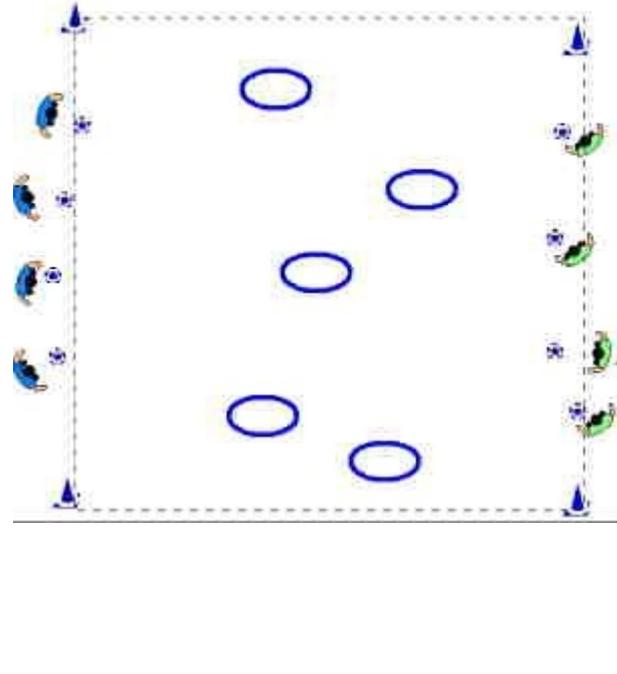
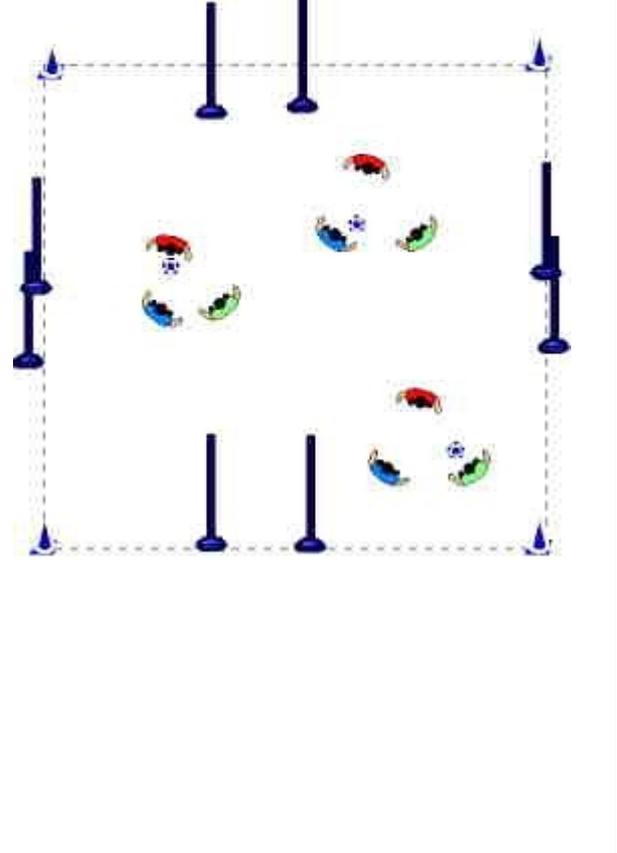
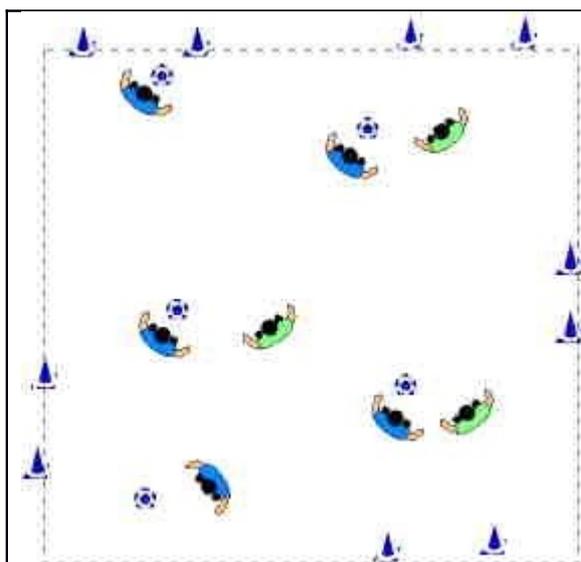


LE FOOTBALL A 5 des U7-U9

	<p>Titre : Eveil technique</p> <p>OBJECTIFS : Conduire son ballon</p> <p>Matériel, organisation : 4 Plots, 5 cerceaux / maillots / 1 ballon par attaquant 2 équipes de 4 à 5 joueurs</p> <p>Déroulement Chaque joueur conduit la balle autour d'un cerceau puis revient le plus vite possible à la case départ</p> <p>Variantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajouter un défenseur par équipe sur le terrain qui va gêner la conduite de balle. Le défenseur qui revient avec un ballon dans son camp marque 2 points 2. Ajouter d'autres obstacles (plots)
<p>Commentaires : Interdire aux défenseurs de shooter dans le ballon</p>	

	<p>Titre : La coopération</p> <p>OBJECTIFS : 2 contre 1</p> <p>Matériel, organisation : 1 ballon pour 3 joueurs / 3 jeux de chasubles / 8 plots ou 4 mini buts. 3 équipes ou 4 équipes</p> <p>Déroulement Faire des groupes de 3 joueurs avec des chasubles de couleurs différentes. Les 3 joueurs effectuent des passes entre eux par groupe de 3 joueurs L'entraîneur annonce la couleur de l'équipe qui va défendre et le jeu 2 contre 1 commence. le joueur dont la couleur a été désignée devient défenseurs et défend un but contre les 2 autres qui doivent aller marquer.</p> <p>But : marquer dans un des quatre buts</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Aller vers le but le plus proche, ou le plus accessible pour marquer.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Empêcher les buts (interdiction de se mettre en position de gardien).</p>
<p>Commentaires : Si le défenseur attend dans les buts, ajouter une zone interdite</p>	



