




WWW.FOOTBALLPOURTOUS.COM

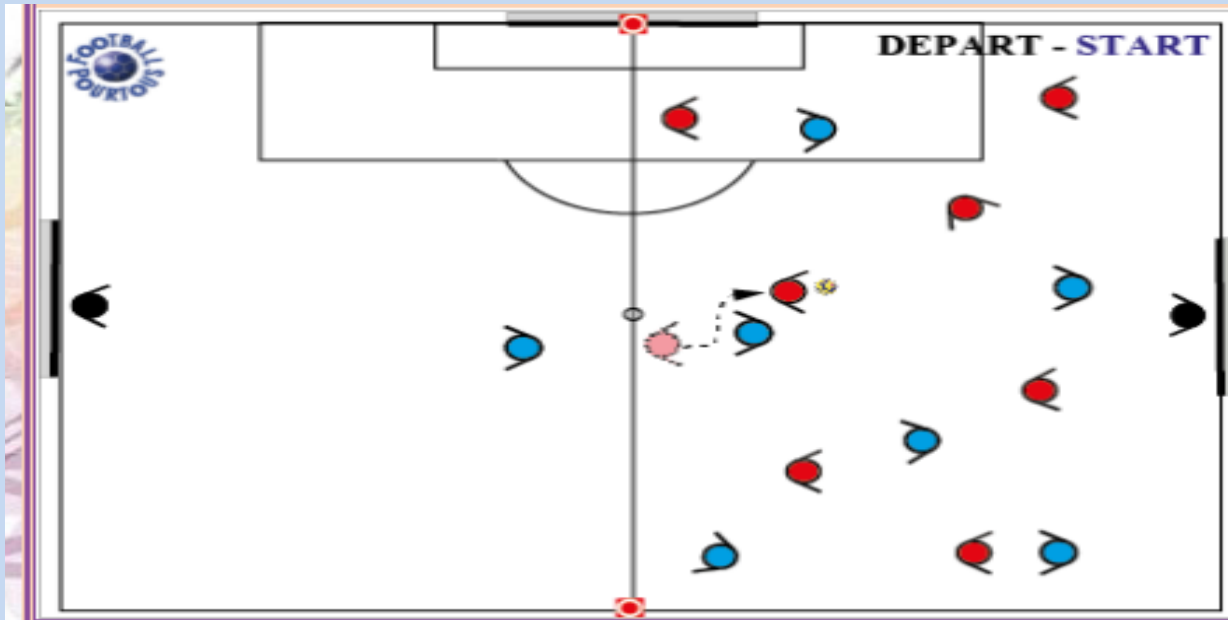


JEUX

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	2		2	4		.		.	.
Nombre de joueurs : Tous les Joueurs.					Durée : 20 mn				
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19					1/2 Terrain.				

1

DEPLACEMENT COLLECTIF



Description :

Partager le groupe en 2 équipes.

Le jeu est libre.

La seule contrainte est la suivante : pour que le but soit accordé, il faut que tous les joueurs de l'équipe qui marque (sauf le gardien) se trouvent dans la moitié de terrain adverse au moment du but.



Le but compte double si l'équipe qui défend, ne s'est pas entièrement repliée dans son camp.

Dans l'exemple ci-contre, l'équipe rouge peut marquer.

Cet exercice est exigeant.

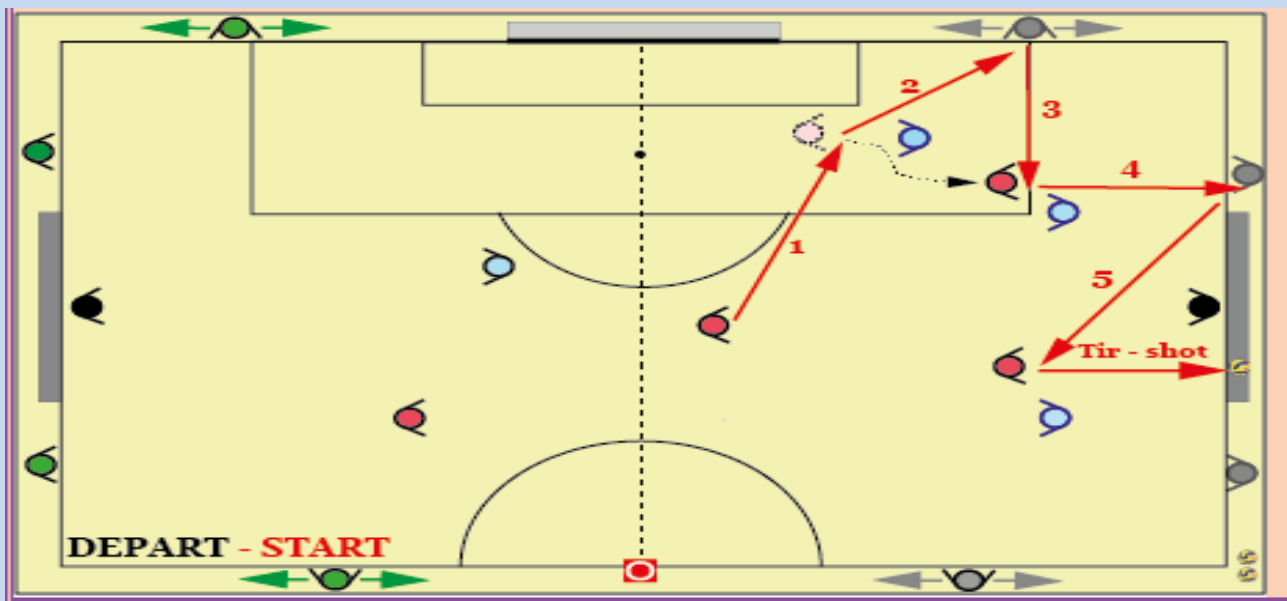
Les joueurs sont toujours en mouvement.

Positionnez-vous à un des plots bleus pour vérifier la validité des buts.

	Qte 8		Qte 4		Qte .		Qte .		Qte .		Qte .
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19						1/2 Terrain.					

2

JEU AVEC JOUEURS D'APPUI A L'EXTERIEUR



Description :



Former 2 équipes de 4 joueurs de champ plus 2 gardiens.

Placer 4 joueurs (verts) et 4 joueurs (jaunes ou gris) à l'extérieur du terrain comme indiqué sur le dessin. Ces joueurs serviront de relais pour les attaquants bleus ou rouges.

Si les joueurs extérieurs de couloir contrôlent la balle, ils doivent obligatoirement terminer l'action par un centre.

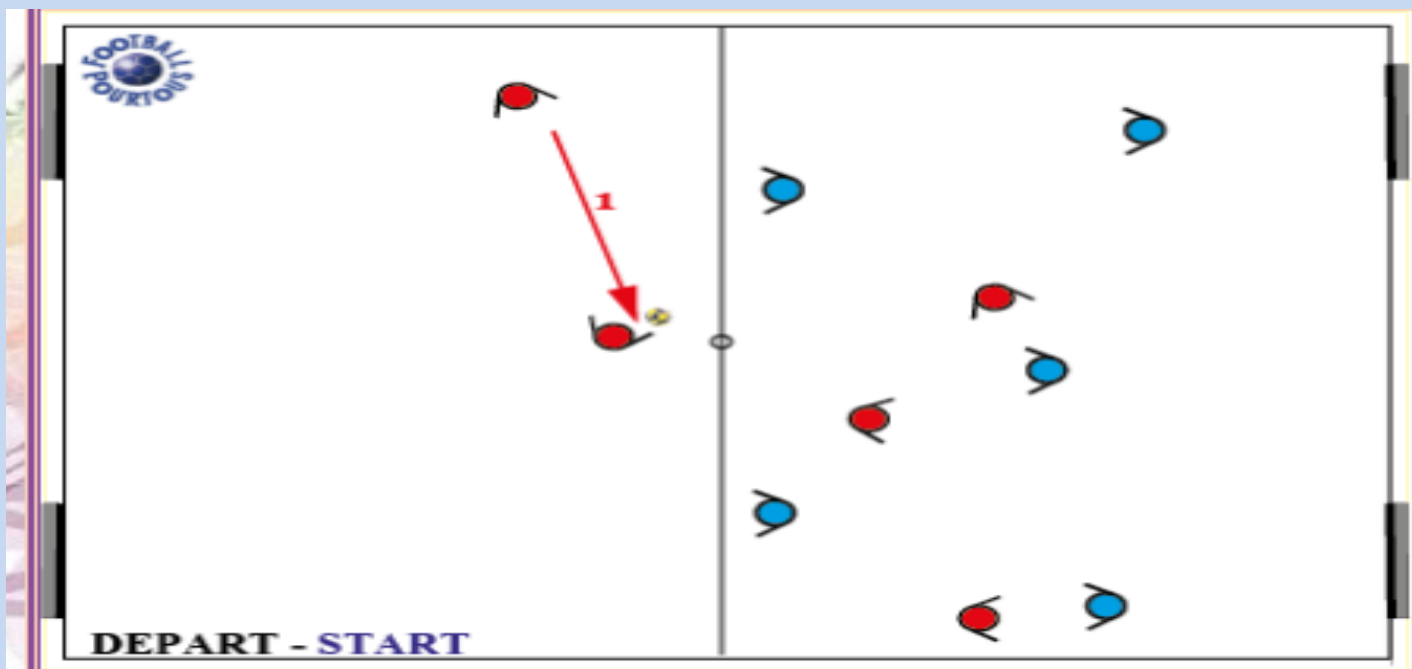
Les joueurs extérieurs situés de chaque côté des buts doivent jouer obligatoirement en une touche de balle "remiseurs".

