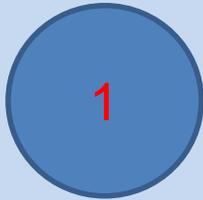


WWW.FOOTBALLPOURTOUS.COM

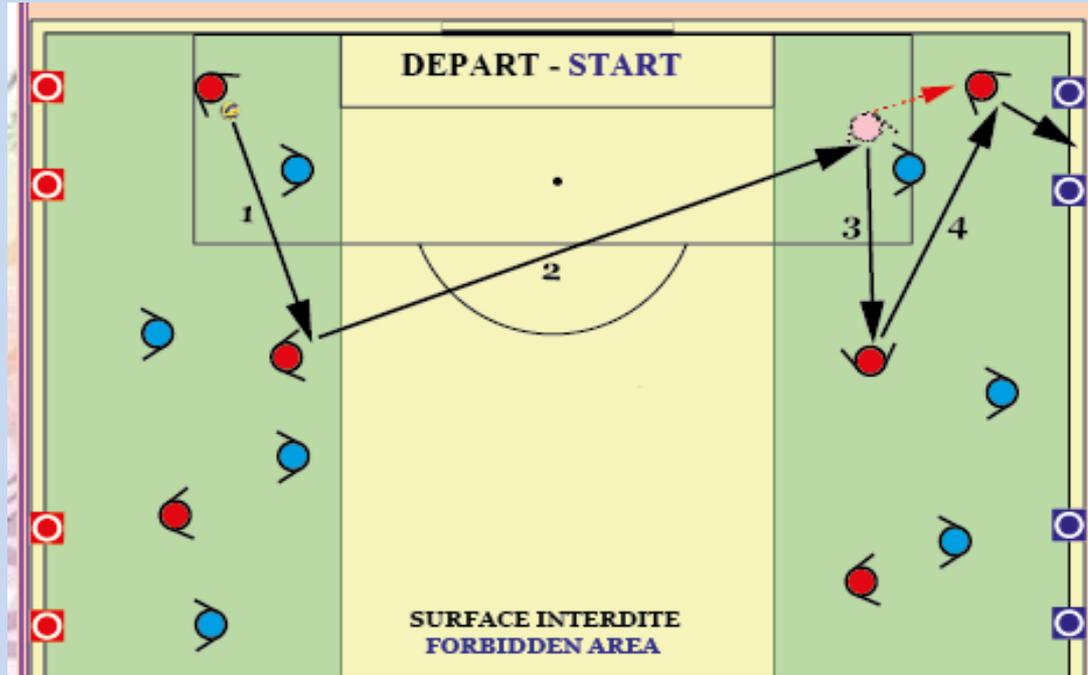


JEUX 20 à 41

| | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|----------------------|---|-----|---|-----|
|  | Qte |  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte |
| | 5 | | 10 | 8 | | . | | . | . |
| Nombre de joueurs : 14 Joueurs. | | | | | Durée : 20 mn | | | | |
| Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19 | | | | | 1/2 Terrain. | | | | |



JEU LONG EN ZONES DEFENSIVES



Description :

Nombre de joueurs 7 x 7 (4attaquants et 3 défenseurs).

Jeu sur un demi terrain avec 4 petits buts. Partager le terrain en 3 zones.

La zone médiane est interdite aux joueurs. La situation de jeu se compare à 2attaques-défenses.

L'objectif du jeu est le développement du jeu long en zone défensive, l'amélioration du jeu dans la phase offensive.

L'attaquant doit faire preuve d'autorité pour contrôler la balle et continuer le jeu en zone offensive.

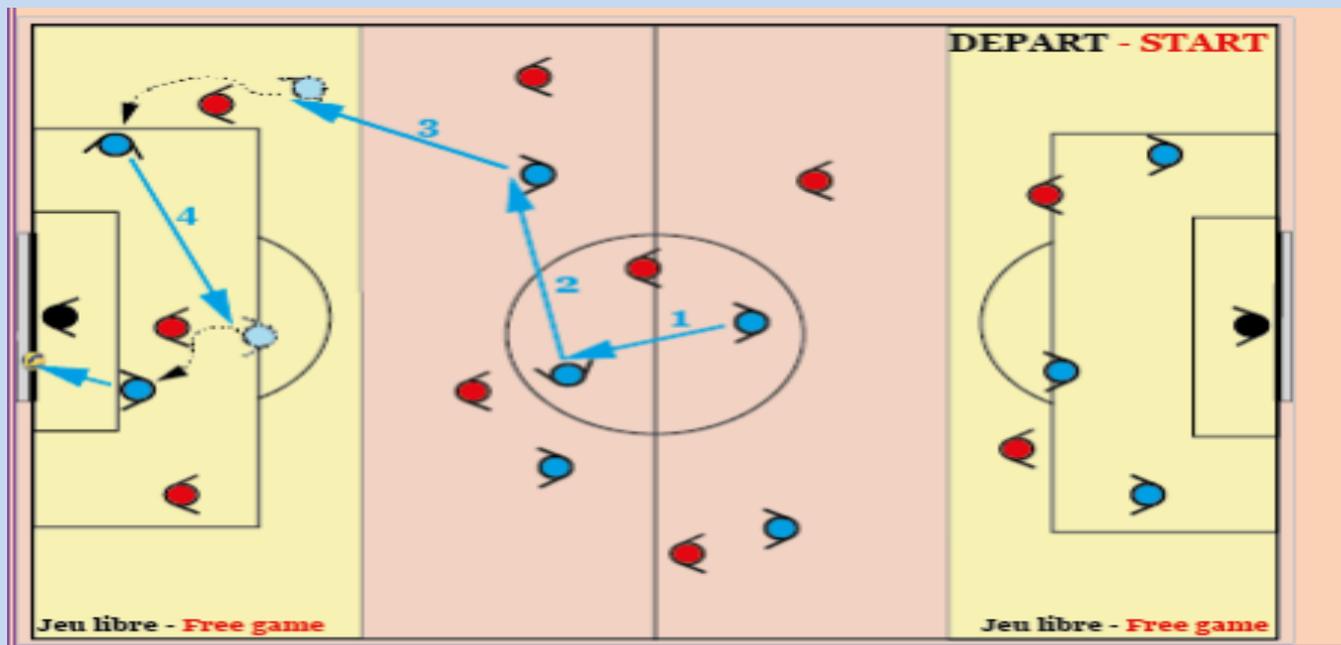
La reprise du jeu commence toujours par la longue passe en zone offensive.

Le jeu est libre mais le but est marqué en 1 touche de balle.

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

2

JEU LIBRE EN ZONES OFFENSIVES



Description :

Délimiter les 3 zones conformément au croquis ci-contre.

La règle du jeu est la suivante : le jeu est libre dans les zones offensives et défensives (zones jaunes).

Le jeu se déroule en 1 ou 2 touches de balle dans la zone centrale.

Quand une équipe est en zone offensive, la priorité est évidemment le BUT !!

Si un joueur de l'équipe qui défend récupère le ballon, il doit solliciter OBLIGATOIREMENT les joueurs de la zone centrale.

Dans cette zone centrale, le nombre de touches de balle est limitée, la conservation et la circulation de la balle sont vraiment les priorités des joueurs du milieu de terrain.

Chercher les intervalles, jouer entre les lignes et alimenter correctement les attaquants.

Tous les joueurs peuvent venir appuyer les attaques ou se replier pour aider les défenseurs.

Les gardiens de but doivent impérativement chercher un joueur de la zone centrale lors des remises en jeu.

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|-----|----------------------|-----|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte | | Qte |
| | 4 | | 12 | | . | | . | | . | | . |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | | Durée : 20 mn | | | | | |
| Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19 | | | | | | 1 Terrain. | | | | | |

3

JEU LONG EN ZONES DEFENSIVES



Description :

Nombre de joueurs 8 x 8 + 2 gardiens. Partager le terrain en 3 zones.

La zone médiane est interdite aux joueurs. La situation de jeu se compare à 2 attaques-défenses.

L'objectif du jeu est le développement du jeu long en zone défensive, l'amélioration du jeu dans la phase offensive.

Plusieurs thèmes spécifiques de jeu sont possibles :

but de la tête ou volée, 2 touches de balle, marquage individuel strict, etc.

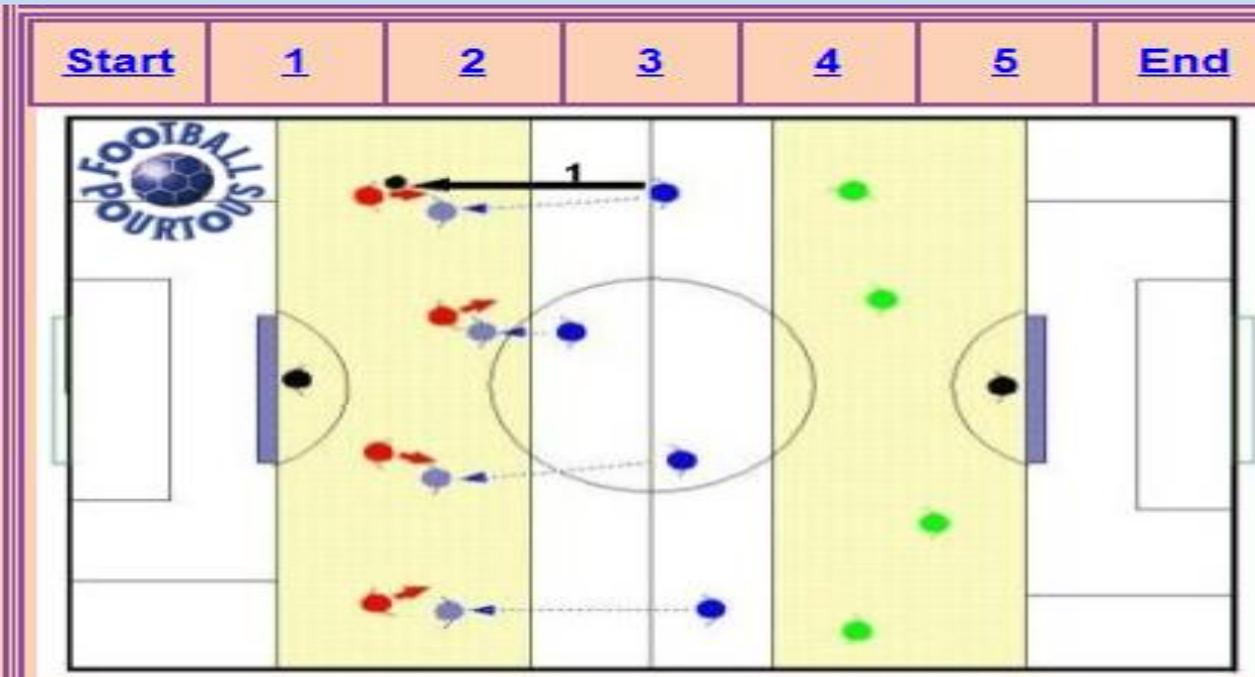
En rapprochant les buts aux 16,5 m, vous augmentez l'intensité du jeu.

