

10 EXERCICES POUR L'INITIATION ET LE DEBUT DE LA PREFORMATION

U 6 et U7

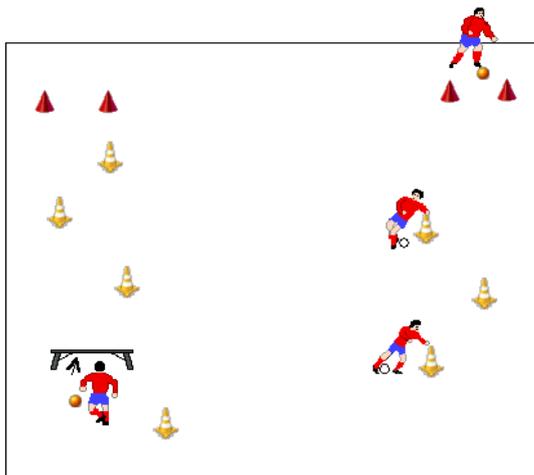
Avancer avec le ballon en évitant les obstacles au sol.:

Matériels : 1 banc , 1 ballon par joueur , x plots.

Dans un rectangle de 10m sur 5 m, faire parcourir le circuit.

Objectifs : 1ere année : 5 circuit réussi en marchant ou 3 circuit réussi en courant.

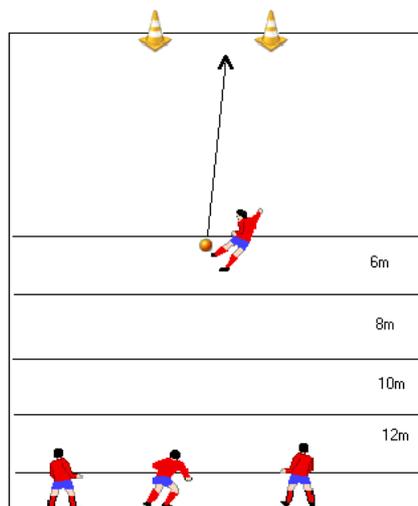
2eme année : 5 circuits réussi en courant.



Tir pour atteindre une cible

Matériel : 2 plots situés à 2m l'un de l'autre. Des assiettes pour marquer les distances. Des ballons.

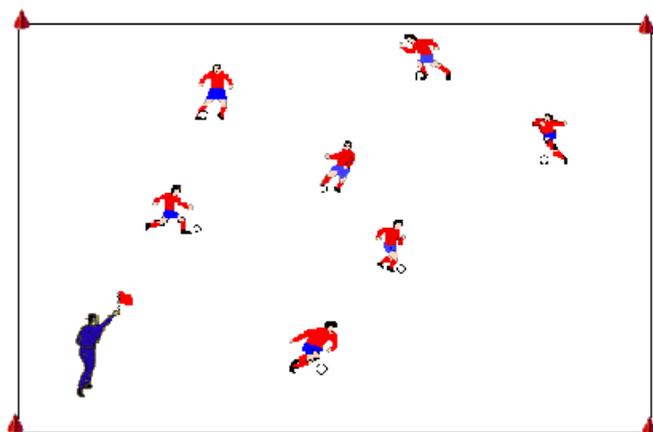
Tirer en variant la distance en fonction des réussites.



Conduite avec le nez levé

Matériel : 1 ballon par enfant. 2 tissus de couleurs différentes.

Les enfants conduisent le ballon dans une zone fermée (en fonction du nombre). De temps en temps l'éducateur lève le bras avec un tissu de couleur (rouge : les enfants stoppent le ballon avec la semelle, jaune , ils font demi-tour et repartent dans un autre sens).