Changer les joueurs extérieurs toutes les 4 mn.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	8		8	
Nombre de joueurs : Tous les Joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19						1/2 Terrain.					

3

JEU AVEC 4 PETITS BUTS



Description :

Réaliser 4 petits buts à l' aide de 8 cônes.

Partager le groupe en 2 équipes. Le match se déroule comme vous l'entendez.

Cela peut être libre, à 3, 2 ou 1 touche(s) de balle.

Exemple : le jeu est libre mais le but est accordé lorsqu'il est réalisé avec 1 touche de balle.

Autres possibilités : Pas de passe en avant, ne pas redonner au joueur qui fait la passe, utiliser des joueurs joker, marquage individuel stricte etc ...

	Qte 2		Qte 10		Qte 4		Qte 4		Qte .		Qte .
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.							Durée : 20 mn				
Catégorie : U13 - U15 - U17							1/2 Terrain.				

4

TRAVAIL DANS LES COULOIRS



Description :

La surface de jeu un demi-terrain.

Au centre du terrain installer à l'aide de piquets et de cônes un obstacle.

Laisser 2 passages sur les côtés d'une quinzaine de mètres et délimiter 4 surfaces rectangulaires de 10x15m dans les quatre coins du terrain à l'aide de coupelles (Voir le croquis).

Former 2 équipes.



La règle du jeu est la suivante :

Chaque équipe doit passer par les côtés pour passer de la position défensive à une situation offensive. De plus il est interdit de défendre dans les 4 zones hachurées.

Quand le ballon pénètre dans ces zones, seul un attaquant peut s'y introduire et l'action doit obligatoirement se terminer par un centre.

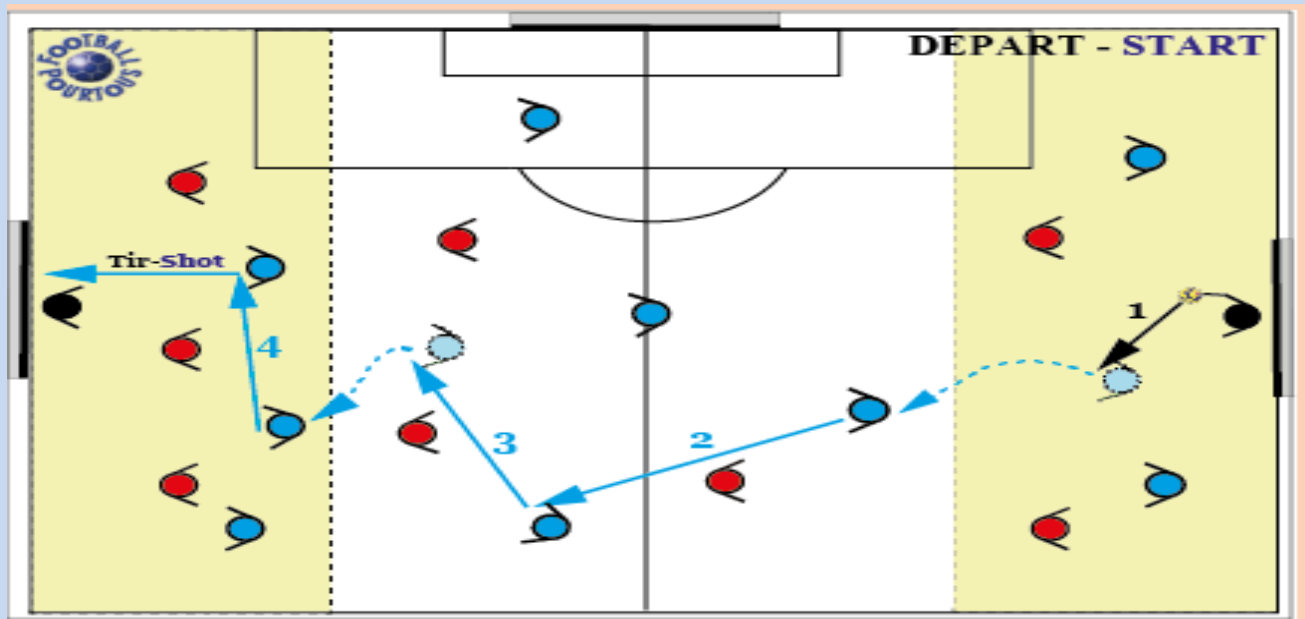
Un but marqué sur un centre 3pts.

Limiter à 2 ou 3 touches de balle.

	Qte		Qte	Qte	Qte	Qte	Qte
	10		14
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.					Durée : 20 mn		
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19					1/2 Terrain.		

5

RECHERCHE DU SURNOMBRE



Description :

Partager, à l'aide de coupelles, votre terrain en 3 zones (Inspirez-vous du croquis pour les dimensions).

Positionner 3 défenseurs (bleu) et 2 attaquants (rouge) dans la zone 1.

Positionner 3 milieux (bleu) et 3 milieux (rouge) dans la zone 2.

Positionner 3 défenseurs (rouge) et 2 attaquants (bleu) dans la zone 3.



Toutes les relances du gardien se font obligatoirement sur l'un des trois défenseurs.

Chaque joueur appartient à une zone.

Seul le joueur faisant une passe ou pénétrant avec le ballon est autorisé à changer de zone.

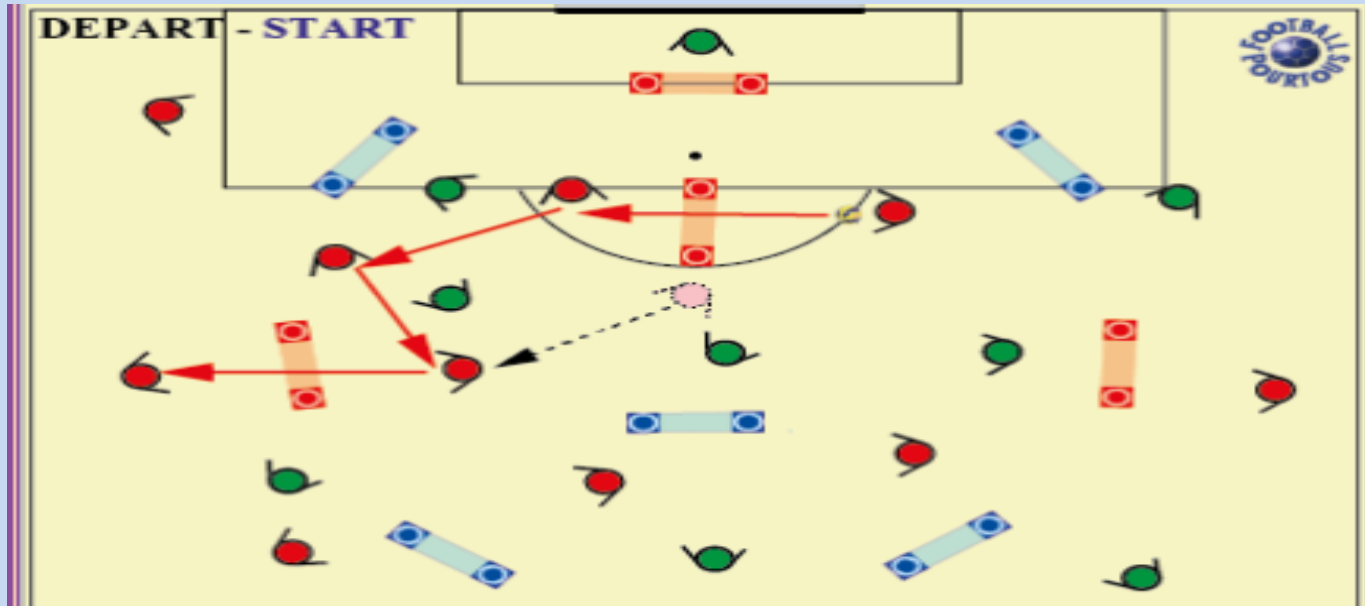
Ce jeu démontre l'importance de garder sa zone.

