS

Former des équipes de 4 joueurs avec un ballon pour 4.

Les équipes se placent derrière la ligne. Les joueurs se tiennent la main pour former une ronde.

Au signal, chaque équipe doit amener son ballon de l'autre côté du terrain (25m) en gardant le ballon au milieu de la ronde.

CONSIGNES

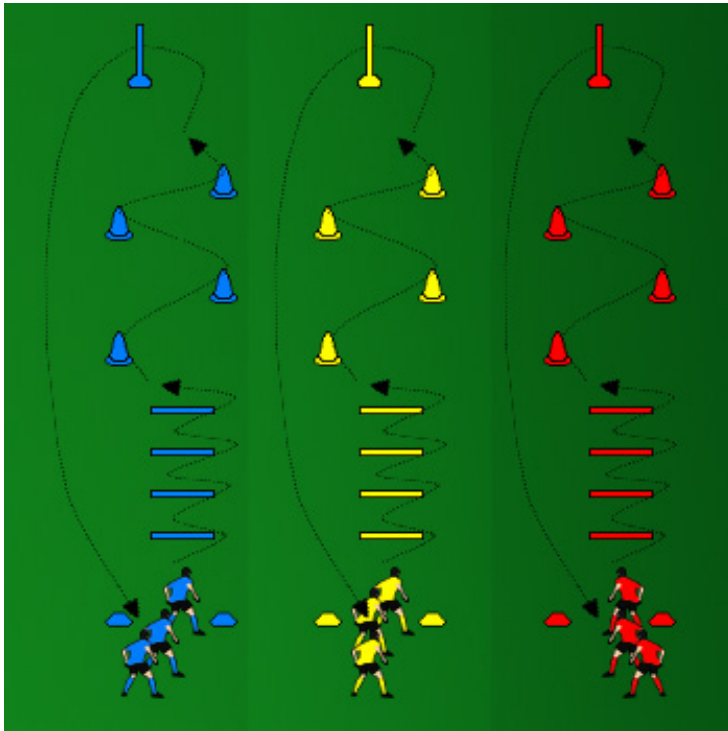
- S'organiser pour avancer vite tout en gardant le ballon au milieu
- Si le ballon sort de la ronde, s'arrêter, le récupérer et reprendre à l'endroit où le ballon est sorti
- Toujours se tenir les mains sinon l'équipe est pénalisée (5 secondes de pénalité)
- Tous les joueurs doivent toucher le ballon plusieurs fois

VARIANTES

- Varier le nombre de joueurs de 3 à 10 joueurs
- Mettre 2, 3, 4 ou 5 ballons au milieu et les amener tous ensemble de l'autre côté du terrain

COURSES EN RELAIS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
5	U7+		6	10	Couppelles, barres, plots, piquets.
THÈME : VITESSE ET COORDINATION					



OBJECTIFS

- Maîtrise des appuis
- Vivacité
- Vitesse
- Coordination

EXPLICATIONS

Former des équipes de 3 joueurs avec pour chacune un parcours identique.

Au signal, le premier joueur de chaque équipe effectue le parcours puis vient taper dans la main de son partenaire.

Chaque joueur effectue le parcours 3 fois.

L'équipe qui termine la première a gagné.

CONSIGNES

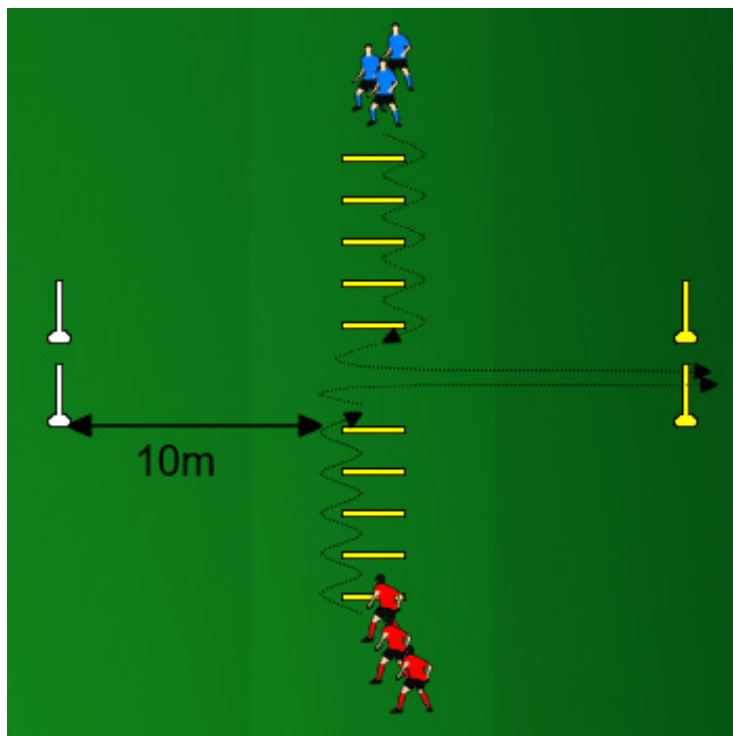
- 2 appuis entre chaque barre
- Toucher le sommet de chaque plot avec la main
- Contourner le piquet
- Revenir en sprint

VARIANTES

- 1 appui entre chaque barre
- Slalomer entre les plots
- Revenir en course arrière
- 1 course à la fois (pas de relais) : les joueurs partent au signal

TRAVAIL D'APPUIS + SPRINT

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
6	U7+		6	12	Barres, piquets.
THÈME : VITESSE ET COORDINATION					



OBJECTIFS

- Maîtrise des appuis
- Vivacité
- Vitesse
- Coordination
- Feinte

EXPLICATIONS

Former 2 équipes. Placer les barres à 50cm l'une de l'autre.
Au signal de l'entraîneur, bleus et rouges s'élancent et effectuent 2 appuis entre chaque barre.
Juste avant qu'ils atteignent la dernière barre, l'entraîneur annonce une couleur : bleu ou rouge.
Le joueur de la couleur annoncée choisit vers quelle porte les 2 joueurs doivent sprinter.

CONSIGNES

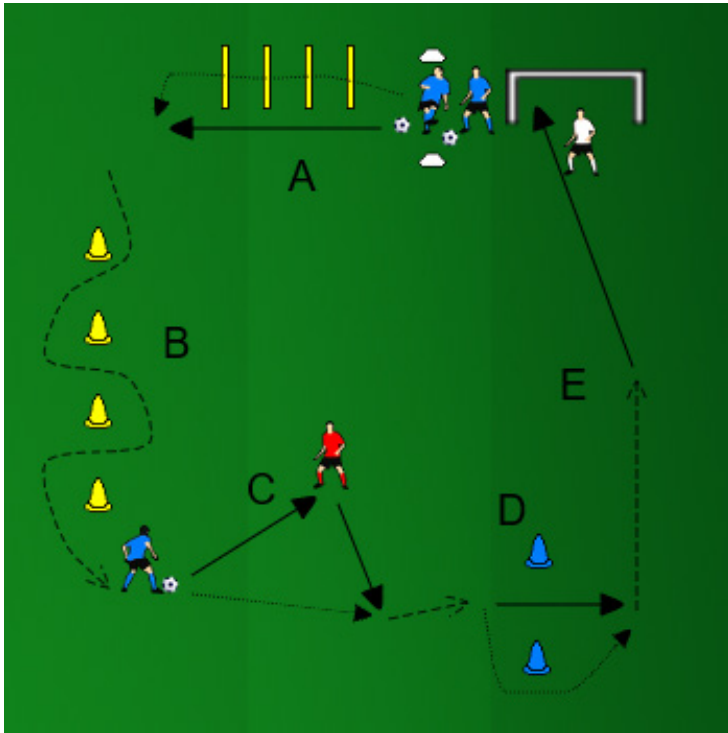
- Avant de sprinter vers une des portes le joueur doit faire une feinte de corps
- Fluidité de l'exercice : enchaînement rapide entre le passage des barres, la feinte et le sprint
- Les joueurs suivants s'élancent au signal de l'entraîneur

VARIANTES

- 1 appui entre chaque barre
- 2 appuis latéraux entre chaque barre : les joueurs font face vers la gauche de l'image
- Si le joueur appelé décide d'aller vers la porte blanche alors l'autre doit sprinter vers la jaune

PARCOURS TECHNIQUE (1)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
7	U11+		4	15	Ballons, coupelles, plots, 2 cerceaux, 1 mini-but, 2 buts.
THÈME : TRAVAIL TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduite
- Passe
- Frappe
- Contrôle orienté
- 1-2

EXPLICATIONS

Les joueurs réalisent un parcours technique où ils enchainent conduites, passes, contrôles et tirs.

A : passe dosée le long des barres, 2 appuis rapides entre chaque barre et récupérer son ballon

B : slalom en conduite de balle

C : une-deux avec le joueur rouge

D : petit pont

E : conduite + frappe au but

CONSIGNES

- Faire le parcours plusieurs fois
- Changer les rôles (gardien, joueur rouge)
- S'appliquer sur chaque geste réalisé

VARIANTES

- Ajouter/remplacer des ateliers : forêt de piquets, contourner un cerceau, etc.
- Chronométrer le parcours

CONDUITE, PASSE ET APPUI-REMISE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
8	U11+		10	12	Ballons, coupelles, chasubles.
THÈME : TRAVAIL TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduite de balle
- Passe
- Appui-remise
- Contrôle orienté

EXPLICATIONS

Terrain de 20x20m. 4 bleus sans ballons au milieu de chaque côté.
6 rouges ont chacun un ballon et le conduisent dans le terrain.
L'exercice évolue en fonction des consignes données par l'entraîneur.
Changer les rôles.