La reprise du jeu s'effectue toujours par un des gardiens qui doit relancer à la main sur un défenseur.

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----|---|--|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte |
| | 10 | | 14 | | 4 | | . | | . | | . |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | | | | | | | |
| Durée : 20 mn | | | 1 Terrain entre 2 surfaces de réparation. | | | | | | | | |
| Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19 | | | | | | | | | | | |

4

EXERCER UN "PRESSING"



Description :

Partager la surface de jeu en 3 parties égales (Voir le croquis).

Placer 4 joueurs dans chaque zone. La zone médiane est l'objectif pour les défenseurs.

Le jeu débute : la balle est en possession des joueurs de la zone médiane (bleu).

Ces derniers adressent une passe (passe 1) aux défenseurs (rouge) et exercent un pressing sur eux.

Si les défenseurs (rouge) se sortent du pressing, ils se trouvent dans la zone médiane avec le ballon.

Ils donnent la balle aux joueurs verts et exercent un pressing sur eux.

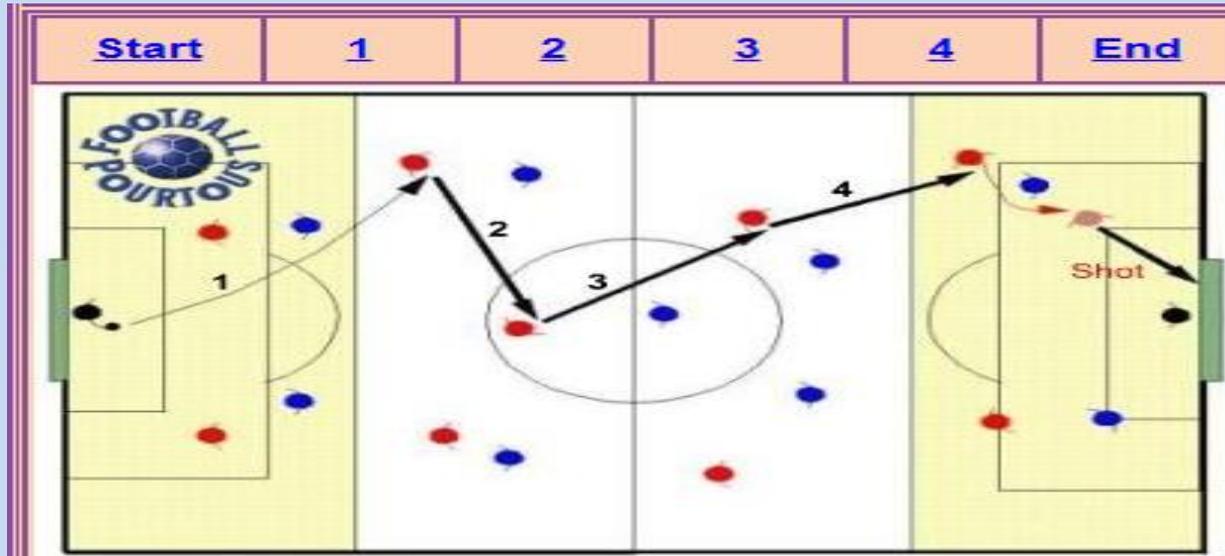
Si l'équipe rouge (dans l'exemple) ne marque pas, elle revient au sprint se replacer en zone médiane.

Le gardien relance à la main aux joueurs du milieu.

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

5

JEU LIBRE EN ZONES OFFENSIVES ET DEFENSIVES



Description :

Délimiter les 3 zones conformément au croquis ci-contre. Dans cet exercice, le jeu est libre dans les zones offensives et défensives.

Le jeu se déroule en 1,2 ou 3 touches de balle dans la zone centrale.

Le jeu se déroule ainsi : le gardien relance le ballon dans la zone centrale.

Les joueurs du milieu jouent obligatoirement en 1 (2 ou 3 touches de balle).

Ils recherchent leurs attaquants. Dans les zones offensives (ou défensives), le jeu est libre : c'est toujours un duel 2 contre 2.

Dans ces zones, la priorité des attaquants est évidemment de marquer ! Il faut oser prendre des risques.

Pour les défenseurs : harceler, être agressifs et relancer correctement le jeu vers les joueurs du milieu de terrain lors de la récupération du ballon.

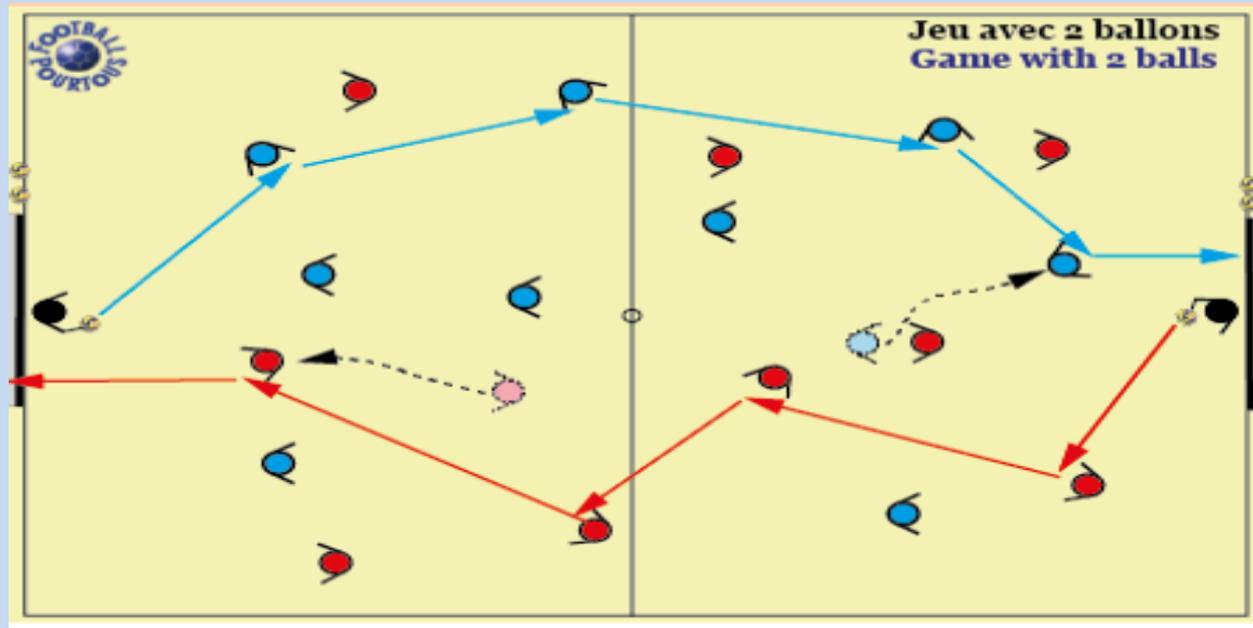
Pas de corner et de remise en touche dans les zones offensives.

Les remises en touche se font au milieu du terrain.

| | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|----------------------|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte |
| | 4 | | 4 | | . | | . | | . |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | Durée : 25 mn | | | | |
| Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19 | | | | | 1/2 Terrain. | | | | |

6

AMELIORER LA VISION DU JEU



Description : Former 2 équipes.

Le jeu se déroule avec 2 ballons.

Ce jeu permet d'améliorer la vision du jeu.

Vous pouvez imposer des thèmes : le nombre de touches de balle, marquer sur une seule touche de balle (volée, tête).

La remise en jeu après un but est effectuée par les gardiens de chaque équipe.

