



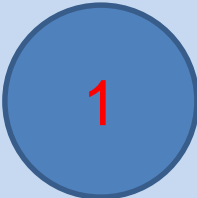
[WWW.FOOTBALLPOURTOUS.COM](http://WWW.FOOTBALLPOURTOUS.COM)



TOME 3

Exercices U8-U9-U10-U11-U12

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte	
	2		3		.		.		.	
<b>Nombre de joueurs : Tous les joueurs.</b>										
<b>Durée : 20 mn</b>					<b>1 Rectangle de 10x20m.</b>					
<b>Catégorie : U7 - U8 - U9 - U10</b>										



## REACTION - VITESSE



### Description :

Dessiner le parcours semblable au dessin.

Pour ce faire, utiliser **3** cônes de couleur différente(**vert, rouge, bleu** dans l'exemple).

Former **2** équipes et positionner les au plot **A (Départ)**.


Le "Coach" annonce une couleur (**Rouge**) les **2** joueurs **A** doivent sprinter et contourner le plot **rouge**.

Le "**Coach**" annonce une autre couleur (**Bleue**) les joueurs contournent le plot **bleu**.

Puis il annonce la couleur (**verte**) et les joueurs contournent le plot **vert**.

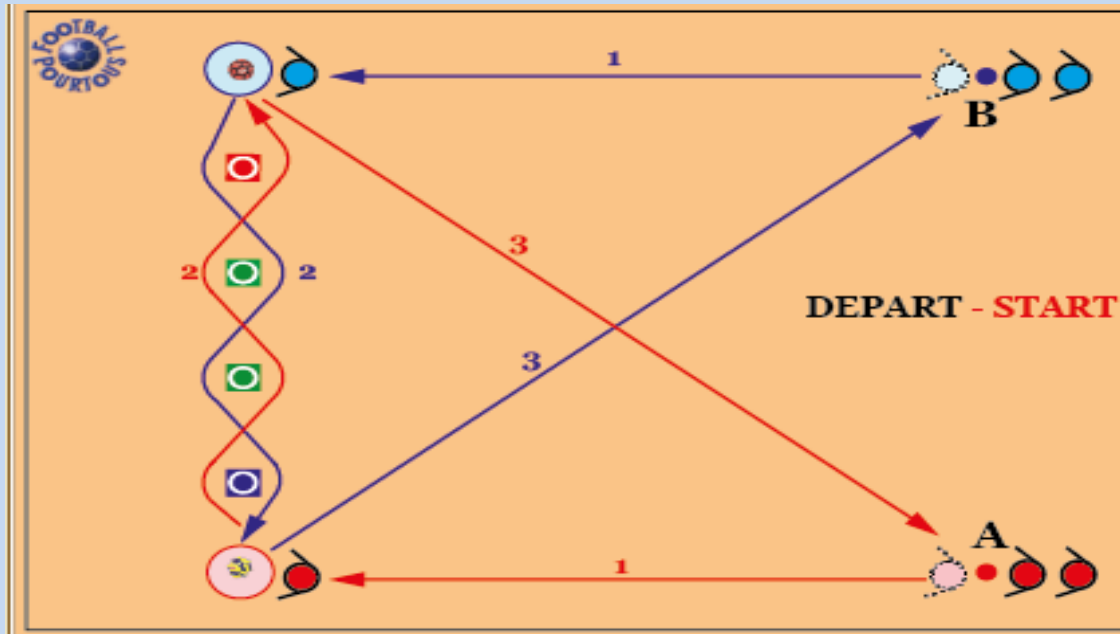
Pour finir il annonce **retour** et les joueurs reviennent au poste de **départ**.

Le premier arrivé marque un point pour son équipe.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	2		4		4		2		.		.
Nombre de joueurs : <b>Tous les joueurs.</b>						Durée : <b>20 mn</b>					
Catégorie : <b>U7 - U8 - U9 - U10</b>						1 Carré de <b>15m.</b>					

2

## RELAIS - COURSE ET CONDUITE DE BALLE



### Description :

Dessiner le parcours identique au schéma (Voir image départ).

Placer la moitié du groupe au plot **A** et l'autre moitié au plot **B**.

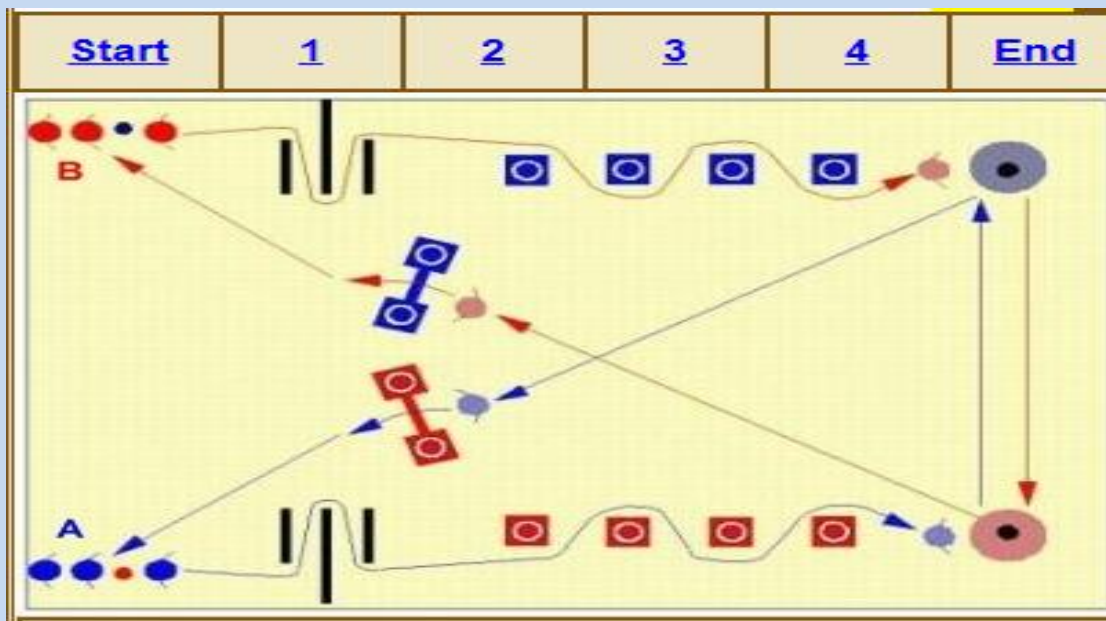
Installer un ballon dans chaque cerceau. Au signal (**sonore ou visuel**), le premier joueur de chaque colonne s'élanse droit devant pour récupérer un ballon.

Ils doivent ensuite exécuter le slalom, stopper le ballon dans le cerceau puis revenir au sprint au point de départ.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte	Qte
	2		4	8	6		2			.
Nombre de joueurs : <b>Tous les joueurs.</b>										
Durée : <b>20 mn</b>					1 Carré de 15m de côté.					
Catégorie : <b>U7 - U8 - U9 - U10</b>										

3

## VITESSE - MOTRICITE



### Description :

Voici un autre exercice de motricité. Dessiner un parcours semblable au croquis (ou inventer un parcours).




Placer la moitié du groupe au plot **A** et l'autre moitié au plot **B**.

Installer un ballon dans chaque cerceau.

Au signal (sonore ou visuel), le premier joueur de chaque colonne s'élance.

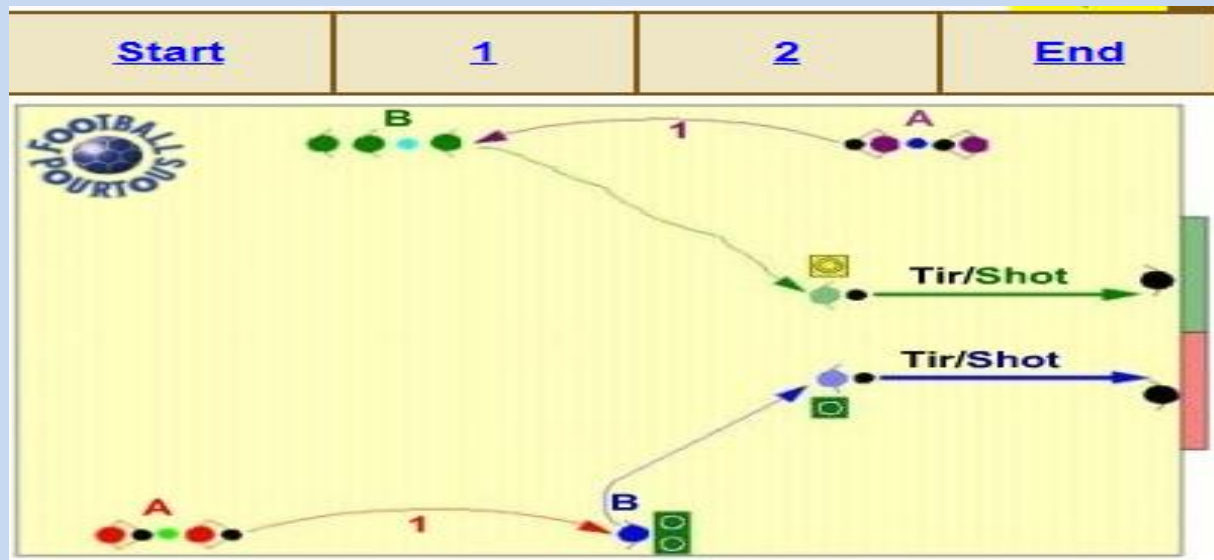
Il évite le premier obstacle en faisant des **pas chassés**, puis passe entre les plots (**travail des appuis**) et s'empare du ballon (**situation 1**).

Il emmène le ballon dans le cerceau opposé (**situation 2**). Il revient au sprint à la position de départ (**situation 3**) pour finir son parcours.

	Qte		Qte		Qte	Qte	Qte	Qte
	6		4		6		.	.
<b>Nombre de joueurs : Tous les joueurs (2 ateliers).</b>								
<b>Durée : 20 mn</b>					<b>1/4 de Terrain.</b>			
<b>Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12</b>								

## PASSE A LA MAIN, CONTROLE, CONDUITE DE BALLE + TIR

4



### Description :

Installer une aire de jeu identique au schéma.

Voici 2 exercices exécutés simultanément.

Placer 4 joueurs avec un ballon en mains aux postes **A**.

Positionner un joueur sans ballon aux postes **B**. Placer 2 gardiens de buts.

Les joueurs **A** lancent à la main une balle aérienne pour les joueurs **B**.