CONSIGNES

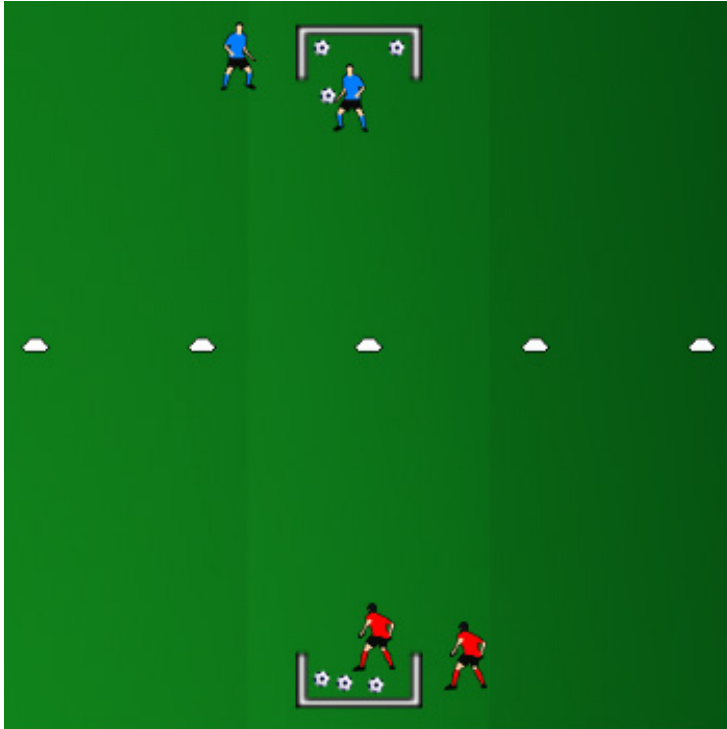
- Conduire le ballon puis le laisser à un bleu et prendre sa place
- Conduire le ballon puis le passer à un bleu et prendre sa place
- Jouer en appui-remise avec un bleu et continuer en conduite de balle
- Jouer un écran avec le bleu qui vient à sa rencontre, lui laisser le ballon et prendre sa place

VARIANTES

- Autres consignes
- Effectuer une action au signal de l'entraîneur
- Libre : rouge effectue une action quand un joueur bleu est disponible

GUERRE DES GARDIENS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
9	U7+		2	20	Ballons, coupelles, 2 buts.
THÈME : LES RELANCES DU GARDIEN					



OBJECTIFS

- Relance à la main
- Dégagement au pied
- Frappe de balle
- Protéger son but

EXPLICATIONS

Deux buts face à face à 25m l'un de l'autre.
Ligne médiane entre les 2 buts.
Deux gardiens jouent un match à 1c1.
Matches de 3 minutes. Autres gardiens en attente ou sur un autre terrain.
Mini tournoi entre les gardiens. Tout le monde se rencontre en matchs aller-retours.

CONSIGNES

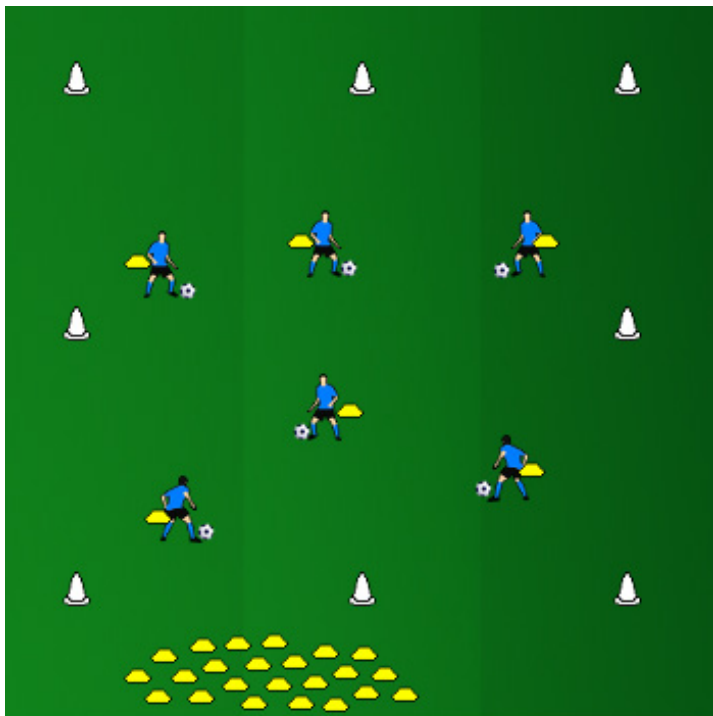
- 3 points par but marqué en lançant le ballon
- 2 points par but marqué en faisant un dégagement de volée
- 1 point par but marqué en faisant une frappe depuis le sol

VARIANTES

- Changer la distribution des points selon les thèmes que vous souhaitez travailler
- Le premier qui marque exactement 15 points gagne

LA QUEUE DU RENARD

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
10	U7-U13		6		Ballons, coupelles, chasubles.
THÈME : LA CONDUITE DE BALLE					



OBJECTIFS

- Garder la Maîtrise du ballon
- Feinter
- Vitesse
- Prise d'informations

EXPLICATIONS

Surface de 15x15m. Chaque joueur a un ballon aux pieds et une chasuble à moitié dans son short derrière lui.

Les joueurs doivent garder leur ballon dans les pieds et tenter de voler les chasubles des autres joueurs. Le joueur qui vole une chasuble la met autour de son cou.

CONSIGNES

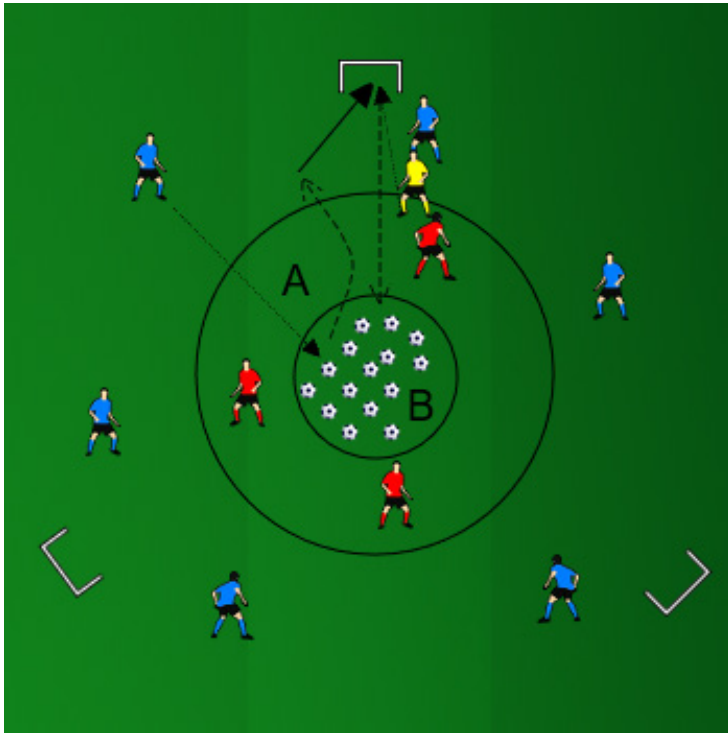
- Si quelqu'un nous prend la chasuble, alors aller dehors en mettre un autre puis reprendre le jeu
- Un joueur sans chasuble ne peut pas en voler
- On doit avoir le ballon dans les pieds pour voler une chasuble
- Quand il n'y a plus de chasubles, le jeu s'arrête : celui qui a le plus de chasubles autour du cou a gagné

VARIANTES

- Même jeu sans ballon pour les plus jeunes
- Chasubles de plusieurs couleurs : les chasubles rouges valent double

JEU DU TRÉSOR

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
11	U7-U13		9	15	Ballons, coupelles, chasubles (3 couleurs), 3 mini-buts.
THÈME : LA CONDUITE DE BALLE					



OBJECTIFS

- Conduite rapide
- Enchaînement conduite + tir
- Vitesse gestuelle
- Prise d'informations
- Feinte

EXPLICATIONS

Zone circulaire (A) de 9x9m avec au milieu une zone (B) de 3x3m avec tous les ballons.
3 mini-buts placés à 8m de la zone A.
3 rouges se trouvent en zone A. Ils protègent leur trésor (les ballons).
6 voleurs bleus tentent d'aller voler les ballons et de les ramener dans leurs buts.

CONSIGNES

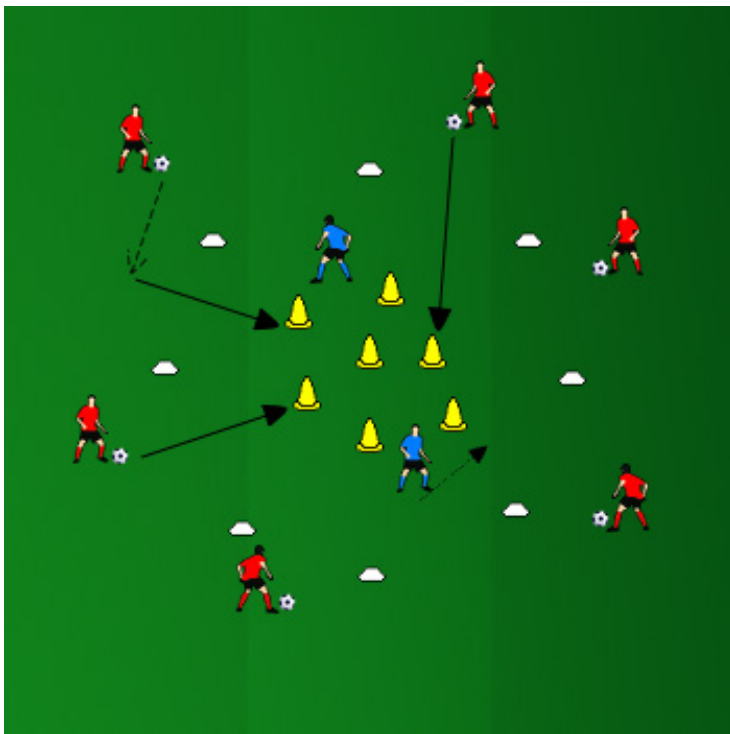
- Si un bleu est touché par un rouge, il doit sprinter autour d'un but avant de pouvoir revenir
- Si un bleu arrive en zone B, il peut y rester en attendant le bon moment pour sortir
- Les rouges doivent rester dans la zone A
- Un joueur bleu ne peut pas tirer un ballon depuis la zone B ou A : il doit en être sorti

VARIANTES

- Ajouter 1 ou 2 jaunes qui vont récupérer les ballons dans les buts et les ramènent dans le trésor
- Le joueur touché s'arrête, écarte les jambes et un partenaire doit passer entre ses jambes pour le libérer
- Eloigner les buts et les joueurs doivent tirer à 8m du but

JEU DE FRAPPES

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
12	U7-U13		8	12	Ballons, coupelles, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : LA FRAPPE					



OBJECTIFS

- Frappe ballon arrêté
- Frappe ballon en mouvement
- Viser une cible et l'atteindre

EXPLICATIONS

Mettre en place une zone circulaire de 8m de diamètre.

