

- Dans tous ces exercices de conduite, l'éducateur peut varier les distances de conduite, les surfaces de contact et la vitesse d'enchaînement.

● Exercice 1

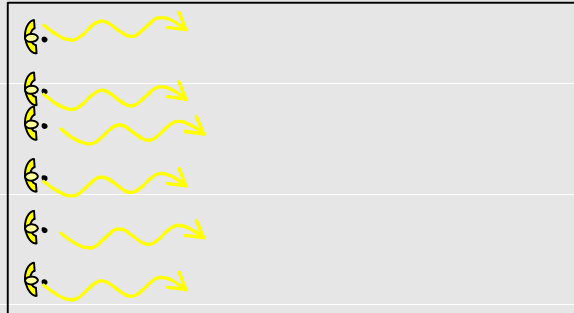
Objectif :

Conduite de balle.

Consignes :

Un ballon par joueur. Conduire le ballon sans toucher les autres joueurs.

L'éducateur donne des consignes différentes tous les aller-retour..



● Exercice 2

Objectif :

Conduite de balle et changement de rythme.

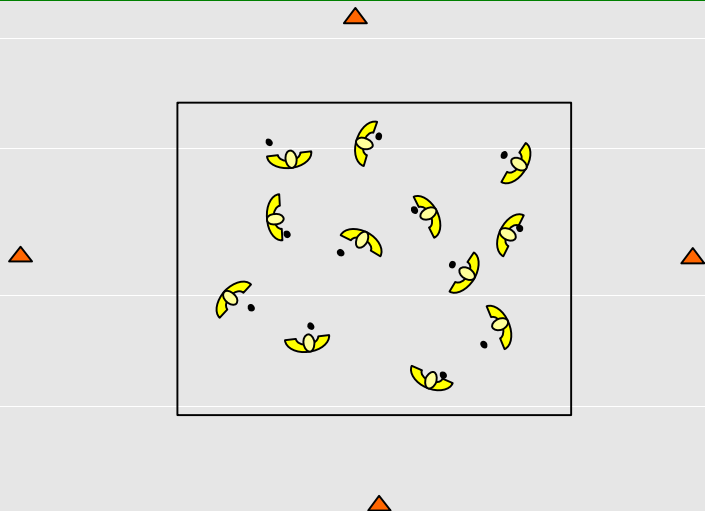
Consignes :

Un ballon par joueur. Conduire le ballon en restant dans le carré en gardant la maîtrise de son ballon (sans toucher les autres joueurs).

L'éducateur donne des consignes différentes toutes les 2'.

Variante :

Au signal de l'éducateur, les numéros appelés (ou tous les joueurs) conduisent rapidement le ballon autour d'un plot et reviennent dans le carré.



● Exercice 3

Objectif :

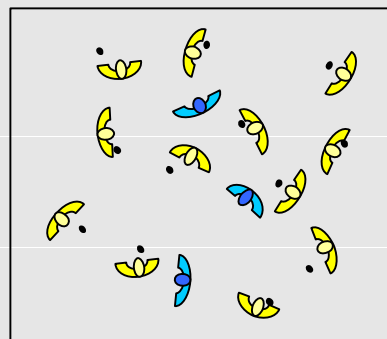
Conduite avec protection de son ballon.

Consignes :

Un ballon par joueur et 3 chasseurs dans le carré. Les joueurs conduisent le ballon en évitant les autres et surtout sans se faire prendre le ballon par les chasseurs.

Variante :

Combien de ballons attrapés par les chasseurs en 2mn ? (rendent immédiatement le ballon au porteur et continuent leur chasse.)



Exercice 4

Objectif :

Conduite lente et rapide.

Consignes :

Un ballon par joueur. 2 joueurs par petit carré. L'éducateur va donner le signal et les joueurs en respectant les consignes doivent se retrouver 2 par carré.

- changer de carré mais obligation d'en traverser un avant.

- changer de carré mais obligation d'en traverser 3 et de changer de direction dans la conduite (en diagonale ou à angle droit ou 1/2 tour).

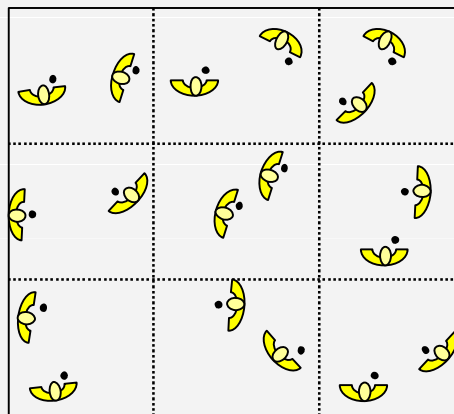
- se déplacer les 2 joueurs ensemble (un des 2 mène).

Variantes :

Laisser un carré avec un seul joueur. Après le signal, le joueur qui reste seul dans son carré doit conduire vers un plot à l'extérieur du carré.

Cet exercice peut être utilisé pour travailler les enchaînements techniques :

Ex. jongle – (signal) contrôle orienté au sol – conduite rapide avec une feinte.



Exercice 5

Objectif :

Conduites variées.

Consignes :

Par 3

A : conduite rapide entre les deux plots puis

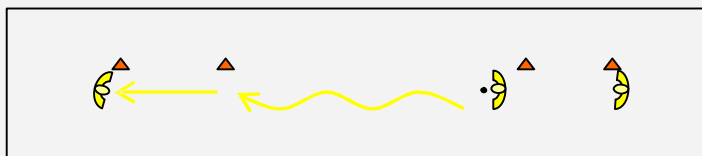
passé au partenaire qui part en conduite rapide

B : conduite rapide en contournant les deux cerceaux.

Variantes :

Par deux ou par quatre, ou en effectuant le tour du terrain.

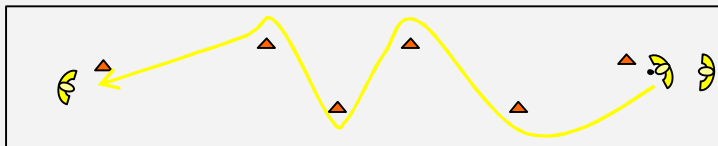
A



B



C



Exercice 6

Objectif :

Conduite avec changement de direction.