Ces derniers doivent contrôler (**poitrine, tête, cuisse** ou **pied**) et mettre la balle au sol le plus rapidement possible.

Ensuite les 2 joueurs **B** enchaînent en conduite de balle, contournent leur plot respectif et tirent.

Les joueurs **A** se positionnent aux plots **B**.

Les 2 joueurs **B** récupèrent leur ballon et se positionnent colonne **A** opposée.

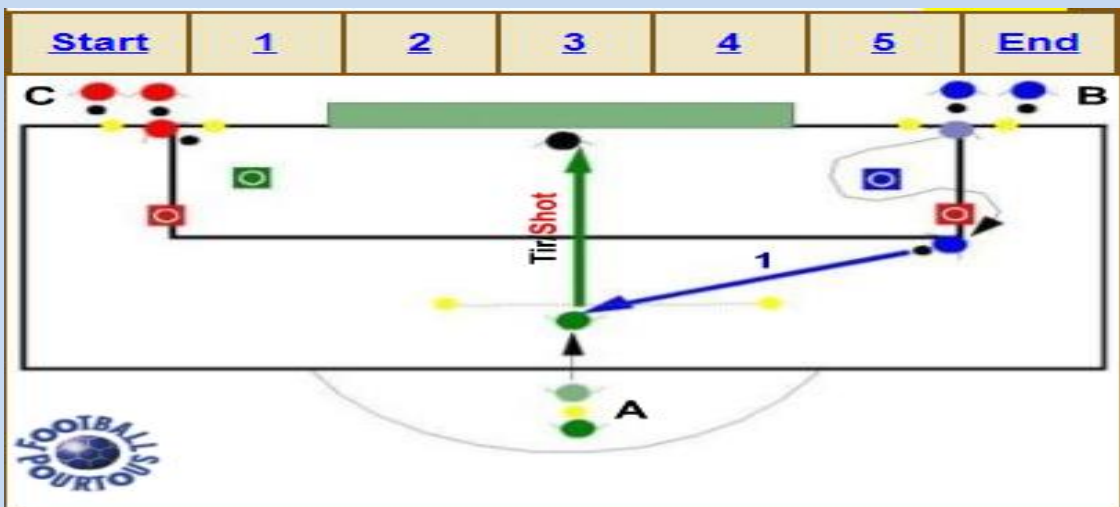
	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
8		6		4		.		.	.

**Nombre de joueurs : 8 à 12 joueurs + 1 gardien.**

**Durée : 20 mn** **La surface de réparation.**

**Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12**

## CONDUITE DE BALLE + PASSE ET TIR DANS LA FOULEE



5

### Description :

Prenez le schéma comme exemple pour dessiner votre parcours.

Placer la moitié du groupe avec un ballon chacun au plot **B**.

Positionner l'autre moitié au plot **A**.

Comme pour tous les exercices de tir, mettre un goal dans le but.

Le joueur **B** s'élance en conduite de balle, contourne le cône **bleu** (à l'intérieur) puis le cône **rouge** et adresse une passe pied gauche (**passé 1**) pour le joueur **A**.

Le joueur **A** reprend pied droit si possible (**pied d'entrée**).

Le tir est plus difficile à réaliser mais nécessaire.

Le joueur **A** récupère sa balle et se positionne au plot **C**.

Le joueur **B** se place au plot **A**. Le joueur **C** s'élance en conduite de balle, contourne le cône **vert** (à l'intérieur) puis le cône **rouge** et adresse une passe pied droit (**passé 1**) pour le joueur **A**.

Le joueur **A** reprend pied gauche si possible (**pied d'entrée**).

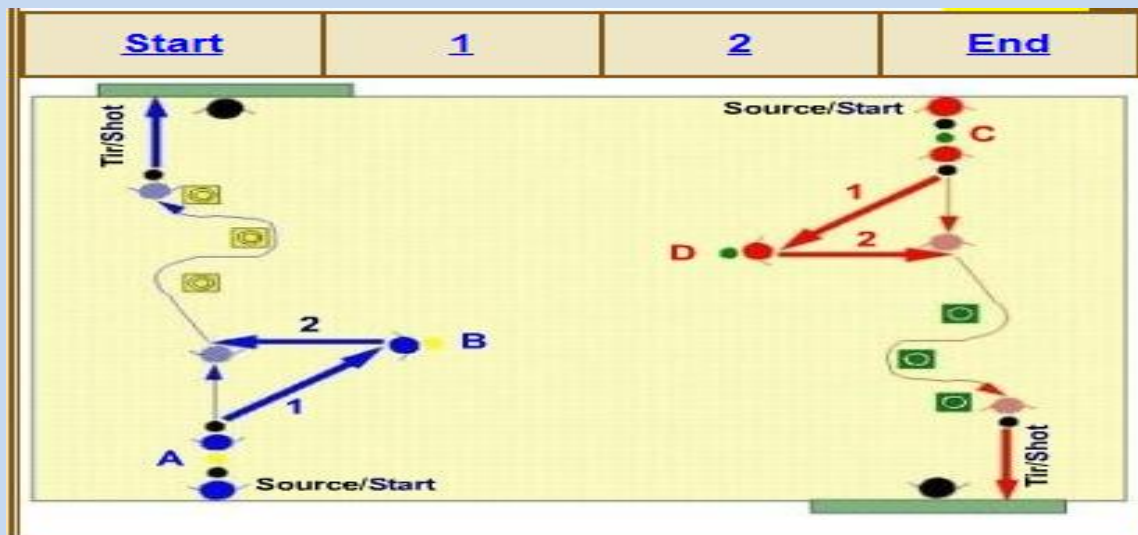
Changer le placement des groupes à mi-séance pour ne pas tirer toujours du même pied.



	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	12		4		6		.		.
<b>Nombre de joueurs : Tous les joueurs (2 Ateliers).</b>									
<b>Durée : 20 mn</b>					<b>1 Carré de 30m de côté.</b>				
<b>Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12</b>									

6

## "UNE-DEUX", CONDUITE DE BALLE + TIR



### Description :

Dessiner 2 parcours identiques.

Positionner un joueur sans ballon aux plots **B** et **D** (**Joueurs Fixes**).

Placer un gardien dans chaque but et positionner le reste du groupe avec un ballon chacun aux postes **A** et **C** (**Sources**).

Voici la description d'un parcours qui sera identique pour l'autre.

Le joueur **A** prend appui (**passé 1**) sur le joueur **B** qui remet instantanément dans la course du joueur **A** (**passé 2**).

Le joueur **A** contrôle, puis exécute son slalom et termine par un tir.

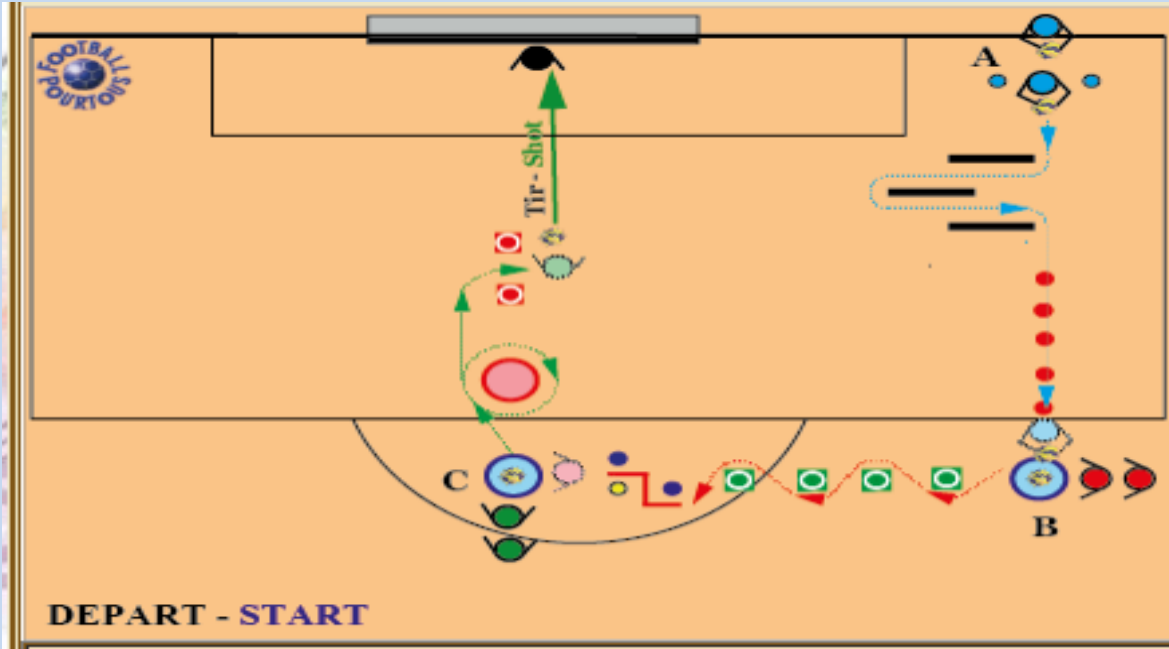
Le joueur **C** effectue en même temps son parcours.

Les remplacements sont les suivants : le joueur **A** récupère le ballon et se place au plot **C** (**Source**) et le joueur **C** se positionne au plot **A** (**Source**) avec son ballon.

	Qte 6		Qte 10		Qte 6		Qte 10		Qte 3		Qte .
Nombre de joueurs : 10 à 15 joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12						1 Rectangle 20x30m.					

7

## MOTRICITE, CONDUITE DE BALLE + TIR



### Description :

Cet exercice regroupe un ensemble de trois petits ateliers qui travaillent simultanément.

Dans un rectangle de 20 x 30m, pour installer vos parcours, inspirez-vous du dessin (ou mieux encore créez vos propres parcours).

Sur le dessin, j'ai dessiné un atelier de coordination et de motricité, un atelier de conduite de balle et un atelier de conduite de balle suivie d'un tir.

Au coup de sifflet, les premiers joueurs des colonnes **A**, **B** et **C** exécutent leurs parcours respectifs.

Le joueur **A**, **le ballon dans les mains**, effectue son parcours, d'abord en pas chassés, puis franchit les barres par des petits pas (bien lever les genoux et sur la pointe des pieds), dépose son ballon dans le cerceau **B** et se place colonne **B**.



## MOTRICITE, CONDUITE DE BALLE + TIR (suite)

7  
bis

Le joueur **B** s'empare du ballon dans le cerceau colonne **B**, effectue un slalom **pied droit, pied gauche** pour passer les cônes (**verts**). Il continue et effectue un « **double contact** » (gauche-droite) dans l'exemple, puis stoppe le ballon dans le cerceau colonne **C** et se positionne colonne **C**.