Titre : Eveil technique

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) :

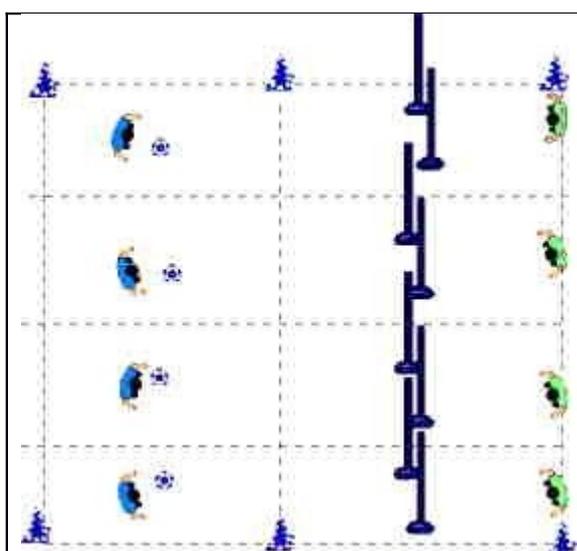
empêcher le passage des portes sans y stationner, et chasser le ballon des limites du terrain.

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.

Commentaires : L'éducateur doit animer cet exercice car les défenseurs ont tendance à abandonner s'il ne récupère pas très vite le ballon



Titre : Tir au but

OBJECTIFS : Enchaîner conduite, dribble et tir.

Matériel, organisation : 1 ballon pour 2 - 8 plots ou 4 mini buts - 2 jeux de chasubles.

Durée : 10 minutes

Déroulement 5 passages par couloir, puis inverser les rôles. Dès que l'attaquant rentre dans la zone autorisée pour tirer le défenseur entre de face et va défendre pour l'empêcher de tirer

But : Marquer un but

Pour l'(es) attaquant(s) :

Ne pas arrêter sa course. Marquer le plus vite possible, déclencher le tir après la ligne

Pour l'(es) défenseur(s) :

Empêcher l'attaquant de tirer et Récupérer le ballon et le garder 5 secondes en mouvement

Variantes :

Marquer d'un pied, ou de l'autre, ou des deux. Augmenter / réduire les espaces de jeu.

Après récupération : possibilité pour le

défenseur d'aller tirer dans un but à l'opposé.

Commentaires : permet de bien cerner la différence dans le développement psychomoteur des enfants (intelligence, coordination, équilibre, geste, astuce, vivacité,..)



Titre : Marquer rapidement

OBJECTIFS : Conduire, dribbler, marquer

Matériel, organisation :

4 buts par 1/2 terrain - 4 jeux de chasubles - 1

ballon par attaquant - 1 chrono

Durée : 10 minutes avec temps de repos

Déroulement :

Tous les attaquants ont un ballon et se déplacent sur le terrain. Au signal de l'entraîneur ils doivent aller marquer le plus rapidement possible, malgré l'intervention des défenseurs. Les défenseurs suivent les attaquants lors de la conduite de balle.

But : marquer le plus grand nombre de buts le plus vite possible.

Pour l'(es) attaquant(s) :

Conduite de balle (être toujours en mouvement).

Au signal (sonore, visuel) de l'entraîneur aller marquer un but.

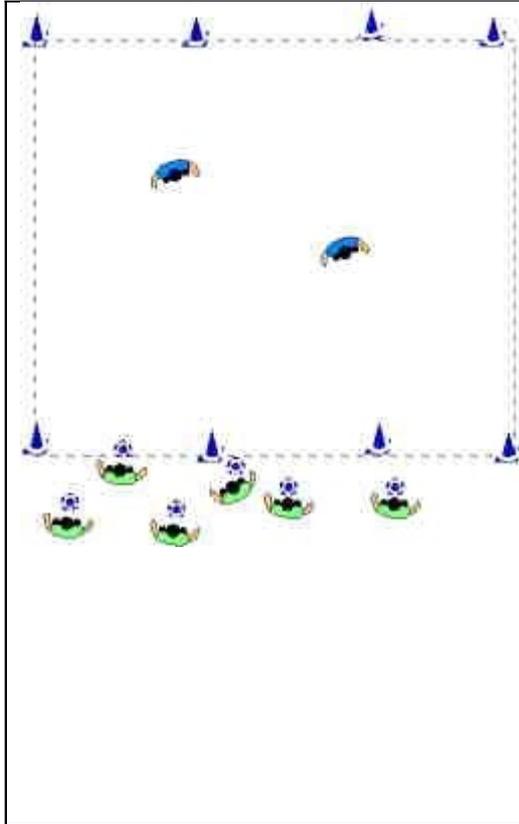
Pour l'(es) défenseur(s) :

Au signal de l'entraîneur : gêner, empêcher les tirs. Interdiction de stationner dans les buts.

Variantes :

augmenter / réduire l'espace de jeu, le nombre et la taille des buts, le nombre de joueurs (3c3).

Commentaires : le défenseur a tendance à garder le but et attend devant le but pour récupérer le ballon . Ajuster des zones dans lesquelles le défenseur ne peut pas entrer



Titre : Conduite et dribble

OBJECTIFS : Conduire son ballon malgré l'opposition.

Matériel, organisation : 1 ballon par attaquant / Plots / Chasubles

Déroulement 2 zones d'en but. 1 défenseur pour 3 attaquants. 10 passages en essayant de garder son ballon. 1 point par passage réussi.