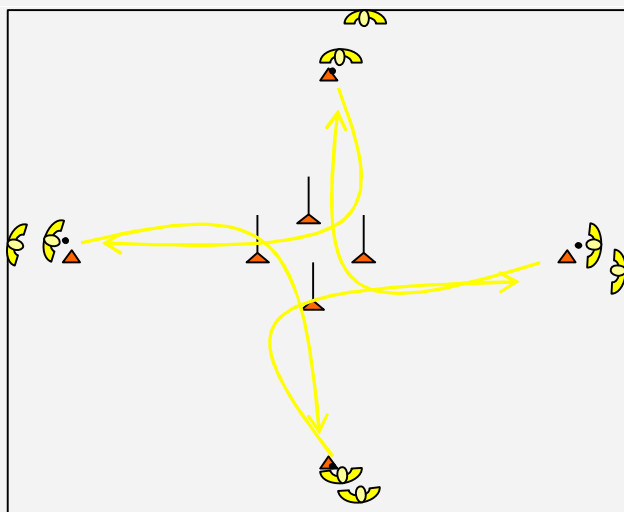
Consignes :

Un ballon à chaque plot.

Au signal, les 4 porteurs conduisent le ballon vers le centre, tournent derrière le constri. face à eux et partent vers leur droite pour transmettre le ballon (semelle sur le ballon) ...

Variantes :

Changer de sens – rajouter une feinte – le faire sous forme de course pour rattraper le joueur devant soi – faire le tour complet du constri...



Exercice 7

Objectif :

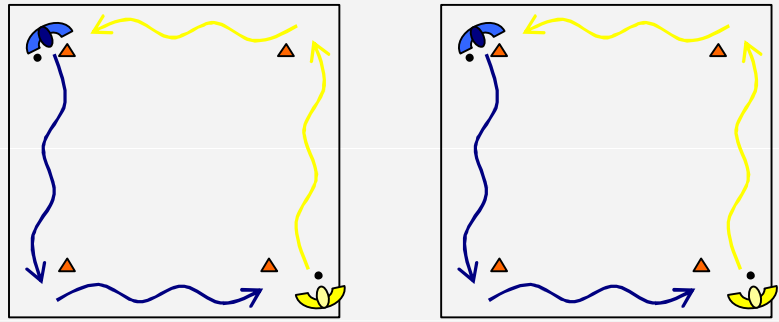
Conduite de balle rapide avec changement de direction.

Consignes :

Au signal, les deux joueurs démarrent et cherchent à rattraper leur adversaire.

N.B. :

Cet exercice est exigeant physiquement.
Attention au temps de récupération notamment avec les jeunes.
Il peut être inséré dans une séance d'endurance puissance avec ballon pour les 16ans et +.



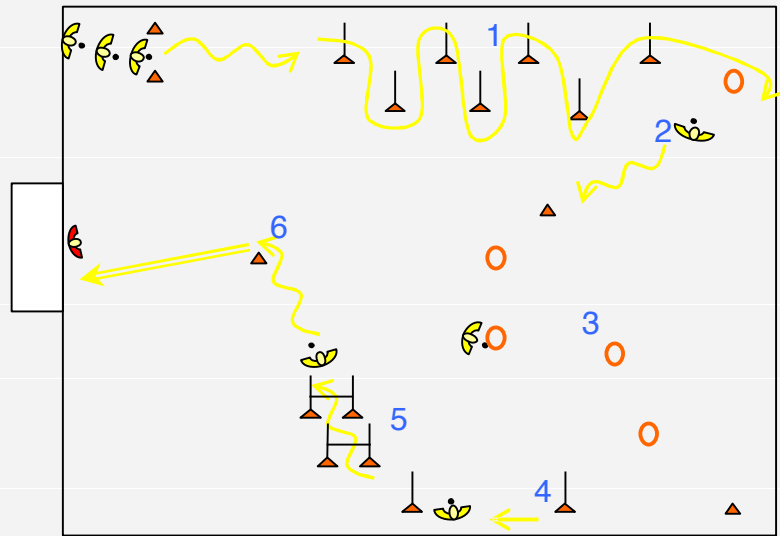
Circuit 1

Objectif :

Enchaîner différentes conduites.

Consignes :

Le circuit démarre dans le coin gauche.
1- Le joueur slalome entre les constri. après avoir tourné derrière le cerceau.
2- Le joueur conduit le ballon avec la semelle en reculant (si possible d'un pied sur l'autre.)
3- Le joueur traverse le "champ" de cerceaux le plus vite possible en faisant le tour de 2 d'entre eux qu'il a choisis.
4- Le joueur conduit latéralement le ballon avec la semelle (dans un sens puis l'autre).
5- Conduite en faisant passer le ballon sous la haie et en sautant au dessus.
6- Conduite rapide enchaînée avec une frappe.



Relais 1

Objectif :

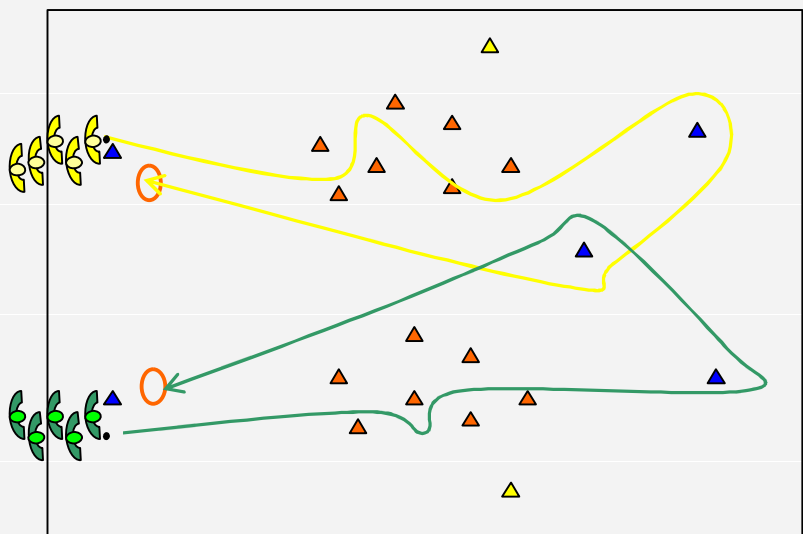
Conduites sous forme de course-relais.

Consignes :

Au signal, les deux premiers démarrent leur conduite et passent à travers le "champ" de plots, vont tourner autour du plot bleu du fond puis reviennent en passant autour du plot bleu commun et immobilisent le ballon dans le cerceau.
Lorsque le ballon est immobile, le partenaire suivant démarre sa course pour aller chercher le ballon dans le cerceau et enchaîner sur le parcours.
Pénalités : si le joueur démarre avant que le ballon soit immobile ou si dans sa conduite il touche un plot dans le "champ" alors il doit aller en plus tourner autour du plot jaune de pénalité.