Il permet la recherche du surnombre quand le joueur attaque.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte	
	4		18		.		.		.	
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.							Durée : 20 mn			
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19							1/2 Terrain.			

6

JEU DES PORTES



Description :

Former 2 équipes de 8, 9, 10 joueurs.

Installer sur $\frac{1}{2}$ terrain x portes de 1,50m, une porte de plus que le nombre de joueurs de chaque équipe (si vous formez 2 équipes de 8 joueurs, installez 9 portes).

Adapter la surface de jeu en fonction du nombre de joueurs.

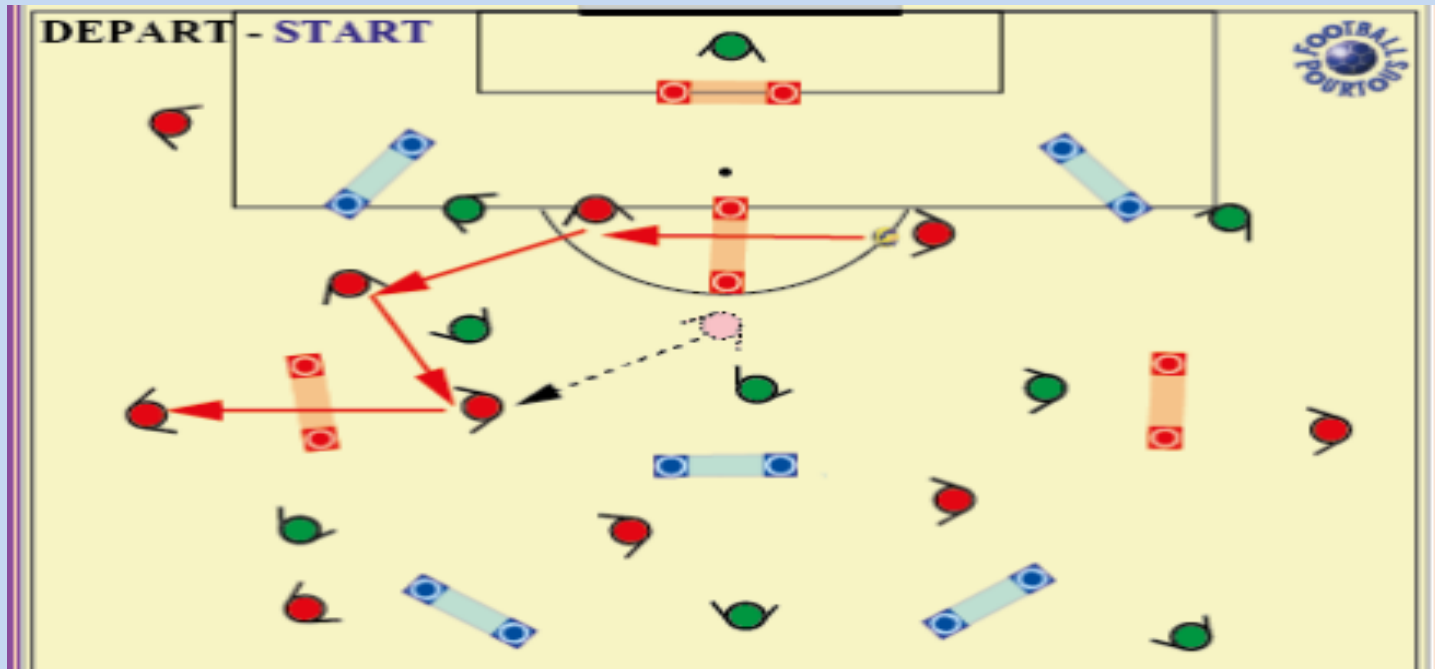
Le jeu se déroule en 2 touches de balle.

Le point est marqué quand la passe est réalisée dans une porte.

Il est interdit de jouer 2 fois de suite la même porte.

JEU DES PORTES (suite)

6
bis



Les objectifs du jeu sont les suivants :

Quand on a le ballon (phase offensive) , la priorité, c'est la conservation du ballon :

occuper toute la surface de jeu, donner des possibilités de passe au porteur du ballon, alterner le jeu court et le jeu long.


Quand on n'a pas le ballon (phase défensive) :

il faut diminuer le temps d'action de l'adversaire, reformer rapidement un bloc défensif compact, pousser l'adversaire à la faute, exercer un pressing collectif.

VARIANTES :

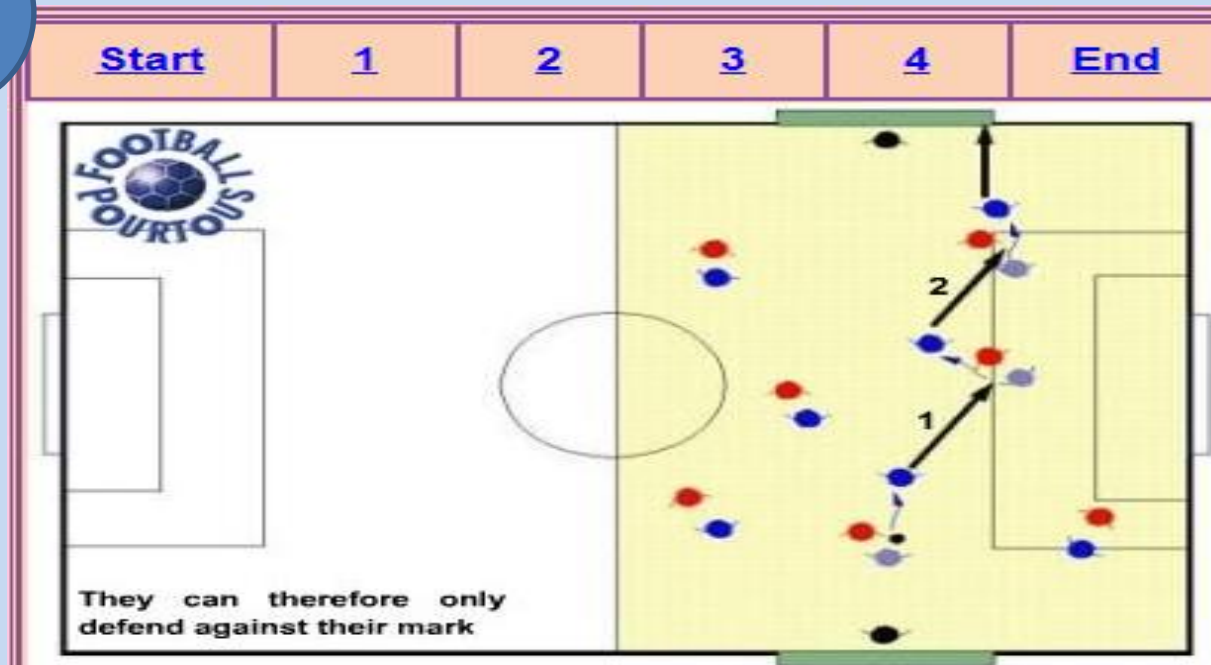
Interdit de **redonner** au dernier passeur.

Le point est valable après **2** ou **3** passages dans les portes.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte	
	2		
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.						Durée : 20 mn				
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19						1/2 Terrain.				

MARQUAGE INDIVIDUEL EXIGE

7



Description :

Partager le groupe en 2 équipes.




Imposer un marquage individuel.

Il y a interdiction de défendre sur un autre joueur.