Pendant ce temps-là, le joueur **C** prend le ballon du cerceau colonne **C**.

Il part en **conduite de balle**, fait le tour du cerceau, puis continue en direction de la porte.

**Il passe cette porte et enchaîne par un tir.**

Le top du top serait de déclencher le tir sur le **même appui** que celui du franchissement de la porte. Le joueur **C** récupère sa balle et se positionne colonne **A**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		4		4		2		.		.

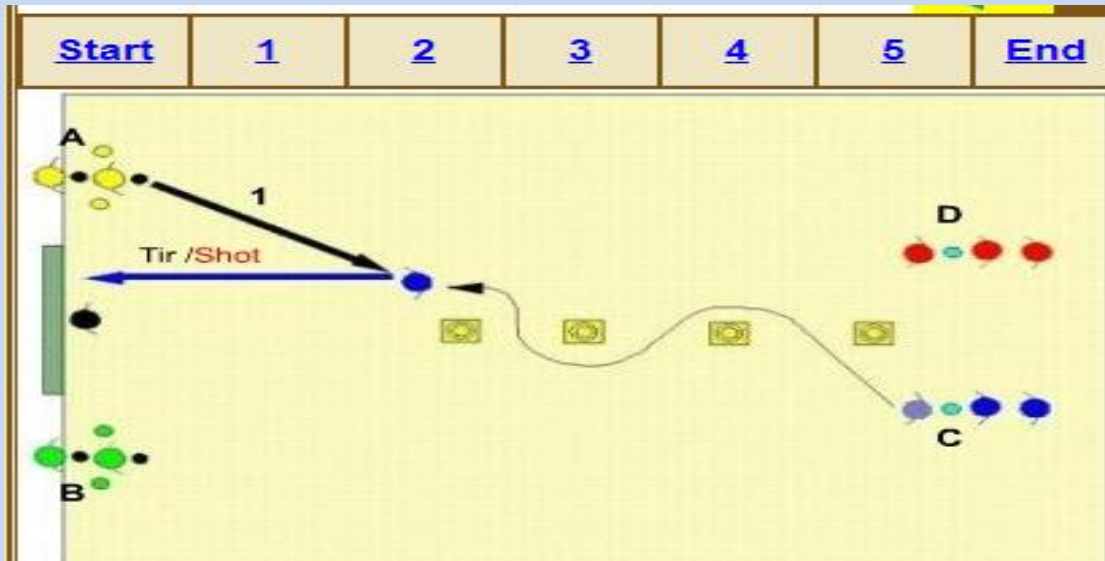
**Nombre de joueurs : 10 à 14 joueurs + 1 gardien.**

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

**Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12**

8

## VIVACITE - VITESSE ET TIR



### Description :

Dessiner le parcours comme indiqué sur le schéma ci-contre.

Positionner 1 joueur (**fixe**) avec les ballons aux postes **A** et **B (Sources)** de chaque côté du but.




Placer le reste du groupe aux plots **C** et **D**.

Au signal sonore (ou visuel), le joueur **C**s'élance et effectue le slalom le plus rapidement possible.

Arrivé au terme du parcours, il reçoit une passe (**passé 1**) du joueur **A** et tire (du  **pied droit** dans l'exemple).

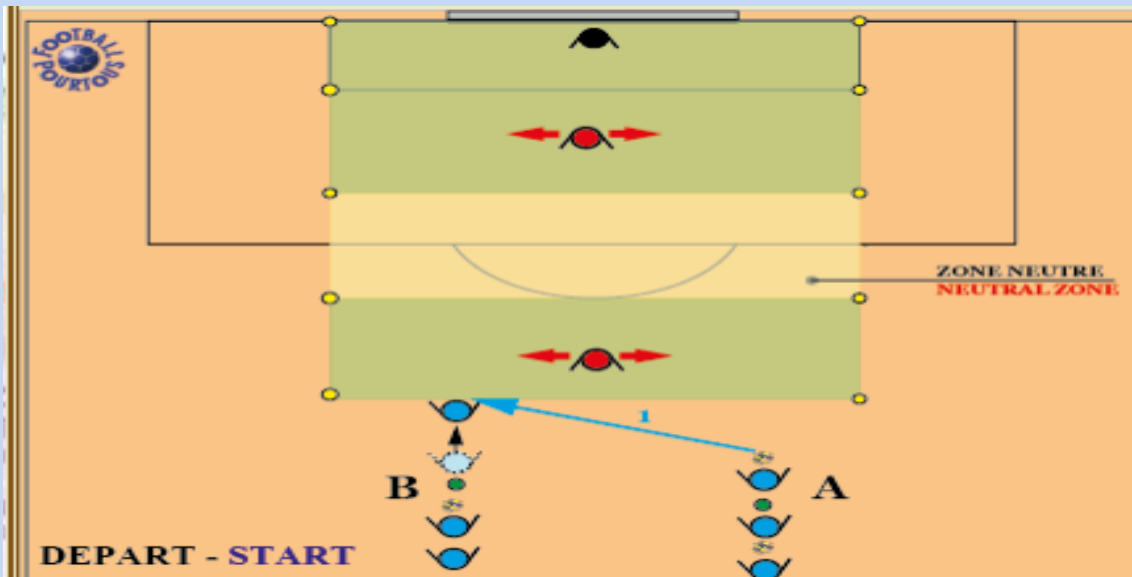
Puis, c'est au joueur **D** d'en faire de même et de recevoir la passe (**passé 1**) du joueur **B** et de tirer  **pied gauche** dans l'exemple.

Le remplacement est le suivant : le joueur **C** se positionne au plot **D**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		16	4			.		.		.
Nombre de joueurs : 10 à 14 joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12						1 Rectangle 20x30m					

9

## 2 ATTAQUANTS CONTRE 2 DEFENSEURS



### Description :

La surface de jeu est un rectangle de **20x30m**. Découper cette surface en **4 parties** (voir dessin ci-dessus). Installer **2** petits buts.

Positionner un défenseur dans chaque surface jaune.

Ils ne peuvent défendre que dans la zone qui leur est attribuée.

Former des groupes de **2** joueurs avec un ballon et placer les aux postes **A** et **B**.

La règle du jeu est la suivante :

Les **2** joueurs s'échangent la balle pour éliminer le premier défenseur (**qui ne défend que dans sa zone**).

Puis ils attaquent le deuxième défenseur, l'un des **2** attaquants doit passer balle aux pieds entre l'un des **2** buts.

Si un défenseur intercepte, il force à placer la balle derrière la ligne pointillée (**Stop-ball**).

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	2		4		10		2		.		.

Nombre de joueurs : 8 à 16 joueurs.

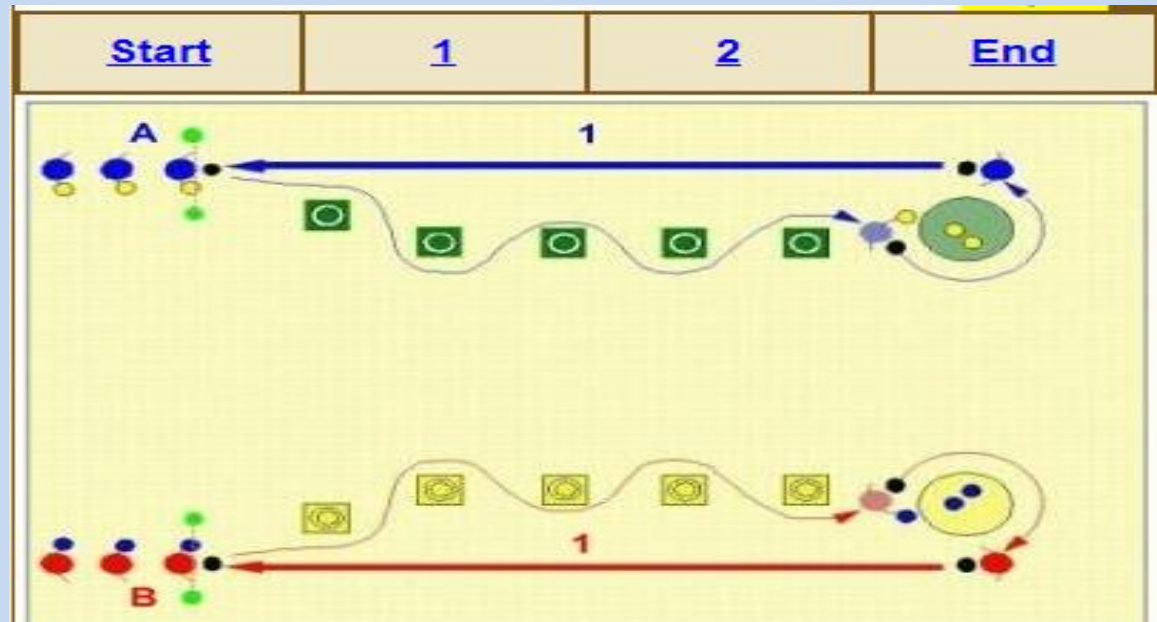
Durée : 20 mn

1 Rectangle de 15x20m.

Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12

10

## "RELAIS - CONDUITE DE BALLE + PASSE"



### Description :



Dessiner 2 parcours identiques (voir Schéma).

Au signal sonore ou visuel, le premier joueur de chaque colonne s'élance balle au pied, exécute son slalom et pose la coupelle qu'il avait à la main dans le cerceau.

Il contourne le cerceau et adresse une passe (**Passe 1**) pour le suivant.

Exercice sous forme de relais.

Le dernier joueur, quand il a fait sa passe, récupère toutes les coupelles de son cerceau et revient à fond au départ.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	2		10		.		.		.