But : Passer d'une ligne à une autre sans se faire prendre le ballon par le défenseur

Pour l'(es) attaquant(s) :

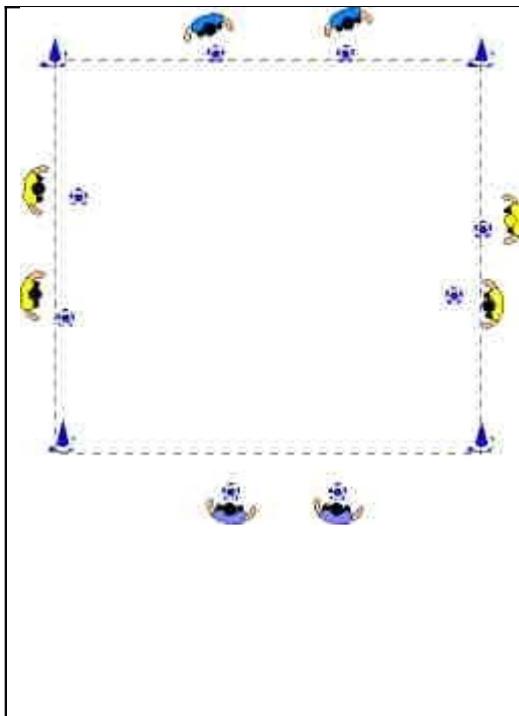
On ne sort que sur le signal de l'entraîneur. On arrête son ballon après la ligne par un contrôle.

Pour l'(es) défenseur(s) :

Sortir le ballon du terrain. Interdiction d'intervenir à deux sur un attaquant.

Variantes :

Jouer sur le nombre de défenseurs / Obliger un type de conduite / Jouer sur la surface de terrain (moins large, moins long) / faciliter la traversée : lorsque j'arrête le ballon sous la semelle, je suis imprenable.



Titre conduite rapide

OBJECTIFS : Maîtriser sa conduite de balle.

Matériel, organisation : 1 ballon par joueur / 4 jeux de chasubles

Déroulement

4 groupes. Chacun doit se rendre sur le camp d'en face sans perdre le contrôle de son ballon. Départ simultané. Ne partir qu'au signal de l'entraîneur

But : perdre le moins possible le contrôle de son ballon

Variantes :

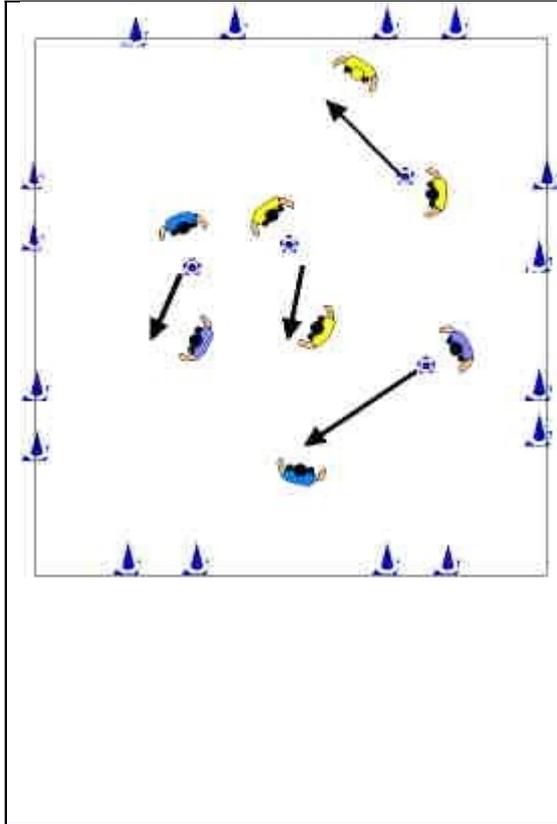
Ajouter des obstacles

Pied imposé / Echange avec le partenaire qui me fait face / Echange avec une couleur annoncée

Réduction ou augmentation de l'espace

Conduite lente ou rapide /

Type circuit : changement de direction au plot, au signal sonore....



Titre : Passer et marquer

OBJECTIFS : Accéder rapidement à la cible

Matériel, organisation : chasubles / 1 ballon pour 2 joueurs / plots ou coupelles de couleurs

Déroulement

2 équipes de 4 joueurs en binôme, 1 ballon pour 2. Conduite et passes, au signal de l'entraîneur, sortir le plus vite possible du terrain en faisant passer la balle dans une porte.

But : Faire sortir le ballon du terrain le plus vite possible

Pour l'(es) attaquant(s) :

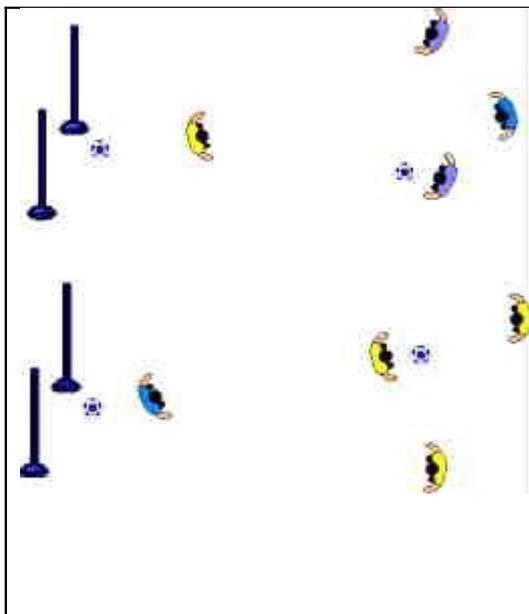
La réception de la passe dans "la porte" doit être maîtrisée sinon 1 point de pénalité.

Ne pas "stationner" dans les portes, laisser le passage libre.

Variantes :

Limitier la conduite de balle. Imposer une porte à passer.

Au signal l'entraîneur nomme 2 défenseurs, puis 4 parmi les attaquants (ceux-ci changent de statut et interviennent pour sortir le ballon).



