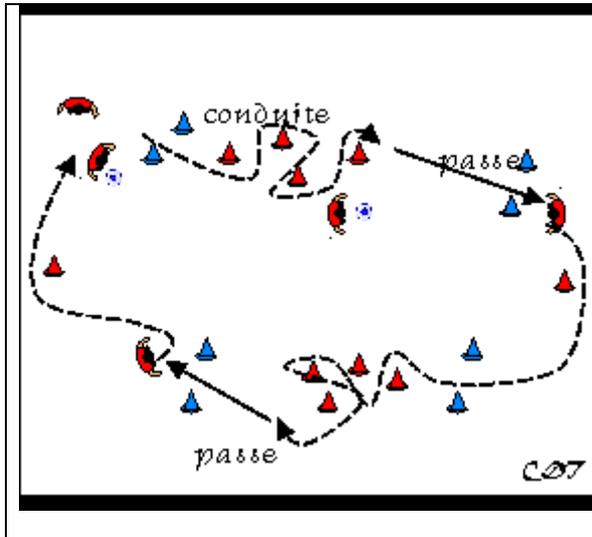


U11 Entraînement : Maîtrise du ballon

ECHAUFFEMENT



OBJECTIF : Maîtrise du ballon - Conduite et contrôle

ORGANISATION

4 portes et 2 x 4 plots

10 à 12 joueurs

DEROULEMENT

Le joueur conduit le ballon sur le parcours après l'avoir contrôlé suite à une passe

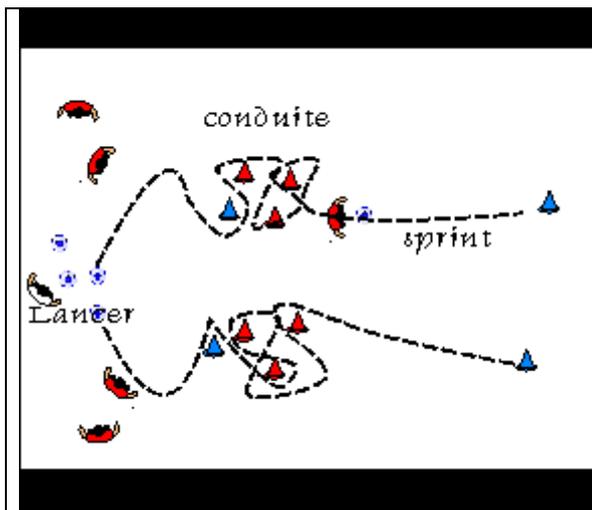
La passe est effectuée dès la sortie du dernier plot

COACHING

Insister sur les enchaînements conduits passe et passe contrôle

Lors de la conduite le ballon est frappé et non poussé

MOTRICITE



OBJECTIF :

Maîtrise du ballon - Dissociation - Jouer en courant

ORGANISATION

4 portes et 2 x 4 plots

11 à 12 joueurs

DEROULEMENT

L'entraîneur lance les ballons suivant différentes trajectoires

Le ballon vient de devant, sur les côtés, de derrière

Départ debout assis, couché

Consignes : contrôler le ballon, maintenir le ballon au sol

COACHING

Lever la tête lors de la conduite

HABILITE TECHNIQUE

OBJECTIF

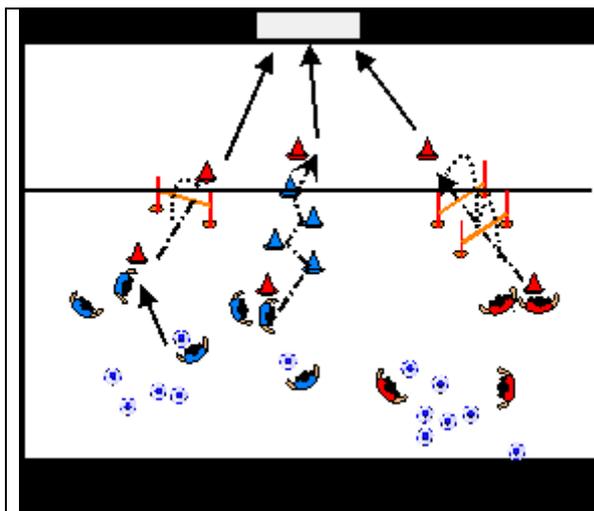
Maîtrise du ballon : Recherche de la force dans la frappe du ballon pendant la conduite dans différentes