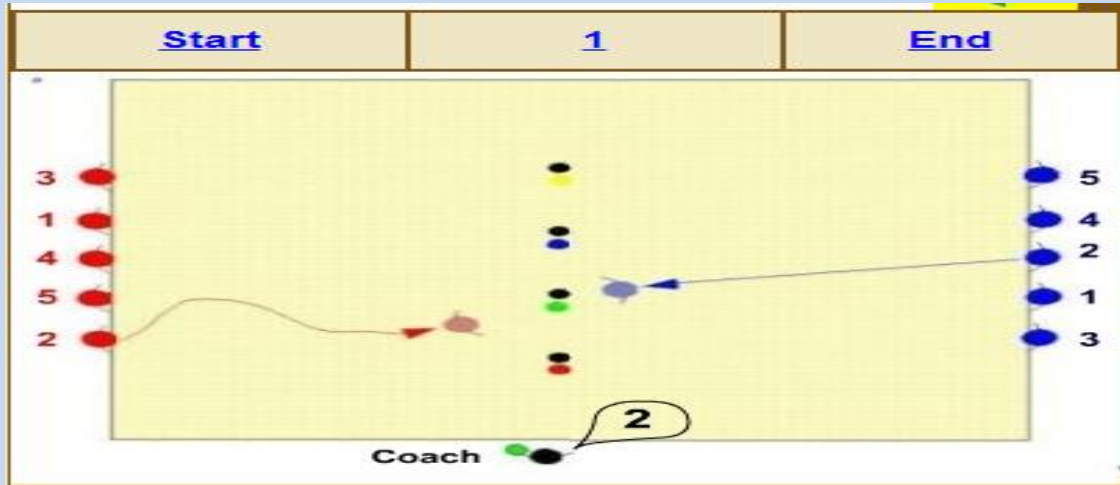
Nombre de joueurs : 8 à 12 joueurs.

Durée : 20 mn      1 Rectangle de 15x20m.

Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12

11

## JEU DU "BERET" AVEC DES COULEURS



### Description :

Délimiter la surface de jeu à un rectangle de 15 x 20 m.

Placer 4 coupelles de couleurs différentes espacées de 2 m les unes des autres et situées au milieu du terrain.

Placer un ballon à côté de chaque coupelle.

Positionner les équipes face à face (Voir croquis).



Donner un numéro de 1 à 5 (dans cet exemple) à chacun des joueurs.

Prendre 4 coupelles, et les cacher derrière le dos.

Le jeu se déroule de la façon suivante :

Annoncer un numéro (ex : 2), et lever une coupelle de couleur au hasard.

C'est le signal pour le joueur N° 2 de chaque équipe de récupérer le ballon situé à côté de la couleur montrée par le coach et de le ramener dans son camp.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte	
	10		16		.		.		.	
<b>Nombre de joueurs : Tous les joueurs.</b>						<b>Durée : 20 mn</b>				
<b>Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12</b>						<b>1/4 Terrain.</b>				

## JONGLAGE

Le jonglage est un exercice essentiel de l'apprentissage du football pour un jeune joueur.

Il permet d'appréhender la maîtrise du ballon de façon ludique.

Le jonglage peut se pratiquer individuellement, à deux ou à plusieurs.

Les thèmes de jonglages sont très nombreux !!

Je propose de travailler le jonglage "classique" avec une alternance pied droit - pied gauche.

Travailler également le jonglage de la tête.

On peut également imposer des enchaînements (obligatoire) ; exemple : pied, cuisse et tête...

Le jonglage peut se faire en mouvement.

Changer les surfaces de contact intérieur, puis extérieur et, bien entendu, du dessus du pied.

Varié la hauteur du jonglage ; exemple : 2 jonglages très bas et le troisième 2 mètres au-dessus de la tête, puis 2 jonglages très bas et un 3ème très haut...

Penser à faire travailler le jonglage en mouvement.

### EXERCICE - 1

Le joueur jongle avec 1 rebond au sol avant chaque contact.

Travailler en alternance pied droit - pied gauche.

### EXERCICE - 2

Le joueur prend le ballon à la main réalise jonglage (il doit récupérer le ballon dans ses mains).

Toujours en alternance pied droit - pied gauche.

Ensuite le joueur réalise 2 jonglages avant de l'attraper avec ses mains et ainsi de suite...

### EXERCICE - 3

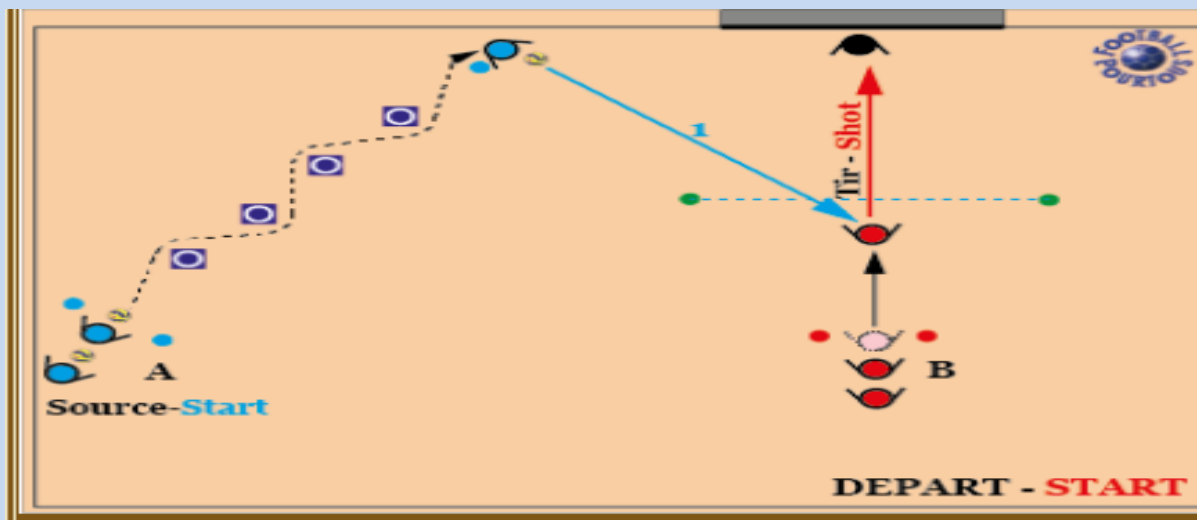
Voici un exemple d'exercice de jonglage de la tête. Cet exercice n'est pas facile à réaliser.



	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		6	5			.		.		.
<b>Nombre de joueurs : 12 à 14 joueurs.</b>						<b>Durée : 20 mn</b>					
<b>Catégorie : U9 - U11 - U12 - U13</b>						<b>1 Rectangle 25x30m.</b>					

13

## CONDUITE DE BALLE, PASSE EN RETRAIT ET TIR



### Description :

Installer un parcours sur le côté du but, celui-ci est simple (5 Cônes).

Positionner **6 joueurs** avec un ballon chacun au plot **A (Source)**.

Placer **6 joueurs** au plot **B**. Ne pas oublier de mettre un **gardien**.




Dessiner une ligne fictive avec **2 coupelles**.

Le joueur **A** exécute son slalom et centre en retrait (la balle doit dépasser la ligne fictive) pour le joueur **B** qui reprend (du gauche, si possible dans l'exemple).

Le joueur **B** arrive toujours lancé, il doit vraiment traverser le ballon et faire attention à son pied d'appui ainsi qu'à la position de son corps pour éviter que le ballon s'élève.

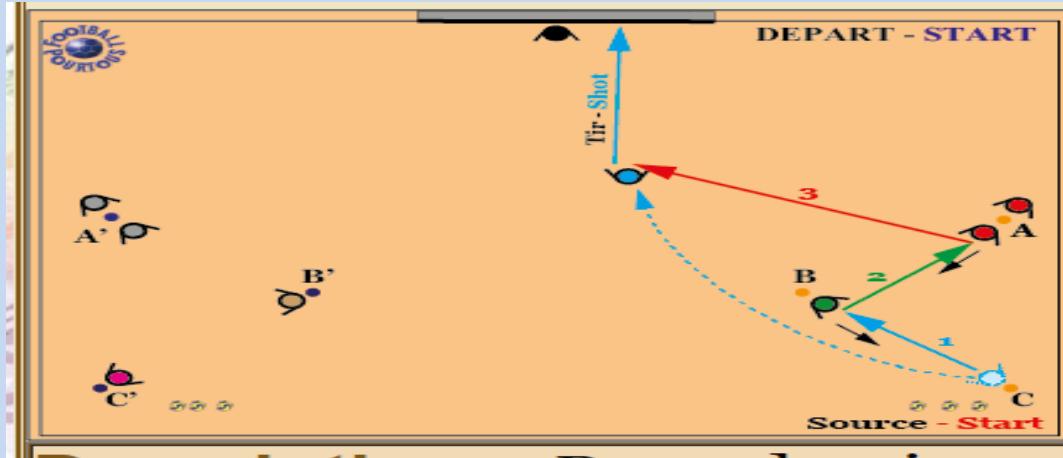
Le joueur **B** récupère sa balle et se positionne au plot **A (source)**.

Le joueur A se replace au plot **B**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	15		20	8			.		.
Nombre de joueurs : 12 joueurs.					Durée : 20 mn				
Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12					1/4 Terrain.				

## JEU EN TRIANGLE ET TIR

14



### Description :

Pour dessiner votre atelier, inspirez-vous du schéma.

Positionner 3(ou 4) joueurs au plot **A**, 1 joueur au plot **B** et 3 joueurs au plot **C (Source)**.

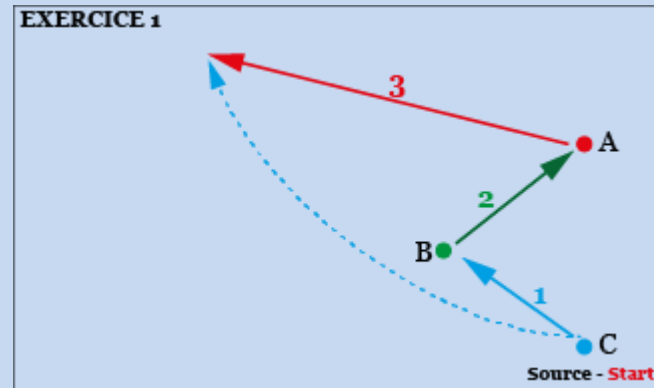
Plusieurs solutions s'offrent à vous pour travailler le jeu en triangle et l'appel en profondeur.

### EXERCICE 1 :

Le joueur **C** donne une passe (**passé 1**) au joueur **B**.

Le joueur **B** passe instantanément (**passé 2**) au joueur **A**.

Ce dernier adresse instantanément une passe en profondeur (**passé 3**) pour le joueur **C** qui a sollicité le ballon par son appel en profondeur et tire.