Titre : progression vers le but adverse

OBJECTIFS : Progresser vers le but adverse.

Matériel, organisation :

2 buts / 1 ballon pour 3 / 4 jeux de chasubles

Déroulement

2 équipes de 3 joueurs.

3 en attaque et 1 en défense.

2 passages contre chaque défenseur, puis changer l'équipe qui défend.

But : Progresser vers le but adverse

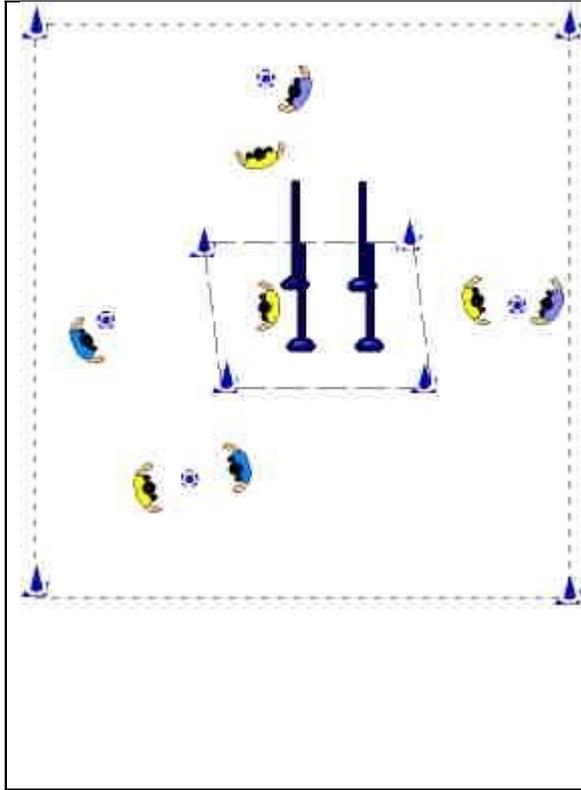
Pour l'(es) attaquant(s) :

Jouer vers l'avant

Pour l'(es) défenseur(s) :

Ballon dans les pieds, joueur invulnérable.

Stopper le porteur de balle.



Titre : Tirer dès possible

OBJECTIFS : Si je peux tirer, je tire.

Matériel, organisation : ballon / chasubles / plots / coupelles / chronomètre

Déroulement

3 équipes (de 3 joueurs) dont une en défense (2 joueurs hors du carré + 1 gardien de buts), et 2 en attaque (1 seul ballon). 3 minutes de jeu puis changer la défense.

But : Marquer le plus de buts possible en 3 minutes.

Pour l'(es) attaquant(s) :

Marquer de n'importe quelle position, sans pénétrer dans le carré.

Pour l'(es) défenseur(s) :

Gêner, empêcher les tirs.

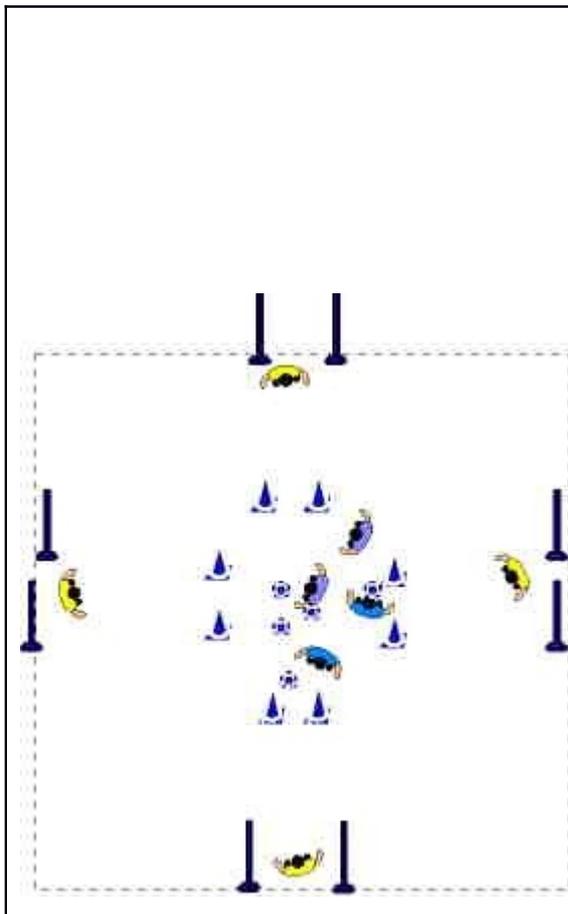
Gardien de but : protéger ses 4 buts

Variantes :

Varié la grandeur du carré.

Augmenter / Réduire : le nombre d'attaquants /de Défenseurs, le nombre et la taille des buts

Commentaires : jeu très intéressant dans lequel se développe l'intelligence du joueur et du gardien



Titre : Marquer des buts

OBJECTIFS : PRINCIPE DE L'ATTAQUANT - "Le jeu c'est de marquer".

Matériel, organisation :

Un ballons par attaquant / 4 buts / lattes ou coupelles pour matérialiser les portes / chasubles

Déroulement

Chaque attaquant essaie de marquer le plus de buts possible jusqu'à épuisement de la réserve de ballons : compter les points et inverser les rôles (les 4 attaquants deviennent GB).