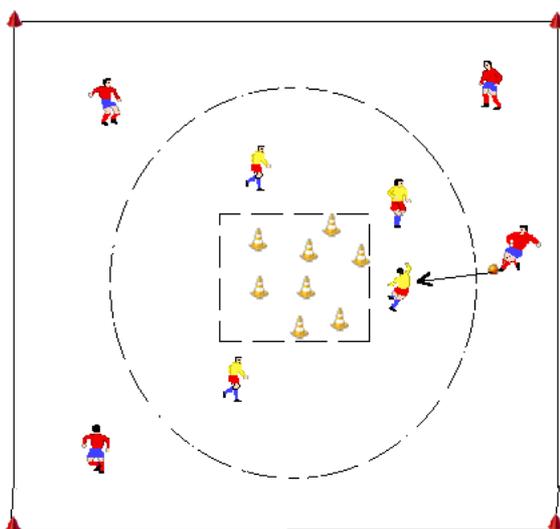


U8 et U 9

Protéger son but.

Matériels : 8 plots. Des assiettes pour déterminer les zones. Un terrain de 10m x 8m avec à l'intérieur une zone circulaire de 6 m et un carré de 4m de côté dans lequel sont placés les plots.

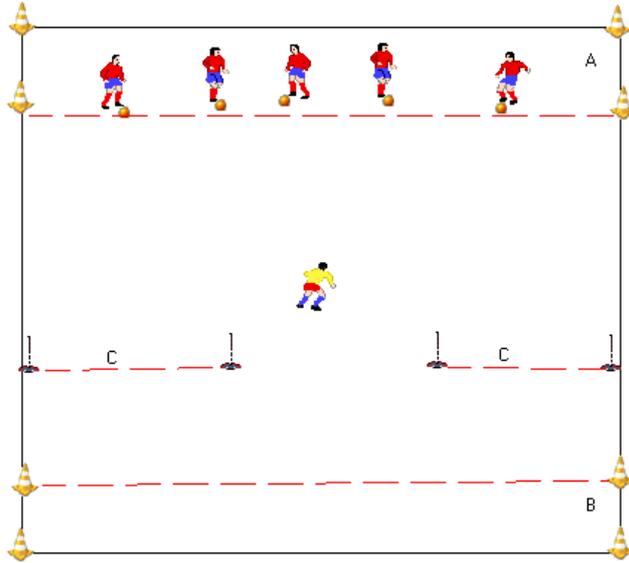
2 équipes de 4 joueurs . L'équipe à l'intérieur du cercle défend les plots que l'équipe à l'extérieur du cercle cherche à faire tomber.



Épervier modifié.

Les joueurs avec le ballon en zone A doivent rejoindre la zone B en passant par les couloirs C sans se faire prendre le ballon par l'épervier (en jaune)

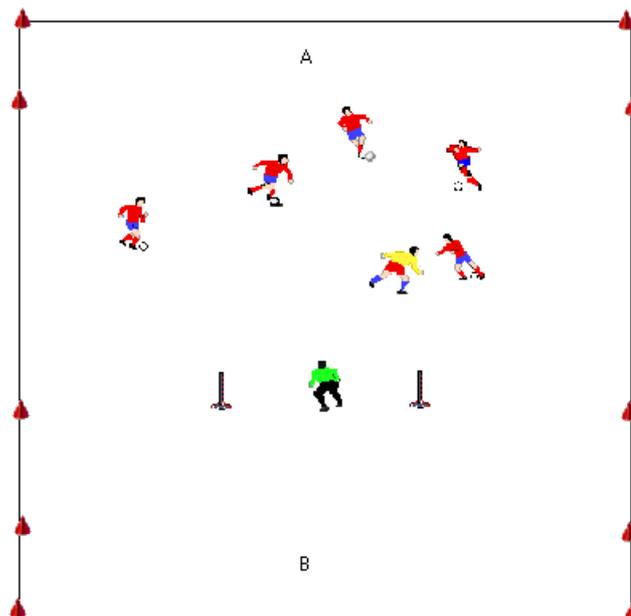
Tout joueur qui se fait prendre le ballon devient épervier lui aussi.