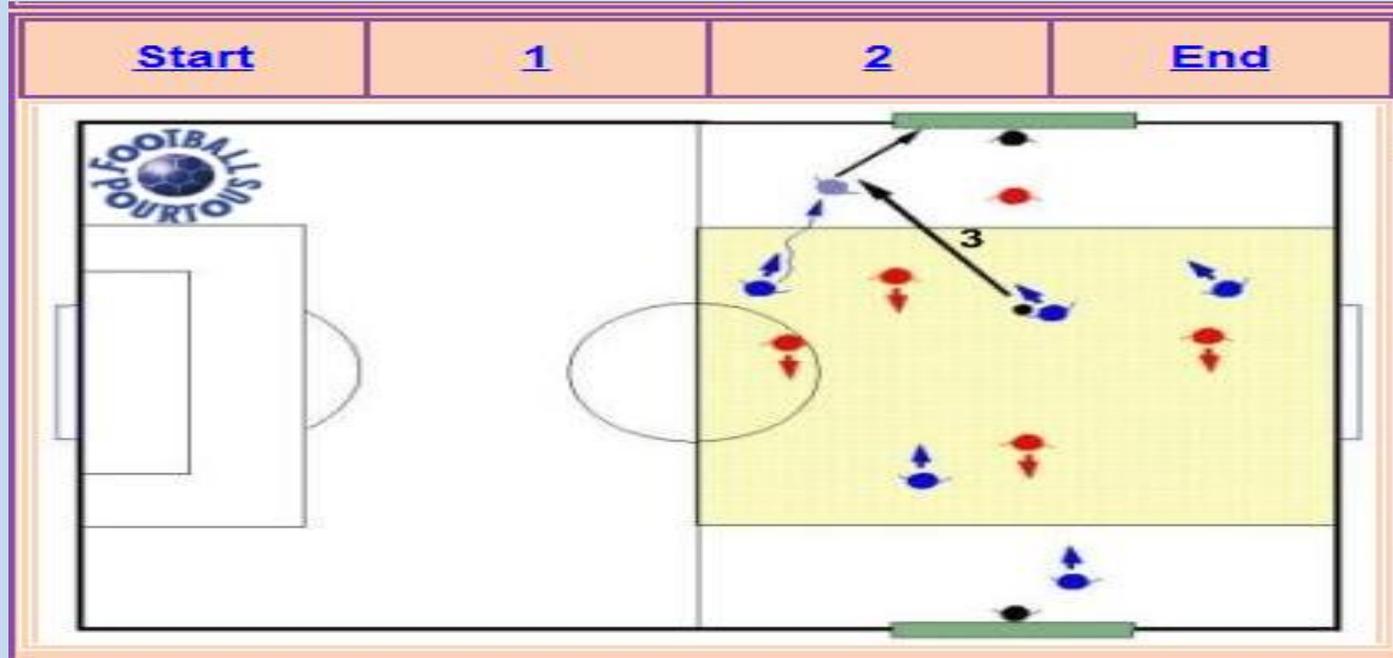
Variantes :

Ne pas redonner au dernier passeur. Ajouter des jokers (un ou plusieurs joueurs neutres).

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

7

CHERCHER UN JOUEUR LANCE



Description :

Partager la surface de jeu en trois zones bien distinctes.

Placer 1 gardien et uniquement 1 défenseur dans les zones défensives.

Dans la zone médiane 4 contre 4 (ou 5 contre 5 selon la surface de jeu).

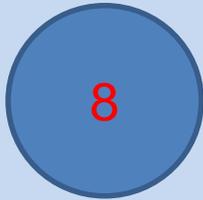
La règle du jeu est la suivante :

Le joueur lancé sort de la zone médiane à l'instant où le partenaire passe le ballon.

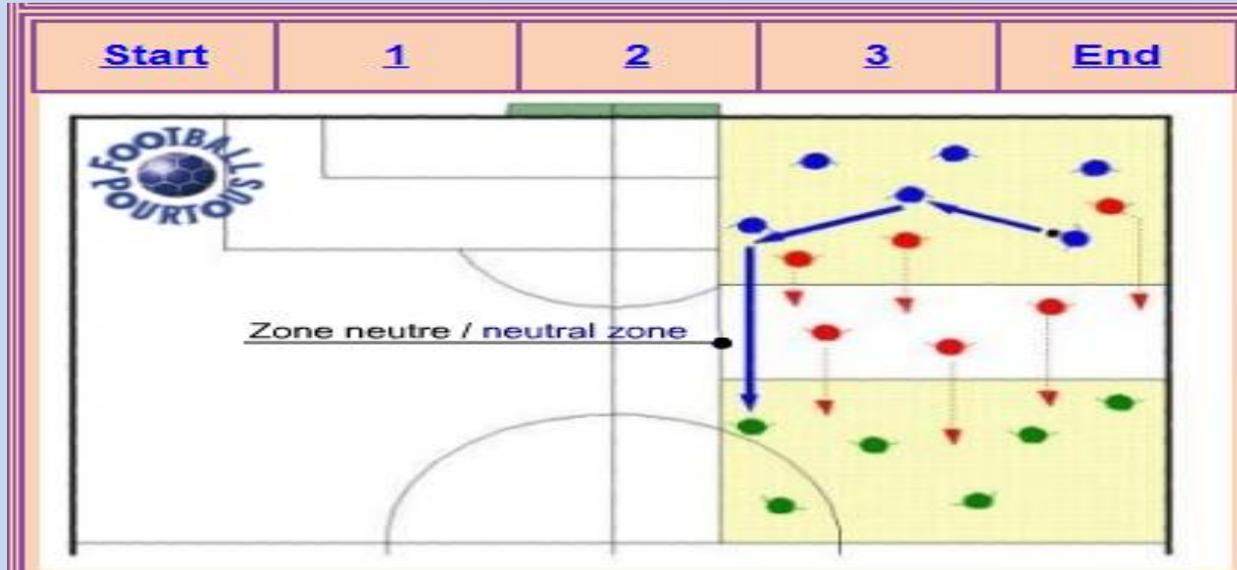
Ce dernier cherche ensuite à marquer.

Dans la zone médiane, le jeu est libre ou à thème (nombre de touches de balle, marquage individuel).

| | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|---------------------|-----|-----|-----|
|  | Qte |  | Qte | Qte | Qte | Qte | Qte |
| | 8 | | 16 | | | | |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | | | |
| Durée : 20 mn | | | | 1/4 Terrain. | | | |
| Catégorie : U15 - U17 - U19 | | | | | | | |



JEU DU RIDEAU DE FER



Description :

Sur ¼ de terrain, partager la surface de jeu en trois parties distinctes.

La zone neutre (au centre) est plus petite que les 2 surfaces de jeu (jaunes).

Pour les distances, inspirez-vous du dessin.

Le but du jeu est le suivant : il faut transmettre le ballon d'une zone de jeu à l'autre.

L'équipe qui perd le ballon va au milieu.

Ce sont toujours des duels de 6 joueurs contre 3 joueurs en opposition directe + 3 joueurs dans la zone neutre.

Le jeu se déroule en 2 touches de balle et au sol.

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), empêcher la progression du ballon.

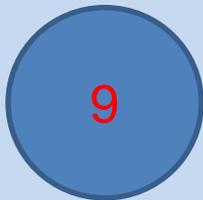
Défendre en bloc. Exercer un pressing collectif.

Bref, tout mettre en œuvre pour récupérer le plus rapidement possible le ballon.

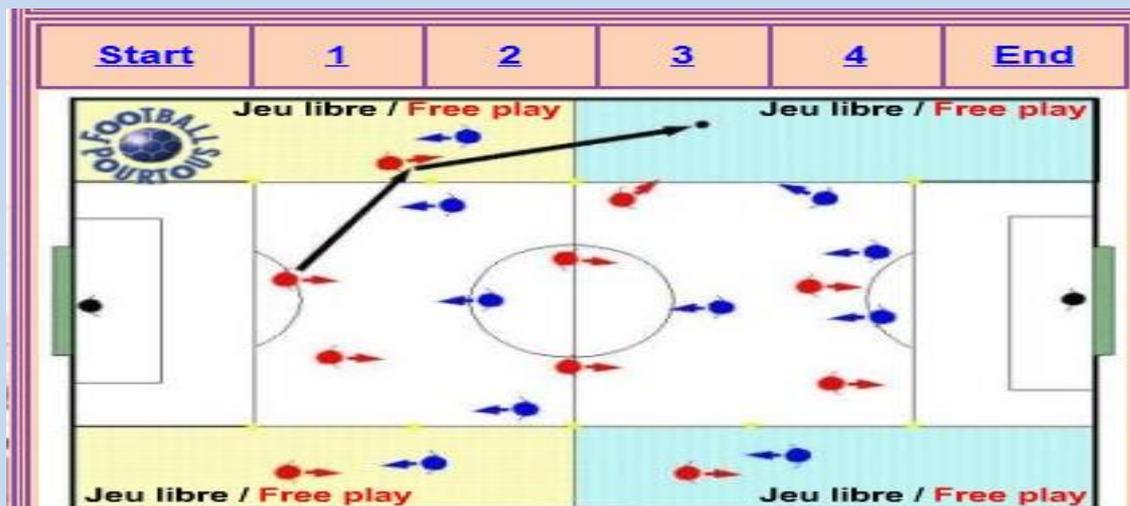
Variante : limiter le nombre de passes dans la même surface de jeu.

3 équipes de 5, 6 ou 7 joueurs et adapter le champ de jeu en fonction du nombre de joueurs.

| | | | | | | | | | |
|---|-----|---|-----|--|-------------------|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte |
| | 6 | | 20 | | . | | . | | . |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | | | | | |
| Durée : 20 mn | | | | | 1 Terrain. | | | | |
| Catégorie : U15 - U17 - U19 | | | | | | | | | |



JEU LIBRE DANS LES COULOIRS



Description :

Délimiter les zones de couloir (4 zones) avec des coupelles.

Former 2 équipes.

La règle du jeu est la suivante : le jeu est libre dans les couloirs (zones hachurées) et se déroule en 2 ou 3 touches de balle dans la zone centrale.

1 attaquant et 1 défenseur peuvent se trouver dans ces zones.

Les objectifs du jeu sont les suivants : Quand on a le ballon (phase offensive), c'est la conservation du ballon.

Occupation de l'espace.

Fixer sur un côté pour décaler sur le côté opposé.

Chercher le dédoublement dans le couloir avec son milieu.

L'action offensive doit le plus souvent possible se terminer par un centre.

Etre présent à la réception des centres et être présent dans les duels.

Quand on n'a pas le ballon (phase défensive), avoir un bloc compact dans la zone centrale.

Quand le ballon est dans le couloir, le défenseur doit manœuvrer pour amener l'attaquant vers la ligne de touche et l'empêcher de centrer.

Les remises en jeu se font au pied.