ORGANISATION

1/2 Terrain 5 haies 10 cônes

3 fois 4 à 6 joueurs

DEROULEMENT



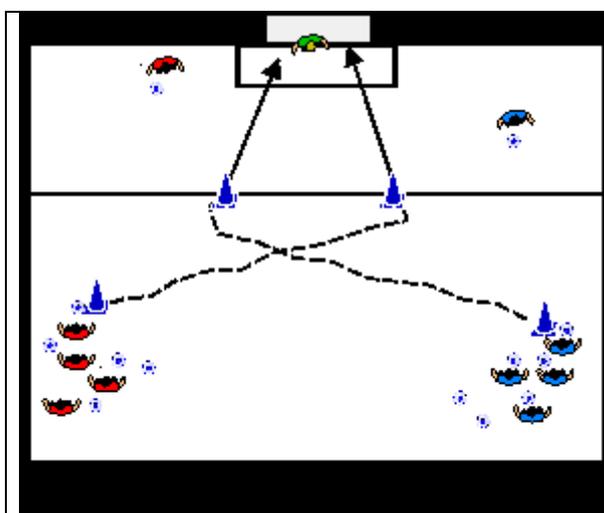
1. Côté gauche : Conduite jusqu' à la haie sut de la haie ballon par dessous
2. Conduite avec changement rapide de direction puis frappe
3. Côté droit : idem côté gauche tir après évitement du plot

Utilisation des deux pieds et de différentes surfaces de contact intérieur extérieur

COACHING

Le ballon est frappé et non poussé

HABILITE TECHNIQUE



OBJECTIF :

Enchaînement conduite rapide frappe

ORGANISATION

1/2 Terrain, 4 plots

10 à 12 joueurs

DEROULEMENT

Conduite rapide contournement du plot et frappe

Insister sur l'enchaînement dribble frappe sans contrôle

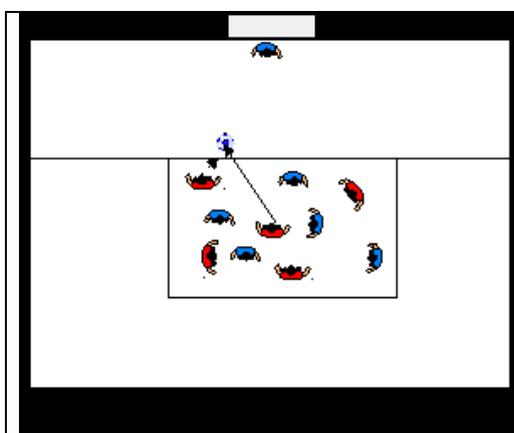
A réaliser sous forme de défi entre 2 équipes

Travail de vitesse avec ballon

COACHING

Pas d'arrêt avant la frappe pour placer le pied d'appui

JEU D'ENTRAINEMENT



OBJECTIF :