But : Marquer le plus de buts possible

Pour l'(es) attaquant(s) :

Dès que la porte est passée, le joueur déclenche son tir d'où il veut. Passer dans toutes les portes (sur tous les buts)

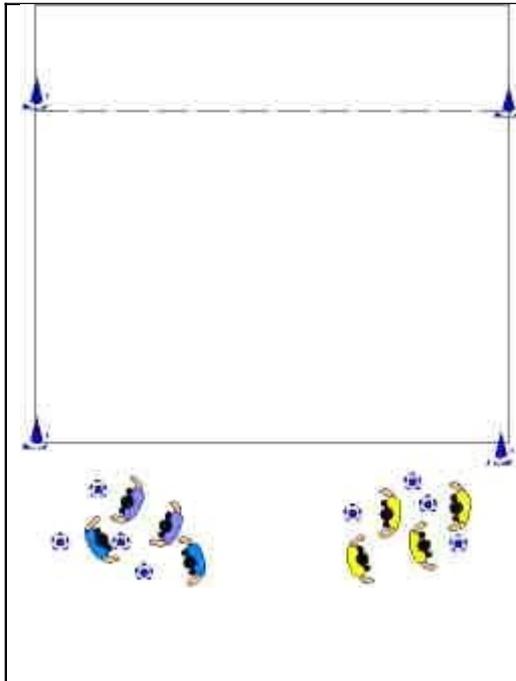
Variantes :

Imposer une frappe avec un pied précis. Donner un temps minimum pour marquer.

Augmenter l'espace.

Ajouter un défenseur qui

Commentaires : jeu intéressant à observer



Titre : Aller vers le but

OBJECTIFS - Jouer vers l'avant et rapidement.

Matériel à prévoir :

4 ballons par équipes / coupelles pour délimiter la zone

Durée : 10 minutes

Déroulement:

2 ou 3 équipes de 4 joueurs. Au signal de l'entraîneur déménager librement, et le plus vite

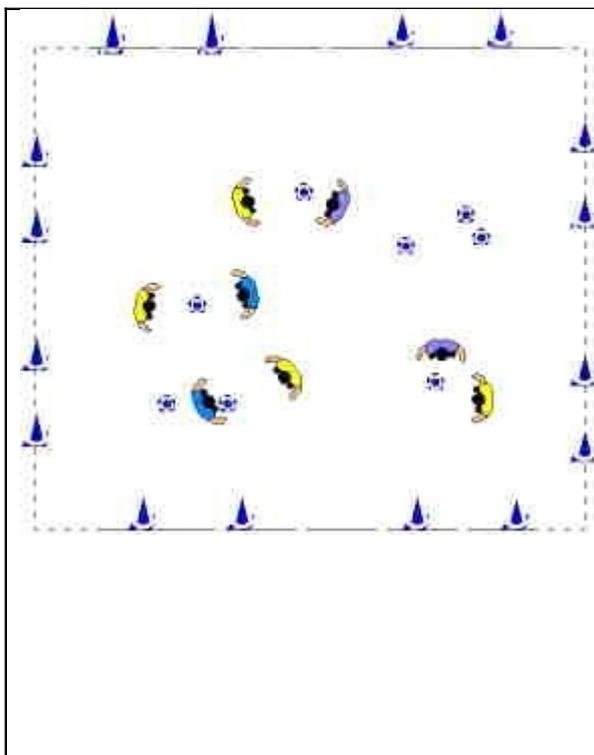
But : Amener les ballons dans une zone précise

Pour l'(es) attaquant(s) :

Le ballon doit être contrôlé, arrêté dans la zone.

Variantes :

- 1)- tous les ballons en même temps.
- 2) 1 ballon à la fois, départ du 2^e quand le 1^{er} est arrêté.
- 3) 1 ballon à la fois, limiter les touches de balle



Titre : Aller rapidement au but

OBJECTIFS : Accéder rapidement à la cible

Matériel, organisation :

chasubles / 1 ballon pour 2 joueurs / plots ou coupelles de couleurs

1 ballon pour 2

2 équipes de 4 joueurs en binôme,

Durée : 10 minutes

Déroulement

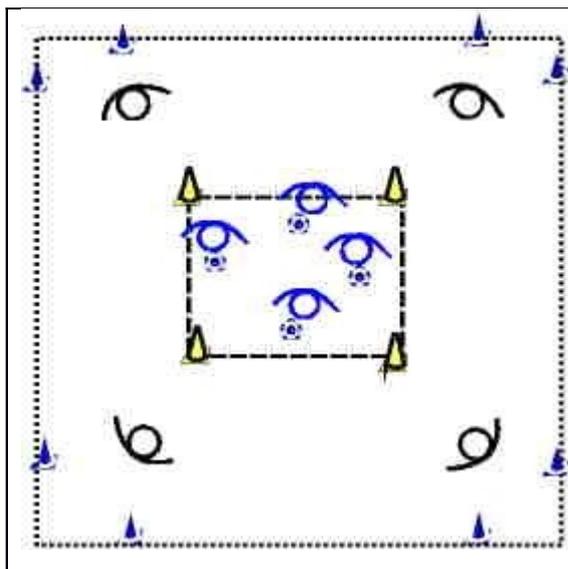
Au signal, sortir le plus vite possible du terrain en faisant passer la balle dans une porte.

Ne pas "stationner" dans les portes, laisser le passage libre.

But : Faire sortir le ballon du terrain le plus vite possible

Variantes : Limiter la conduite de balle. Imposer une porte à passer.

Au signal l'entraîneur nomme 2 défenseurs, puis 4 parmi les attaquants (ceux-ci changent de statut et interviennent pour sortir le ballon).