Variantes :

Tous les obstacles et consignes techniques peuvent être intégrés dans un relais.





ENTRAINEMENT AUX PASSES ET AUX CONTROLES.

z *Sous forme analytique*

- Tous les exercices de passes courtes peuvent être utilisés en échauffement en modulant l'intensité et les distances de passe.

● Exercice 1

Objectif :

Passes courtes et contrôles orientés.

Consignes :

Par deux, rester toujours en mouvement derrière son plot. Contrôler le ballon d'un côté du plot pour l'emmener de l'autre et passer.

Variantes :

Idem en triangle avec trois plots



● Exercice 2

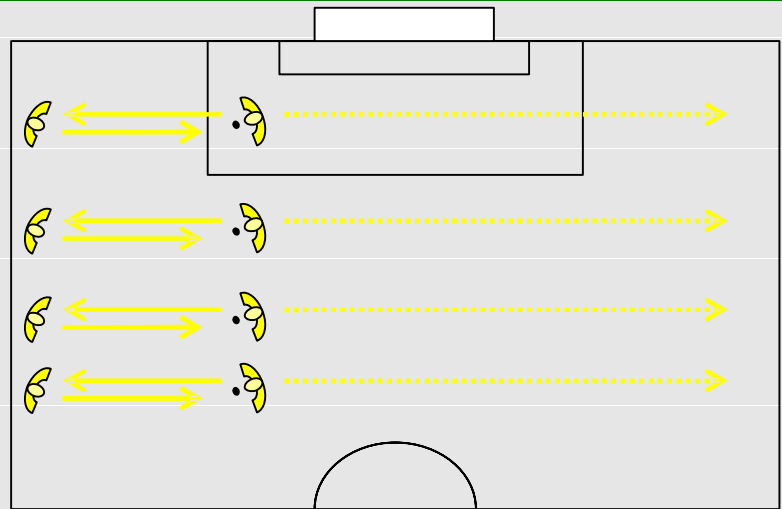
Objectif :

Passes courtes et contrôles orientés.

Consignes :

Par deux, face à face. Echanges de passe en déplacement. Un joueur recule, l'autre avance.

Traverser le terrain et changer de rôle dans l'autre sens.



● Exercice 3

Objectif :

Passes courtes et contrôles orientés

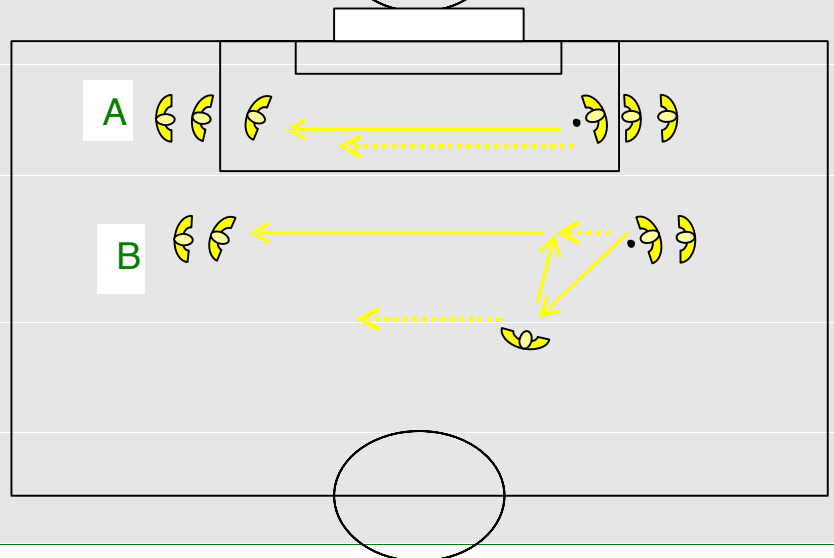
Consignes :

A : je donne et je suis pour me mettre derrière la file opposée.

B : je donne à l'appui qui me remet le ballon et je le passe en face puis je suis mon ballon pour me mettre derrière la file opposée.

Variantes :

Idem mais après avoir donné je me replace dans ma file.



Exercice 4

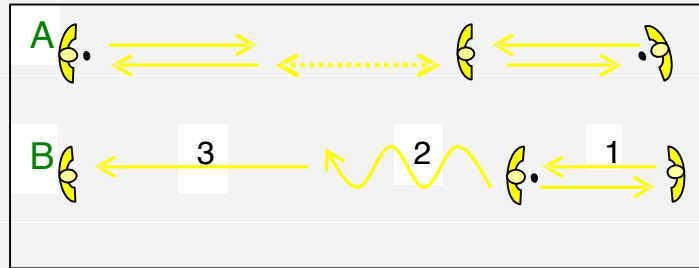
Objectif :

Passes courtes sous forme de remise et contrôles orientés dans la direction opposée.

Consignes :

Par 3

A : le joueur du milieu se déplace d'un côté à l'autre pour solliciter le ballon et le redonner (joueur fixe avec chacun un ballon).
B : 1-le joueur du milieu donne au remiseur qui lui remet, puis 2- part dans l'autre direction en conduite vers le 2^e remiseur pour 3-lui donner et ...



Exercice 5

Objectif :

Passes courtes en mouvement.

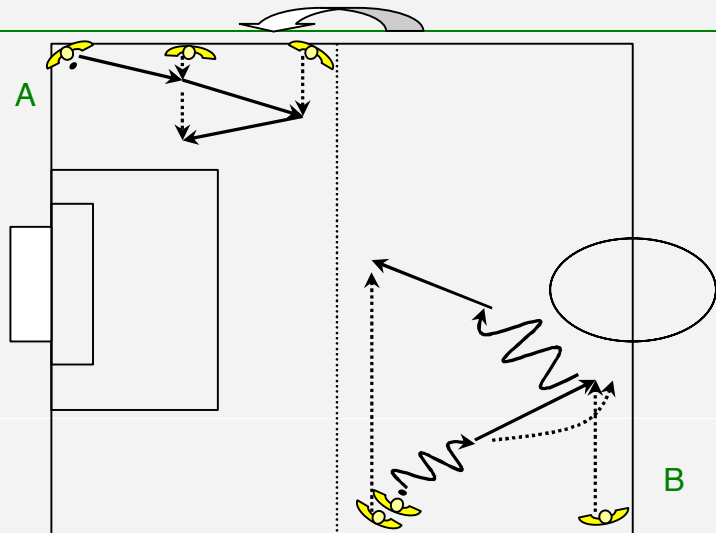
Consignes :

Par 3

A : les 3 joueurs s'échangent le ballon en traversant le terrain en restant chacun dans un « couloir ».
B : le porteur conduit jusque dans le couloir du milieu et donne dans le couloir opposé et suit son ballon, contrôle du nouveau porteur qui conduit jusqu'au centre puis donne couloir opposé...