Placer des plots au milieu de cette zone.

Deux joueurs bleus tentent de protéger les plots pendant que 6 joueurs rouges tentent de les faire tomber. 1 point par plot renversé.

CONSIGNES

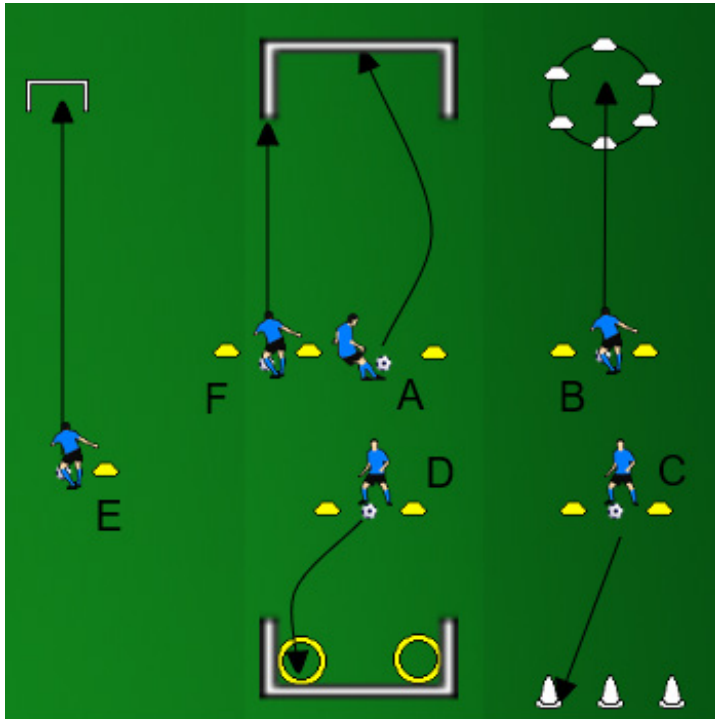
- Les rouges doivent être en dehors de la zone pour tirer
- Les rouges peuvent entrer dans la zone pour récupérer un ballon puis doivent en ressortir
- Les bleus doivent rester à l'intérieur
- Le jeu s'arrête quand tous les plots ont été renversés

VARIANTES

- 3 ballons pour les rouges : ils doivent se faire des passes et trouver l'ouverture
- Ajouter des plots rouges : plots bonus qui valent 3 points
- Les bleus sont les gardiens : ils peuvent utiliser les mains

PARCOURS TECHNIQUE (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
13	U7-U15		4	25	Ballons, coupelles, barres, plots, 1 but.
THÈME : CONDUITE, PASSE ET FRAPPE					



OBJECTIFS

- Passes précises et dosées
- Qualité technique
- Endurance
- Justesse gestuelle

EXPLICATIONS

Disposer 6 ateliers (ou plus) techniques sur le terrain.
Les joueurs ont chacun un ballon et commencent à l'atelier A. Pour chaque atelier, les joueurs se placent à entre 10 et 20m de la cible (selon âge et niveau technique).
Quand le joueur réussit un atelier il passe au suivant.

CONSIGNES

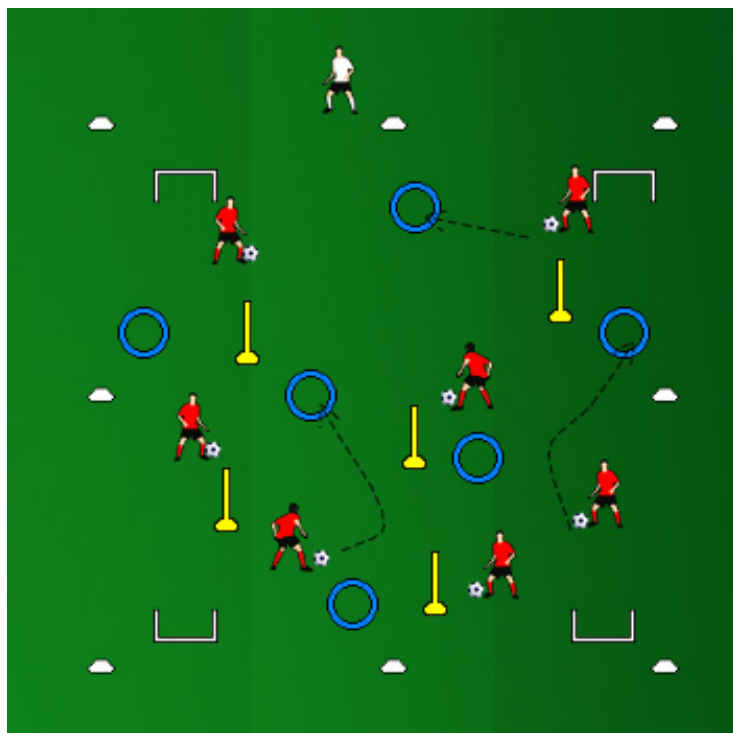
- A : toucher la barre transversale
- B : golf => le ballon doit s'arrêter à l'intérieur du cercle
- C : faire tomber un des 3 plots
- D : faire passer le ballon à travers un des 2 cerceaux suspendus
- E : marquer dans le mini-but (à 20m)
- F : toucher le poteau
- Le joueur qui fait le plus de tours a gagné : compter le nombre de tours effectués

VARIANTES

- Ajouter d'autres ateliers : corner direct, passer à travers une porte, etc.
- Utiliser le pied faible
- Pas de parcours : s'entraîner 3 minutes sur chaque atelier

COACH A DIT...

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
14	U7-U11		4	12	Ballons, coupelles, piquets, cerceaux, 4 mini-buts.
THÈME : CONDUITE, PASSE ET FRAPPE					



OBJECTIFS

- Conduite de balle
- Maîtriser son ballon
- Réaliser les gestes techniques demandés
- Frapper au but

EXPLICATIONS

Surface de 20x20m. Les joueurs ont chacun un ballon.

Les joueurs conduisent le ballon et suivent les consignes données par l'entraîneur.

L'entraîneur dit : "Coach a dit..." et demande aux joueurs de réaliser une action.

Les joueurs ne doivent agir que quand l'entraîneur a dit : "Coach a dit...".


CONSIGNES

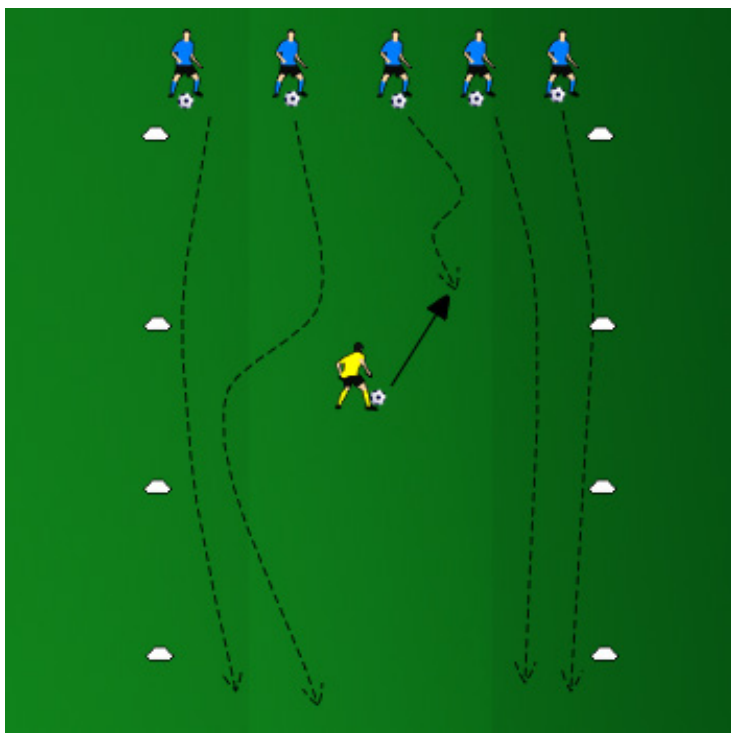
- Arrêter le ballon dans un cerceau
- Conduire avec la semelle
- Conduire avec le pied gauche
- Arrêter et mettre le pied sur le ballon
- Marquer un but
- Conduire autour d'un piquet
- Faire un passément de jambe devant un piquet

VARIANTES

- Autres consignes demandées par l'entraîneur

JEU DE L'ÉPERVIER AVEC BALLONS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
15	U7-U13		6	12	Ballons, coupelles.
THÈME : CONDUITE ET FRAPPE					



OBJECTIFS

- Garder la Maîtrise du ballon
- Conduite rapide
- Passe précise

EXPLICATIONS

Terrain de 20x15m. Les joueurs ont chacun un ballon. Les bleus se placent derrière la ligne. Jaune se trouve au milieu du terrain et fait face aux bleus.

Les bleus tentent de traverser le terrain sans que Jaune ne touche leur ballon.