Titre : Le duel

OBJECTIFS : Habileté motrice : le duel

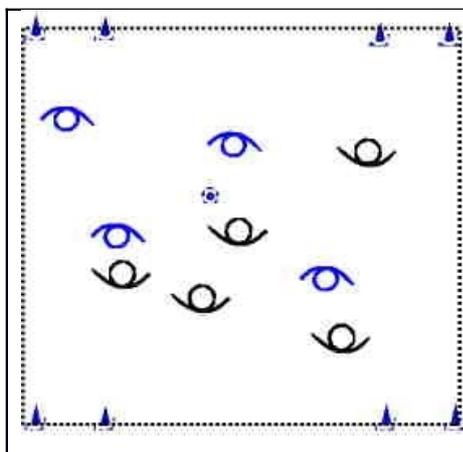
Matériel, organisation : 12 cônes

Durée : 10 minutes

Déroulement du jeu :

Former 2 équipes de 4 joueurs

Les joueurs doivent marquer dans les petits buts qui sont défendus par 4 défenseurs



Titre

OBJECTIFS : Orientation spatiale

Matériel, organisation : 6 cônes

Durée : 10 minutes

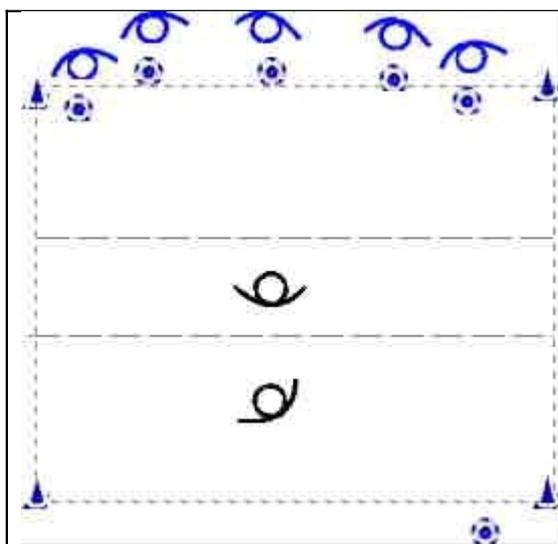
Déroulement du jeu :

Former 2 équipes de 4 joueurs

Les joueurs doivent marquer dans les 2 petits buts

Variante :

Changer de but, lorsqu'un but est marqué



Titre : le Double épervier

OBJECTIFS : Améliorer l'équilibre : Travail des appuis, changement direction

Matériel, organisation 8 cônes terrain séparé en 3 zones 8 joueurs

Durée : 10 minutes

Déroulement du jeu :

6 attaquants 2 défenseurs : 1 défenseur dans chacune des 2 zones

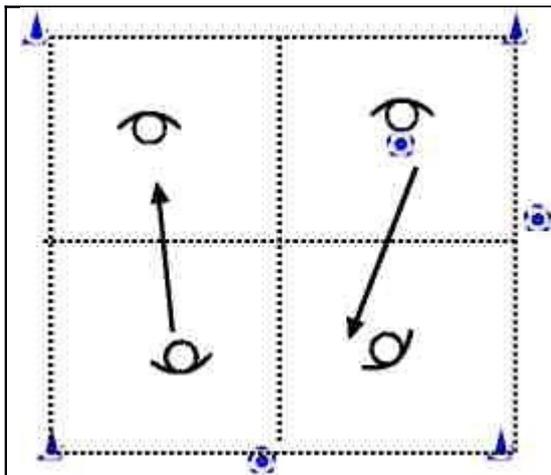
Les attaquants doivent amener le ballon de l'autre côté

les défenseurs marquent 1 point lorsqu'ils ont récupéré un ballon

Les attaquants qui ont perdu leur ballon sont éliminés

Qui est le meilleur dribbleur ?

Commentaires : Commencer avec un seul défenseur puis inclure le second



Titre : Regarde et passe

OBJECTIFS : Structuration spatio temporelle

Matériel, organisation

3 ou 4 cerceaux, 3 pépites d'or (coupelles)

Durée : 10 minutes

Déroulement du jeu :

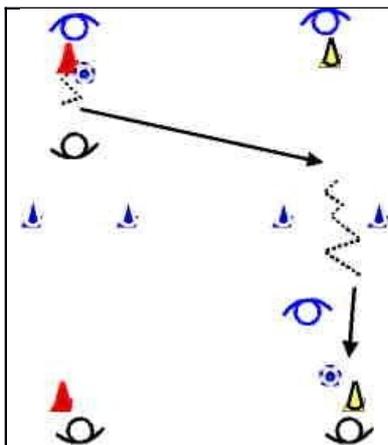
4 joueurs qui se déplacent dans une zone se font des passes sans changer de zone

- avec un ballon

- avec 2 ballons

puis changent de carré à chaque passe

Commentaires : Exercice difficile pour des premières années. il faut commencer avec 2 carrés en changeant les orientations au coup de sifflet **Voir en deuxième année**



Titre : la passe

OBJECTIFS : habileté motrice " passer" sur cible mobile, vitesse de réaction

Matériel, organisation 4 grand plots, 2 petits plots jaune, 2 plots rouges, 1 coupelle rouge 1 coupelle jaune 2 ballons

Former 4 équipes de 2 joueurs

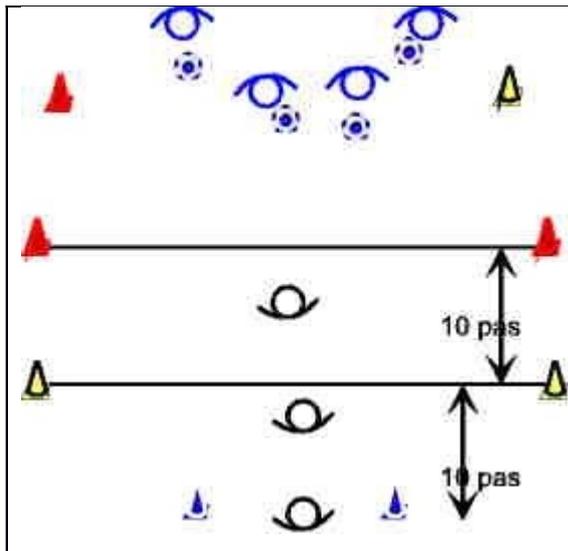
Durée : 10 minutes

Déroulement du jeu :

L'éducateur indique l'équipe qui fait l'exercice en montant une coupelle

Le premier joueur de l'équipe désignée fait un passe à un partenaire qui conduit passe n'être les plots a fait la passe à son partenaire de l'autre côté. puis vient se placer derrière le partenaire à qui il a fait la passe

Commentaires : A démontrer avant de demander aux enfants de réaliser Demande une attention qui est parfois pas soutenue si l'éducateur 'anime pas l'exercice.