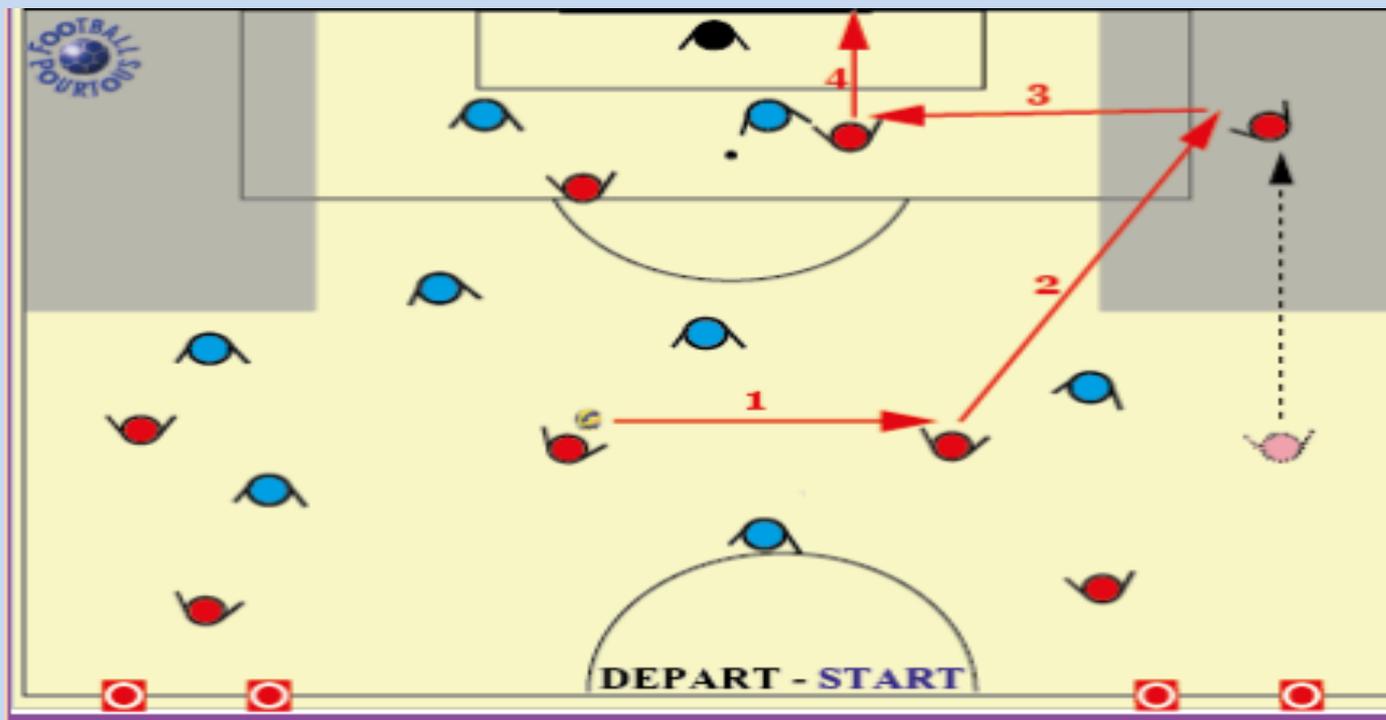
| | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte |
| | 8 | | 10 | 4 | | | . | | . | | . |

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

Catégorie : **U15 - U17 - U19** 1/2 Terrain.

INTERDICTION DE DEFENDRE DANS LES ZONES HACHUREES

10



Description :

La règle du jeu est la suivante :

L'équipe **rouge** joue en **2** touches de balle et doit marquer dans le grand but.

Pour l'équipe **bleue** le jeu est libre.

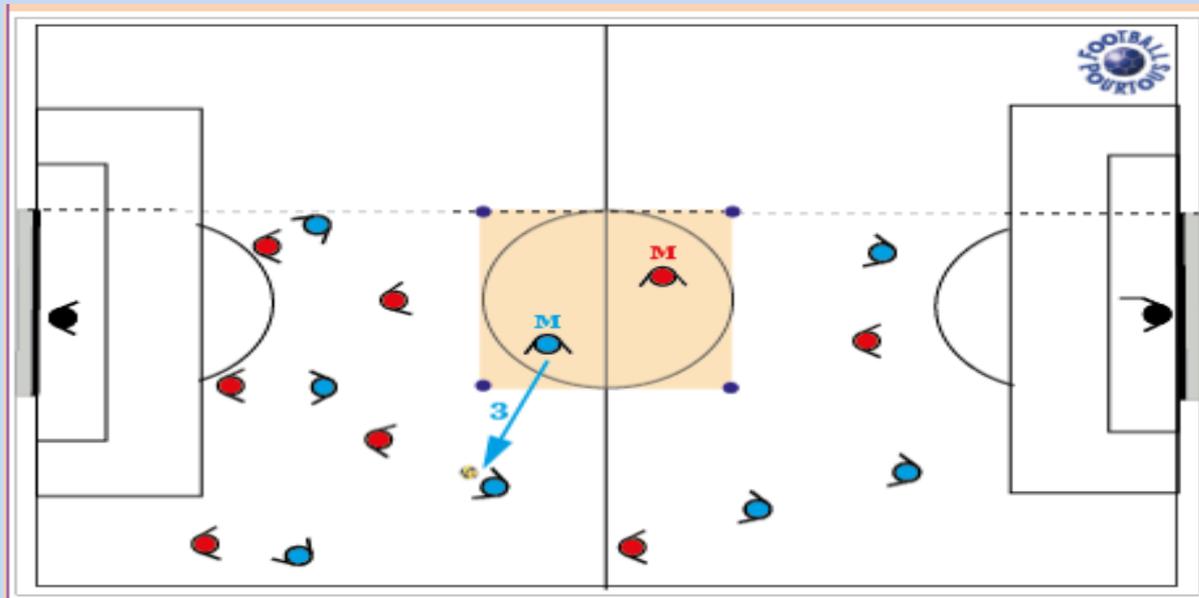
La seule contrainte pour cette équipe est la suivante : interdiction de défendre dans les zones hachurées.

Quand la balle pénètre dans la zone hachurée **l'action doit toujours se terminer par un centre.**

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

11

PASSAGE OBLIGATOIRE PAR LES JOUEURS SITUES AU MILIEU DU TERRAIN



Description :

Former 2 équipes de 7 joueurs + 1 gardien.

Délimiter la surface de jeu conforme au dessin.

Positionner 2 joueurs (M) dans la zone neutre.

Le passage de la défense à l'attaque se réalise en prenant obligatoirement appui sur le milieu (zone neutre et sans opposition).

Ce jeu permet l'alternance de jeu long et de jeu court.

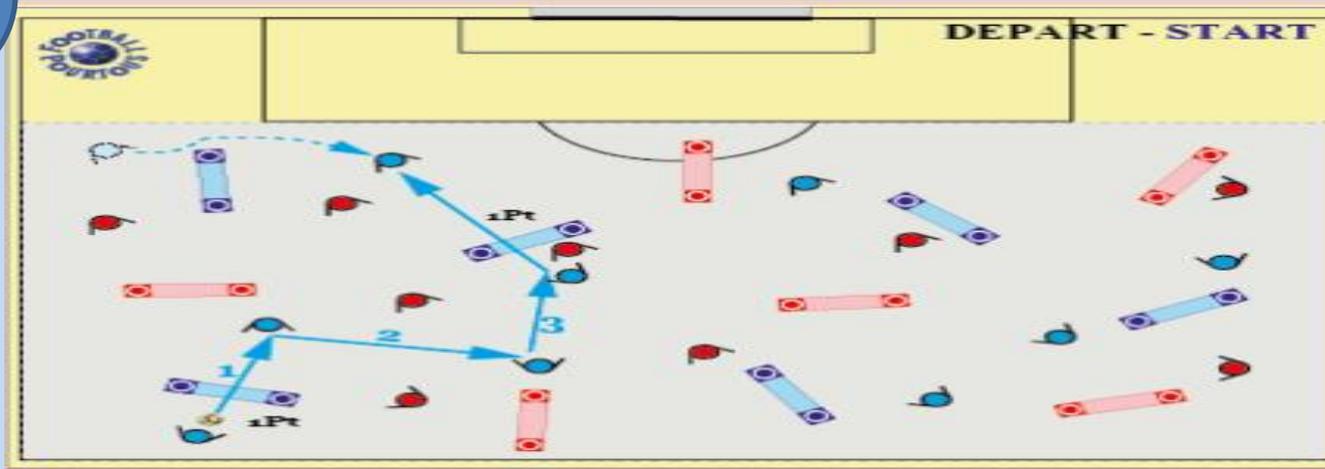
Il permet aussi l'orientation du jeu par le milieu de terrain. Si les attaquants récupèrent la balle, ils peuvent finir l'action avec seulement 1 passe.

| | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte |
| | 4 | | 8 | | 24 | | . | | . |

| | |
|---|----------------------|
| Nombre de joueurs : 12 à 16 joueurs. | Durée : 20 mn |
| Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19 | 1/2 Terrain. |

FAIRE UNE PASSE DANS LES PORTES DE LA COULEUR DE SON EQUIPE

12



Description :

La surface de jeu est un rectangle 60x40m (voir le croquis).

Disposer dans cette surface et de façon aléatoire, 6 portes rouges et 6 portes bleues de 3 à 4m de largeur.

La règle du jeu est la suivante :

Pour marquer un point les joueurs doivent faire une passe à travers les portes de la couleur qui leur est attribuée et défendre sur les 6 autres portes.

Limiter à 3 touches de balles maximum.

Remarques : Les portes ne doivent pas être inférieures à deux mètres sinon un joueur seul peut défendre une porte.

Il faut défendre une porte au moins à deux pour inciter les courses défensives.

Ensuite, plus l'espace est grand plus la dépense énergétique sera importante.

Si vous souhaitez mettre en place cet entrainement de football pour un public plus jeune, vous pouvez mettre des joueurs jokers pour créer une supériorité numérique, et ainsi faciliter la conservation du ballon.