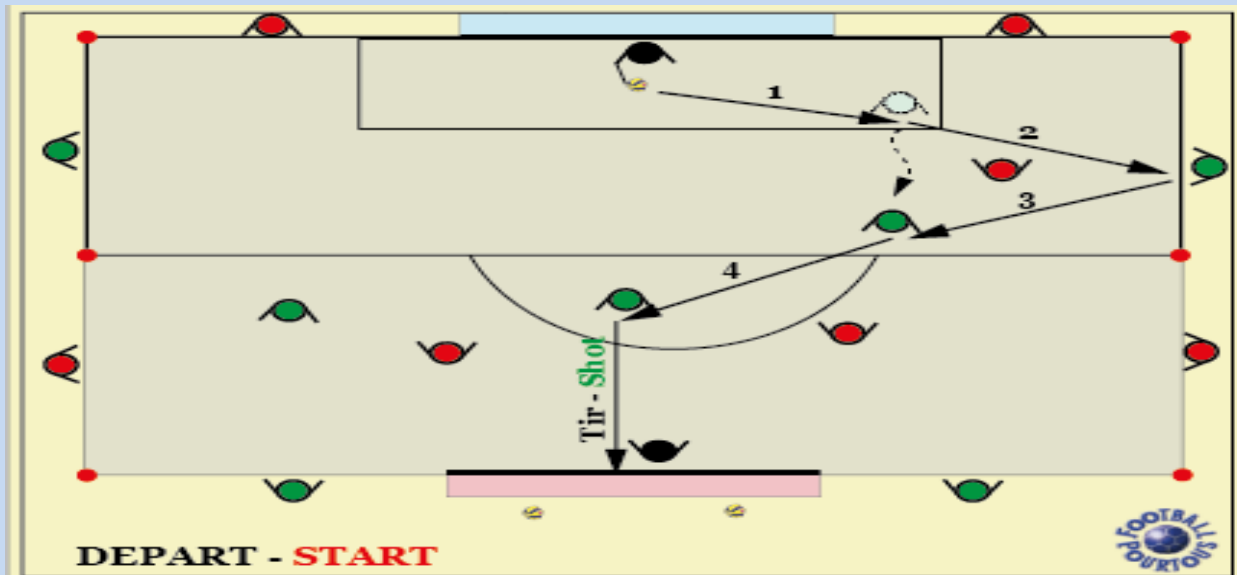
Quand une équipe marque, le défenseur fautif est sorti pendant 2 minutes et le jeu se déroule en 3 ou 4 touches de balle.

Dès que les 2 minutes se sont écoulées, le joueur entre et le marquage individuel reprend.

Cette règle permet de passer du marquage individuel strict à un jeu en supériorité numérique.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		12	2			.		.
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.					Durée : 20 mn				
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19					1 Rectangle 30x40m				

EXIGER UNE PRISE DE RISQUES DEVANT LE BUT



Description :

Voici une configuration de jeu que j'appellerais " MULTI-FONCTIONS".

Configurer votre jeu identique au dessin.

Positionner 3 (ou 4) joueurs de champ + 2 gardiens et 4 joueurs de chaque équipe à l'extérieur de la surface de jeu.




Les joueurs de champ peuvent se servir des appuis situés à côté du but en zone offensive et des appuis sur les ailes en zone défensive.

La règle du jeu est la suivante : le jeu est limité en nombre de touches de balle, il faut se servir des joueurs d'appui pour préparer les situations offensives.

Pour pimenter le jeu quand un joueur de champ se sert d'un joueur d'appui, le joueur d'appui peut rentrer en jeu et le joueur de champ prend sa place.

Le but du jeu est de créer un maximum de situations offensives et d'insister sur la prise de risques des attaquants devant le but.

Les remises en jeu se font toujours par les gardiens de but. .

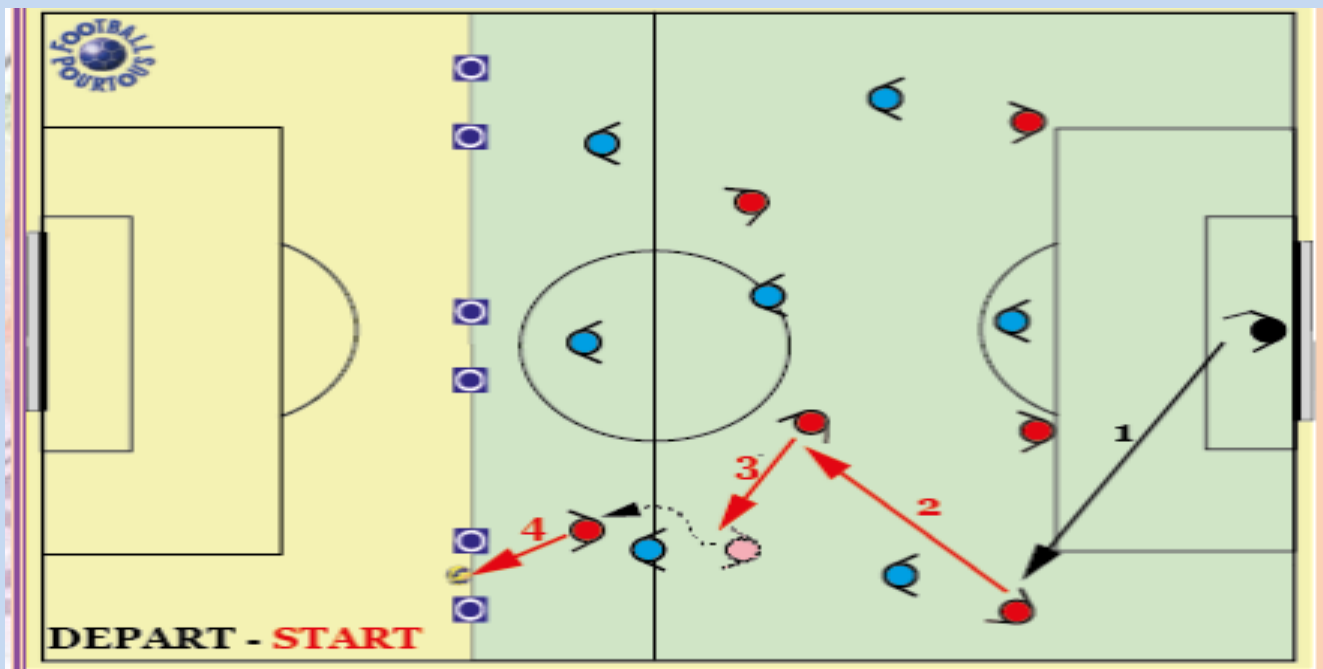
	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		10	6			.		.		.

Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.** Durée : **20 mn**

Catégorie : **U15 - U17 - U19** **3/4 Terrain.**

9

PREPARATION AU MATCH






Description :

Les attaquants (**bleu**) jouent sur le grand but sans aucune contrainte sauf celle de marquer !

Les défenseurs (**rouge**) marquent dans les petits buts en jouant à **2** ou **3** touches de balle.

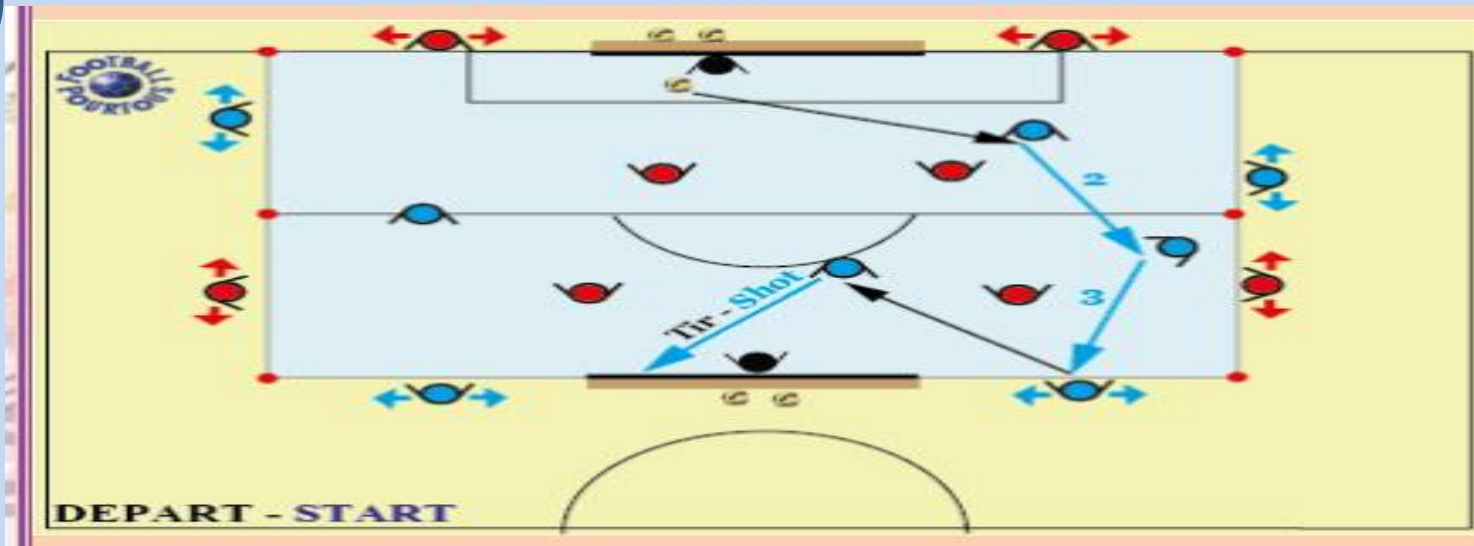
Changer uniquement les joueurs du milieu toutes les **10 mn**.