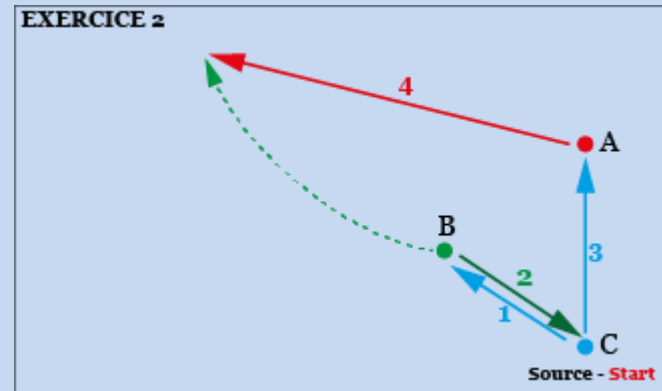


# 14 bis

## JEU EN TRIANGLE ET TIR (suite)

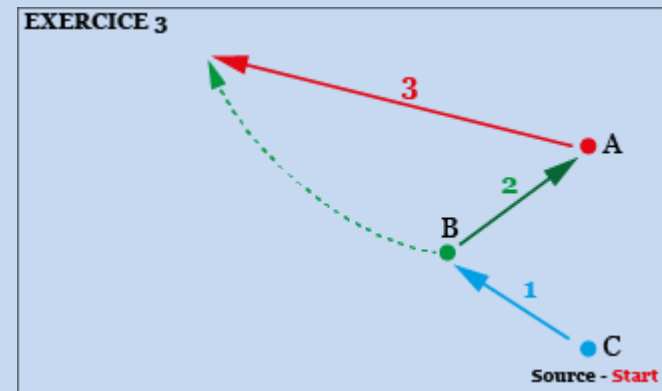
### EXERCICE 2 :



le joueur **C** (**source**) passe (**passé 1**) au joueur **B**.  
Le joueur **B** remet au joueur **C** (**passé 2**) "UNE-DEUX".  
Le joueur **C** dévie pour le joueur **A** (**passé 3**).  
Ce dernier lance en profondeur (**passé 4**) pour le joueur **B** qui tire.



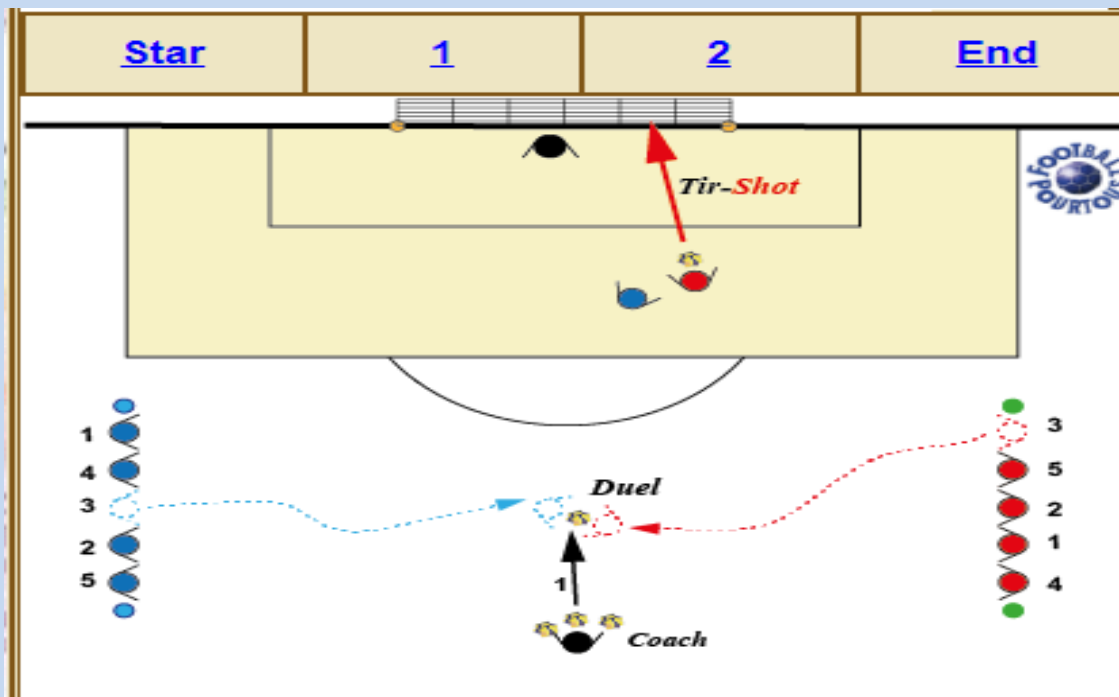
### EXERCICE 3 :

Le joueur **C** (**Source**) passe (**passé 1**) au joueur **A**. Celui-ci adresse une passe (**passé 2**) au joueur **B**.  
Le joueur **B** remet en profondeur pour le joueur **A** qui tire.



	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		6		.		.		.
<b>Nombre de joueurs : 8 à 14 Joueurs.</b>					<b>Durée : 20 mn</b>				
<b>Catégorie : U7 - U8 - U9</b>					<b>1/4 Terrain.</b>				

## JEU DU "BERET"



15

### Description :

Séparez votre groupe en 2 équipes de 6 joueurs.

Une équipe **A (verte)** et une équipe **B (bleu)** et un gardien de but.






Les joueurs de chaque équipe s'attribuent un numéro de 1 à 6.

Vous êtes à la **source** au milieu du terrain.

Vous annoncez un numéro (exemple 6) et vous libérez un ballon.

Les joueurs n° 6 de chaque équipe s'élancent pour prendre possession du ballon (**duel**).

Afin de rester dans une situation proche de celle des matches, le joueur qui franchit la limite que vous avez défini avec le ballon aux pieds est **l'attaquant**, l'autre est le **défenseur**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		20		1		.		.

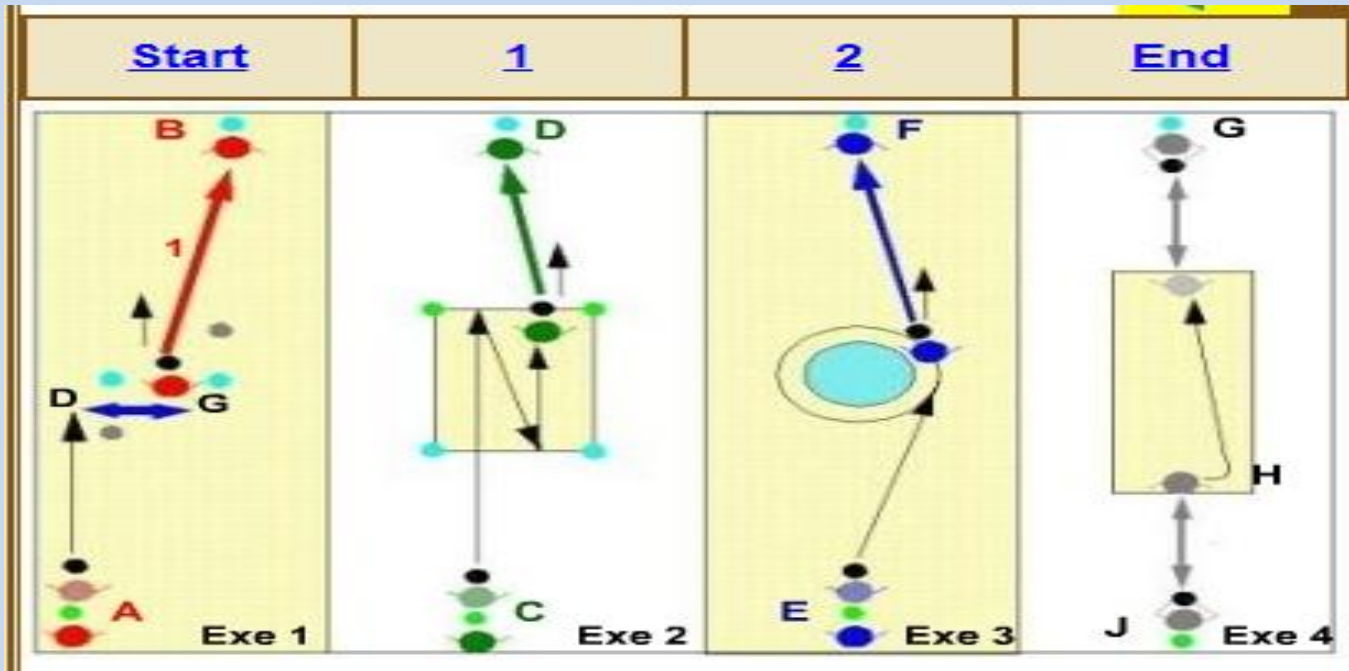
Nombre de joueurs : 12 joueurs (4 ateliers).

Durée : 20 mn 1/4 de terrain.

Catégorie : U8 - U9 - U10 - 11

16

## JEU, CONDUITE DE BALLE



### Description :

Voici 4 petits exercices pour travailler la passe tout en intégrant un petit geste technique.

L'exercice 1 se déroule ainsi :

Placer 2 joueurs avec 1 ballon au plot A et un joueur au plot B.

Le joueur A s'élance en conduite de balle, à hauteur de la première coupelle ; il exécute un "DOUBLE-CONTACT" pied droit- pied gauche pour adresser une passe (passe 1) au joueur B.

Le joueur B effectue le parcours inverse mais son "DOUBLE-CONTACT" est cette fois-ci pied gauche- pied droit et ainsi de suite.

## JEU, CONDUITE DE BALLE (Suite)

16  
bis

Pour l'**exercice 2** :

positionner **2** joueurs avec **1** ballon au plot **C** et un joueur au plot **D**.

Le joueur **C** part en conduite de balle : arrivé aux coupelles **vertes** (voir dessin), il stoppe le ballon de la **semelle** et repart en conduite de balle dans la direction opposée jusqu'aux coupelles **bleues**.

Là, il stoppe encore le ballon de la **semelle** et repart en conduite de balle en direction du joueur **D**.

Arrivé aux coupelles **vertes**, il adresse une passe au joueur **D** qui effectue à son tour le parcours.

L'**exercice 3** s'effectue de la façon suivante :

placer **2** joueurs avec **1** ballon au plot **E** et **1** joueur au plot **F**.

Dans cet exercice, un nombre de solutions s'offre à vous !

Le joueur **E** se dirige en conduite de balle vers le cerceau, fait le tour de celui-ci (**intérieur pied droit**) puis passe au joueur **F** qui fait le parcours inverse.

Les variantes : tourner autour du cerceau **intérieur pied droit** à l'aller et **intérieur pied gauche** au retour.

Tourner autour du cerceau **extérieur pied droit** à l'aller et **extérieur pied gauche** au retour.

L'**exercice 4** est un exercice de type "**NAVETTE**".

Placer un joueur avec un ballon aux plots **G** et **J**.