Conduite, passe, précision du tir, gestes défensifs,

MATERIEL : 1/2 terrain 8 cônes et ballons

DEROULEMENT

Terrain avec une zone centrale de 30 sur 30 m limitée avec des coupelles

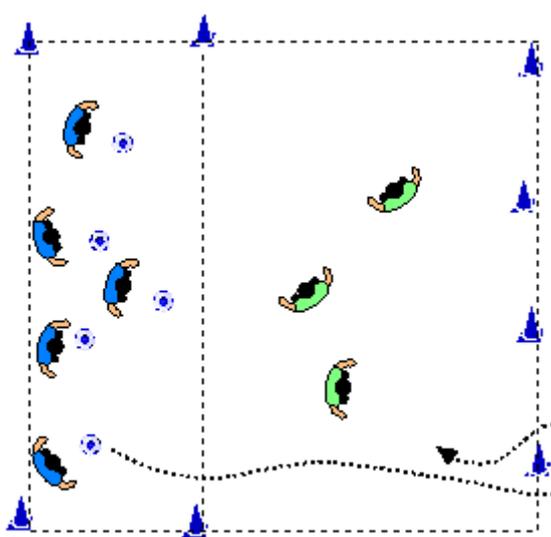
1 gardien

4 contre 4 dans la zone latérale

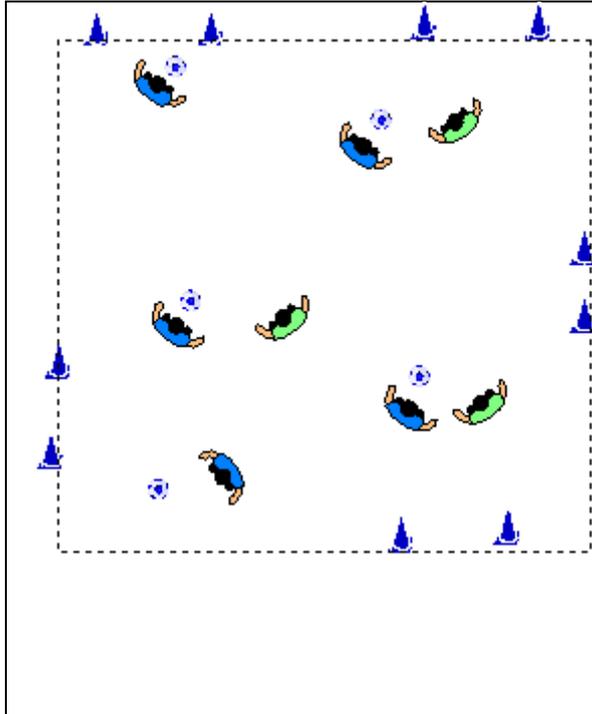
L'équipe qui possède le ballon doit le donner après 3 passes à un attaquant qui fait un appel.

Le défenseur suit pour empêcher la frappe

	<p>Atelier 1 : durée 10'</p> <p>OBJECTIFS : Travail des appuis avec ballon et vivacité</p> <p>MATÉRIEL Terrain 1/4 7 cônes, 3 cerceaux 5 ballons 8 joueurs</p> <p>DÉROULEMENT Sauts bondissants dans les cerceaux Conduite dans les cônes jaunes. A la sortie du slalom l'éducateur annonce "rouge ou bleu". Le joueur doit réagir est passée par la porte indiquée avant de frapper au but</p>
---	--

	<p>Atelier 2 : Durée 10'</p> <p>OBJECTIFS : Conduire son ballon malgré l'opposition.</p> <p>MATÉRIEL, ORGANISATION 8 Plots ou country foot 1 ballon par attaquant</p> <p>DÉROULEMENT Intervention des défenseurs dès que les attaquants ont contourné le plot. Les défenseurs ne peuvent rentrer dans les bases. Un attaquant. But : Revenir le plus vite possible à la case départ Pour l'(es) attaquant(s) : faire le tour des plots et revenir à sa base sans se faire prendre le ballon Pour l'(es) défenseur(s) : faire sortir le maximum de ballons de l'aire de jeu.</p> <p>Variantes : Jouer sur le nombre de défenseurs. Varier leur entrée sur le terrain (départ du rond central, des côtés du terrain, de la ligne de but). Ajouter un but dans chaque case (enchaîner conduite+ tir). Imposer un type de conduite.</p> <p>Récupération 5'</p>
--	--

	<p>OBJECTIFS : Conduire son ballon malgré l'opposition.</p> <p>MATÉRIEL, ORGANISATION : Plots ou country foot 1 ballon par attaquant</p> <p>DÉROULEMENT</p>
--	--



Les attaquants en surnombre tentent de passer dans les portes en gardant la maîtrise de leur ballon. Temps décompté.

But : Passer le plus de portes possible en 3 minutes (1 point par porte passée)

Pour l'(es) attaquant(s) :

on ne peut passer 2 fois consécutivement dans la

même porte, ni à 2 attaquants en même temps.

Pour l'(es) défenseur(s) :

empêcher le passage des portes sans y stationner, et chasser le ballon des limites du terrain.