Voir et être vu dans les intervalles

Jouer vite et simple pour éviter les duels

Alterner le jeu court et le jeu long

Occuper l'espace de jeu dans la largeur et dans la profondeur

Jouer dans les espaces libres

Être constamment en mouvement

| | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|-----|-----|-----|-----|
|  | Qte |  | Qte |  | Qte | Qte | Qte | Qte |
| | 4 | | 16 | | 4 | | . | . |

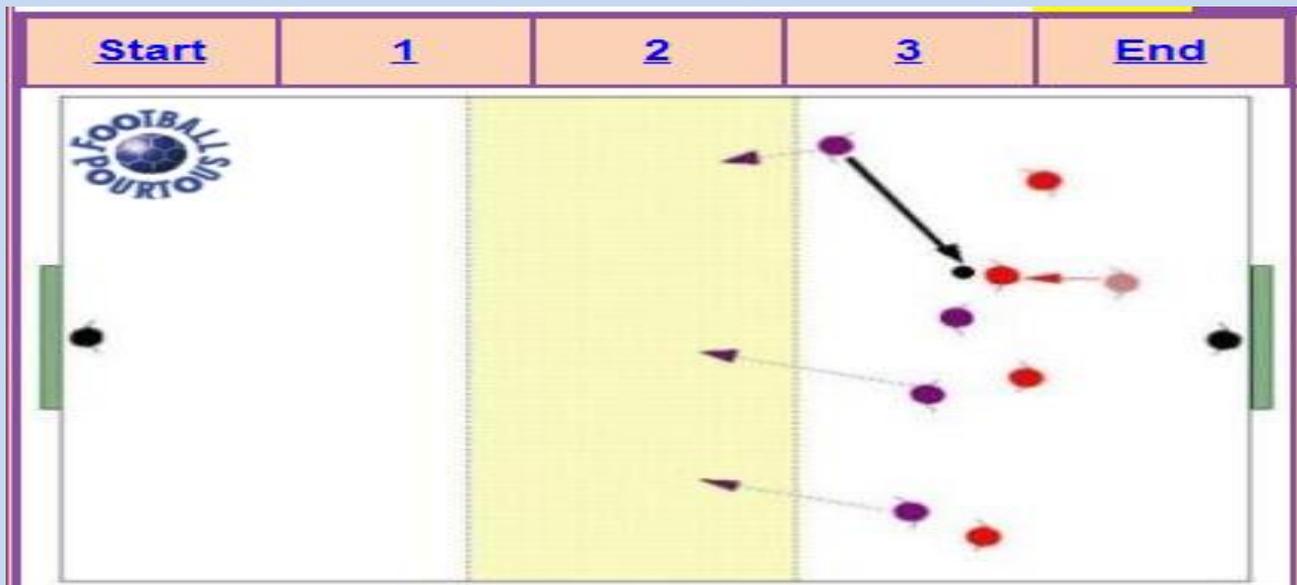
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.

Durée : 20 mn | **1 Rectangle de 25x30m.**

Catégorie : U15 - U17 - U19

13

REPLACEMENT DEFENSIF



Description :

Dans un rectangle de 25x30m, installer 2 grands buts (foot à 7).

Former X équipes de 4 joueurs avec un gardien.

Partager le terrain en 3 zones. Le jeu est libre.

A l'instant où l'équipe qui attaque perd le ballon, 3 joueurs de cette équipe se replacent rapidement dans la zone inférieure (zone jaune dans l'exemple) en réduisant les espaces.

Le 4ème joueur (le plus proche du ballon) exerce un pressing dans le camp adverse afin de ralentir la progression de l'adversaire.

La position de hors jeu n'existe que dans les zones de finition (zones blanches sur le croquis).

Variante : augmenter le nombre de joueurs.

Diminuer la surface médiane (surface jaune).

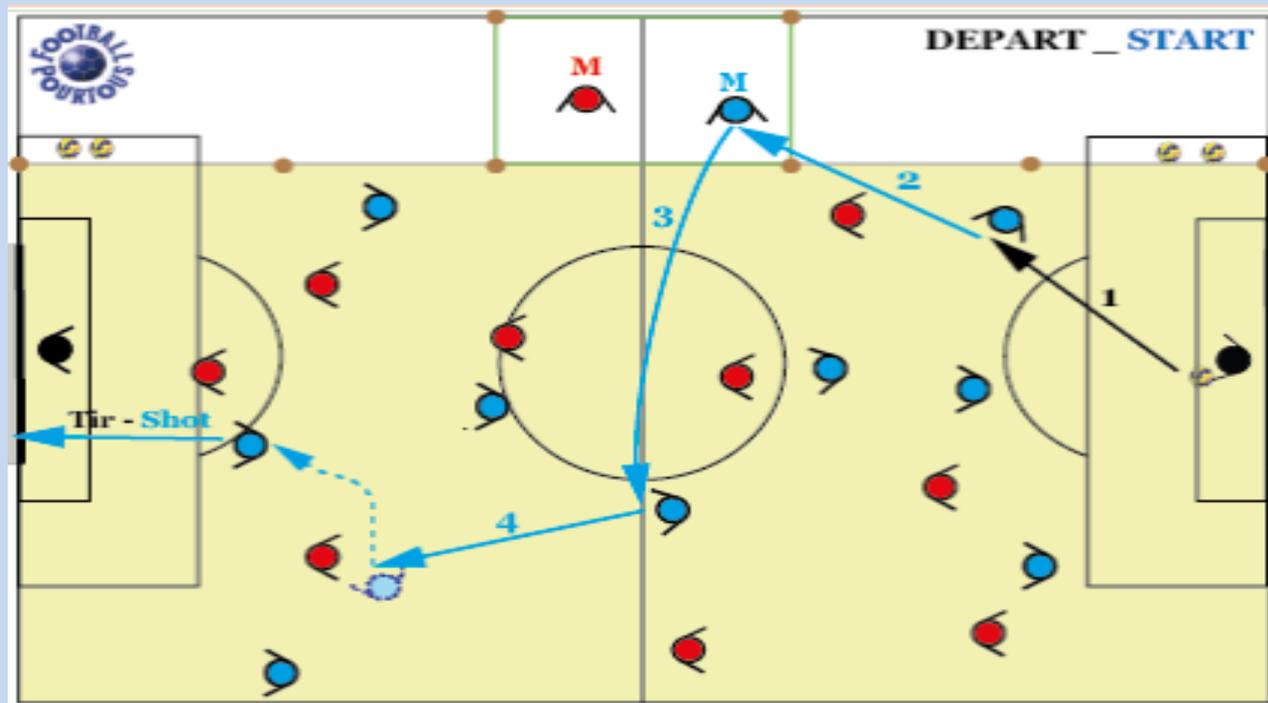
Limiter le nombre de touches de balle.

La durée des rencontres est de 5 mn

| | | | | | | | | | | |
|---|-----|---|-----|--|-----|----------------------|-----|--|-----|--|
|  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte | |
| | 4 | | 14 | | . | | . | | . | |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | | Durée : 20 mn | | | | |
| Catégorie : U15 - U17 - U19 | | | | | | 1 Terrain. | | | | |

14

JEU AVEC 2 JOUEURS EXCENTRES



Description :

Former 2 équipes de 7 joueurs + 1 gardien.

Délimiter la surface de jeu conforme au dessin.

Positionner 2 joueurs (joueurs M) dans la zone excentrée (zone neutre).

Le passage de la défense à l'attaque se réalise en prenant obligatoirement appui sur le milieu (zone neutre et sans opposition).

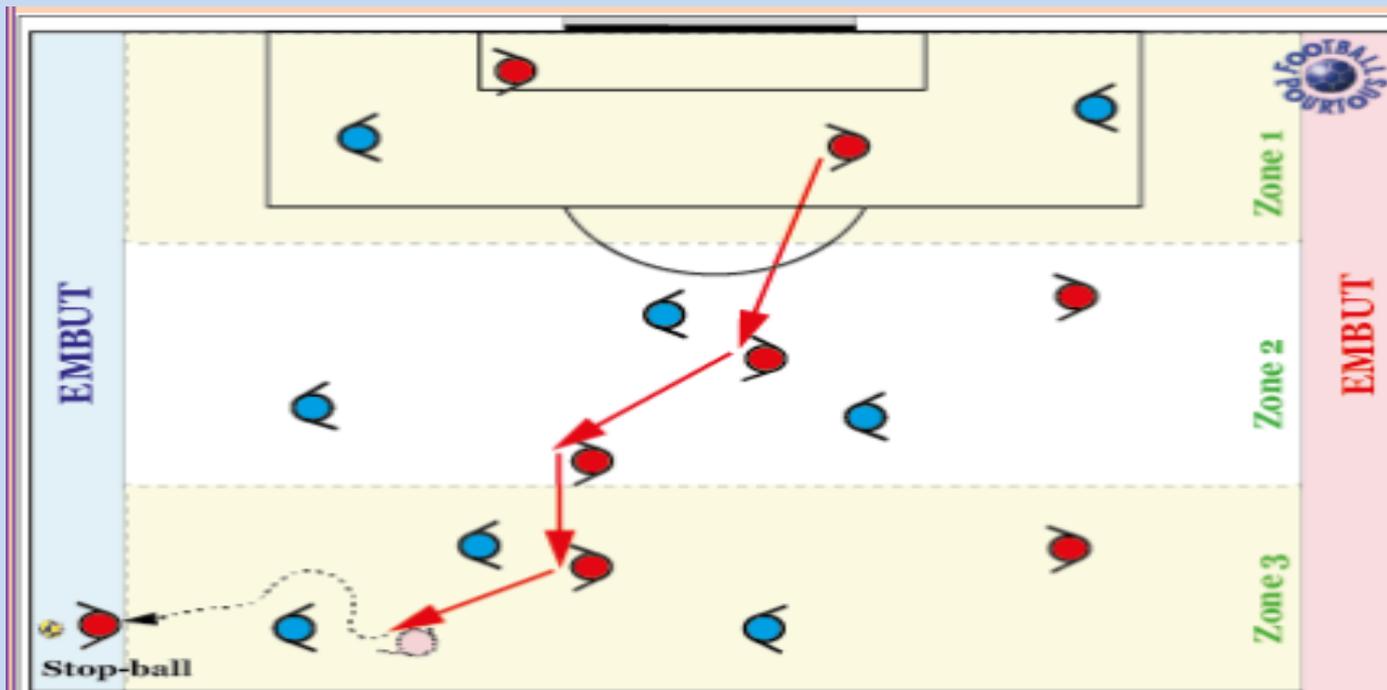
Ce jeu permet l'alternance de jeu long et de jeu court.