Le joueur **H** au centre de l'exercice (**Voir dessin**). Le joueur **J** donne le ballon (au pied) au joueur **H**.

Le joueur **H** contrôle du **pied droit** et remet au joueur **J** du **pied gauche** (ou l'inverse).

Le joueur **H** fait demi-tour et se présente devant le joueur **G**.



Celui-ci lance à la main un ballon aérien pour le joueur **H** qui remet de la tête pour le joueur **G**.

La décomposition de l'exercice de tête est la suivante : **Sauter, armer et tirer**.

Chez les jeunes, il faut avant tout diminuer l'appréhension du coup de tête.

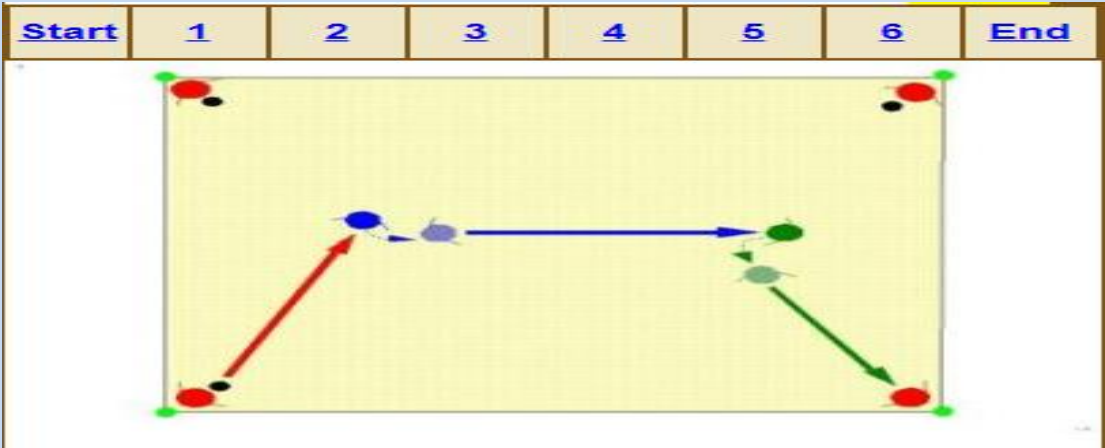
Changer la position des joueurs toutes les **3 minutes**.



	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		8		.		.		.
<b>Nombre de joueurs : 12 joueurs (2 ateliers).</b>									
<b>Durée : 20 mn</b>					<b>1 Carré de 20m de côté.</b>				
<b>Catégorie : U8 - U9 - U10 - 11</b>									






17

**EXERCICE DE PASSES**



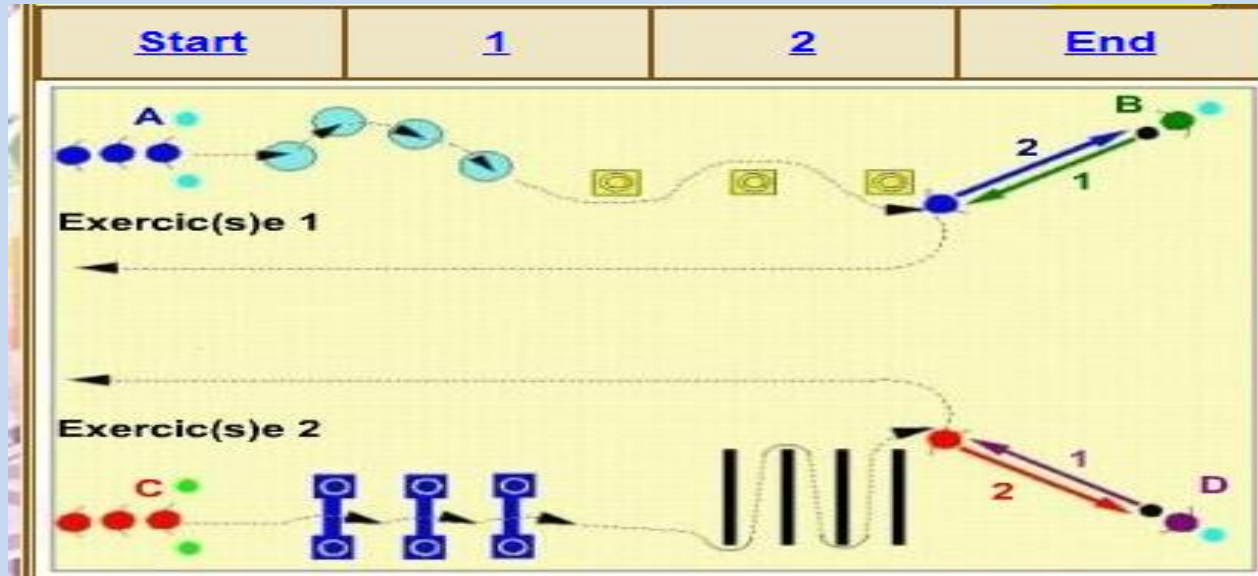
**Description :**

Délimiter la surface de jeu à un carré de **20m** de côté.  
 Cet exercice est conçu pour **6** joueurs.  
 Positionner **1** joueur (**fixe**) dans chaque angle du carré (Voir Schéma).  
 Donner un ballon chacun à **3** joueurs (**A**, **B** et **D** dans l'exemple) et le joueur **C** n'a pas de ballon.  
 Placer **2** joueurs sans ballon au milieu du terrain.  
 La règle du jeu est la suivante : les **2** joueurs (**bleu** et **vert**) doivent toujours être en mouvement.  
 Le joueur **B** met un ballon en jeu (**passé 1**) pour le joueur **bleu** qui vient clairement solliciter le ballon.  
 Il réalise un contrôle orienté et passe (**passé 2**) pour le joueur **vert** qui se déplace dans la surface de jeu.  
 Ce dernier réalise également un contrôle et passe (**passé 3**) au joueur **C** placé dans un coin du terrain et qui n'a pas de ballon.  
 Le joueur **vert** va solliciter un autre joueur -en l'occurrence- le joueur **D** qui remet un ballon en jeu (**passé 4**) dans l'exemple.  
 Le joueur **vert** réalise un contrôle orienté et passe (**passé 5**) pour le joueur **bleu** qui contrôle et passe (**passé 6**) pour le joueur **B** et ainsi de suite. Changer les équipes toutes les **2** (ou **3 mn**).

	Qte 2		Qte 6		Qte 10		Qte 6		Qte 6		Qte 4
<b>Nombre de joueurs : 12 à 16 Joueurs (2 Ateliers).</b>											
<b>Durée : 20 mn</b>						<b>1 Rectangle de 20x30m.</b>					
<b>Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12</b>											

## MOTRICITE - COORDINATION

18



### EXERCICE 1 :

Dessiner le parcours comme indiqué sur le dessin (ou mieux encore inventer le vôtre).

Positionner 6 joueurs au poste **A** sans ballon.

Placer un joueur fixe avec un ballon au poste **B**.

L'exercice se déroule sous forme de relais.

Installer les cerceaux de façon aléatoire pour que le joueur **A** saute **PIEDS JOINTS** à droite, à gauche ou droit devant.

Puis, placer 3 ou 4 cônes alignés afin, que le joueur les évite en travaillant ces **APPUIS**.


A la fin du parcours il exécute un «**UNE-DEUX** » avec le joueur **B** et revient au sprint au poste **A**.

EXERCICE 2 : Voici un autre exemple de parcours.

Placer des barrières de hauteur différentes que le joueur **C** doit franchir **PIEDS JOINTS**.

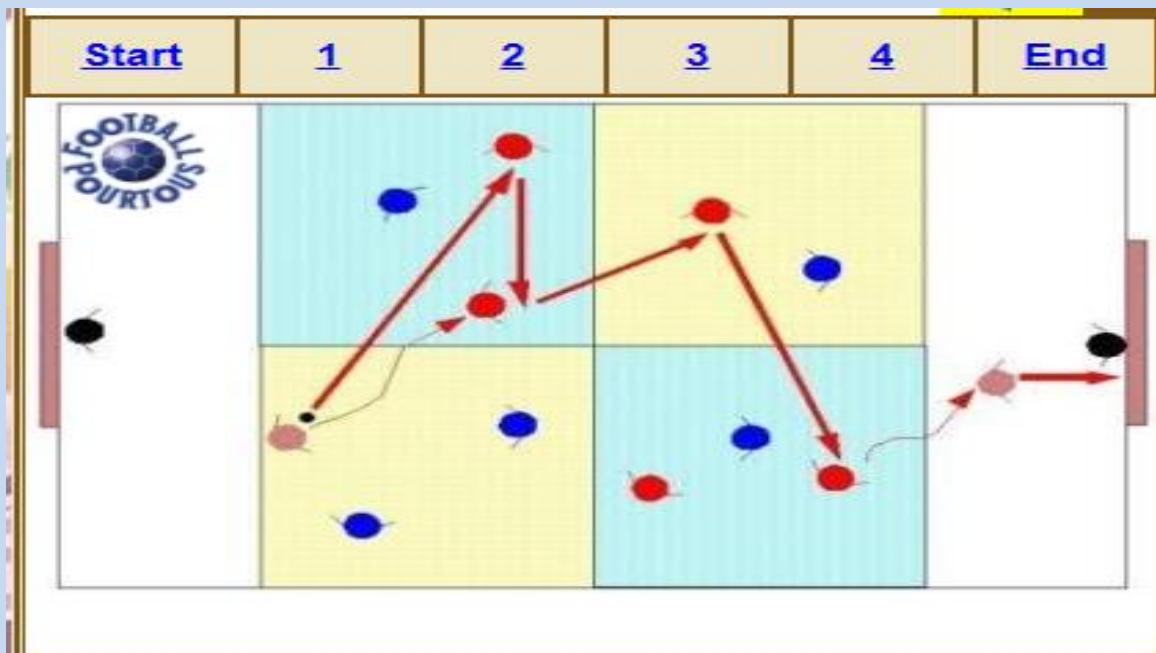
Puis installer à même le sol 4 ou 5 barres que le joueur traverse en « **PAS CHASSES** ».

A la fin du parcours, il exécute un «**UNE-DEUX** » avec le joueur **D** et revient au sprint au poste **C**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	4		16		4		.		.		.
<b>Nombre de joueurs : 10 Joueurs + 2 Gardiens.</b>											
<b>Durée : 20 mn</b>						<b>1 Rectangle de 16x36m.</b>					
<b>Catégorie : U9 - U10 - U12 - U13</b>											

19

## OCCUPATION DU TERRAIN ET PASSES



### Description :

La surface de jeu : un rectangle de 16 x 36 m de côté.