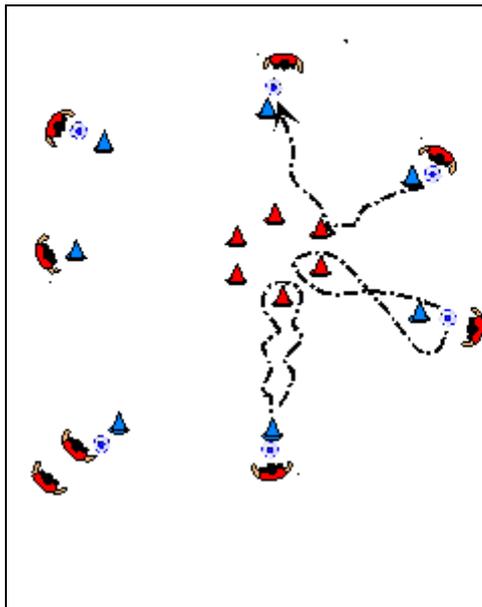
Variables :

Jouer sur le nombre et l'emplacement des portes.

Obliger un type de conduite (pied droit ou pied gauche ou les deux).

Réduire / Augmenter l'espace de jeu.

Récupération 5'



Atelier 4 : Durée 10'

MATÉRIEL ORGANISATION

6 à 8 joueurs

DÉROULEMENT

1. conduite du plot bleu au plot rouge et retour

2. conduite en forme de 8 du plot bleu au plot rouge

3. conduite du plot bleu au plot rouge et changement de direction vers le plot rouge

VARIANTE :

- Utilisation des deux pieds,

- conduite avec la semelle pied droit, pied gauche

- conduite avec la semelle en marche arrière,

- faire un crochet avant d'atteindre le plot

Coaching : Lors de la conduite : le ballon est frappé et non poussé.



DESCRIPTION

Terrain 1/4

7 cônes, 3 cerceaux

5 ballons

8 joueurs

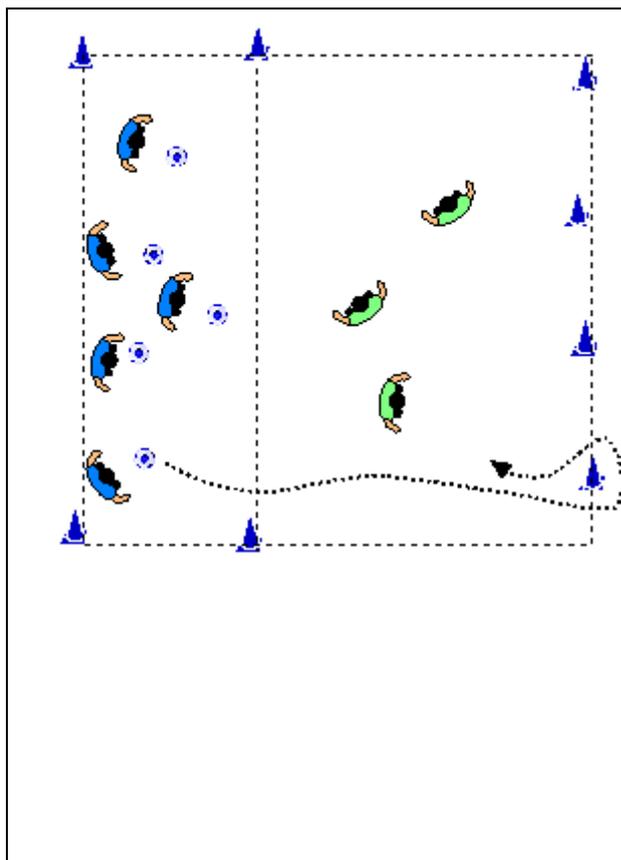
Sauts bondissants dans les cerceaux

Conduite dans les cônes jaunes. A la sortie du

slalom l'éducateur annonce "rouge ou bleu". Le

joueur doit réagir est passée par la porte

indiquée avant de frapper au but



OBJECTIFS : Conduire son ballon malgré l'opposition.

Matériel, organisation :

8 Plots ou country foot / maillots / 1 ballon par attaquant / chrono

Déroulement

Intervention des défenseurs dès que les attaquants ont contourné le plot. Les défenseurs ne peuvent rentrer dans les bases. Un attaquant.