Variante de l'épervier modifié

Les joueurs avec le ballon en zone A tente de passer en zone B après avoir éliminé le défenseur (jaune) et marqué un but au gardien vert. Si leur ballon sur le tir va dans la zone C, ils peuvent récupérer un nouveau ballon en zone A.

Si le défenseur prend le ballon, ils deviennent défenseurs à leur tour.



Les 4 coins.

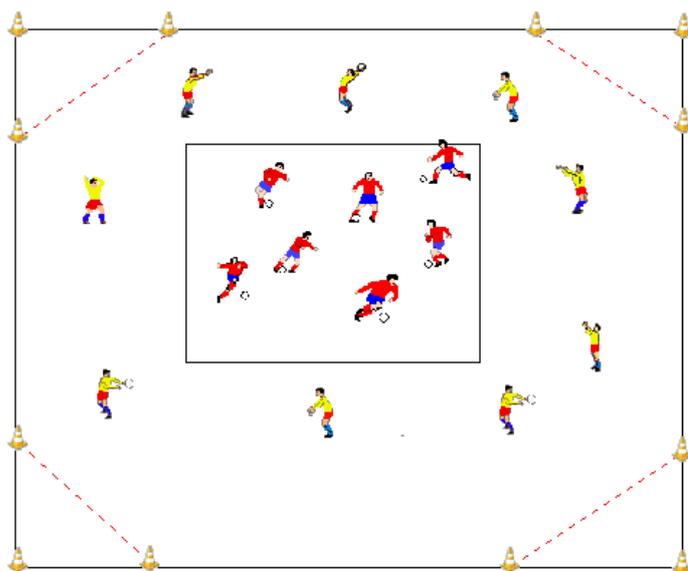
Dans une zone de 25m de côté, marquée à chaque angle d'un triangle de 2m de côté.
Un carré central de 10m de côté.

Dans le carré central des joueurs rouges conduisent leur ballon. A l'extérieur les joueurs jaunes se font des passes à la main.

Au top de l'entraîneur, les joueurs rouges essaient d'aller se réfugier dans un des triangles balle au pied, empêchés en cela par les joueurs jaunes qui essaient de leur prendre le ballon.

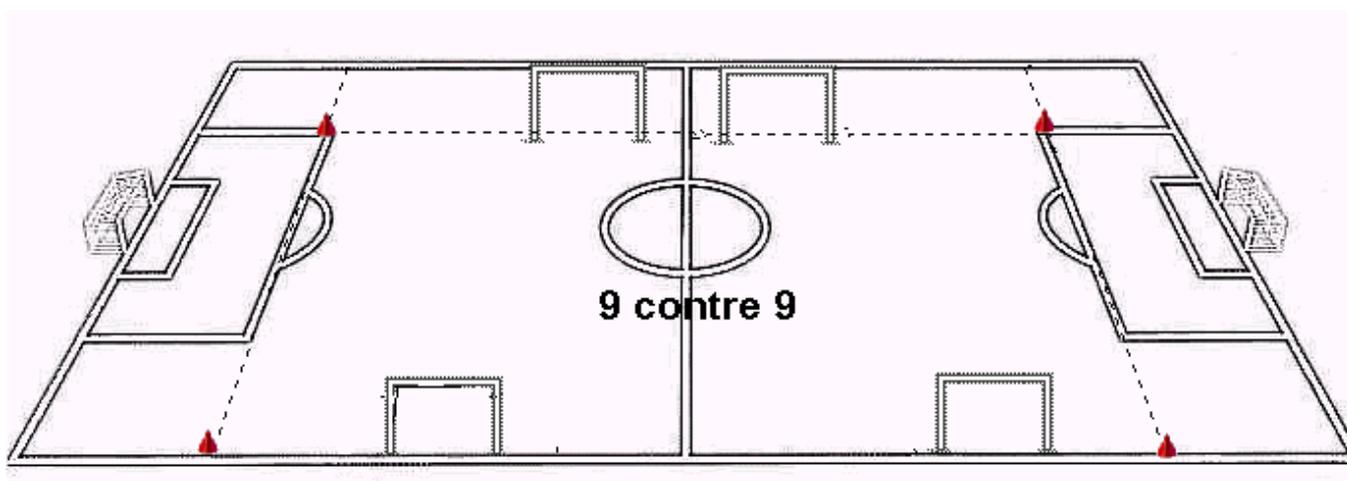
Nombre de points = nombres de joueurs dans les angles.