Titre : Double épervier et but

OBJECTIFS : habileté motrice "duel"

Matériel, organisation

4 grand plots, 2 petits plots jaune, 2 plots rouges , 1 coupelle rouge 1 coupelle jaune 2 ballons

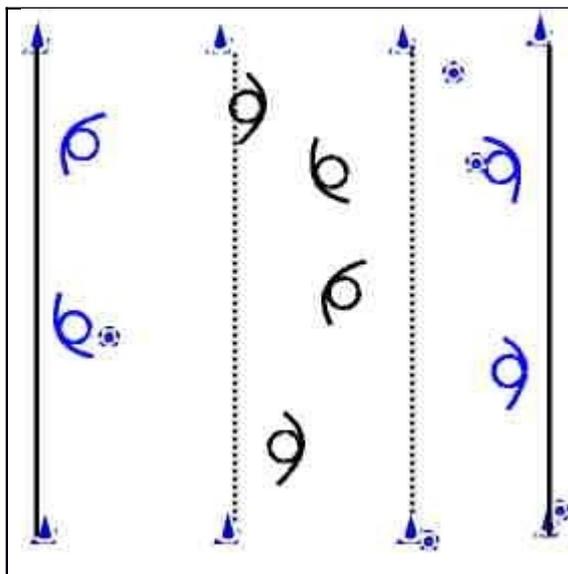
Durée : 10 minutes

Déroulement du jeu :

1 défenseur dans chaque zone délimitée par des plots Les attaquants doivent dribbler les 2 défenseurs

et aller marquer au but
Les attaquants partent en même temps

Commentaires : Les deux défenseurs ne se couvrent pas. Eviter de faire partir les attaquants un par un car peu d'attaquants arrivent au tir au but.



Titre : La passe entre les défenseurs

OBJECTIFS : Perception

Matériel, organisation :

Terrain de 20 m x 20 m séparé en 3 zones

- 2 joueurs dans chaque zone externe
- 4 joueurs dans la zone centrale

Durée : 10 minutes

Déroulement du jeu :

Les joueurs des zones externes essaient de se faire des passes sans se faire intercepter par les joueurs placés dans la zone centrale

Variante : jeu au pied

Titre : les moutons et loups

OBJECTIFS : Changement de direction, blocage avec ballon dans les mains

Matériel, organisation :

Terrain de 20 m x 20 m

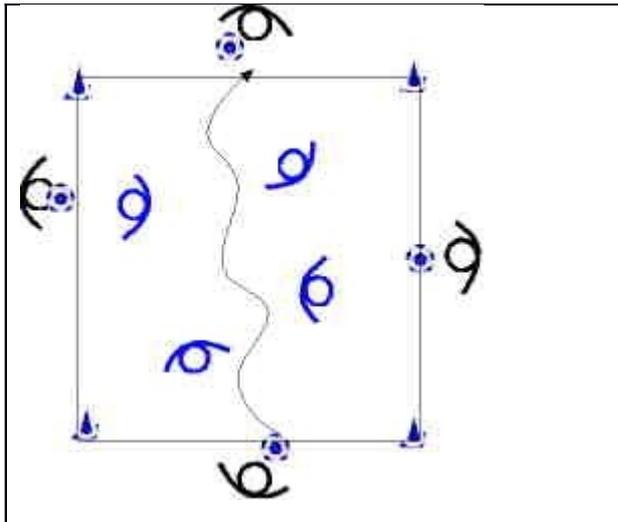
4 cônes 2 lignes placées à 3 m

Durée : 15-20 minutes

Déroulement du jeu

Former 2 équipes (les loups et les moutons).

Les moutons (joueurs avec ballon) essaient d'amener le ballon dans l'autre bergerie tandis que les loups essaient de les attraper

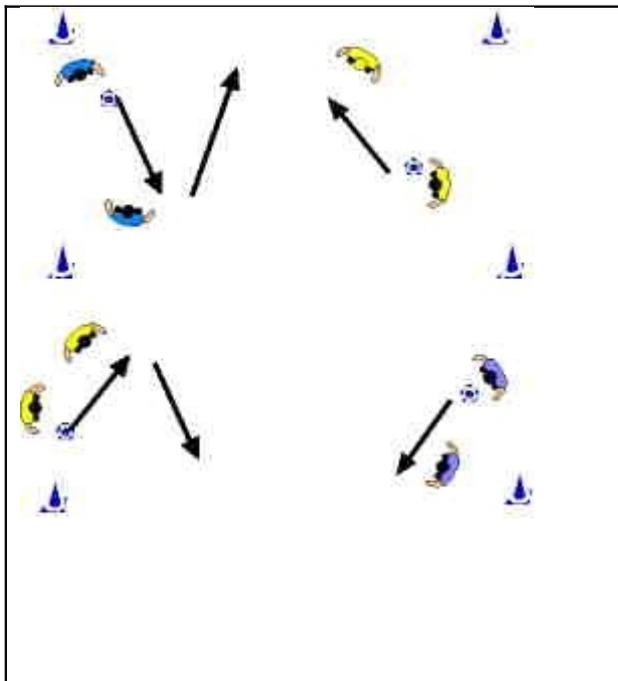


Conditions:

Si un loup touche un mouton, le mouton est éliminé Si un loup ne parvient pas à attraper un mouton (tous les moutons sont réfugiés), il est éliminé.