Il permet aussi l'orientation du jeu par le milieu de terrain.

| | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|----------------------|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte |
| | 4 | | 14 | | . | | . | | . |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | Durée : 20 mn | | | | |
| Catégorie : U10 - U11 - U12 -U13 | | | | | 1/2 Terrain. | | | | |

15

STOP-BALL (Passage obligatoire par les 3 zones)



Description :

Partager votre surface de jeu en 3 parties (voir dessin).

Partager le groupe en 2 équipes.

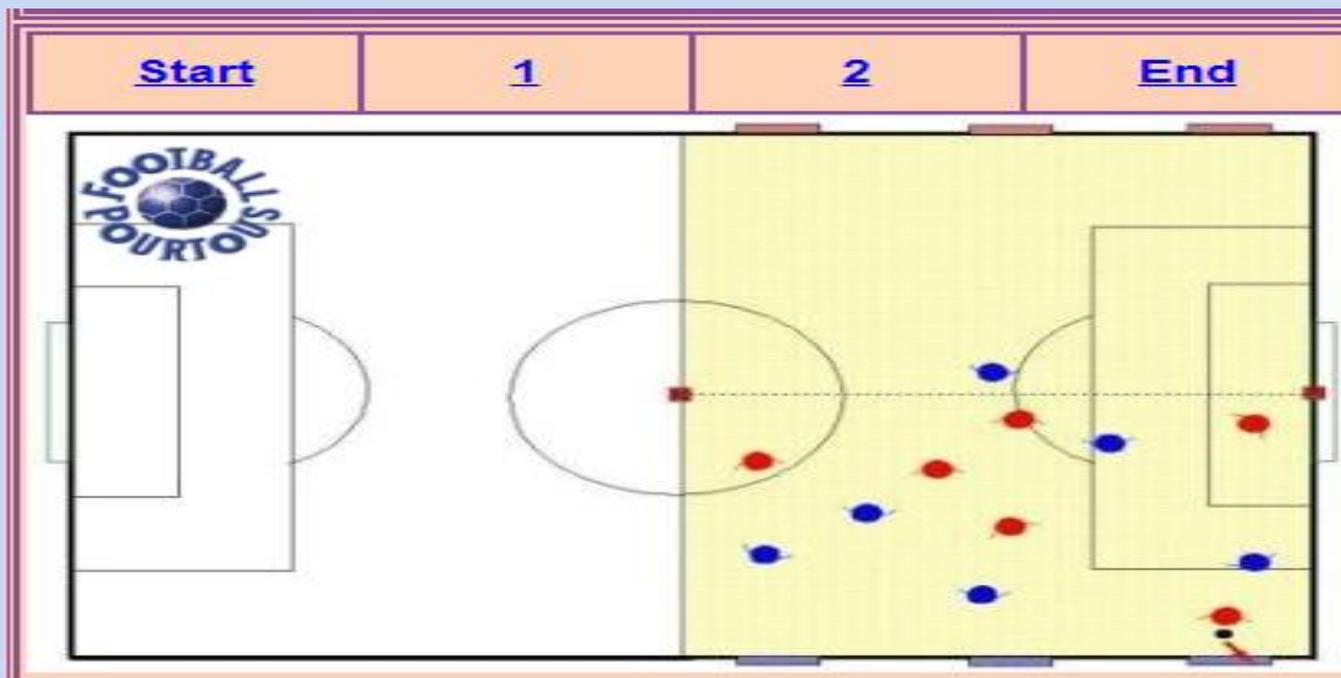
Le jeu est libre.

Le but est accordé quand le joueur d'une équipe réussit à stopper le ballon dans les surfaces de but adverse (il met le pied sur le ballon, celui-ci doit être complètement arrêté) mais avant cela, le ballon doit impérativement passer par les 3 zones.

| | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|---------------------|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte |
| | 4 | | 14 | | . | | . | | . |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | | | | | |
| Durée : 20 mn | | | | | 1/2 Terrain. | | | | |
| Catégorie : U15 - U17 - U19 | | | | | | | | | |

16

EMPECHER LE JEU LONG - GERER LES ESPACES



Description :

Dans un demi-terrain installer 6 petits buts.

Former 2 équipes de 7 (8, 9) joueurs.

La règle du jeu est la suivante :

Le jeu est libre avec hors-jeu à mi-terrain.

Chaque équipe défend et attaque 3 petits buts.

Le but est accordé quand toute l'équipe en possession du ballon est dans le camp adverse.

A la perte du ballon, un seul joueur peut défendre dans le camp adverse.

Consignes :

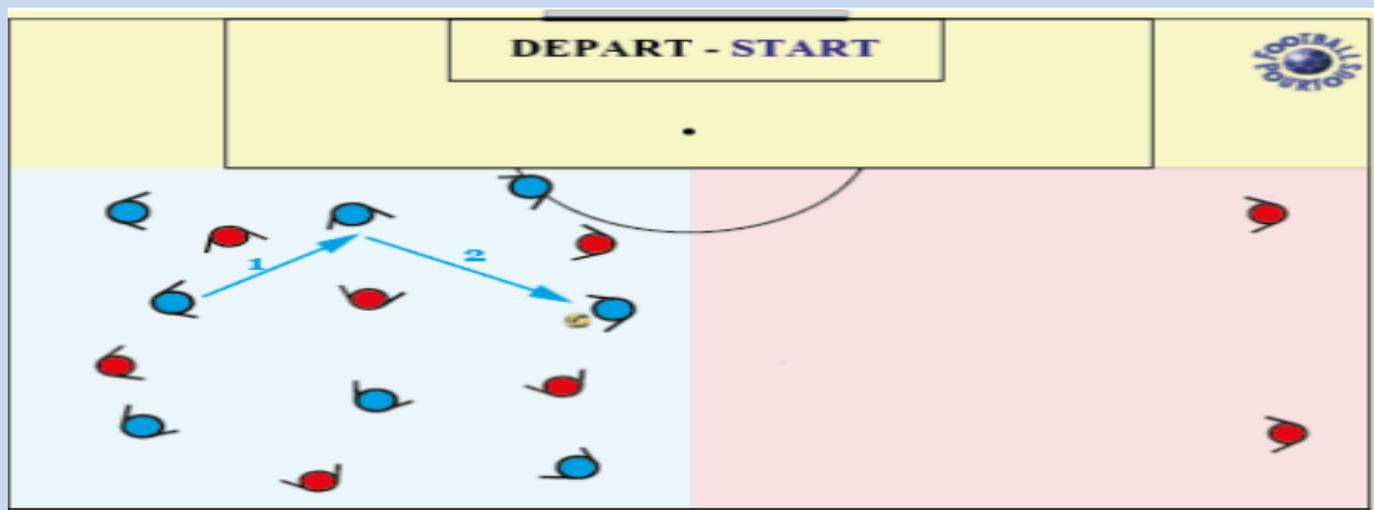
Pour le défenseur le plus proche du porteur du ballon doit ralentir, voire empêcher l'évolution offensive adverse.

Pour les autres défenseurs, ils doivent reculer et reprendre la position initiale afin d'éviter le jeu long.

| | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|----------------------|-----|-----|-----|
|  | Qte |  | Qte | Qte | Qte | Qte | Qte |
| | 4 | | 10 | . | . | . | . |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | Durée : 20 mn | | | |
| Catégorie : U15 - U17 - U19 | | | | 1/2 Terrain. | | | |

17

CONSERVATION DU BALLON (8 contre 6)



Description :

A l'aide de coupelles, délimiter la surface de jeu comme indiqué sur le dessin.

Former 2 équipes de 8 (9 ou 10) joueurs.

Augmenter la surface en fonction du nombre de joueurs.

La règle du jeu est la suivante : C'est une succession de duels à 8 contre 6.

Quand l'équipe bleue (8 joueurs) est en possession du ballon (phase offensive), elle doit réaliser 15 passes successives dans sa surface de jeu (jaune dans l'exemple) contre 6 défenseurs rouges (phase défensive) qui doivent les en empêcher.

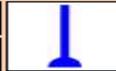
Si un des 6 défenseurs (rouges) récupère la balle, il doit transmettre le ballon dans la zone opposée pour jouer un nouveau 8 contre 6.

L'équipe rouge doit réaliser 15 passes de suite dans sa surface de jeu (bleue dans l'exemple) contre 6 défenseurs bleus.

En zone offensive, il faut conserver le ballon, le faire circuler rapidement et donner des solutions.

En zone défensive, il faut empêcher la progression du ballon, reformer rapidement un bloc compact et exercer un pressing collectif.

Commencer par un jeu libre puis limiter le nombre de touches de balle.

| | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|----------------------|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte |
| | 12 | | 10 | | 8 | | . | | . |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | Durée : 20 mn | | | | |
| Catégorie : U15 - U17 - U19 | | | | | 1 Terrain. | | | | |

18

JEU AVEC 4 GRANDS BUTS



Description :

Installer votre surface de jeu identique au dessin.

Ce jeu se déroule sur 4 grands buts.

Former 2 équipes de 6 (ou 7) joueurs ainsi que 4 goals.

La règle du jeu est la suivante :

Le jeu est libre, les joueurs ne peuvent marquer que sur une touche de balle, de volée ou demi-volée, de la tête, dans n'importe quel but.

Attention !

Sur un centre d'un joueur bleu, le joueur rouge peut marquer.