Variantes :

Par deux ou par quatre, ou en effectuant le tour du terrain.



Exercice 6

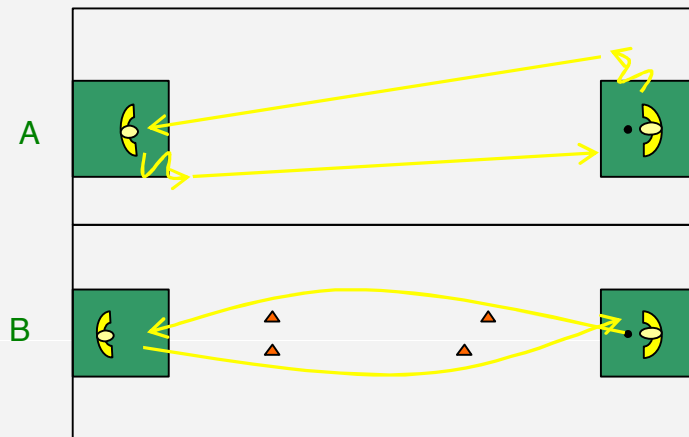
Objectif :

Passes longues et contrôles.

Consignes :

Par 3

A : le joueur met son ballon en mouvement en dehors du carré et transmet par une passe aérienne (tendue ou planante) en visant le carré à son partenaire qui contrôle et enchaîne.
B : chaque joueur pousse son ballon puis le transmet par une frappe brossée en contournant les plots (ou constris).



Exercice 7

Objectif :

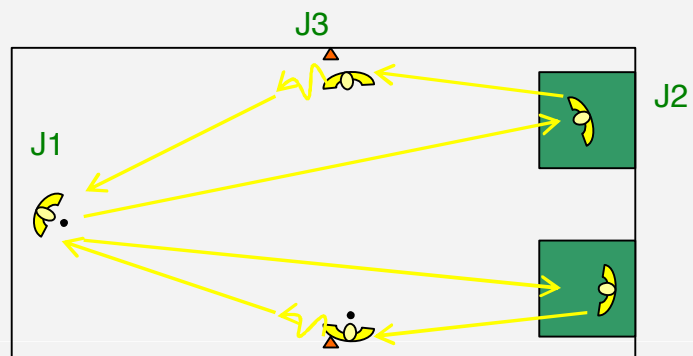
Passes longues/courtes et contrôles.

Consignes :

Un joueur J1 travaille les passes longues. Il passe à J2 qui contrôle et passe au sol à J3 qui après une conduite donne au sol à J1. Pendant que J2 et J3 jouent le ballon, J1 joue long de l'autre côté. Il enchaîne une fois à droite, une fois à gauche (Niveau sup pied droit, pied gauche).

Variantes :

Idem avec seulement 3 joueurs. J2 est dans l'axe.



Circuit 1

Objectif :

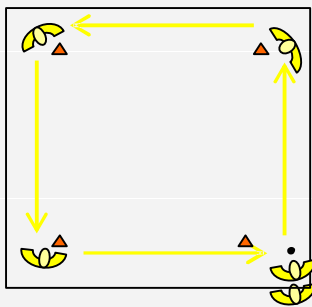
Passes courtes et contrôles orientés.

Consignes :

Par 5, contrôler et donner au joueur suivant puis suivre son ballon.

Variantes :

Idem en triangle avec 4 joueurs.



Circuit 2

Objectif :

Passes courtes et contrôles orientés sous forme de passe et suit.

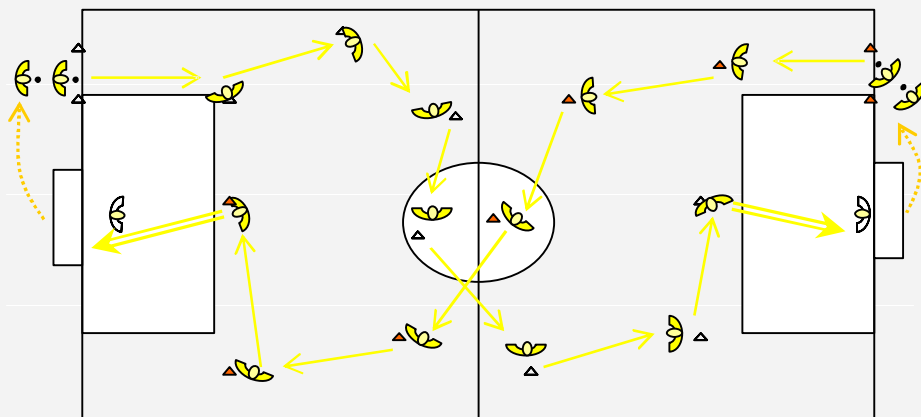
Consignes :

Deux circuits – un bleu et un orange (cf couleur des plots.)

Le circuit démarre derrière la ligne de but. Je donne et je suis mon ballon.

Un joueur à chaque plot (à mettre en place selon son effectif.)

Enchaîner les départs de ballon pour que les joueurs restent en mouvement (deux ou trois joueurs en attente au départ du circuit).



Circuit 3

Objectif :

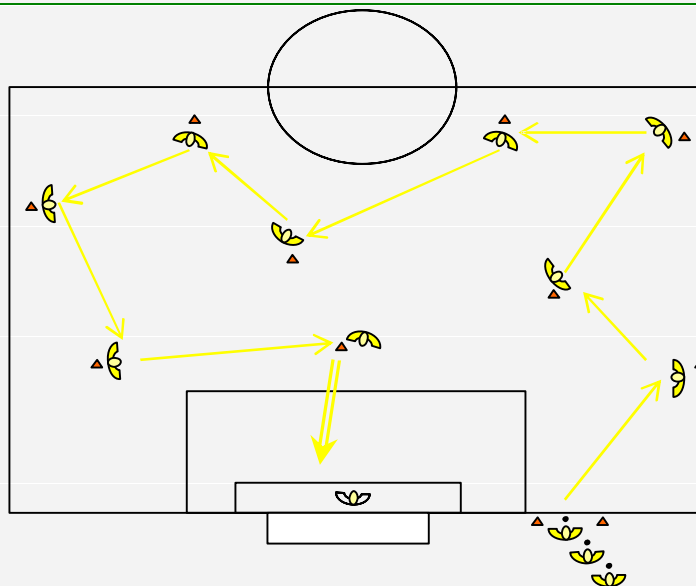
Passes courtes et contrôles orientés sous forme de passe et suit.