But :

Revenir le plus vite possible à la case départ

Pour l'(es) attaquant(s) :

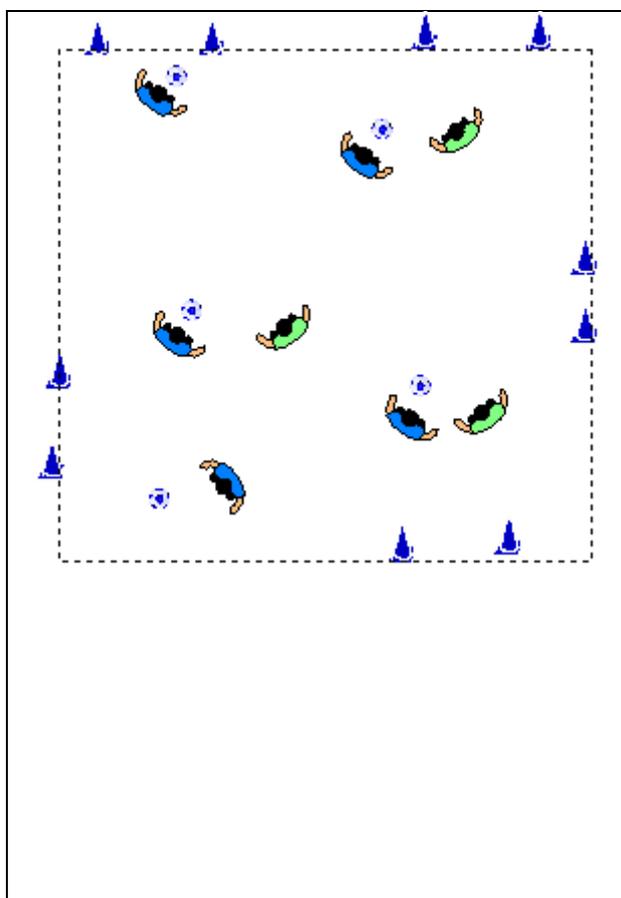
faire le tour des plots et revenir à sa base sans se faire prendre le ballon

Pour l'(es) défenseur(s) :

faire sortir le maximum de ballons de l'aire de jeu.

Variantes :

Jouer sur le nombre de défenseurs. Varier leur entrée sur le terrain (départ du rond central, des côtés du terrain, de la ligne de but). Ajouter un but dans chaque case (enchaîner conduite+ tir). Imposer un type de conduite.



OBJECTIFS : Conduire son ballon malgré l'opposition.

Matériel, organisation :

Plots ou country foot / maillots / 1 ballon par attaquant / chrono

Déroulement

Les attaquants en surnombre tentent de passer dans les portes en gardant la maîtrise de leur ballon. Temps décompté.

But :

Passer le plus de portes possible en 3 minutes (1 point par porte passée)

Pour l'(es) attaquant(s) :

on ne peut passer 2 fois consécutivement dans la même porte, ni à 2 attaquants en même temps.

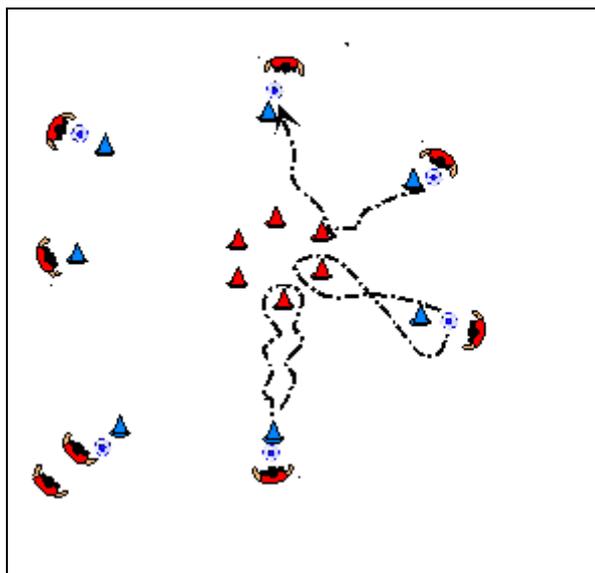
Pour l'(es) défenseur(s) :

empêcher le passage des portes sans y stationner, et chasser le ballon des limites du terrain.

Variantes :

Jouer sur le nombre et l'emplacement des portes. Obliger un type de conduite (pied droit ou pied gauche ou les deux).

Réduire / Augmenter l'espace de jeu.