Répéter 10fois puis changement de joueurs.



9 v 9 sur 4 buts

Jeu 9 contre 9 sur 4 buts. Une équipe joue sur 2 buts rapprochés (concentration défensive dans l'axe), l'autre sur 2 buts écartés (glissement défensif en fonction de la position du ballon).

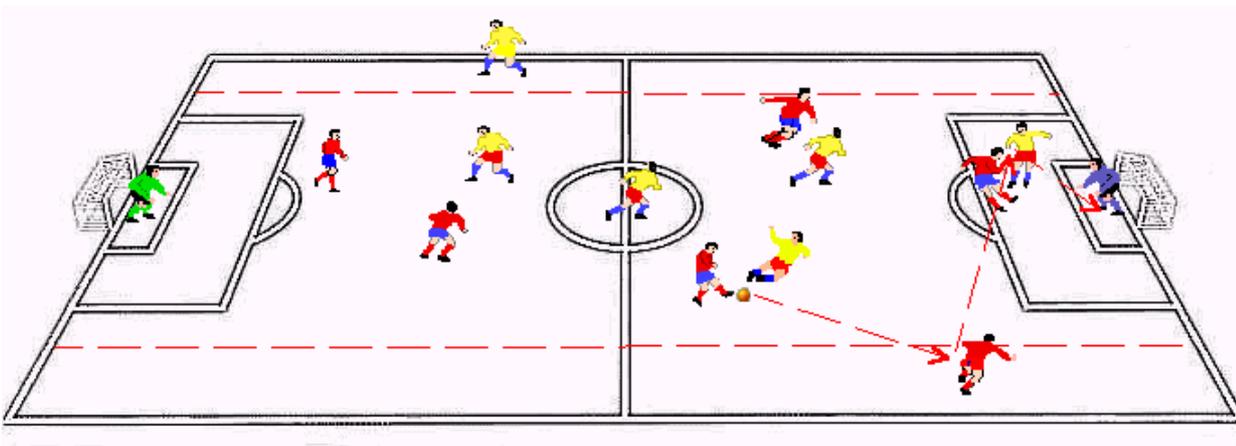


U 12 U 13

Cinq v cinq sur les zones du flanc

Les règles: Aiguiser les habiletés sur les centres et la finition, jeu 5 v 5 (quatre joueurs de champ plus un gardien de but), avec buts dimension réglementaire, dans une zone de 74m x 50m, incluant une zone de 15 m de large sur chaque côté. Un joueur neutre, (qui ne peut pas être défié et peut être limité à deux touches ou à deux- trois secondes maximum avec la balle) est placé dans chacune des zones latérales. Les attaquants de l'équipe en possession du ballon peuvent ainsi recevoir un centre du joueur de flanc pour marquer

Les avantages: Passer, recevoir, vision, mobilité, dribble, conduite, tir ,tête, volée, défense, et travail de gardiens avec beaucoup de demandes tactiques.



3 couleurs pour 3 buts.

3 équipes de 5 joueurs (4 joueurs de champs plus un gardien) sur une zone de 50m x 50m.
2 équipes contre une (celle qui perd la balle) . les 2 'équipes doivent marquer dans le but de la troisième.
Si le but est marqué , l'équipe dont le jouer à scoré redémarre avec le ballon à 10v5. pas de hors jeu.
A partir de cette base , beaucoup de variantes peuvent être mises en place (but de la tête , sur centre, de volée..)