Dessiner 4 petits carrés de 8 m à l'aide de coupelles au milieu de cette surface (**Voir croquis**).

Installer 2 buts. Former 2 équipes (5 joueurs de champ + 1 gardien de but).

La règle du jeu est la suivante : une équipe peut attaquer le but adverse quand elle a réussi à faire **3 passes consécutives dans 3 zones différentes**.

La défense est interdite quand le joueur est dans une zone de tir ; seul le goal peut intervenir.

Le déplacement des joueurs est libre dans les 4 carrés centraux.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		10		3		1		.

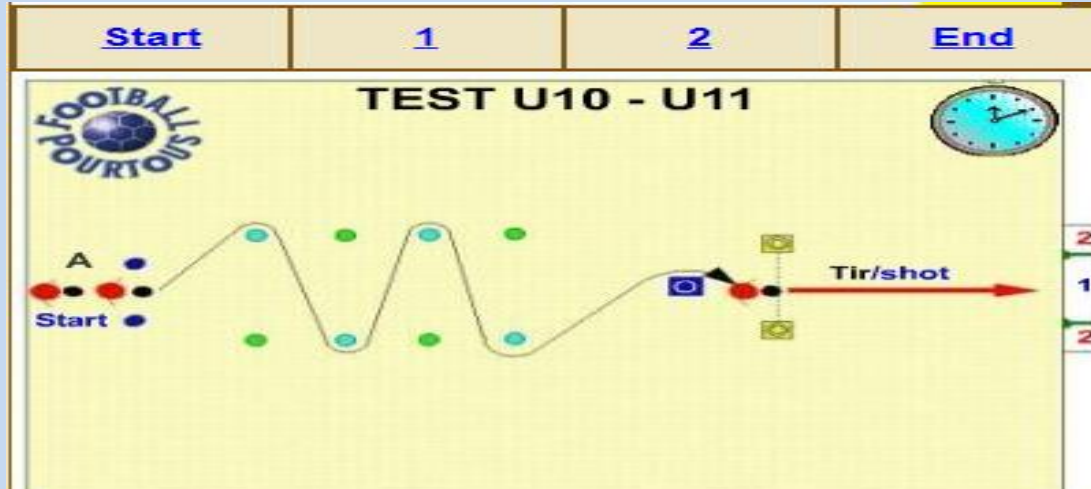
**Nombre de joueurs : 12 Joueurs.**

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

**Catégorie : U8 - U9 - U10 - U11**

## TEST CHRONOMETRE (Catégorie U9 - U10)

20



### Description :

Dessiner le parcours identique au dessin. Diviser le groupe en 2 équipes.

Pendant que vous animez le test avec la moitié du groupe, l'autre moitié est en atelier de jonglage.

Partager avec 2 contris-foot le but en trois parties distinctes.

La règle du test est la suivante : Au signal, le joueur **A** exécute son slalom le plus rapidement possible. Arrêter le chronomètre au déclenchement du tir.

Faire son slalom.

Frappier à la sortie des plots.

Ajouter 1 seconde de plus si le slalom est raté.



Ajouter 1 seconde de plus si la frappe n'est pas cadrée.

Retirer 2 secondes si le tir est dans un côté du but.

Retirer 1 seconde si le tir est au milieu du but.

Faire un passage de chaque côté.

**Variante :** Mettre un gardien de but.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		3		.		.		.

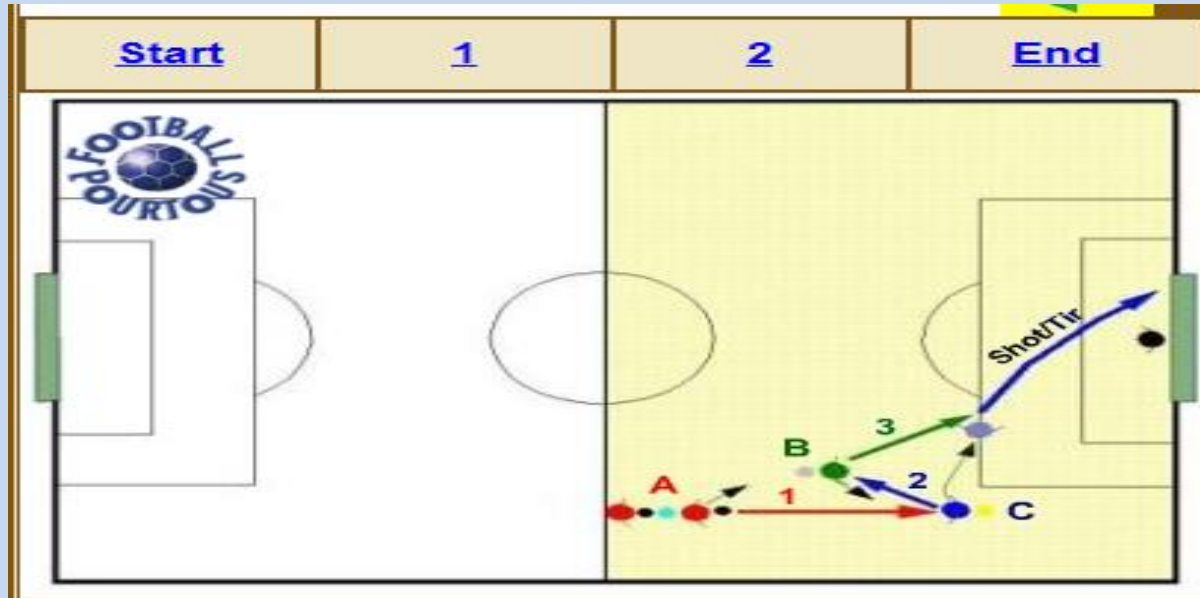
Nombre de joueurs : 8 à 10 Joueurs + 1 Gardien.

Durée : 20 mn 1/4 de terrain.

Catégorie : U8 - U9 - U10 - U11




21

### JEU EN TRIANGLE ET TIR



#### Description :

- Pour cet exercice, vous aurez besoin de 3 coupelles et de 6 ballons.
- Dessinez votre atelier comme indiqué sur le dessin.
- Ajustez les distances en fonction de la catégorie d'âge que vous avez en charge.
- Le joueur **A (Source)** adresse une passe au joueur **C (passe 1)**.
- Le joueur **C** remet instantanément au joueur **B (passe 2)**: c'est un "jeu en triangle".
- Le joueur **B** donne en profondeur pour le joueur **C** qui doit tirer avant la marque que vous avez préalablement définie.
- Le remplacement est le suivant : le joueur **A** se positionne au plot **B**.
- Le joueur **B** se place au poste **C** et le joueur **C** récupère sa balle et se positionne au plot **A (Source)**.
- Pensez à déplacer l'exercice pour travailler les 2 pieds !

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		4	3			.		.		.

Nombre de joueurs : 8 à 12 Joueurs.

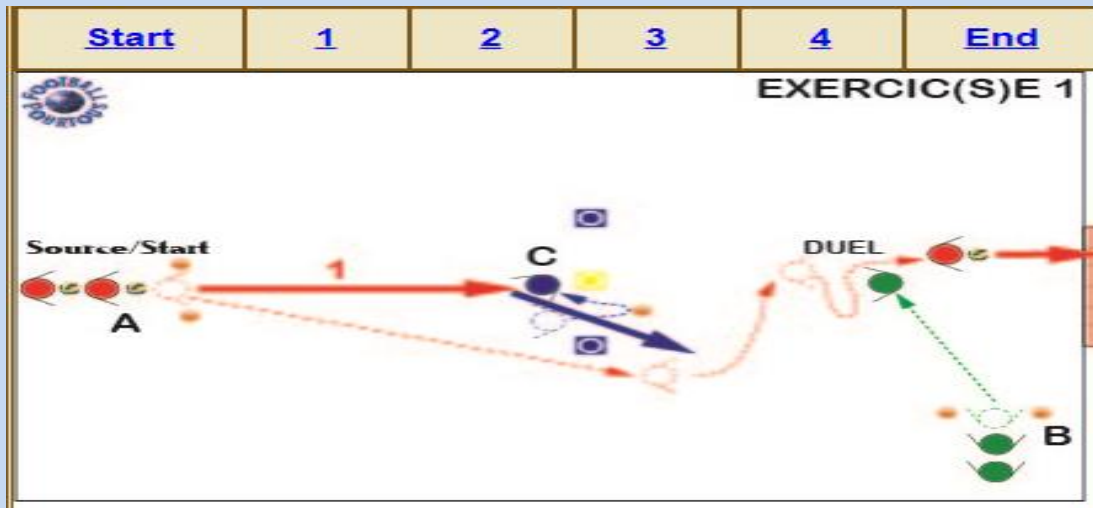
Durée : 20 mn

1/4 de terrain.

Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12

## JEU A DEUX

22



### Description :

Positionner 3 cônes espacés de 2 mètres l'un de l'autre et à une vingtaine de mètres du but.

Au milieu des portes formées par les cônes, placer une coupelle en retrait d'un mètre.

Positionner les joueurs comme indiqué sur le schéma, 4 ou 5 joueurs avec un ballon chacun au plot **A** (attaquants).

4 ou 5 joueurs sans ballon (défenseurs) au poste **C**.

Positionner un joueur au poste **B** (remiseur). L'exercice se déroule ainsi : Le joueur **B** remiseur fait un appel contre-appel (il met le pied sur la coupelle située derrière les cônes) et revient solliciter le **UNE-DEUX** (passes 2 et 3) avec le joueur **A** (**Source**).

Le joueur **A** donne en profondeur (**passé 4**) pour le joueur **B** (il contourne les cônes).




C'est le signal pour le défenseur **C** qui vient en opposition (**DUEL**).

Le joueur **B** doit obligatoirement effacer le joueur **C** avant de marquer.