Jaune tente de tirer sur le ballon des bleus.

CONSIGNES

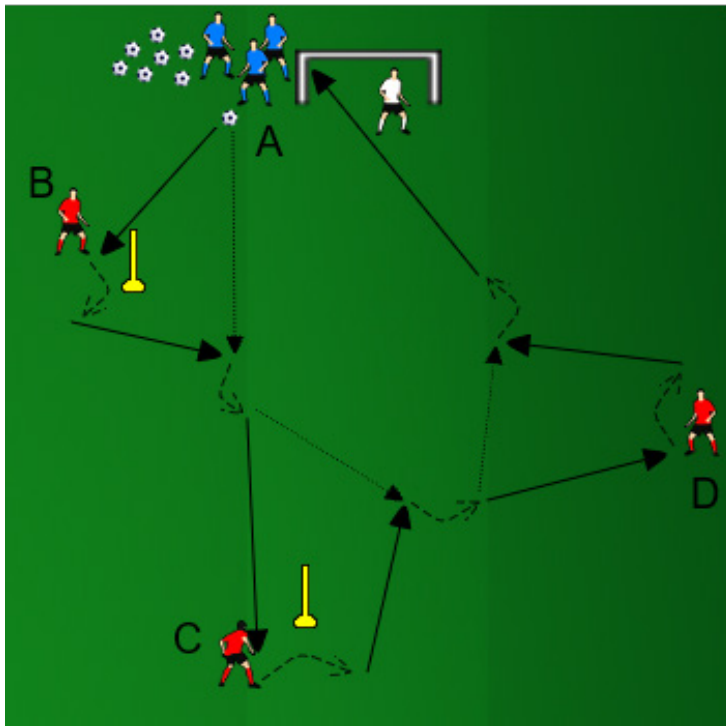
- Un bleu qui a son ballon touché devient jaune
- Un bleu qui sort du terrain devient jaune
- Le dernier bleu restant a gagné
- Faire plusieurs manches

VARIANTES

- Commencer par le faire sans ballon pour les plus jeunes (toucher avec la main)

PASSE ET SUIT + FRAPPE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
16	U11+		7	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 1 but.
THÈME : LES CONTRÔLES ORIENTÉS					



OBJECTIFS

- Enchaînement contrôle orienté + passe
- Enchaînement contrôle orienté + frappe
- Qualité des gestes techniques

EXPLICATIONS

Placer la source de ballons avec les bleus à côté du but.

Les joueurs rouges restent en place.

A passe à B qui contrôle orienté derrière le piquet et remise dans la course de A.

A contrôle puis passe à C. C contrôle et re-

donne à A. Idem avec D puis A frappe au but.

CONSIGNES

- Les rouges se replacent après leur remise
- Le joueur bleu suivant commence quand C remise pour A
- Changer les rôles

VARIANTES

- Travailler les différents types de contrôle
- Travailler les 2 pieds

LOUP GLACÉ AVEC BALLONS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
17	U7-U13		6	12	Ballons, coupelles.
THÈME : LA PASSE					



OBJECTIFS

- Vitesse
- Coordination
- Passe
- Petit pont
- Conduite de balle

EXPLICATIONS

Terrain de 15x15m. Disperser quelques ballons sur le terrain.

Les 2 chasseurs (rouges) tentent de toucher les loups (bleus). Un loup qui est touché doit s'arrêter et écarter les jambes. Pour être libéré, un de ses partenaires doit récupérer un ballon et lui faire un petit pont.

CONSIGNES

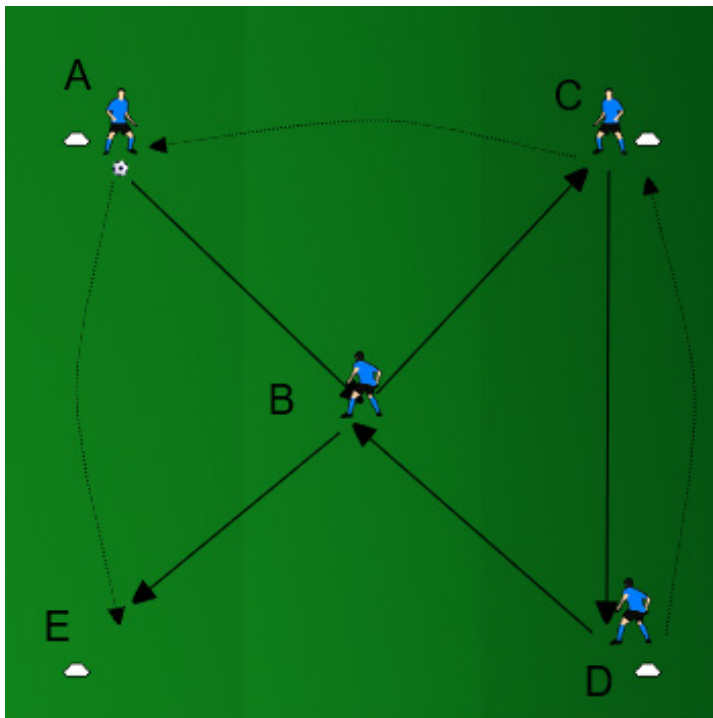
- Former des équipes de 2 joueurs pour jouer le rôle des chasseurs
- L'équipe qui réussit à glacer tous les loups le plus vite possible a gagné

VARIANTES

- Faire le jeu sans ballon pour commencer : ramper entre les jambes pour libérer le partenaire
- Tous les joueurs ont un ballon. Pour glacer un loup, un chasseur doit tirer son ballon sur le ballon d'un loup. Celui-ci s'arrête et ne récupère son ballon qu'une fois qu'un partenaire lui a fait un petit pont

PASSE SANS CONTRÔLE PAR 4

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
18	U11+		4	12	Ballons, coupelles.
THÈME : LE JEU SANS CONTRÔLE					



OBJECTIFS

- Qualité de la passe
- Passer en une touche de balle
- Gain de temps
- Accélérer le jeu

EXPLICATIONS

Par groupes de 4 joueurs avec un ballon pour 4.

Carré de 10x10m avec 3 joueurs dans des coins et un joueur au milieu.

A passe à B puis va en E. B passe à C. C passe à D et va en A. D passe à B (qui s'était retourné) et va en C. B passe à A (qui se trouve maintenant en E).

CONSIGNES

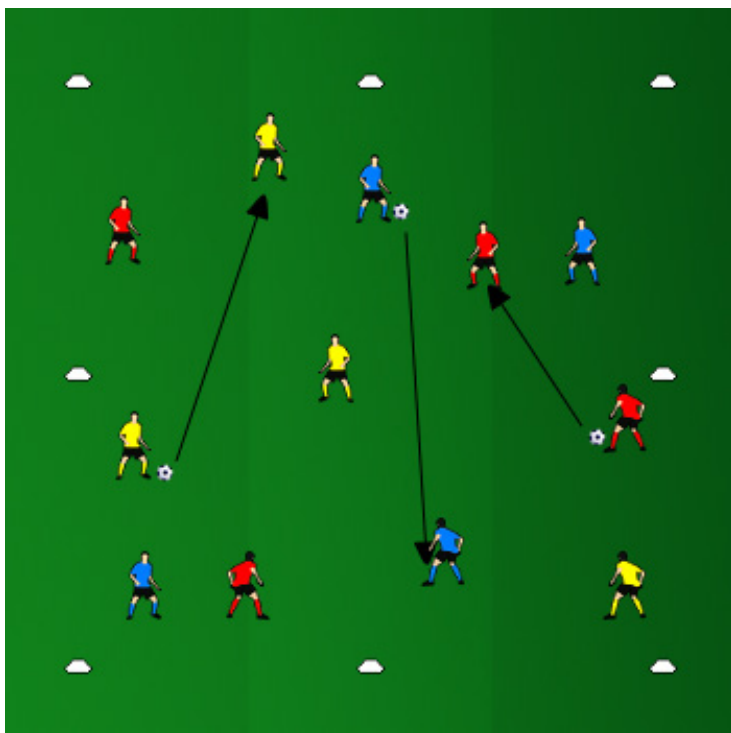
- Etre sur ses appuis
- Attaquer le ballon
- Passes dosées et précises
- Changer le joueur en B

VARIANTES

- Changer le sens de rotation
- Dédoublément de passes chaque fois qu'un joueur joue avec B : exemple, A passe à B. B remise pour A. A redonne à B qui donne enfin à C. Etc.

JEU DES COULEURS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
19	U9+		6	12	Ballons, coupelles, chasubles (3 couleurs).
THÈME : PRISE D'INFORMATIONS					



OBJECTIFS

- Passe
- Conduire en prenant ses informations
- Se rendre disponible
- Appel de balle
- Communication

EXPLICATIONS

Terrain de 25x25m. Former 3 équipes de 4 joueurs.
Commencer avec un ballon par équipe.
Les joueurs doivent faire circuler les ballons en suivant les variantes données par l'entraîneur.