Consignes :

Le circuit démarre derrière la ligne de but. Je donne et je suis mon ballon.

Un joueur à chaque plot (à mettre en place selon son effectif.)

Enchaîner les départs de ballon pour que les joueurs restent en mouvement (deux ou trois joueurs en attente au départ du circuit).



Circuit 4

Objectif :

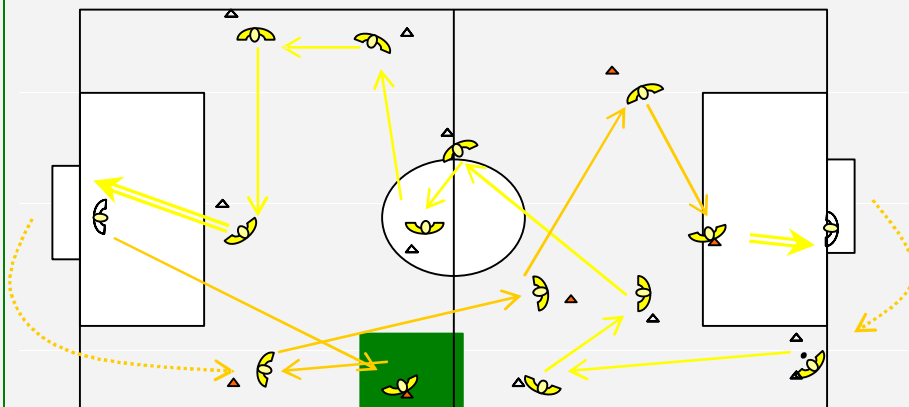
Passes longues suivies d'une courte et contrôles orientés sous forme de passe et suit.

Consignes :

Le circuit démarre derrière la ligne de but. Je donne et je suis mon ballon.

Un joueur à chaque plot (à mettre en place selon son effectif.)

2 circuits : le circuit orange démarre par une relance longue au pied du gardien de but vers le carré vert.



Circuit 5

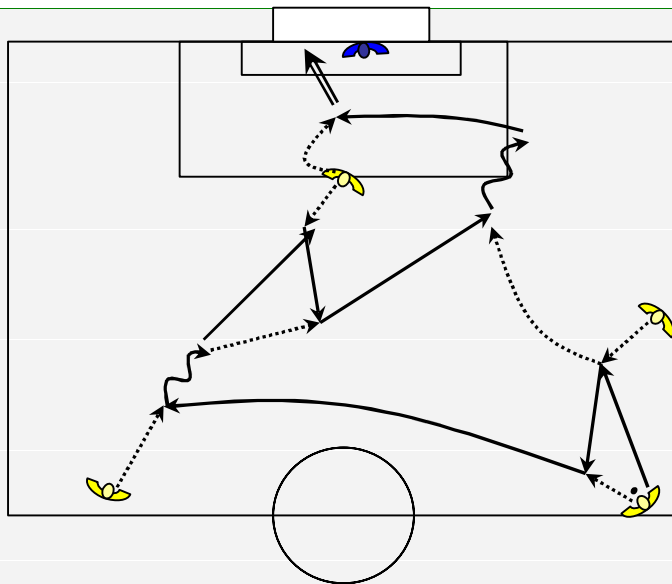
Objectif :

Enchaîner deux passes avec un déplacement.

Consignes :

Le circuit démarre au milieu du terrain.

Circuit au poste : les joueurs restent à leur poste et enchaînent les répétitions.



- Le dribble par définition est l'élimination d'un adversaire balle au pied ou la protection de son ballon face à un adversaire. Ainsi la forme analytique peut être considérée comme un travail de gamme mais pas réellement comme du dribble. Ces exercices peuvent être utilisés pour l'initiation ou pour des situations d'échauffement.

● Exercice 1

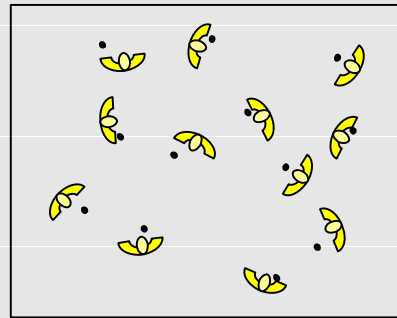
Objectif :

Conduite de balle.

Consignes :

Un ballon par joueur. Conduire le ballon en restant dans le carré en gardant la maîtrise de son ballon (sans toucher les autres joueurs).

L'éducateur donne des consignes techniques différentes toutes les 2'.



● Exercice 2

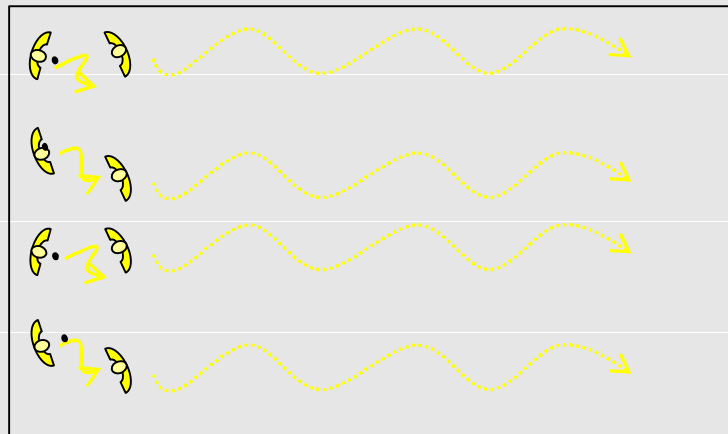
Objectif :

Conduite et feintes de dribble.

Consignes :

Un ballon pour deux.

Le porteur doit par sa conduite et ses feintes de corps ou de dribble essayer de déstabiliser le défenseur qui lui cherche à ne pas se faire dépasser.



● Exercice 3

Objectif :

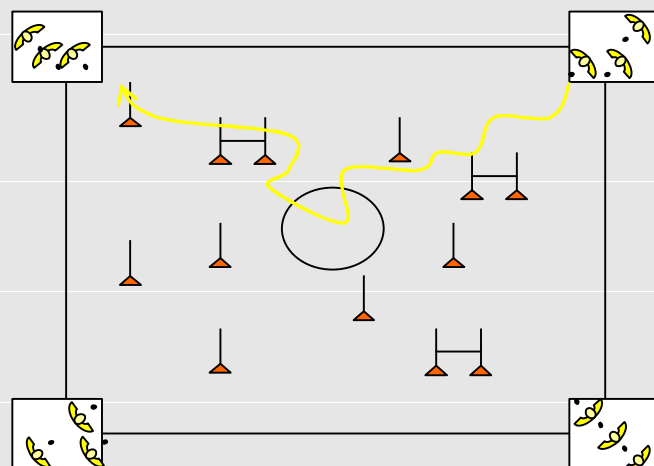
Conduite et dribble face à un obstacle.