DESCRIPTION :

6 à 8 joueurs

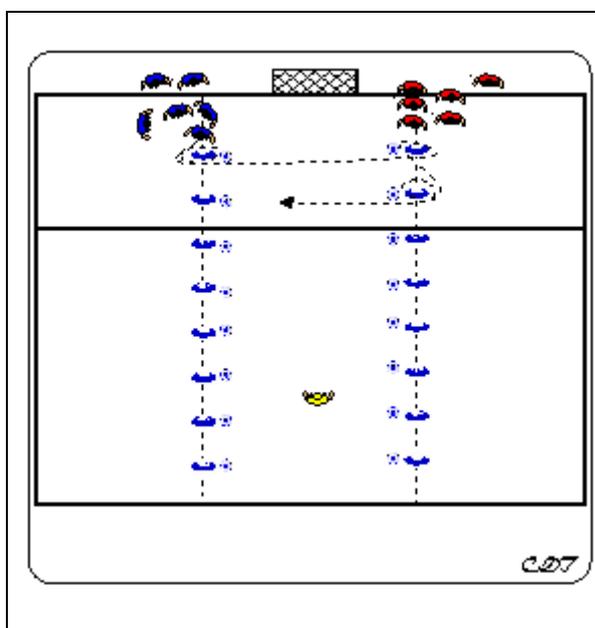
1. conduite du plot bleu au plot rouge et retour
2. conduite en forme de 8 du plot bleu au plot rouge
3. conduite du plot bleu au plot rouge et changement de direction vers le plot rouge

VARIANTE :

- Utilisation des deux pieds,
- conduite avec la semelle pied droit, pied gauche
- conduite avec la semelle en marche arrière,
- faire un crochet avant d'atteindre le plot

Coaching

: Lors de la conduite : le ballon est frappé et non poussé.



OBJECTIF :

Améliorer la motricité avec le ballon
Améliorer la maîtrise du ballon

ORGANISATION

1/2 terrain de foot 7

2 équipes

16 coupelles 16 ballons

DEROULEMENT

Parcours sans ballon tourné autour de la coupelle puis la coupelle

Les deux joueurs partent en même temps

Quand les deux premiers joueurs sont sur la deuxième ligne 2 autres joueurs démarrent

Chaque joueur prend le ballon fait le tour de la coupelle en conduite extérieur du pied arrête le ballon de la semelle et va prendre le ballon de la ligne opposée et exécuter le même exercice de la même façon qu'il a réalisé le parcours sans ballon

Quand les joueurs sont arrivés en bout de ligne, ils reviennent en marchant.

Mêmes exercices

- conduite extérieur de l'autre pied
- conduite intérieur pied droit puis pied gauche
- conduite intérieur des deux pieds

COACHING

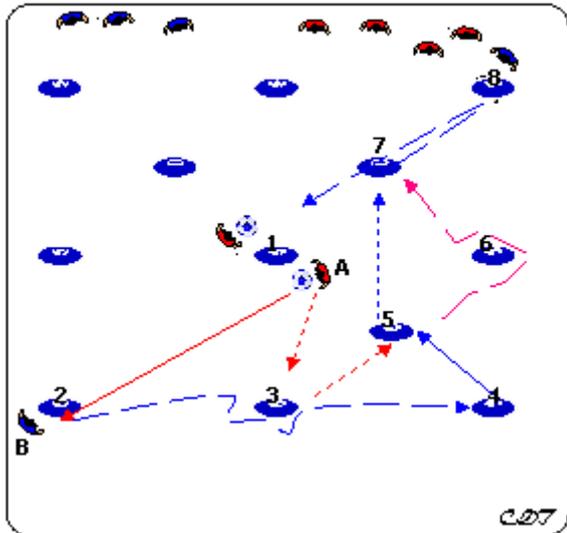
Le ballon ne doit pas échapper au contrôle du joueur

Les frappes dans le ballon doivent être dosées pour que le ballon reste près du pied du joueur



OBJECTIF :

Améliorer la motricité avec le ballon



Améliorer la maîtrise du ballon : conduite, contrôle

ORGANISATION

1/2 terrain de foot 7

10 à 12 joueurs

11 coupelles

DEROULEMENT

Le joueur A sur la coupelle 1 a le ballon fait une passe au joueur B coupelle 2 puis va sur la coupelle 3

Le joueur B conduit le ballon feinte le joueur A et va se placer sur la coupelle 4

Après la feinte A va de 3 à 4

Il reçoit un ballon de B qui est en 4

A conduit le ballon de 5 et contourne la coupelle 6 fait une passe à B sur la coupelle 7