CONSIGNES

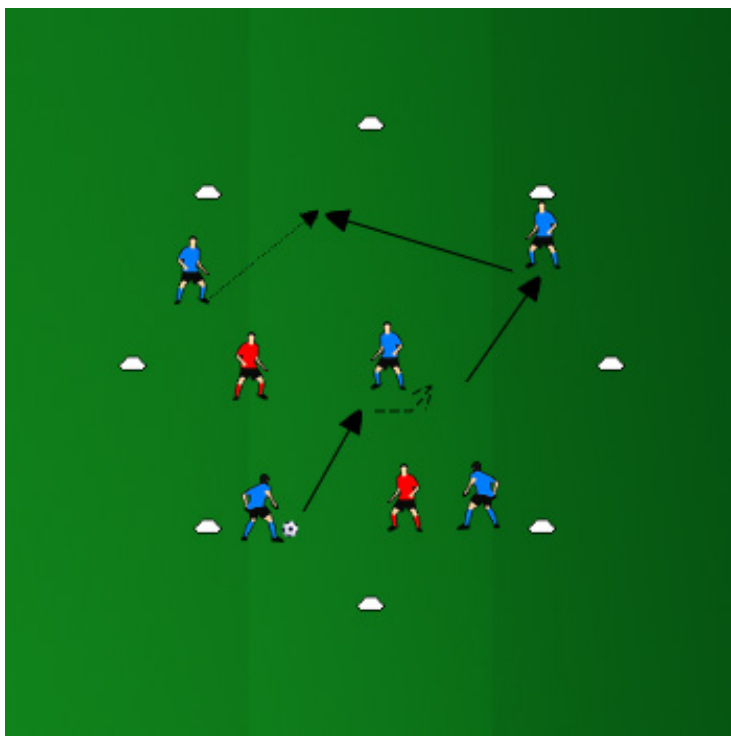
- Etre toujours en mouvement
- Se déplacer en fonction de la variante proposée
- Se rendre disponible auprès de ses partenaires

VARIANTES

- Passer à un joueur de la même couleur
- Passer à un joueur d'une autre couleur
- Passer à un joueur d'une couleur différente de la sienne et du joueur qui nous a passé le ballon
- Suivre l'ordre de passes : rouge - jaune - bleu - rouge - etc.

TAUREAU 5 CONTRE 2

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
20	U11+	⚽⚽⚽⚽	7	15	Ballons, coupelles.
THÈME : LE DÉMARQUAGE					



OBJECTIFS

- Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon
- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception
- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon
- Se donner, se créer un espace de liberté
- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire

EXPLICATIONS

Surface circulaire de 14m de diamètre.
5 bleus tentent de garder le ballon contre 2 rouges.
Définir un joueur bleu qui reste au milieu du cercle.
Si les rouges récupèrent le ballon ils tentent de le conserver.

CONSIGNES

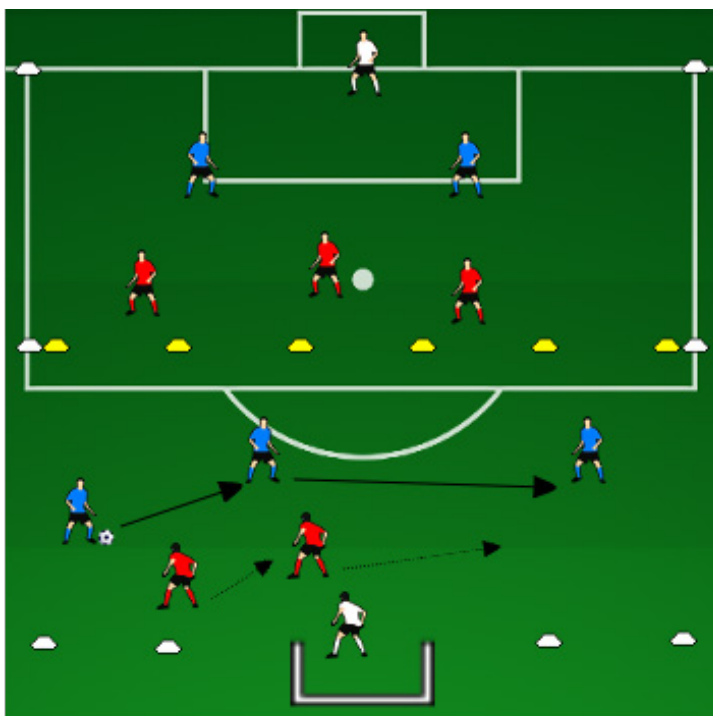
- Proposer des solutions aux porteurs du ballon
- S'appliquer sur les passes
- Le joueur du milieu est fixe

VARIANTES

- Augmenter ou réduire la taille du terrain en fonction du niveau
- Le joueur du milieu n'est pas fixe : il change en fonction des déplacements des joueurs
- Limiter le nombre de touches de balle des attaquants

JEU À 5 CONTRE 5 + GARDIENS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
21	U13+		12	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 2 buts.
THÈME : DÉFENDRE EN INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE					



OBJECTIFS

Principes de jeu à respecter :

- s'opposer à la progression de l'adversaire
- récupérer le ballon
- défendre son but

EXPLICATIONS

Terrain de 25x35m avec une ligne médiane.
Deux joueurs par équipe en zone défensive et trois joueurs en zone offensive.
Match à 5c5 + gardiens.
Situations de 2 contre 3 dans son camp.

CONSIGNES

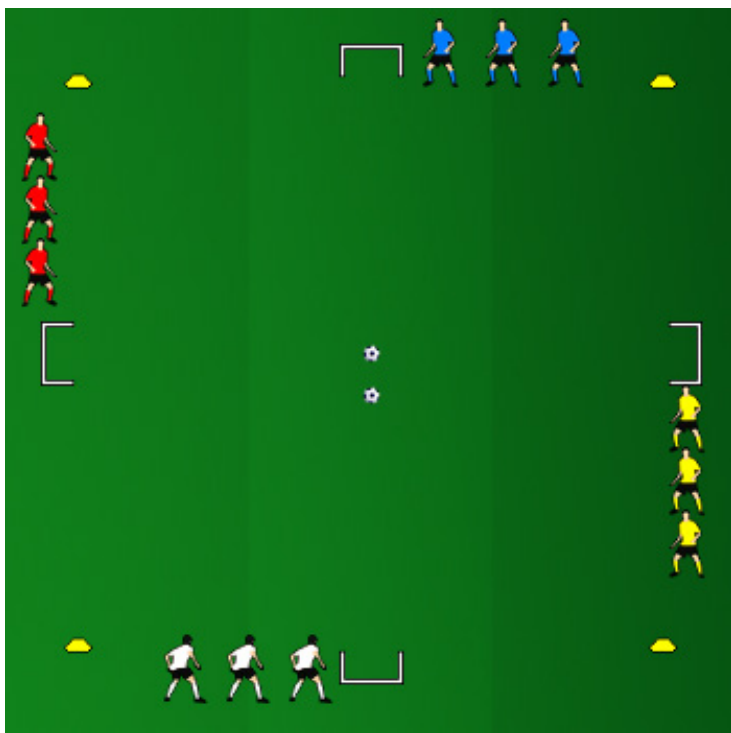
- Défendre ensemble pour Maîtriser l'attaque adverse
- Coulisser côté ballon ensemble
- Cadrer le porteur de balle sans se jeter

VARIANTES

- Jouer avec des mini-buts sans gardien
- Les attaquants ont 3 touches de balle maximum

JEU DU BÉRET À 4 ÉQUIPES

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
22	U7+		12	15	Ballons, coupelles, chasubles (4 couleurs), 4 mini-buts.
THÈME : DRIBBLES ET DUELS					



OBJECTIFS

- Duel 1 contre 1
- Feinter et déséquilibrer l'adversaire
- Apporter vitesse et changement de rythme
- Eliminer un adversaire pour marquer

EXPLICATIONS

Terrain de 20x20m avec 1 mini-but au milieu de chaque côté.

Quatre équipes de 3 joueurs se placent chacune à côté d'un but. Placer 2 ballons au milieu.

Donner un numéro (1, 2 et 3) aux joueurs de chaque équipe. L'entraîneur appelle un numéro : les joueurs concernés tentent de prendre les ballons et de marquer dans leur but.

CONSIGNES

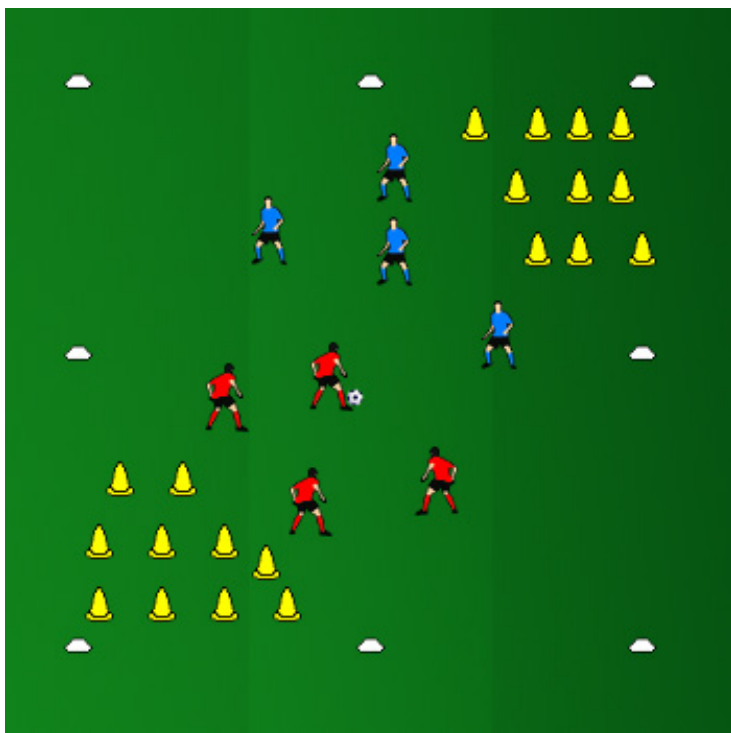
- Quand les 2 ballons ont été marqués les joueurs se replacent
- Si un joueur marque un but, il peut tenter de récupérer l'autre ballon si celui-ci n'a pas encore été marqué
- L'équipe qui marque le plus de ballons dans son but a gagné

VARIANTES

- Appeler plusieurs numéros
- Marquer dans un des buts adverses

JEU DES PLOTS 4 CONTRE 4

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
23	U7-U15		8	20	Ballons, coupelles, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Effectifs réduits
- Surface réduite
- Tirer sur une cible

EXPLICATIONS

Terrain de 25x25m. Placer 10 plots dans 2 coins opposés.

Match à 4c4.

Quand un joueur fait tomber un plot de l'équipe adverse il le ramasse et le dépose dans son coin. Il l'ajoute aux autres plots encore en place.