Exercice pour préparer les automatismes aussi bien défensifs qu'offensifs.

	Qte 10		Qte 10		Qte 2		Qte .		Qte .		Qte .
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19						1 Rectangle 30x40m					

10

TIR OBLIGATOIRE APRES LA 3 (ou 4eme) PASSE



Description :

Voici une configuration de jeu que j'appellerais " MULTI -FONCTIONS ".

Configurer votre jeu identique au schéma ci-dessus. 4 joueurs de champs + 2 gardiens et 4joueurs de chaque équipe à l'extérieur de la surface de jeu.

La règle du jeu est la suivante :

Le tir est déclenché après 3 (ou 4) passes maxi.




Les passes sur les appuis ne sont pas comptées.

Durée des rencontres 3mn. Insister sur la prise de risque devant le but.

Les gardiens de but relancent toujours à la main.

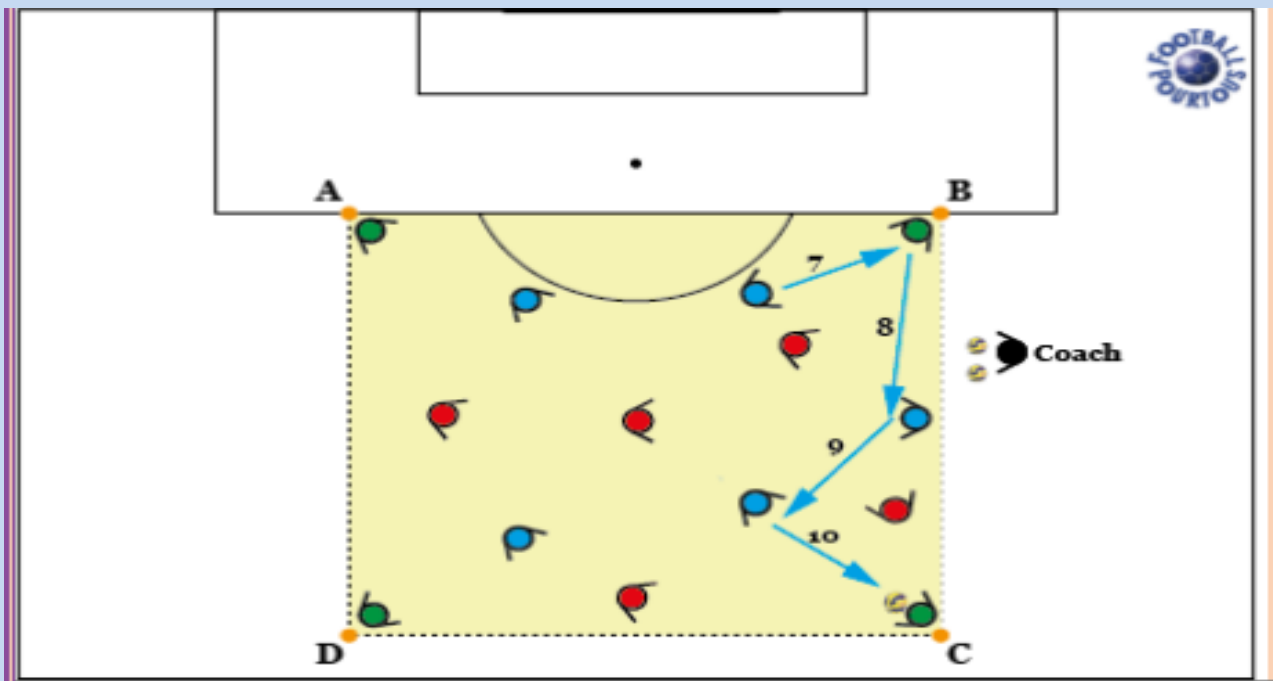
Insister sur la prise de risque devant le but.

Les gardiens de but relancent toujours à la main.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte	
	4		10		4		-		-	
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.							Durée : 20 mn			
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19							1 Carré de 30m.			

CONSERVATION DU BALLON

11



Description :

Dans un carré de 30m de côté, placer un joueur aux 4 coins de celui-ci (Voir croquis) postes A, B, C et D. Former 2 équipes de 5 joueurs.

Dans un premier temps (10 mn), les joueurs d'appui aident uniquement l'équipe bleue (dans l'exemple).



La règle du jeu est la suivante : les joueurs bleus jouent en 2 touches de balle et doivent réaliser 20 passes de suite en utilisant les joueurs d'appui pour marquer 1 point.

Si l'équipe bleue arrive à trouver les 4 joueurs de coin, elle marque 2 points.

Le contrat de l'équipe rouge est le suivant : le jeu est jeu libre, les joueurs doivent réaliser 10 passes de suite pour marquer 1 point (sans utiliser les joueurs situés dans les coins).

Variante : la règle du jeu est identique à la description ci-dessus mais dès qu'un joueur de champ utilise un joueur d'appui, il prend sa place dans le coin et le joueur du coin rentre en jeu dans le champ.

Pour augmenter la difficulté, interdire de redonner au dernier passeur, uniquement pour l'équipe qui joue avec les appuis.

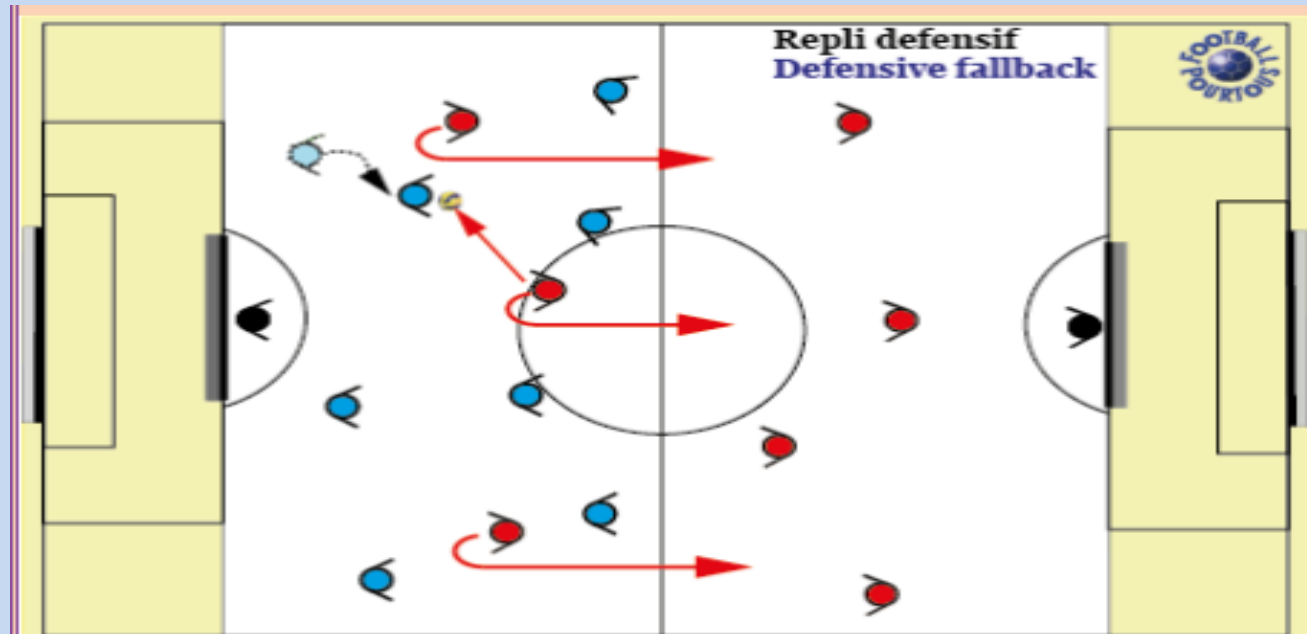
	Qte 10		Qte 4		Qte .		Qte .		Qte .		Qte .
---	-----------	---	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------

Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.** Durée : **25 mn**

Catégorie : **U13 - U15 - U17 - U19** **3/4 Terrain.**

12

REPLI DEFENSIF





Description :

Former 2 équipes de 8 joueurs.