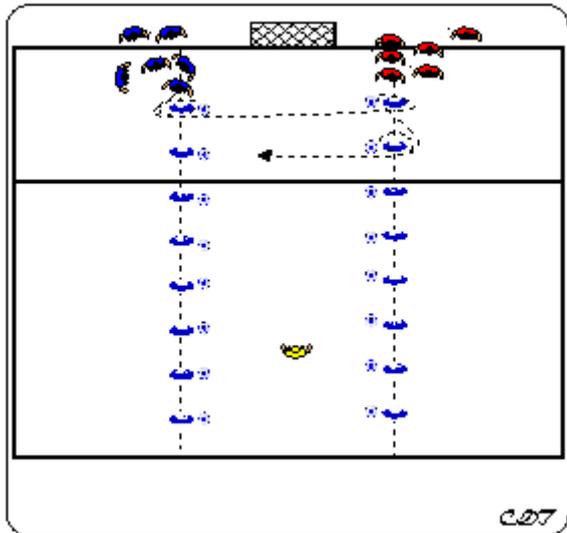
B conduit vers la coupelle mais fait demi-tour pour arrêter le ballon à la coupelle 1

Parcours identique sur l'autre côté

Pour les U11 changer de couple de joueur à chaque tour

COACHING

Lors des conduites les joueurs utilisent toutes les surfaces de contact et essaient tous les gestes techniques



OBJECTIF :

Améliorer la motricité avec le ballon

Améliorer la maîtrise du ballon

ORGANISATION

1/2 terrain de foot 7

2 équipes

16 coupelles 16 ballons

DEROULEMENT

Parcours sans ballon tourné autour de la coupelle puis la coupelle

Les deux joueurs partent en même temps

Quand les deux premiers joueurs sont sur la deuxième ligne 2 autres joueurs démarrent

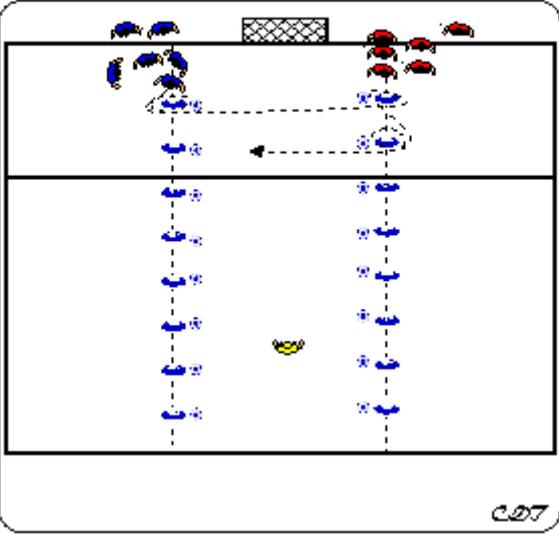
Chaque joueur prend le ballon fait le tour de la coupelle en conduite extérieur du pied arrête le ballon de la semelle et va prendre le ballon de la ligne opposée et exécuter le même exercice de la même façon qu'il a réalisé le parcours sans ballon

Quand les joueurs sont arrivés en bout de ligne, ils reviennent en marchant.

Mêmes exercices

conduite extérieur de l'autre pied

	<p>conduite intérieur pied droit puis pied gauche conduite intérieur des deux pieds <u>COACHING</u> Marquer bien les changements de direction Pousser le ballon, ne pas le traîner Lever la tête durant la conduite.</p>
--	---

	<p><u>OBJECTIF :</u> Améliorer la maîtrise du ballon <u>ORGANISATION</u> 1/2 terrain de foot 7 2 équipes 16 coupelles 16 ballons <u>DEROULEMENT</u> Les deux joueurs partent en même temps en conduite de balle Quand les deux premiers joueurs sont sur la deuxième ligne 2 autres joueurs démarrent Chaque joueur prend le ballon part en conduite jusqu'à l'autre coupelle puis arrête le ballon à côté la coupelle conduite extérieur de l'autre pied conduite intérieur pied droit puis pied gauche conduite intérieur des deux pieds Les deux joueurs vont l'un vers a l'autre puis effectuent un dribble pour s'éviter. Varier les conduites et les feintes <u>COACHING</u> Le joueur doit lever la tête et regarder son partenaire</p>
--	--