A la fin du match, l'équipe qui a le plus de plots dans son coin a gagné.

CONSIGNES

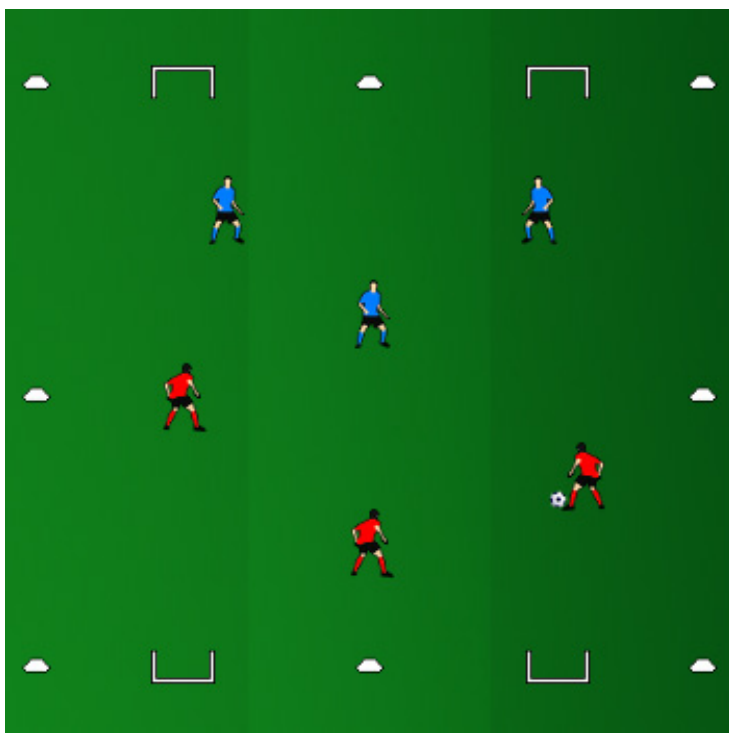
- Possibilité de faire tomber plusieurs plots à la fois
- Interdiction de faire tomber les plots avec les pieds
- Un joueur en train de ramener un plot ne participe pas au jeu

VARIANTES

- Plots de plusieurs couleurs : plot jaune vaut 3 points ; plot vert 5 points
- Laisser les plots renversés au sol : l'équipe qui a renversé tous les plots adverses a gagné

JEUX RÉDUITS À THÈME

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
24	U7+		6	25	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 4 mini-buts.
THÈME : JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Marquer des buts
- 1 contre 1
- Passe
- Se démarquer

EXPLICATIONS

Terrain de 30x25m avec 4 mini-buts. Matches à effectifs réduits.

Jouer des matches en adaptant les règles et les consignes en fonction des objectifs visés.

CONSIGNES

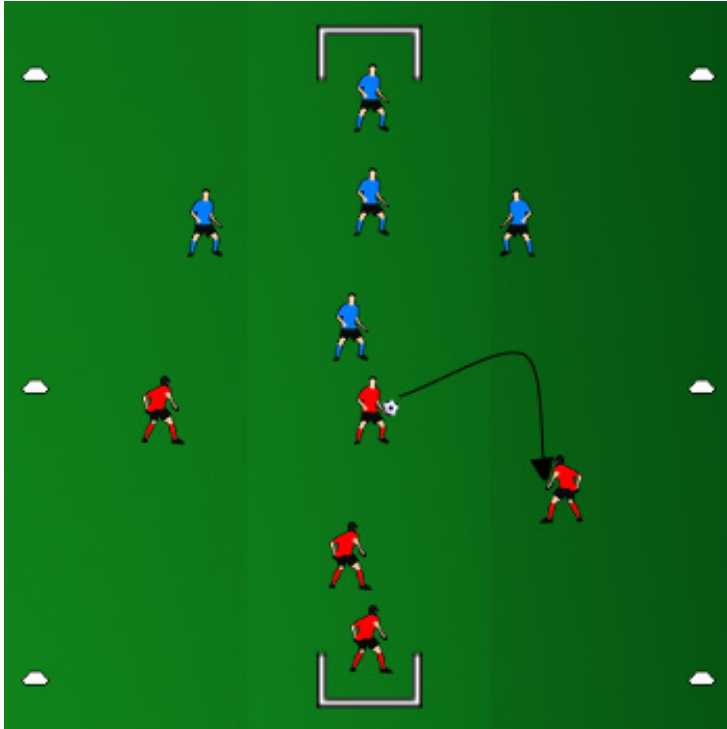
- Matches 3 c3 ou 4c4
- 2 buts ou 4 buts
- 3 ou 4 équipes (1 ou 2 équipes en attente)

VARIANTES

- Première équipe qui marque 2 buts a gagné et reste sur le terrain
- 2 minutes par match (si pas de vainqueur on change les 2 équipes)
- Tous les joueurs doivent marquer au moins une fois pour gagner
- Seul 1 joueur en particulier doit marquer
- Faire un minimum de 5 passes avant de marquer
- Marquer en une touche de balle
- Marquer après un une-deux

MATCH 5 CONTRE 5 DE LA TÊTE ET DE VOLÉE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
25	U9+		10	20	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 2 buts.
THÈME : JEU DE TÊTE ET JEU DE VOLÉE					



OBJECTIFS

- Reprise de la tête
- Reprise de volée
- Retourné acrobatique

EXPLICATIONS

Terrain de 30x20m. Match 5c5.
Les joueurs jouent à la main. Si le ballon tombe il y a ballon pour l'autre équipe.
Les équipes marquent uniquement de la tête ou en reprise de volée.

CONSIGNES

- Les joueurs peuvent faire maximum 2 pas en portant le ballon
- Les défenseurs peuvent intercepter une passe mais ne peuvent pas toucher le porteur du ballon
- 2 points pour un but de la tête
- 3 points pour une reprise de volée (5 pour un retourné acrobatique)

VARIANTES

- Se passer le ballon de la tête
- Jeu au pied : but de la tête ou de volée uniquement

JEU DE FINITION

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
26	U13+		16	20	Ballons, coupelles, chasubles (4 couleurs), 2 buts.
THÈME : MARQUER DES BUTS					



OBJECTIFS

- Marquer des buts
- Utiliser les appuis latéraux et offensifs
- Profiter de la supériorité numérique pour marquer
- Prise de risque face aux buts adverses

EXPLICATIONS

Terrain de la taille de 2 surfaces de réparation.
Former 4 équipes de 4 joueurs.
Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Les joueurs des 2 équipes qui ne jouent pas servent d'appuis latéraux ou offensifs.

CONSIGNES

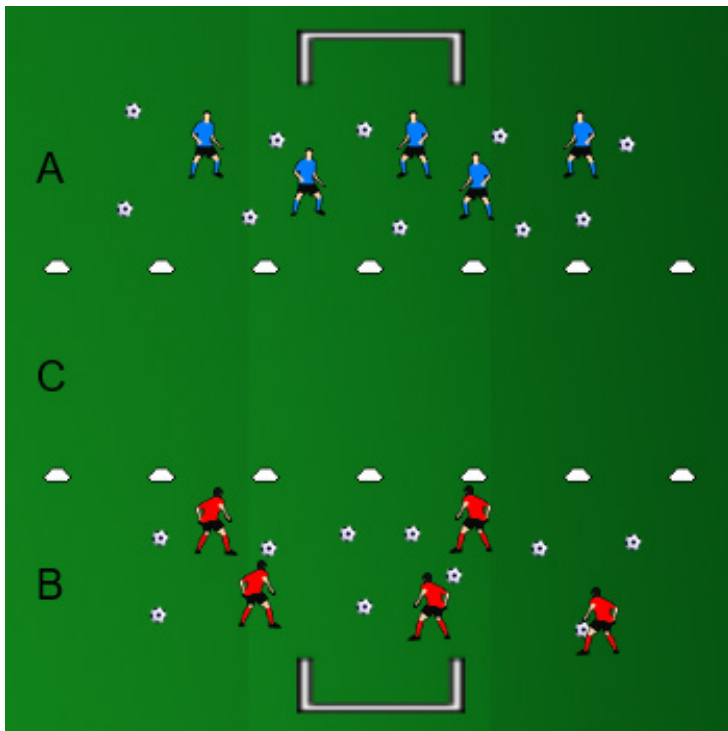
- Quand les rouges attaquent, les 2 blancs (A et B) et 2 jaunes (C et D) de la zone offensive servent d'appuis
- Quand les bleus attaquent, ce sont les 2 autres joueurs blancs et jaunes qui servent d'appuis offensifs
- Les appuis ne peuvent pas marquer ni jouer ensemble

VARIANTES

- Les appuis sont limités à 2 touches de balle
- Les appuis sont limités à 1 touche de balle
- Les appuis peuvent jouer ensemble mais pas marquer
- Le dernier défenseur joue le rôle de gardien

CHAMP DE TIRS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
27	U7-U11		6	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 2 buts.
THÈME : MARQUER DES BUTS					



OBJECTIFS

- Frappe sans contrôle
- Frappe ballon arrêté
- Viser le but et marquer
- Arrêter des frappes

EXPLICATIONS

Placer 2 buts face à face à 20m l'un de l'autre. Les bleus en zone A avec 10 ballons. Les rouges en zone B avec 10 ballons.

Les joueurs ne peuvent pas aller dans la zone C.

Tirer aux buts. Quand il n'y a plus de ballons, l'équipe qui a marqué le plus de buts a gagné.