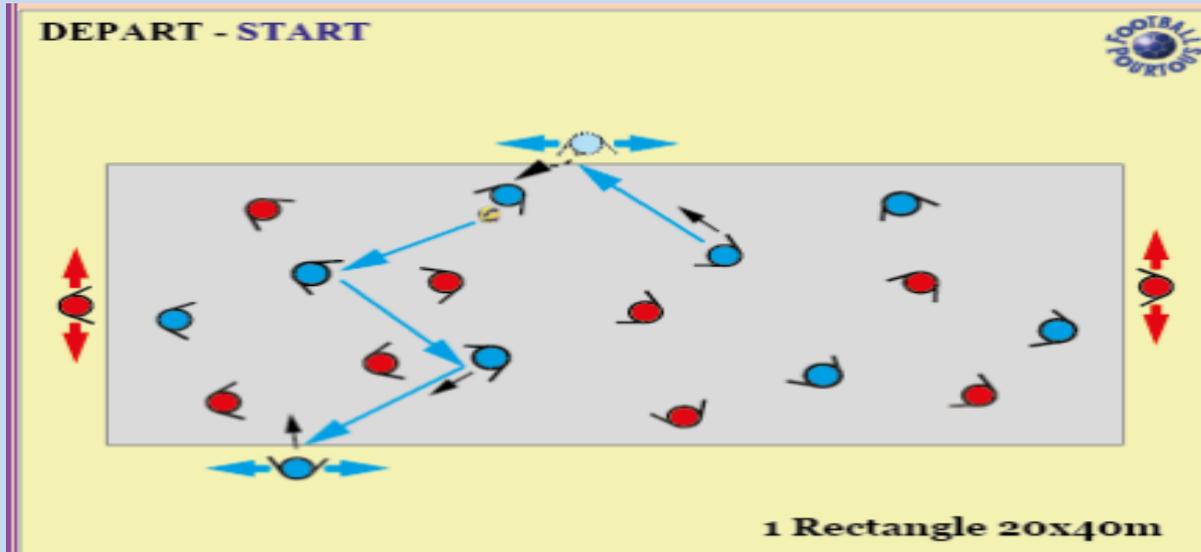
Sur un corner par exemple tiré par l'équipe rouge, les bleus doivent défendre et s' ils récupèrent la balle, ils sont obligés de changer de but pour marquer.

Sur les remises en jeu, les gardiens relancent à la main et vers le centre du terrain.

| | | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|-----|----------------------------|-----|--|-----|--|
|  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte | |
| | 6 | | 10 | | . | | . | | . | |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs. | | | | | | Durée : 20 mn | | | | |
| Catégorie : U15 - U17 - U19 | | | | | | 1 Rectangle 20x40m. | | | | |

19

CONSERVATION DU BALLON



Description :

La surface de jeu est un rectangle de 20x40m.

Positionner les joueurs d'appui (A et A') bleus et (B et B') rouges comme indiqué sur le dessin.

Placer 2 équipes de 6 joueurs dans la surface de jeu.

Le but du jeu est le suivant: chaque équipe tente de conserver le ballon et de réaliser 10 passes de suite (5, 6, ou 7 passes...).

Les appuis sont placés sur 2 axes différents et entrent en jeu après chaque contact avec le ballon et un autre joueur de son équipe vient prendre sa place.

Une équipe joue dans le sens de la largeur et l'autre dans le sens de la longueur.

Changer toutes les 4mn les axes de jeu.

Le jeu est libre, puis limiter le nombre de touches de balle.

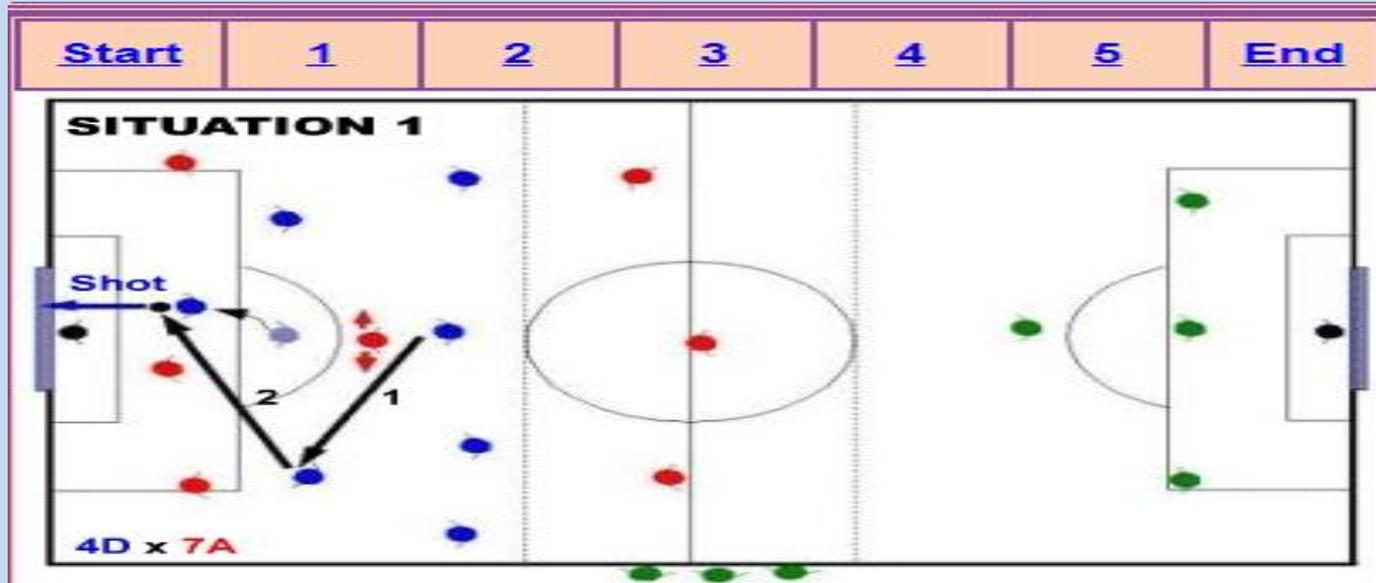
Offrir une solution au porteur du ballon, jouer dans les intervalles.

S'adapter à la surface de jeu

| | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|-------------------|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte |
| | 8 | | 16 | | . | | . | | . |
| Nombre de joueurs : Tous les joueurs . | | | | | | | | | |
| Durée : 20 mn | | | | | 1 Terrain. | | | | |
| Catégorie : U15 - U17 - U19 | | | | | | | | | |

20

JEU DES VAGUES



Description :

Pour cet exercice, les 3 équipes sont composées de 7 joueurs de champ, sans oublier les 2 gardiens de but qui complètent les groupes (soit un total de 23 joueurs).

Dans l'exemple, j'ai choisi de développer 7 attaquants contre 4 défenseurs et 3 joueurs relayeurs.

Partager le terrain en 3 parties (2 surfaces de jeu et une zone neutre).

Pour cela, il suffit de matérialiser une bande de 15 m de large au milieu du terrain (zone neutre).

Dans l'exemple, le jeu commence par 7 attaquants bleus contre 4 défenseurs rouges et 3 relayeurs rouges situés en zone neutre.

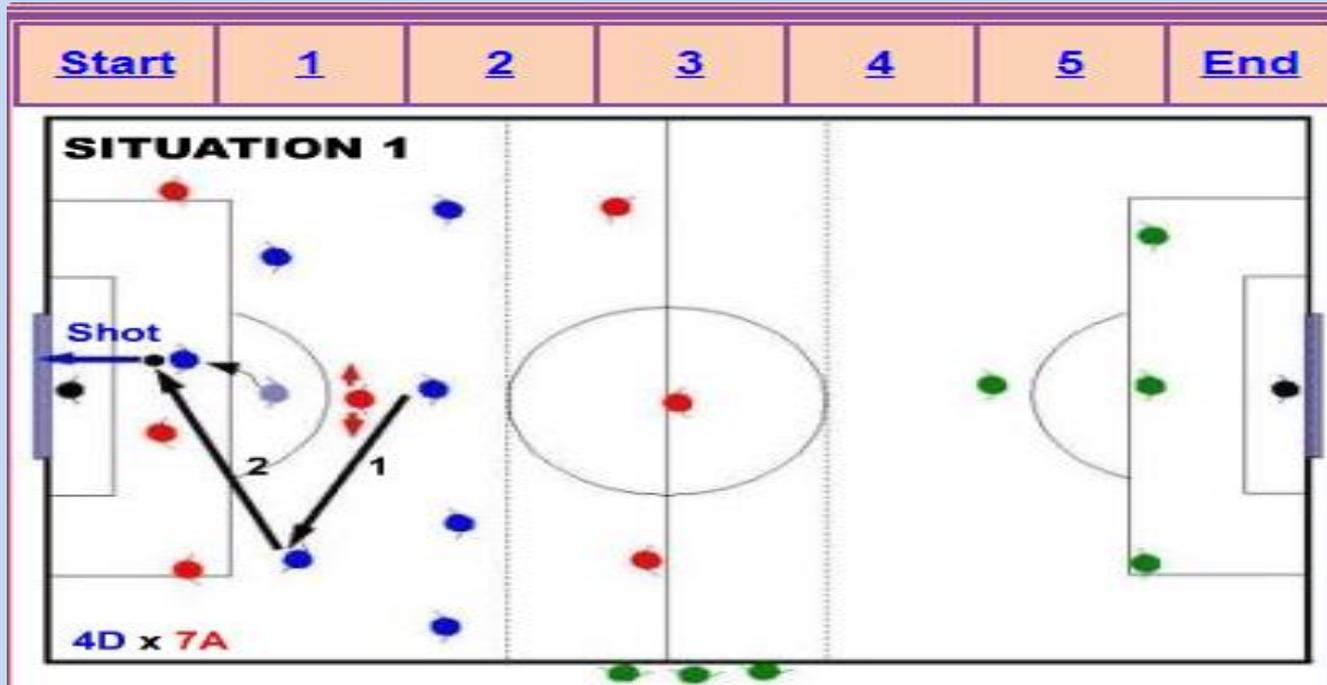
Dans l'autre surface de jeu, placer 4 défenseurs verts, les 3 relayeurs verts sont situés à l'extérieur du terrain pour le moment.