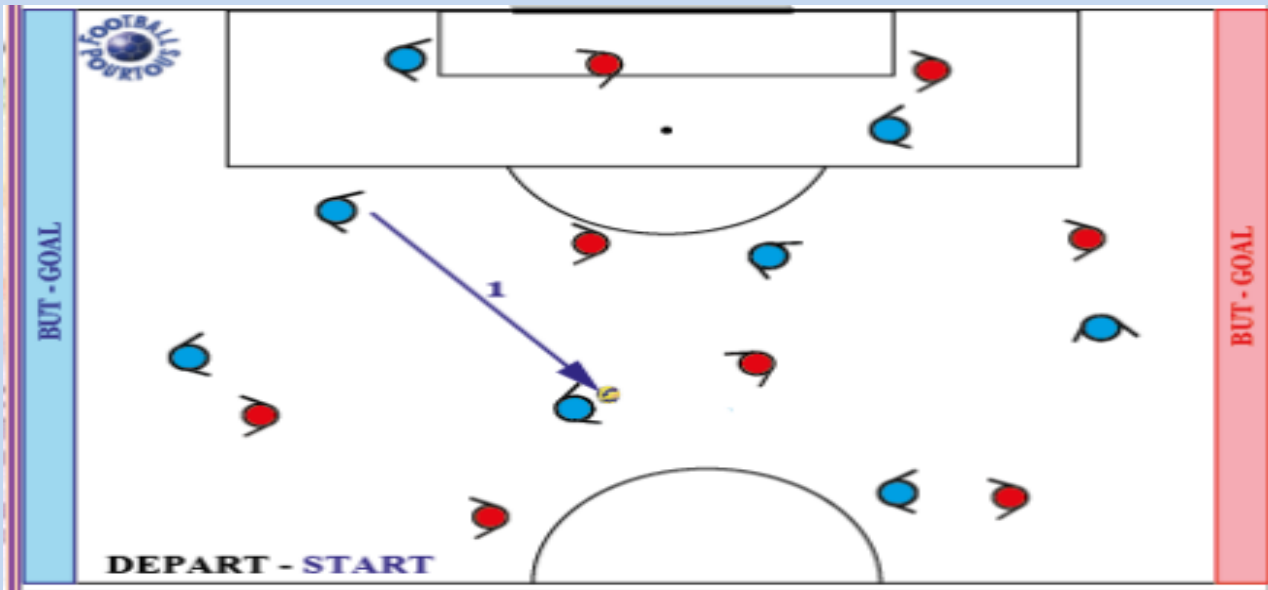
La règle du jeu est la suivante: le jeu est libre, l'équipe qui perd le ballon dans le camp adverse doit obligatoirement revenir au sprint dans son camp.

Ce jeu permet le travail sur le repli défensif.

Dans l'exemple ci-contre les 3 attaquants rouges doivent se repositionner le plus rapidement possible dans leur camp.

	Qte 10		Qte 14		Qte -		Qte -		Qte -		Qte -
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19						1/2 Terrain.					

STOP-BALL



Description :

Partager le groupe en 2 équipes.

Le jeu est libre.

Le but est accordé quand le joueur d'une équipe réussit à stopper le ballon dans les surfaces de but adverses (il met le pied sur le ballon, celui-ci doit être complètement arrêté).

Ce jeu est très exigeant physiquement quand il est correctement réalisé.

Les objectifs du jeu sont les suivants :



Quand on a le ballon (phase offensive), c'est la conservation du ballon. Occupation de l'espace.

Trouver des décalages.

Quand on n'a pas le ballon (phase défensive) :

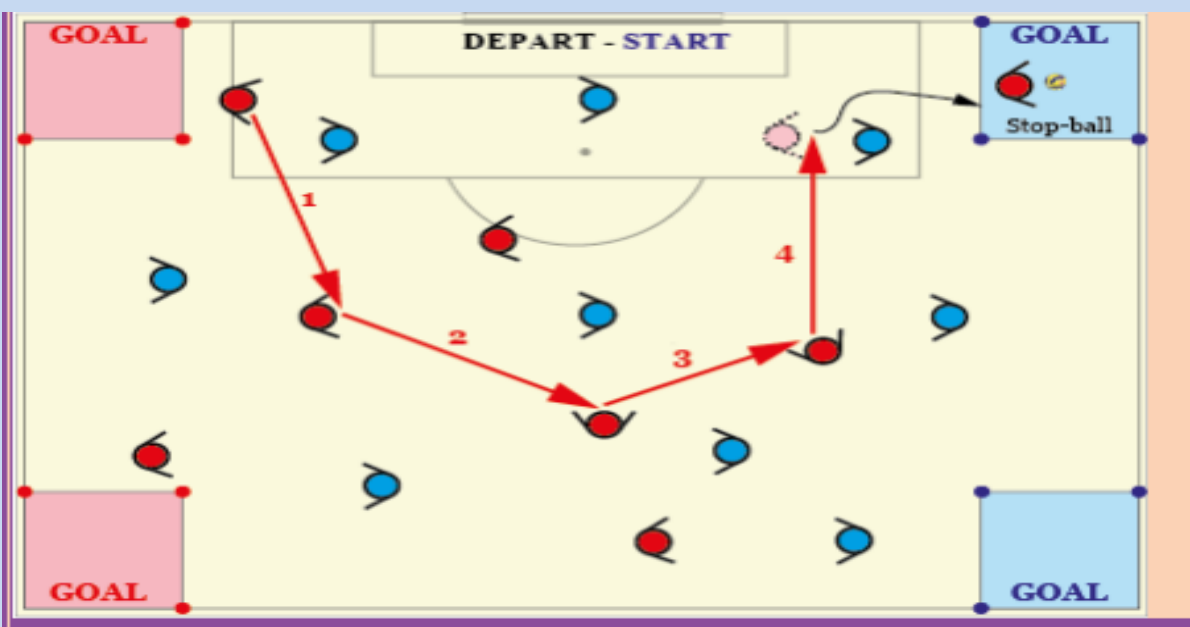
il faut former un bloc compact.

Réduire les espaces et les intervalles.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		16		.		.		.
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.					Durée : 20 mn				
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19					1/2 Terrain.				