Consignes :

Un joueur de chaque carré conduit son ballon, passe dans le cercle central puis change de direction pour rejoindre un autre carré (signal pour un nouveau départ). A chaque construi. il répète une feinte de son choix avec un changement de rythme. Avec les portes, possibilité d'essayer le petit ou le grand pont.

Variantes :

L'éducateur impose le même dribble pour tous pendant 2mn.



Exercice 4

Objectif :

Dribble de changement de direction et de rythme.

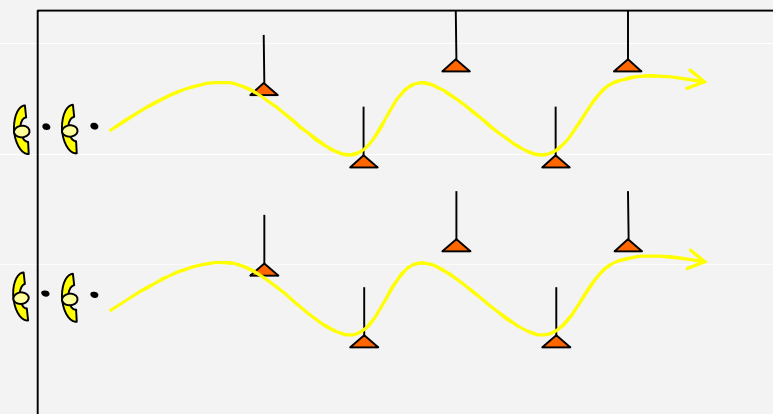
Consignes :

Un ballon par joueur.

Le joueur s'engage en conduite vers le 1^{er} constri.

Devant chaque constri. il utilise un dribble ou une feinte pour changer de direction et de rythme.

Retour au départ en conduite.



Exercice 5

Objectif :

Conduites et dribbles.

Consignes :

Un ballon par joueur dans la zone de départ.

Les jaunes doivent traverser le terrain pour atteindre la 2^e zone.

Les deux joueurs au centre vont essayer de leur prendre le ballon.

Simplification : les violets ont les mains dans le dos ou les deux joueurs se tiennent ensemble.

Compter le nombre de ballons récupérés pour 10 traversées.

Variantes :

Les joueurs qui ont perdu le ballon s'ajoutent au milieu.





ENTRAINEMENT AUX TIRS.

z *Sous forme analytique.*

Objectif :

Contrôle orienté suivi d'un tir.

● Exercices 1, 2 et 3.

Consignes :

Ex. 1

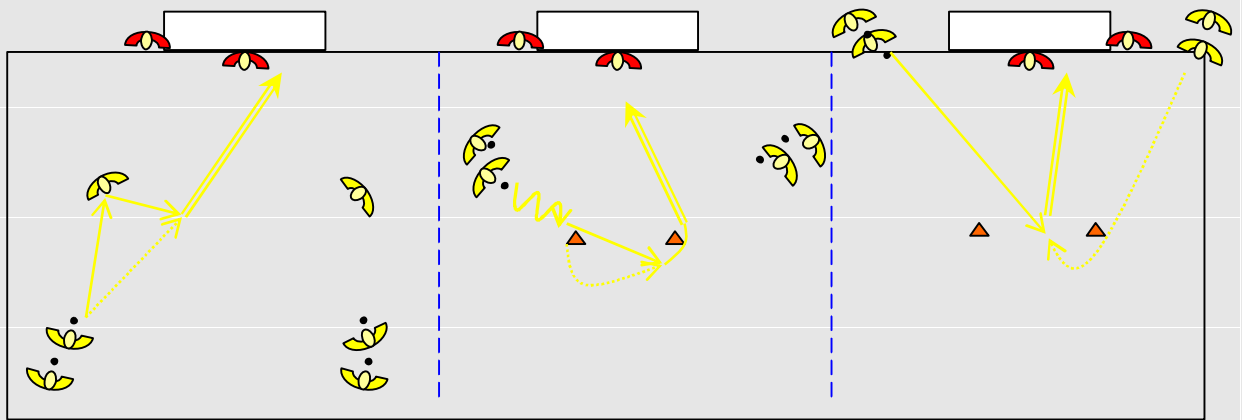
Le joueur transmet le ballon à un appui et demande le ballon dans l'axe, il contrôle et frappe.

Ex. 2

Le joueur conduit le ballon, le fait passer entre les 2 plots, contrôle et frappe.

Ex. 3

Le joueur fait une course en contournant le plot tandis qu'un partenaire lui transmet le ballon dans la course, il contrôle et frappe.



Objectif :

Contrôle orienté suivi d'un tir.

● Exercices 4, 5 et 6.

Consignes :

Ex. 1

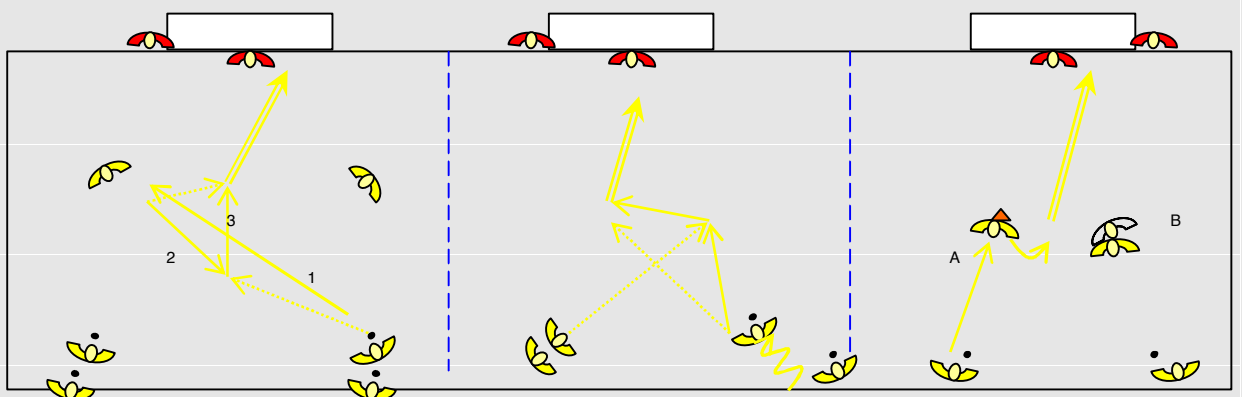
Le joueur transmet le ballon à un appui et demande le ballon dans l'axe, il contrôle et frappe.