Variante :

Conduire le ballon avec le pied



Titre : faire attention aux obstacles

OBJECTIFS : Conduire, s'informer, Passé.

Matériel, organisation : 1 ballon pour 2, 8 cônes

Déroulement

Les couples de joueurs démarrent ensemble. Ils se passent le ballon en avançant,

But : garder la maîtrise du ballon malgré des obstacles

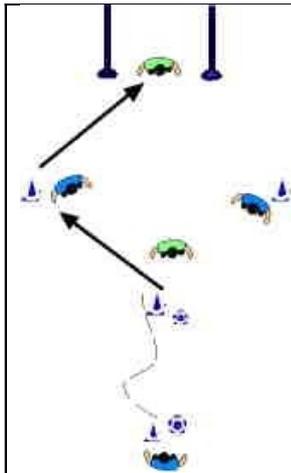
Les joueurs traversent le terrain en se faisant des passes et en faisant attention à l'autre groupe qui vient en sens inverse.

Variantes :

quand ils croisent l'autre groupe les Porteurs de balle passent leur ballon aux Non Porteur Ballon qui leur font face,

augmenter le nombre de couples de joueurs qui se croisent (ex : 2 circuits de joueurs évoluant en sens inverse).

Commentaires : les débutants 1 ne savent pas faire de passes en mouvement : le corps est mal positionné les épaules ne sont pas face à la passe



Titre : Choisir son partenaire

OBJECTIFS : Choisir le partenaire en fonction du placement de l'adversaire

Matériel, organisation :

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

Déroulement

Conduite et passe à droite ou à gauche en fonction de la position de l'éducateur qui doit se placer de façon à interdire la passe en se mettant devant un des deux joueurs .

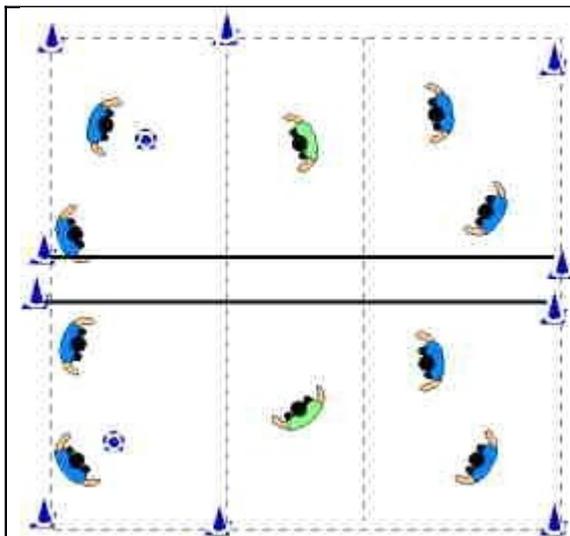
But : Choisir le partenaire démarqué

Variantes :

L'éducateur coupe une ligne de passe le joueur doit passer au partenaire libre

Mettre un but pour enchaîner par un tir

Commentaires : Exercice de fin de saison lorsque les enfants vont changer de catégorie
Exercice intéressant pour la prise d'information **Aller lentement**



Titre Eveil technique

OBJECTIFS : Choisir sa ligne de passe malgré l'opposition.

Matériel, organisation : 8 Plots ou country foot / maillots / 1 ballon par attaquant / chrono

Déroulement

Passe entre les joueurs de chaque camp puis introduction d'un défenseur

But : choisir la direction de la passe

Pour l'(es) attaquant(s) :

Passé le ballon à un partenaire si un défenseur n'est pas dans la ligne de passe.

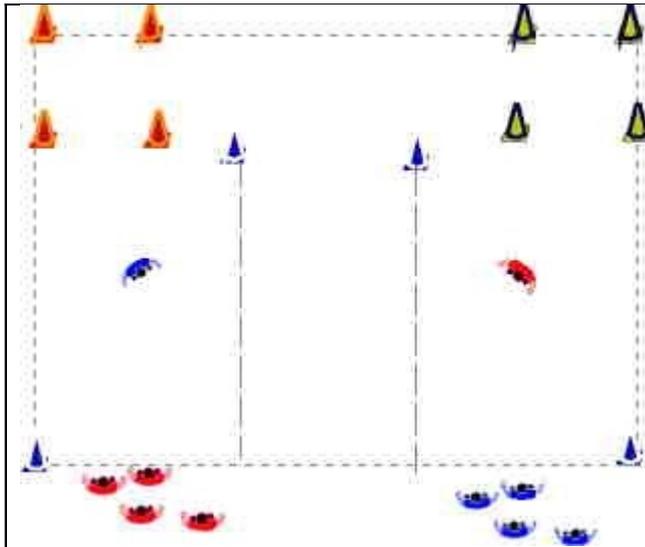
Pour l'(es) défenseur(s) :

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

Variantes : Jouer sur le nombre de défenseurs.

Variante : Varier leur entrée sur le terrain.

Commentaires : Cet exercice est difficile à mettre en place mais devient très intéressant lorsque les joueurs ont compris



Titre : vers le but

OBJECTIFS - Jouer vers l'avant et rapidement.

Matériel à prévoir : 4 ballons par équipes /
coupelles pour délimiter la zone
2 ou 3 équipes de 4 joueurs.

Descriptif :

Au signal de l'entraîneur amener le plus vite possible le ballon dans la zone désignée, et le plus vite

But : Amener les ballons dans une zone précise

Pour l'(es) attaquant(s) :

Le ballon doit être contrôlé, arrêté dans la zone.

Variantes :

- 1)- tous les ballons en même temps.
 - 2) 1 ballon à la fois, départ du 2^e quand le 1^{er} est arrêté.
 - 3) 1 ballon à la fois, limiter les touches de balle
- Faire 3 couloirs, 1 défenseur par couloir.
Passage libre ou 1 couloir par équipe.

Commentaires : les enfants ont bien aimé