14

STOP-BALL



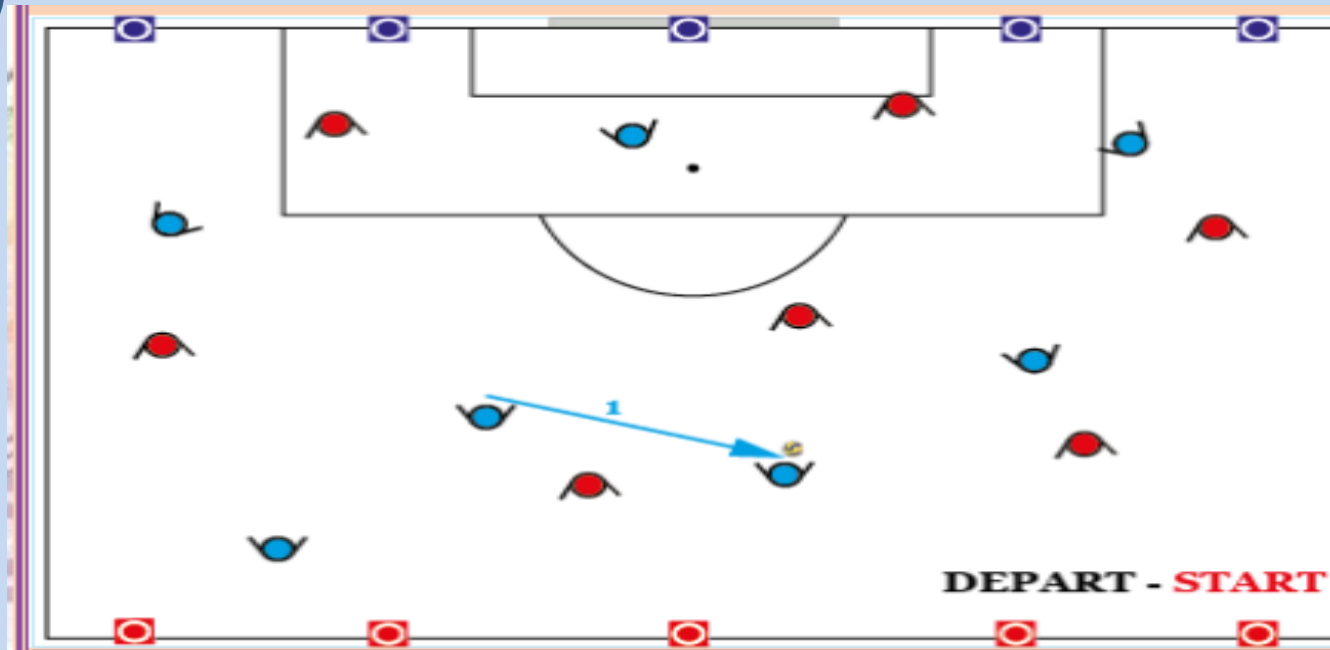
Description :

Délimiter les 4 buts avec les plots, faire 4 carrés de 6 à 8 m de côté comme indiqué sur le croquis.
 Partager le groupe en 2 équipes (si vous avez un nombre impair de joueurs, mettre un joueur comme joker).
 Le jeu peut s'effectuer de multiples façons : jeu libre, à 3, 2 ou 1 touche de balle.
 Le but est accordé quand le joueur stoppe le ballon dans la zone de but adverse.
 Quand une équipe marque, elle peut continuer à jouer en sortant la balle du carré et à marquer dans l'autre surface de but.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		10		.		.		.
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.					Durée : 20 mn				
Catégorie : U13 - U15 - U17					1/2 terrain.				



15

BUT QUAND UN PLOT EST TOUCHE AVEC LE BALLON !



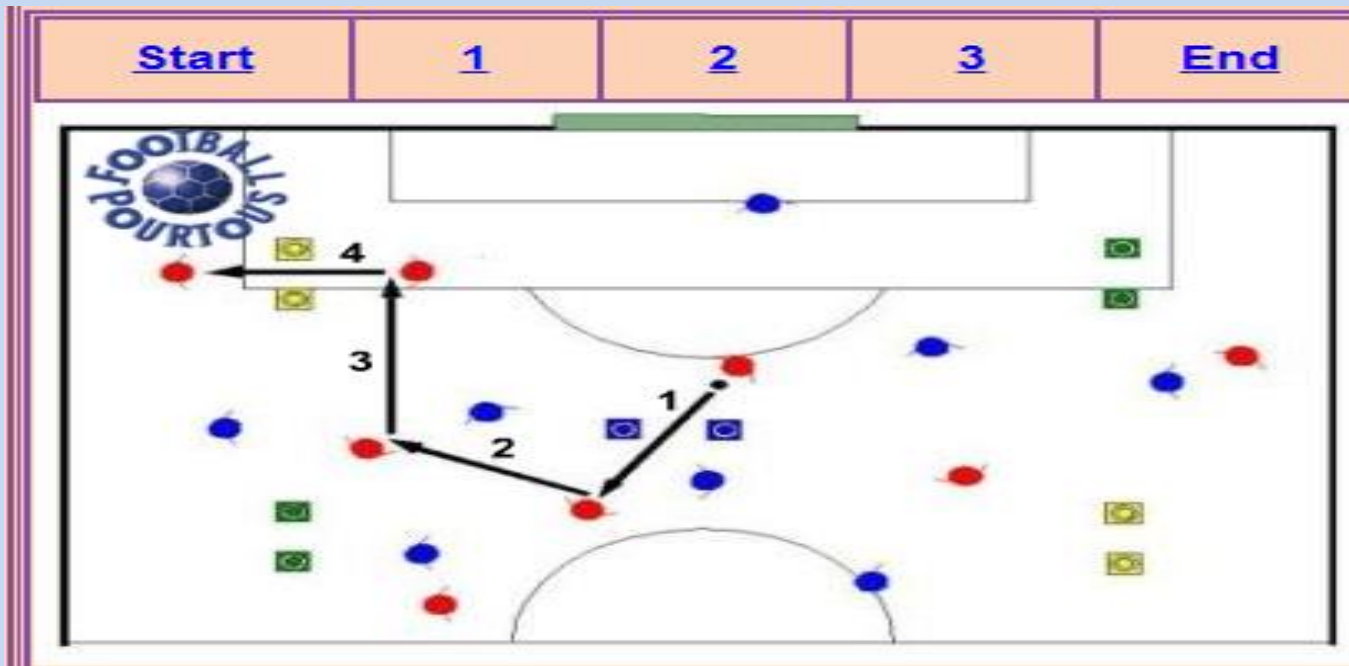
Description : Sur 1/2 terrain, installer 5 plots sur chaque ligne conformément au dessin ci-dessus. Former 2 équipes. La règle du jeu est la suivante : le jeu est libre, mais il faut toucher un des 5 plots avec le ballon (sur une touche de balle) pour marquer un point. Les objectifs : 1- quand on a le ballon (situation offensive), le conserver. Bien occuper la surface de jeu (largeur). Voir et être vu et jouer dans l'intervalle. 2- Quand on n'a pas le ballon (situation défensive), se repositionner rapidement pour empêcher la progression du ballon et défendre en bloc. Exercer un pressing collectif. Bref, tout mettre en œuvre pour récupérer le plus rapidement possible le ballon.

Variantes : jeu libre, limiter les touches de balle, marquage individuel exigé, ne pas redonner la balle au dernier passeur, etc.

	Qte		Qte	Qte	Qte	Qte	Qte
	5		12
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.							
Durée : 20 mn				1/2 Terrain.			
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19							

16

POINT QUAND LE BALLON FRANCHIT UNE PORTE !



Description :




Installer 5 ou 6 portes matérialisées par des cônes (Voir Croquis).

Former 2 équipes. La règle du jeu est la suivante :

Le point est accordé quand la passe donnée par un joueur traverse une porte pour son partenaire.

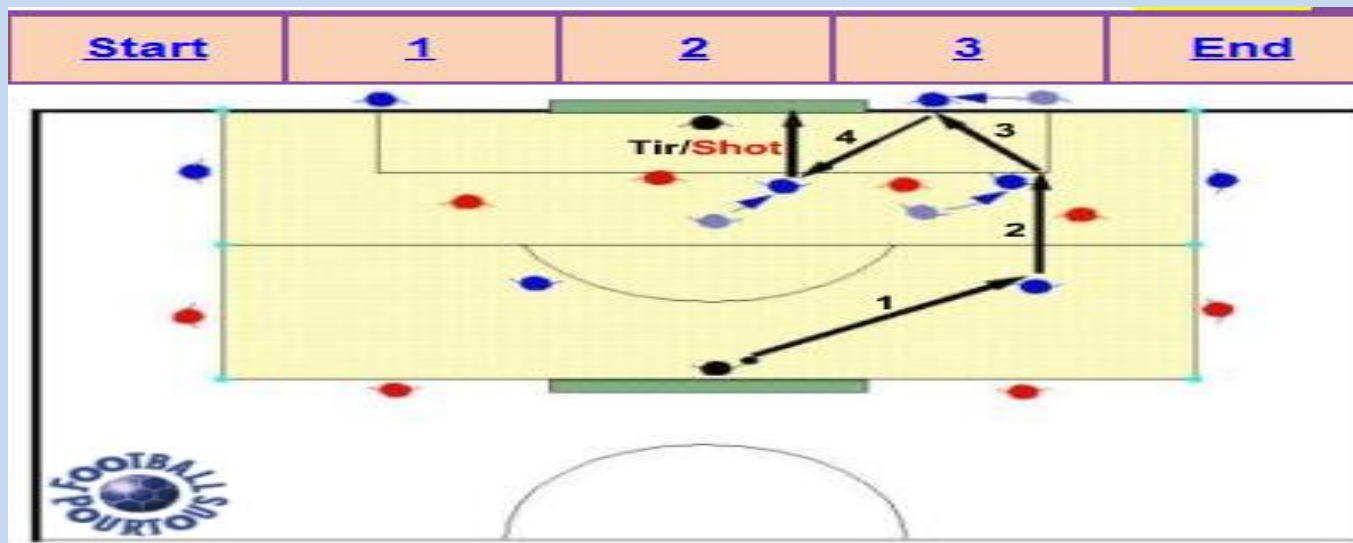
Variantes : jeu libre, limiter les touches de balle, ne pas redonner la balle au dernier passeur.