Ex. 2

Le joueur conduit le ballon, le fait passer entre les 2 plots, contrôle et frappe.

Ex. 3

Le joueur fait une course en contournant le plot tandis qu'un partenaire lui transmet le ballon dans la course, il contrôle et frappe.



● Exercice 7

Objectif :

Enchaînement de 3 tirs dans des positions différentes.

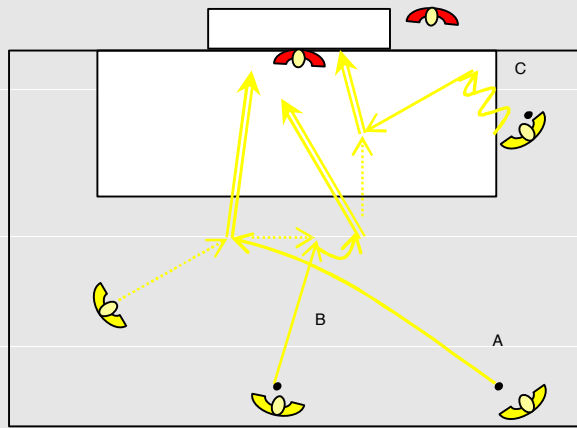
Consignes :

Le tireur démarre à gauche

A : il reçoit une passe longue, contrôle et enchaîne une frappe, puis ...

B : il se place dans l'axe, dos au but, reçoit une passe courte dans les pieds, se retourne et frappe, puis ...

C : il va à la réception d'un centre en retrait et tire sans contrôle.



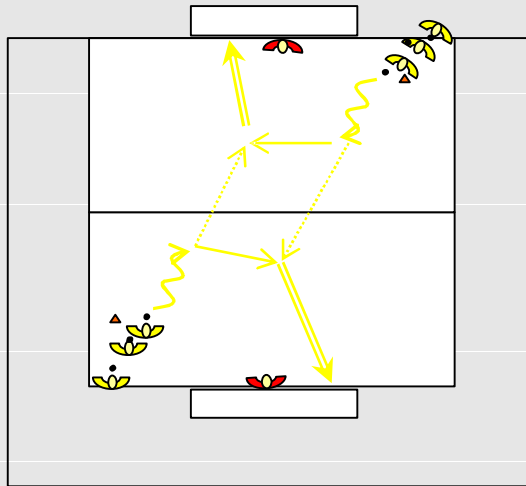
● Exercice 8

Objectif :

Enchaînement conduite – passe - course et situation de tir face au gardien.

Consignes :

2 joueurs démarrent en simultané, conduisent le ballon, le glissent dans l'axe et vont frapper le ballon passé par le partenaire.



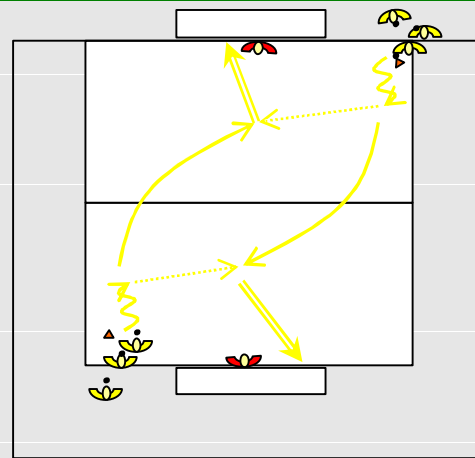
● Exercice 9

Objectif :

Enchaînement conduite – passe longue - course - contrôle et situation de tir face au gardien.

Consignes :

2 joueurs démarrent en simultané, conduisent le ballon, le passent devant le but opposé et vont à la réception du ballon qui arrive puis frappent au but.



● Exercice 10

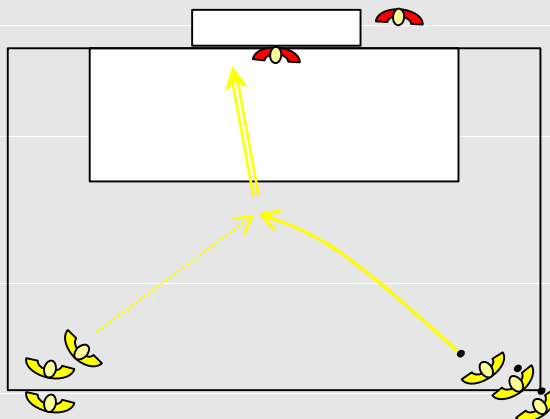
Objectif :

Enchaînement course – réception d'une passe longue (contrôle) et tir ou ½ volée.

Consignes :

Le porteur pousse son ballon, signal pour le non porteur pour lancer son appel de balle.

Le porteur enchaîne une passe longue aérienne, le non porteur contrôle dans sa course et frappe au but.



● Exercice 11

Objectif :

Circuit pour enchaîner différentes positions de frappe.

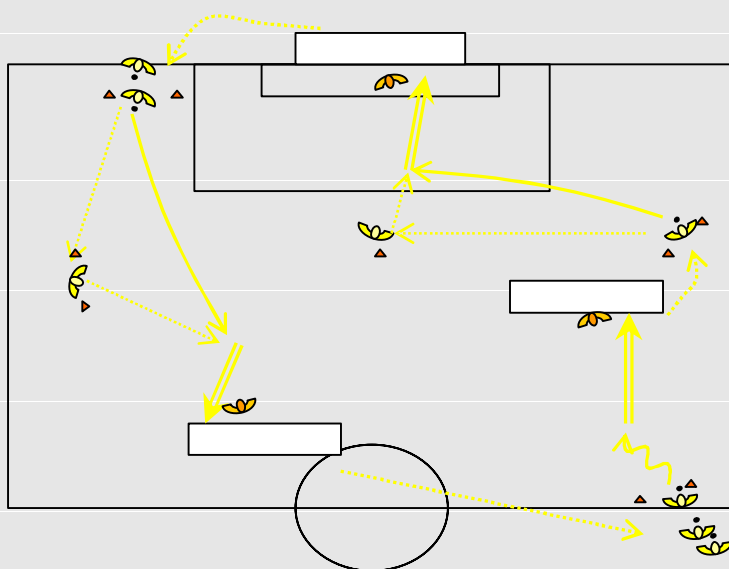
Consignes :

Le circuit démarre en bas à droite.