CONSIGNES

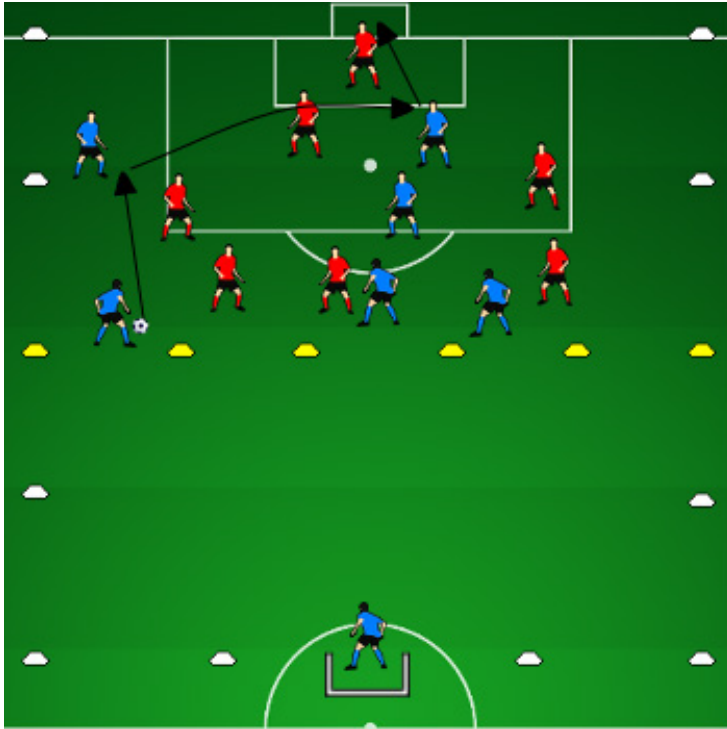
- Seul l'entraîneur peut aller en zone C pour enlever les ballons qui s'y trouvent
- Les joueurs peuvent stopper les tirs adverses avec les mains
- Ne plus utiliser les ballons qui sont entrés dans les buts

VARIANTES

- Les joueurs n'ont pas le droit d'utiliser les mains pour stopper les tirs adverses (travailler les contrôles)
- Tirer avec le pied faible
- 4 ballons bonus qui valent 3 points

MATCH À 6 CONTRE 6 + GARDIENS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
28	U9+		12	20	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 2 buts.
THÈME : ATTAQUER ET DÉFENDRE ENSEMBLE					



OBJECTIFS

- Maintenir un bloc équipe
- Se reposer à la perte du ballon
- Soutenir les attaquants en phase offensive

EXPLICATIONS

Terrain de 50x40m. Mettre en évidence la ligne médiane avec des coupelles.
Match à 6c6 plus un gardien dans chaque équipe.

CONSIGNES

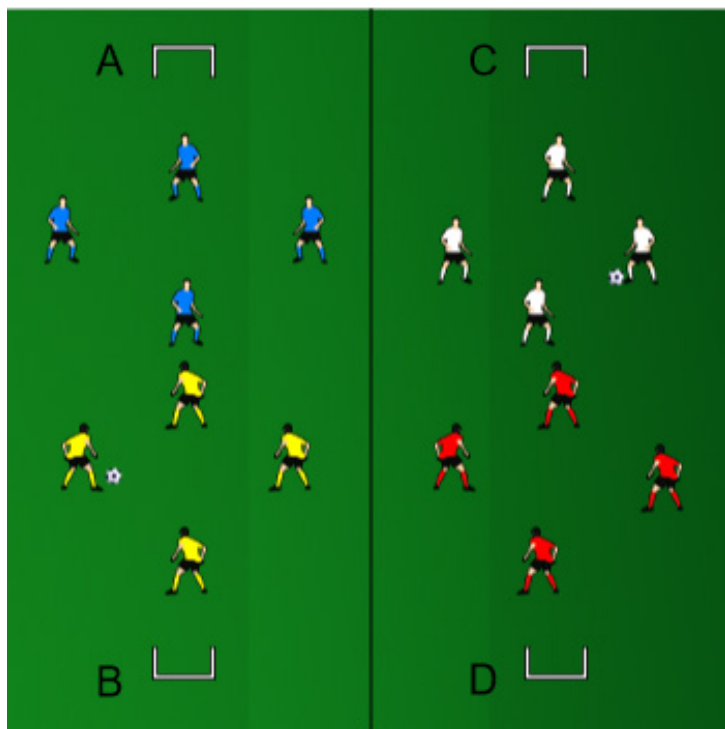
- Pour marquer, toute l'équipe doit être dans le camp adverse (sauf le gardien)
- Si tous les joueurs de l'équipe qui prend un but ne sont pas dans leur camp au moment du but alors le but compte triple

VARIANTES

- 7 contre 7 + gardiens
- 4 contre 4 (ou 5 contre 5) + gardiens avec terrain plus petit
- Matches à 3c3 ou 4c4 avec mini-buts

TOURNOI HOLLANDAIS 4 CONTRE 4

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
29	U9+		12	50	Ballons, coupelles, chasubles (4 couleurs), 4 mini-buts.
THÈME : MATCH					



OBJECTIFS

- Jeux réduits
- Envie de gagner
- Esprit de compétition
- S'encourager

EXPLICATIONS

Deux terrains de 35x25m. Deux matchs de 7' à 4c4 : bleus contre jaunes et blancs contre rouges.

La composition des équipes change pour chaque match. Chaque équipe joue 6 matchs. Attribuer une lettre A, B, C et D à chaque but. Sur une feuille, noter la liste des joueurs. Attribuer au hasard une lettre à chaque joueur et cela pour chaque match.

CONSIGNES

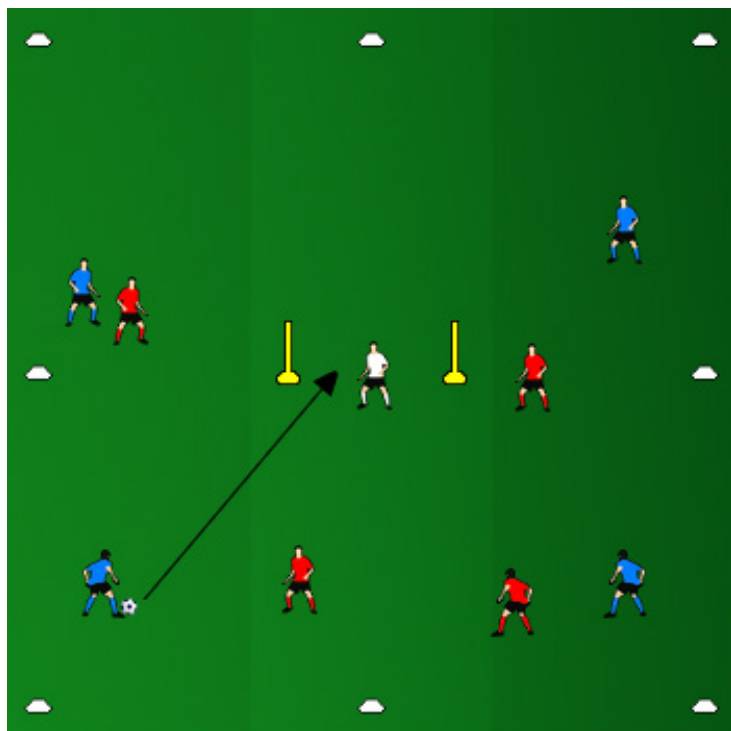
- Attribuer 4 A, 4 B, 4 C et 4 D
- Pour le premier match : les joueurs qui ont la lettre A portent les chasubles bleus
- Les B en jaune, les C en blanc et les D en rouge
- Après chaque match, les joueurs déposent leur chasuble près du but correspondant

REGLES

- Une victoire donne 10 points à chaque joueur de l'équipe ; un nul : 5 points ; une défaite : 0 point
 - 1 point supplémentaire par but marqué par l'équipe à chaque joueur
 - Exemple : une victoire 3-2 donne 13 points à tous les joueurs de l'équipe (2 points aux perdants)
- A la fin du tournoi, le joueur qui a le plus de point a gagné.

MATCH AVEC UN GARDIEN CENTRAL

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
30	U7+		6	20	Ballons, coupelles, 2 piquets, chasubles (2 couleurs).
THÈME : MATCH					



OBJECTIFS

- Marquer des buts
- Travail du gardien de but
- Orientation du jeu
- Renverser le jeu

EXPLICATIONS

Terrain de 25x25m. Placer un but (2 piquets) au milieu du terrain.

Un gardien neutre protège les 2 côtés.

Match à 4c4. Quand un but est marqué le jeu continue.