Le jeu commence ainsi : le « COACH » donne un ballon aux joueurs bleus qui attaquent le but défendu par le 4 défenseurs rouges.

Si le but est marqué, les joueurs bleus et rouges se replacent rapidement comme à la position initiale et le " COACH " redonne une balle aux joueurs bleus qui attaquent de nouveau les 4 défenseurs rouges.

JEU DES VAGUES (Suite)

20
Bis



Limiter le temps pour déclencher obligatoirement un tir par les attaquants.

Si les défenseurs rouges récupèrent la balle et relancent en zone neutre, les 7 joueurs de l'équipe rouge attaquent les 4 défenseurs verts.

Pendant ce temps, les 3 relayeurs verts viennent se positionner rapidement en zone neutre et ainsi de suite.

En zone offensive, les joueurs s'efforcent d'occuper tout l'espace (dans le sens de la largeur).

La circulation du ballon doit être rapide (latérale ou profondeur).

Très important : se mettre très rapidement en position de tir ou de déclencher un centre.

En zone défensive, les 4 défenseurs s'évertuent à ralentir la progression du ballon.

Ils doivent gérer une situation d'infériorité numérique; de ce fait, ils doivent défendre en "ZONE" et empêcher la profondeur.

S'appliquer sur la relance après récupération du ballon pour toucher les joueurs placés en zone neutre (infériorité numérique).

VARIANTE : 3 équipes de 6 attaquants contre 3 défenseurs et 3 relayeurs.

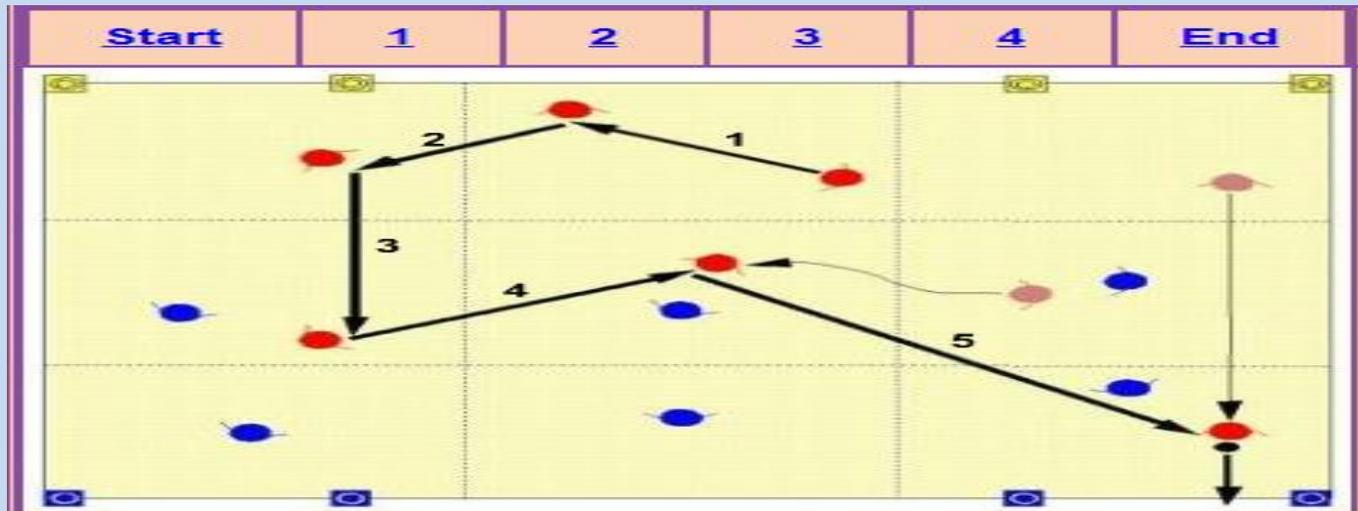
3 équipes de 8 attaquants contre 5 défenseurs et 3 relayeurs.

Limiter le nombre de touches de balle pour les attaquants.

Possibilité de faire venir un ou deux défenseurs en plus après un temps donné.

| | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|--|--------------------------------|--|-----|--|-----|
|  | Qte |  | Qte | | Qte | | Qte | | Qte |
| | 6 | | 16 | | . | | . | | . |
| Nombre de joueurs : 12 joueurs. | | | | | | | | | |
| Durée : 20 mn | | | | | 1 Carré de 20m de côté. | | | | |
| Catégorie : U12 - U13 - U14 - U15 | | | | | | | | | |

PASSES COURTES, AIDE AU PORTEUR DE BALLE, DEMARQUAGE



Description :

La surface de jeu est un carré de 20 m de côté que vous aurez au préalable divisé à l'aide de coupelles en 9 zones (voir croquis).

Former 2 équipes de 6 joueurs.

La durée de ce jeu 2x7 mn. Sur le dessin l'équipe bleue, défend les buts jaunes et attaque les buts bleus et inversement pour l'autre équipe.

La règle du jeu est la suivante :

Pas plus de 2 joueurs par zone (2 jaunes, 2 bleus ou 1 jaune et 1 bleu).

Le ballon ne reste pas plus de 2 passes dans la même zone.

Le ballon ne peut aller que dans une zone qui touche la surface ou se situe celui-ci.

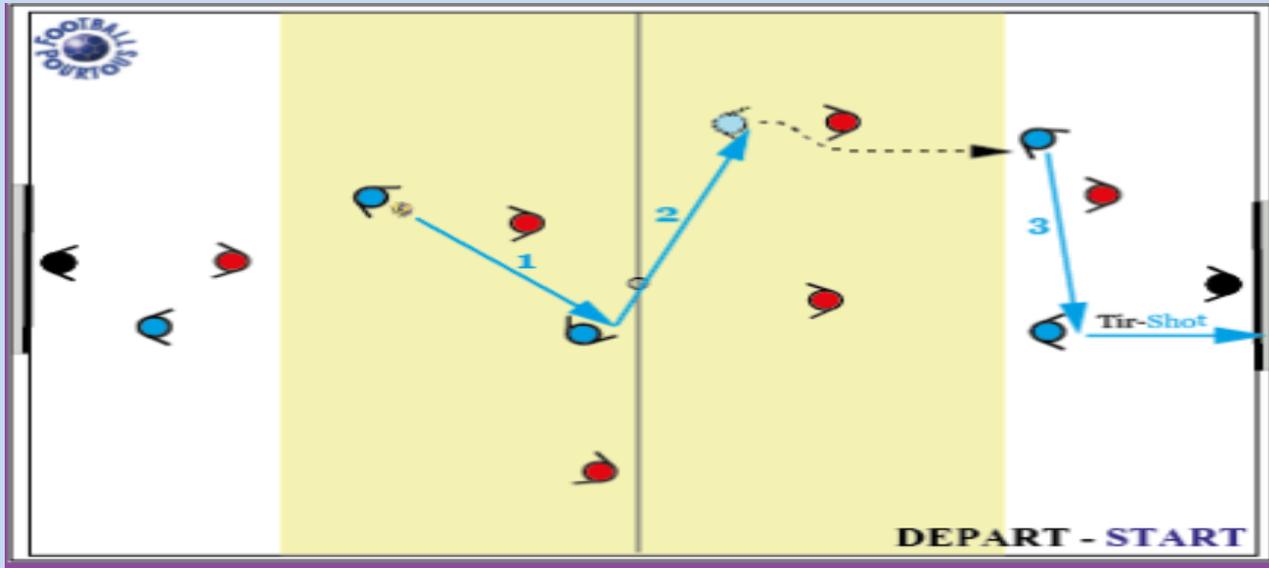
De ce fait, les passes longues sont interdites.

Ce jeu permet de travailler les passes courtes, de prendre l'information pour se déplacer et changer de zone (pas plus de 2 joueurs par zone) afin d'aider le porteur du ballon, et d'être constamment attentif à la disposition des adversaires ainsi que de ses partenaires pour recevoir le ballon (démarquage).

| | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|---------------------|-----|-----|-----|
|  | Qte |  | Qte | Qte | Qte | Qte | Qte |
| | 6 | 16 | | . | . | . | . |
| Nombre de joueurs : 12 joueurs. | | | | Durée : 20 mn | | | |
| Catégorie : U10 - U11 - U15 | | | | 1 Rectangle 20x40m. | | | |

3 PASSES DE SUITE PUIS ATTAQUER UN BUT (2 CONTRE 1)

22



Description :

La surface de jeu est un rectangle de 20x40m de côté que vous aurez préalablement divisé en 3 zones à l'aide de coupelles (voir croquis).

2 zones offensives de 10x20m devant chaque but et une zone de jeu au milieu du terrain (1 carré de 20m de côté).

Partager le groupe en 2 équipes de 6 joueurs.

Placer les 2 gardiens de but puis, positionner 1 joueur de chaque équipe dans les zones offensives.

Positionner les autres joueurs dans la zone médiane (3 joueurs par équipes).

La règle du jeu est la suivante : le " Coach " libère un ballon dans la zone médiane :

Dans un premier temps les joueurs de cette zone doivent réaliser X passes consécutives (nombre défini par le " Coach ") avant de pouvoir attaquer les buts (n'importe quel but !) : après avoir réalisé le contrat, un joueur peut pénétrer balle au pied dans une des zones offensives ou faire une passe à l'un des joueur placer dans ces zones, entrer dans la zone pour aider son partenaire et faire un 2 contre 1 pour attaquer le but.

Variantes :

Limiter le nombre de touche de balle. Jouer au moins une fois avec l'un des joueurs situés en zones offensives pour réaliser le contrat. Si le nombre de joueur est impair mettre un joueur joker en zone de jeu.