Les joueurs, après chaque frappe, récupèrent leur ballon et continuent le circuit.

Variante:

Utiliser un but à 11 et les buts à 7 dans la largeur pour créer le circuit.



● Exercice 12

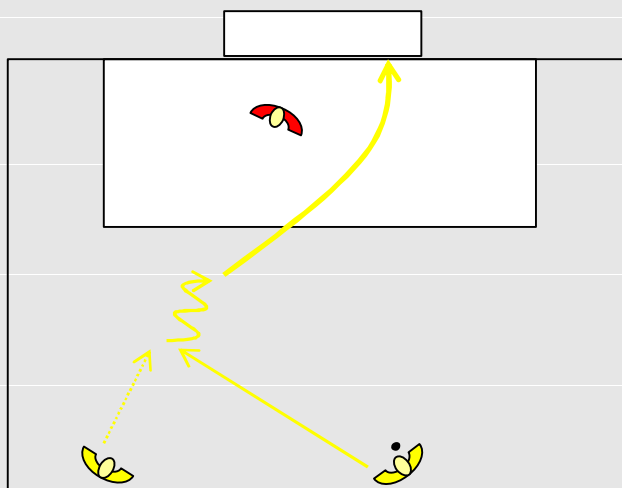
Objectif :

Enrouler sa frappe après une conduite pour placer le ballon côté opposé.

Consignes :

Appel en profondeur – contrôle en mouvement – conduite puis frappe enroulée

Brosser sa balle avec le coup de pied intérieur. Pied de frappe ouvert.





ENTRAINEMENT AU JEU DE VOLÉE ET AU JEU DE TÊTE.

z *Sous forme analytique*

- Nous avons regroupé le jeu de volée et le jeu de tête car beaucoup de situations peuvent être utilisées pour les deux objectifs. Pour chaque exercice commun, nous détaillerons les consignes pour les deux objectifs.

● Exercice 1

Objectif :

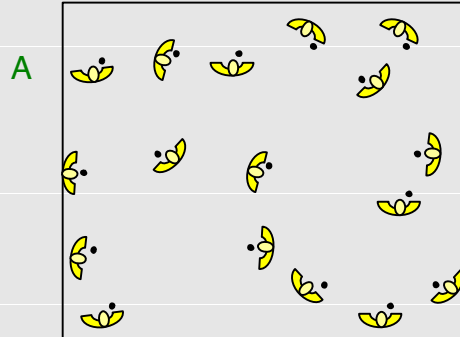
Maîtrise du jeu aérien à travers le jonglage (toucher de balle ; position du corps).

Consignes :

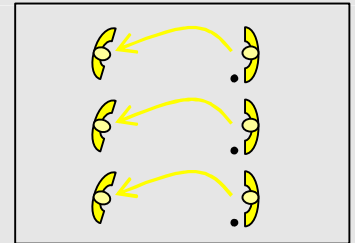
- A : un ballon par joueur
- Jonglage libre puis des 2 pieds, puis que pied droit, que pied gauche, puis jonglage intérieur du pied.
 - Jonglage de la tête
- B : un ballon pour deux joueurs
- jonglage à deux libre, puis 2 touches (plat du pied et coup de pied), puis contrôle poitrine remise une touche, puis échange une touche.
 - jonglage tête libre, puis un contrôle/passe, puis une touche

Variantes :

Idem en se déplaçant d'un point à un autre.
Idem par 3 ou 4



B



● Exercice 2

Objectif :

Jeu de volée et de tête simplifié.
Lecture d'une trajectoire – timing.

Consignes :

- Par 3, un ballon. 10 enchaînements/joueur
- Le porteur du ballon envoie à la main (touche) un ballon en l'air. Le joueur qui n'a pas le ballon effectue une course vers l'avant puis remise plat du pied dans les bras du lanceur. Puis au tour du 3^e joueur...
 - idem mais frappe coup de pied
 - idem mais frappe de la tête
 - idem mais frappe de la tête après une détente

Variantes :

Le lanceur envoie le ballon par une frappe volée.



● Exercice 3

Objectif :

Jeu de volée et jeu de tête

Consignes :

Tennis ballon 2c2 ou 3c3 séparé par une main courante ou un filet.

Règles : choisir une règle selon le niveau des joueurs.

- touches illimitées – 2 rebonds
 - 2 touches par joueur – 1 rebond
 - 1 touche par joueur – 1 rebond quand le ballon vient du camp adverse.
- 1^{er} à 15 pts (2 pts d'écart.)



Exercice 4

Objectif :

Jeu de tête ou de volée après un déplacement direction opposée.

Consignes :

Par 3

Le joueur du milieu se déplace d'un côté à l'autre pour solliciter le ballon et le redonner de la tête ou de volée (les 2 autres joueurs sont fixes avec chacun un ballon).



Exercice 5

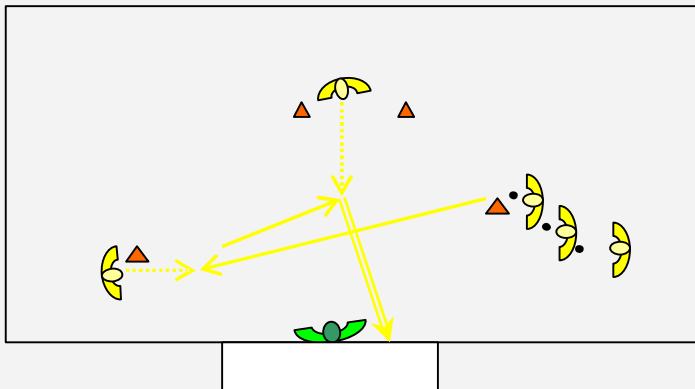
Objectif :

Volée et tête sous forme de remise et de frappe au but.

Consignes :

Passé et suit
Le porteur effectue une touche tendue vers le joueur opposé qui demande le ballon.
Celui-ci remise volée ou de la tête pour le 3^{ème} joueur qui frappe au but

Le faire des deux côtés.



Exercice 6

Objectif :

Jeu de volée ou de tête sur centres variés.

Consignes :

Par 3

A : le joueur dans l'axe démarre sa course
Le centreur pousse son ballon et centre devant le but.

N+ : le joueur dans l'axe part de plus loin et fait un appel clair (1^{er} poteau/ 2^e/dans l'axe/en retrait) et le centreur centre le ballon en fonction.

B : varier l'angle d'arrivée du ballon en déplaçant les centreurs.