CONSIGNES

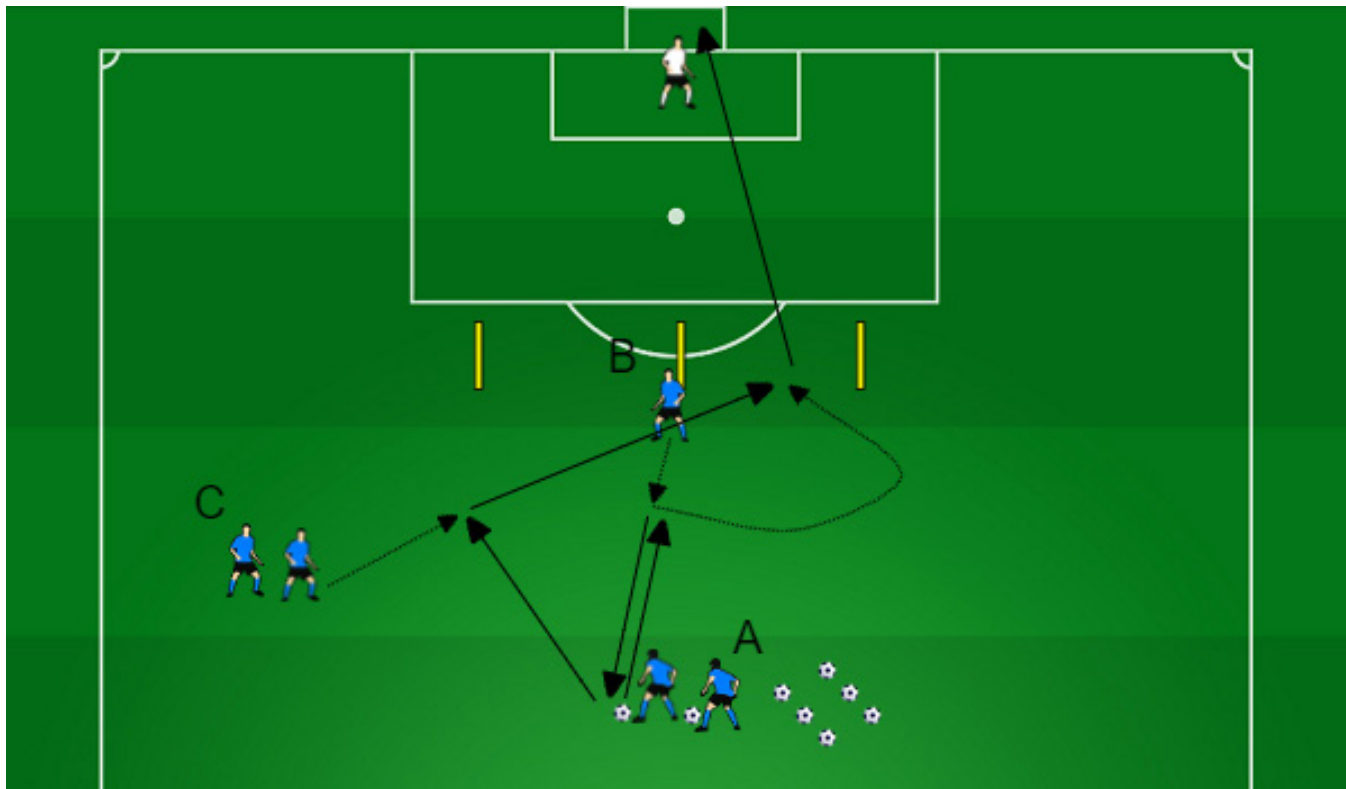
- Le gardien n'appartient à aucune équipe
- Si le gardien capte le ballon, il relance dans un espace vide
- Orienter le jeu pour contourner l'adversaire
- Se mettre en position de frappe

VARIANTES

- Le gardien relance pour l'équipe qui vient de tirer
- 5 contre 5 ; 6 contre 6

COMBINAISON ET FINITION

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
31	U19-SÉNIORS		10	20	Ballons, coupelles, piquets, 1 but.
THÈME : JEU À 3					



EXPLICATIONS

Les joueurs se positionnent comme sur l'image. Source de ballons en A.
B décroche vers A. A passe à B qui lui redonne en une touche. A passe à C qui a demandé le ballon vers l'intérieur. Après sa remise, B fait une course latérale en se retournant pour se mettre face au but. C lui donne le ballon dans la course. B frappe au but.
A la fin de l'action, A va en C, C en B et B en A.

OBJECTIFS

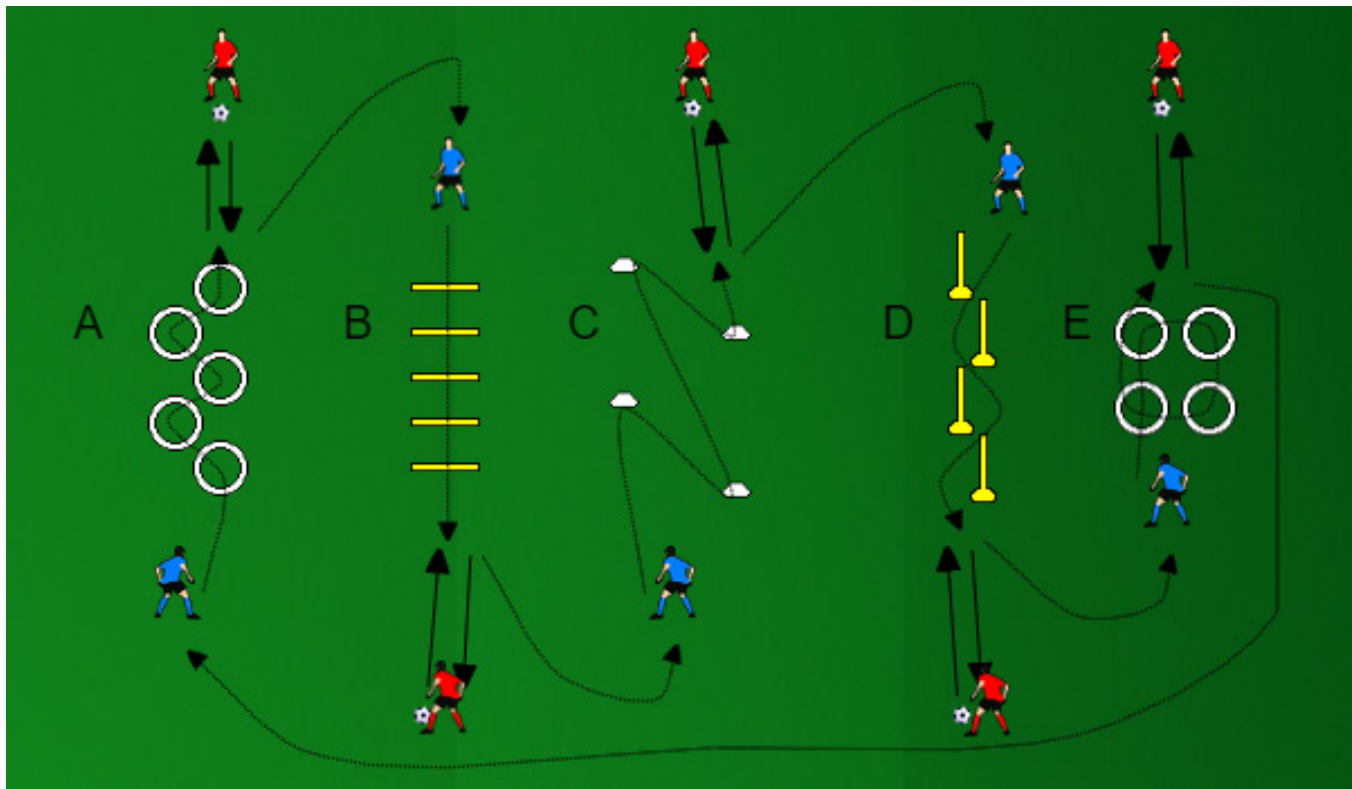
- Passes
- Timing des déplacements et des passes
- Appel-contre appel
- Tir

CONSIGNES

- S'appliquer sur chaque passe et frappe effectuées
- Importance du timing des courses croisées et des passes dans la course
- Jouer en une touche de balle si possible

CIRCUIT TRAINING

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
32	U19-SÉNIORS		10	20	Ballons, coupelles, piquets, chasubles (2 couleurs), cerceaux, barres.
THÈME : COORDINATION + TRAVAIL TECHNIQUE					



EXPLICATIONS

Mettre en place le circuit avec les ateliers comme sur l'image.
Diviser les joueurs en 2 groupes.
Les bleus évoluent sur le circuit pendant 4 minutes puis c'est au tour des rouges. Etc.
Les bleus se placent chacun à un atelier.
Les rouges ont chacun un ballon.
Au signal, les joueurs commencent le circuit et vont d'un atelier à l'autre, sans s'arrêter.

OBJECTIFS

- Coordination
- Vivacité
- Travail des appuis
- Passe courte

CONSIGNES

- A : 1 appui dans chaque cerceau
- B : 2 appuis entre chaque barre
- C : un appui sur chacune des coupelles en respectant l'ordre (voir dessin)
- D : slalom
- E : 2 appuis dans chaque cerceau en respectant l'ordre (voir dessin)

Soccer-Trainer Online



Logiciel d'entraînement de football pour entraîneur
Préparez vos séances d'entraînement
350 exercices animés à votre disposition
Créez vos propres exercices animés

Soccer-Trainer Online est un outil pratique et simple à utiliser.

Séances d'entraînement de football

Choisissez des séances parmi celles à disposition dans le logiciel. Elles sont classées par thème et catégorie d'âge.

Création de séances

Composez vos séances en sélectionnant les exercices que vous voulez. Imprimez vos séances au format PDF.

Editeur d'exercices

Créez vos propres exercices en quelques clics. Déterminez les objectifs visés, le matériel nécessaire, le déroulement de l'exercice et dessinez l'image de celui-ci.

Programmes d'entraînement

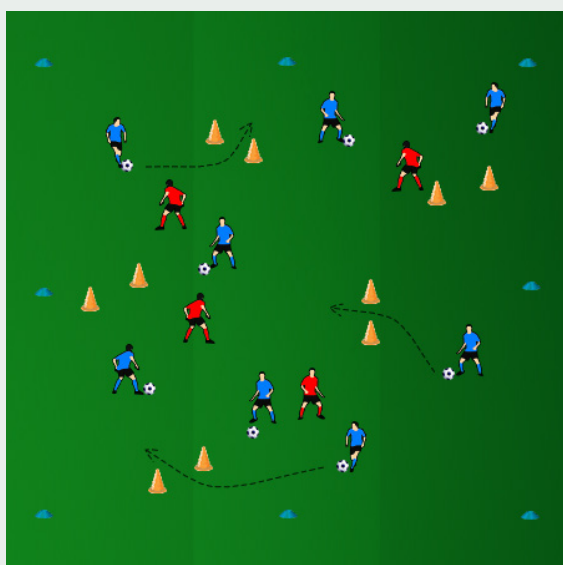
Choisissez parmi les différents programmes qu'offre Soccer-Trainer Online dans chacune des catégories d'âge.

Création de programmes

Planifiez votre saison en avance. Composez chacune des séances de votre programme pour l'adapter à votre équipe.

Accessibilité et mobilité

Connectez-vous à votre compte Soccer-Trainer Online où que vous soyez.
Soccer-Trainer Online est utilisable sur tablettes et smartphones.



PLUS D'INFORMATIONS SUR :

www.soccer-trainer.fr

Copyright © Atomize Software 2015 - Tous droits réservés.