Bien utiliser la surface de jeu dans les déplacements.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		12	4			.		.		.
Nombre de joueurs : 16 joueurs + 2 gardiens.											
Durée : 20 mn						1 Rectangle de 30x40m.					
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19											

17

JEU AVEC JOUEURS D'APPUI A L'EXTERIEUR



Description :

Voici une configuration de jeu que j'appellerais " MULTI -FONCTIONS " .

Configurer votre jeu identique au schéma ci-contre.

4 joueurs de champs + 2 gardiens et 4 joueurs de chaque équipe à l'extérieur de la surface de jeu. Le jeu est libre.

Les joueurs de champ peuvent se servir des appuis situés en zone offensive.

Cette configuration, me permet de faciliter la tâche des attaquants.

Insister sur la prise de risque devant les buts .



Durée des rencontres : 3mn.

Limiter le nombre de touches de balle des joueurs d'appui.

Autres possibilités :

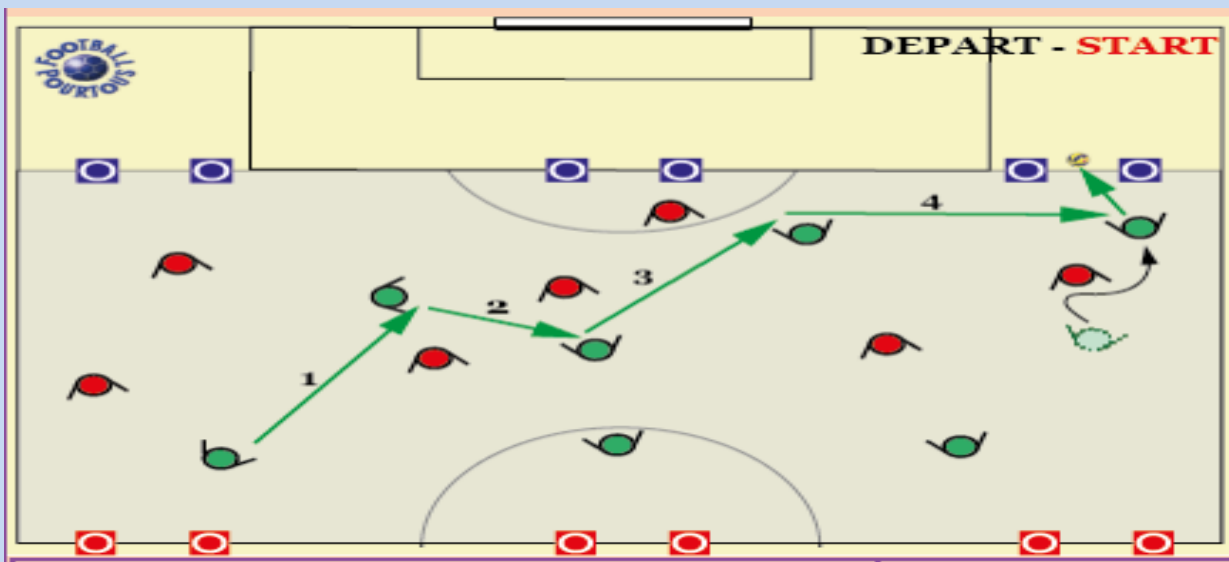
Limiter le nombre de touches de balle pour tout le monde.

Quand une équipe joue avec un joueur latéral, l'action doit se finir par un centre (joueur d'appui situé sur le côté).

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		12
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.					Durée : 20 mn				
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19					1/2 Terrain.				

18

JEU AVEC 6 PETITS BUTS



Description :

Former 2 équipes de 8, 9, 10 joueurs.

Installer 6 petits buts sur la surface de jeu comme indiqué sur le dessin.

Commencer le jeu en 2 touches de balle. Interdiction de tacler et d'aller au contact.

Etre toujours en mouvement.

La récupération du ballon par l'équipe qui défend ne peut se faire pratiquement que sur une interception de passe.

Puis, terminer par un jeu libre, mais le but est valable s' il est marqué sur 1 touche de balle.

Les objectifs du jeu sont les suivants :

Quand on a le ballon (phase offensive), c'est la conservation du ballon.

Occupation de l'espace. Trouver des décalages. Fixer dans l'axe pour décaler sur les côtés.

Fixer sur un côté pour décaler sur le côté opposé.

Quand on n'a pas le ballon (phase défensive) :

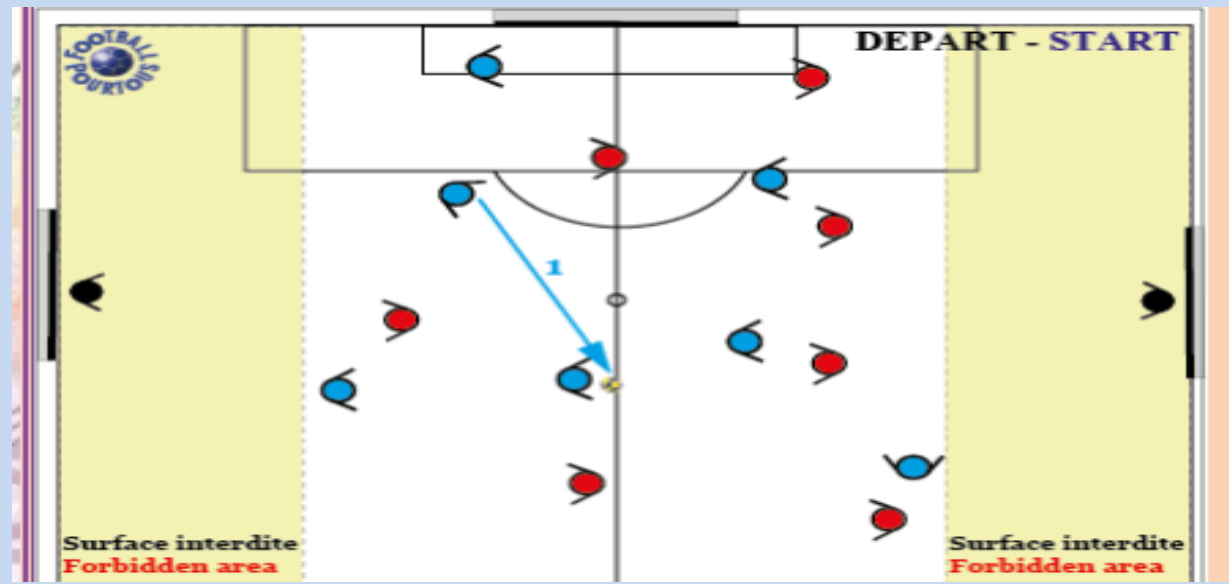
il faut former un bloc compact. Réduire les espaces et les intervalles.

Bien protéger 2 buts côté ballon.

	Qte		Qte	Qte	Qte	Qte	Qte	Qte
	10		6		-		-	-
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.					Durée : 20 mn			
Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19					1/2 Terrain.			

19

INTERDICTION DE DEFENDRE DANS LES ZONES HACHUREES



Description :

Faire 2 équipes.

Délimiter par des coupelles de couleurs situées à une quinzaine de mètres de chaque but, ce que j'appelle "zones interdites"(zones ombrées sur le schéma ci-dessus).

Les 2 équipes se rencontrent.

Le but du jeu est de tirer hors des "zones interdites".

S'il s'avère que la balle pénètre dans la zone interdite, personnellement, je préfère que le joueur ressorte la balle de cette zone.

Mais si vous le préférez, vous pouvez accorder les buts marqués de la tête.

Bien insister sur la prise de risques !

Comme pour tous les exercices à thème que vous dirigerez, il faudra vraiment recommander aux joueurs d'exécuter les gestes imposés.

Dans l'exemple ci-contre, le thème est de tirer hors des "zones interdites". Les joueurs devront donc réaliser un maximum de tirs.