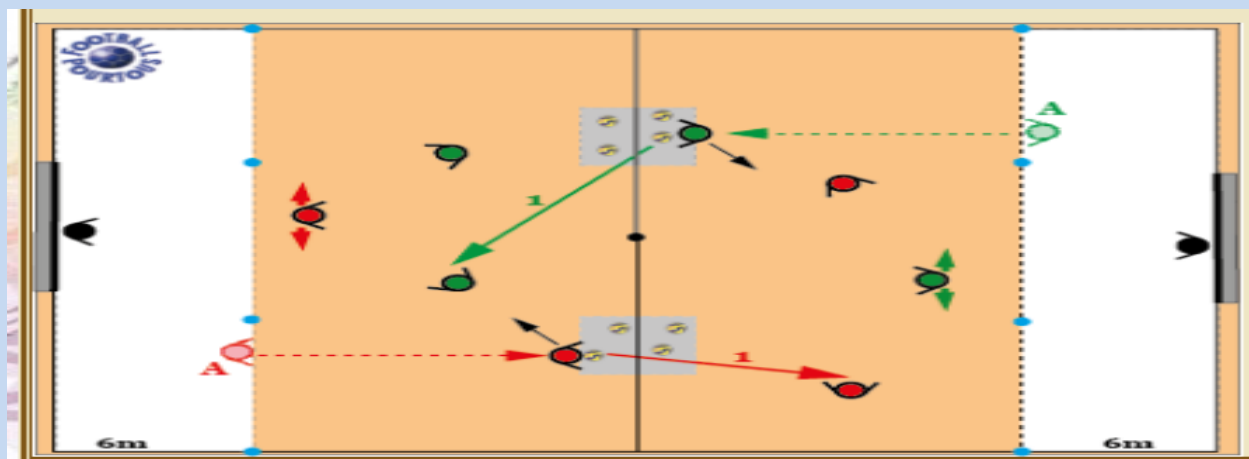
Le remplacement est le suivant : le joueur **A** se place au poste **B**.

Le joueur **B** se place au plot **C** et le joueur **C** récupère le ballon et se positionne au plot **A** (**Source**).



	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	6		18		4		.		.
<b>Nombre de joueurs : 8 à 12 Joueurs.</b>					<b>Durée : 20 mn</b>				
<b>Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12</b>					<b>1 Rectangle 20x30m.</b>				

## JEU - 2 DUELS 2 CONTRE 2



**Description** : La surface de jeu est un rectangle de **20x30m** de côté.

Dans un premier temps partager cette surface en **3** parties.

Tracer **2** bandes de **6m** de large devant chaque but, puis installer **2** carrés de **2** ou **3m** de côté au milieu de la surface de jeu (inspirez-vous du dessin pour installer votre atelier) à l'aide de coupelles.

Placer **3** ou **4** ballons dans chaque carré.

Le nombre de joueurs pour cet exercice est : **2** gardiens de but, et **2** fois **4** joueurs de champ (soit un total de **10** joueurs). Attribuer un carré (avec les ballons) à chaque équipe.

Positionner les joueurs comme indiqué sur le dessin.

Le jeu se déroule simultanément sur les **2** buts.

Au signal, les **2** joueurs (**A**) s'élancent vers leur carré respectif (**Source**) récupèrent un ballon et adressent une passe (**passe 1**) au joueur de son équipe situé devant lui.

A ce moment-là vous avez un duel **2** contre **1** dans chaque moitié de terrain.

Dès que la passe est faite les joueurs **A** reviennent le plus rapidement possible dans leur camp pour aider leur partenaire et faire alors un duel **2** contre **2**.

23  
bis

Décomposition de l'exercice.

**1**– les **2** joueurs (**A**) s'élancent de la zone devant le but (voir le dessin) vers son carré Source.

**2**- ils adressent une passe (**passe 1**) à l'un de ses **2** co-équipiers situés devant lui. Pendant un court instant vous avez devant chaque but une supériorité numérique (**2** contre **1**).

**3**- Une fois la passe réalisée les joueurs (**A**) reviennent le plus rapidement possible dans leur camp pour aider son partenaire à défendre son but et faire à ce moment-là un **2** contre **2**.

Le premier duo qui marque donne **1** point à son équipe. Une fois l'action terminée, se repositionner rapidement pour jouer le **2**ème ballon.

Jouer les **3** ou **4** ballons puis changer les équipes.

**Situation offensive :**




Profiter un maximum de la supériorité numérique.

Se mettre très rapidement en situation de tir.

**Situation défensive :** ralentir la progression des attaquants pour permettre au joueur **A** de venir défendre.

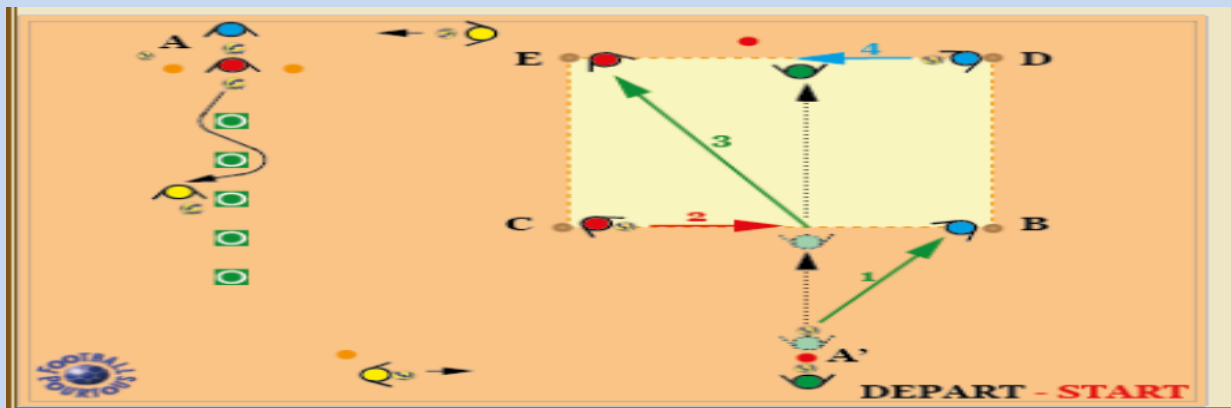
Si les défenseurs récupèrent la balle ils doivent tenter de faire un stop-ball dans leur carré (**2pts**).

Il est interdit à tous les joueurs de pénétrer dans les surfaces devant les buts pendant le jeu.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		4		6		.		.
Nombre de joueurs : 8 à 12 Joueurs.					Durée : 20 mn				
Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12					1 Rectangle 15x25m.				

## PASSES - CONDUITE DE BALLE

24



### Description :

La surface de jeu est un rectangle de **15x20 m** de côté.

Construire un parcours comme indiqué sur le croquis.

Aligner **5** ou **6** cônes pour travailler la conduite de balle. A l'aide de coupelles, dessiner un carré de **10 m** de côté (plots **B**, **C**, **D** et **E**).

Puis délimiter avec **2** cônes la distance à réaliser pour l'exercice.

Positionner **1** joueur avec **1** ballon aux postes **C** et **E**, puis placer **1** joueur (sans ballon) aux plots **B** et **D** (les **4** joueurs sont fixes).

Le reste du groupe avec **1** ballon chacun se place au plot **A** (**Source**).

L'exercice débute ainsi : le joueur **A** s'élance en conduite de balle, traverse le champ de cônes (**verts**). A cet instant précis, le joueur entre dans la deuxième partie de l'exercice.



Le joueur **A** adresse une passe (**passé 1**) au joueur **B** (ou **C**) celui qui n'a pas de ballon (joueur **B** dans le dessin), il continue sa course et reçoit un ballon (**passé 2**) du joueur **C**.

Le joueur **A** enchaîne par une passe (**passé 3**) pour le joueur **D** (joueur sans ballon).

Il poursuit son parcours et reçoit un nouveau ballon (**passé 4**) du joueur **E**.

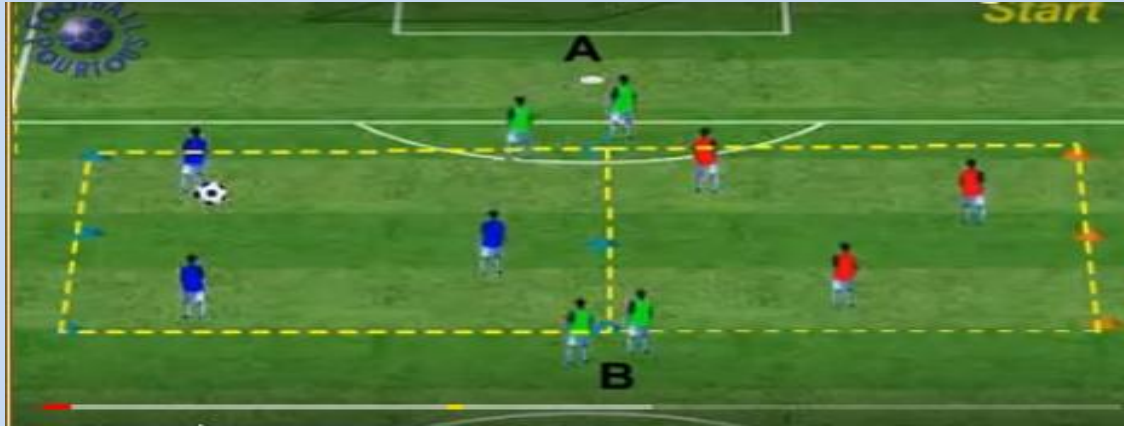
Il termine en conduite de balle et retourne au plot **A** (**source**).

Le second joueur du poste **A** s'élance quand son prédécesseur a fini de traverser la rangée de cônes (**verts** sur le Schéma). Penser à changer les joueurs fixes (aux plots **B**, **C**, **D** et **E**).

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	3		12		.		.		.
<b>Nombre de joueurs : 10 à 14 Joueurs.</b>					<b>Durée : 20 mn</b>				
<b>Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12</b>					<b>2 Carrés de 15x15m.</b>				

## CONSERVATION DU BALLON

25



### Description :

Exercice de conservation du ballon.

La surface de jeu : **2 carrés de 15m** de côté (accolés l'un à l'autre).

Positionner **3** (ou **4**) joueurs dans chaque carré. Placer **2** (ou **3**) joueurs au poste **A** et **B**.

Le but du jeu est le suivant : Le coach donne un contrat (exemple : l'équipe doit réaliser 3, 4 ou 5 ... passes de suite dans sa surface de jeu avant de transmettre le ballon à l'autre équipe).

Le jeu commence ainsi : le coach donne un ballon à une équipe, c'est le signal pour un joueur situé au poste **A** (ou **B**) de s'élancer et de tenter d'intercepter le ballon.

Si l'équipe réalise son contrat et transmet la balle à l'autre équipe, le premier défenseur sort de la surface de jeu et retourne à son poste **A** ou **B**.




Un autre défenseur le remplace dans le carré où se situe le ballon.

Insister sur le déplacement des joueurs dans chaque carré (voir et être vu).

Le défenseur doit se montrer agressif sur le porteur de balle et jouer intelligemment pour intercepter la transmission.

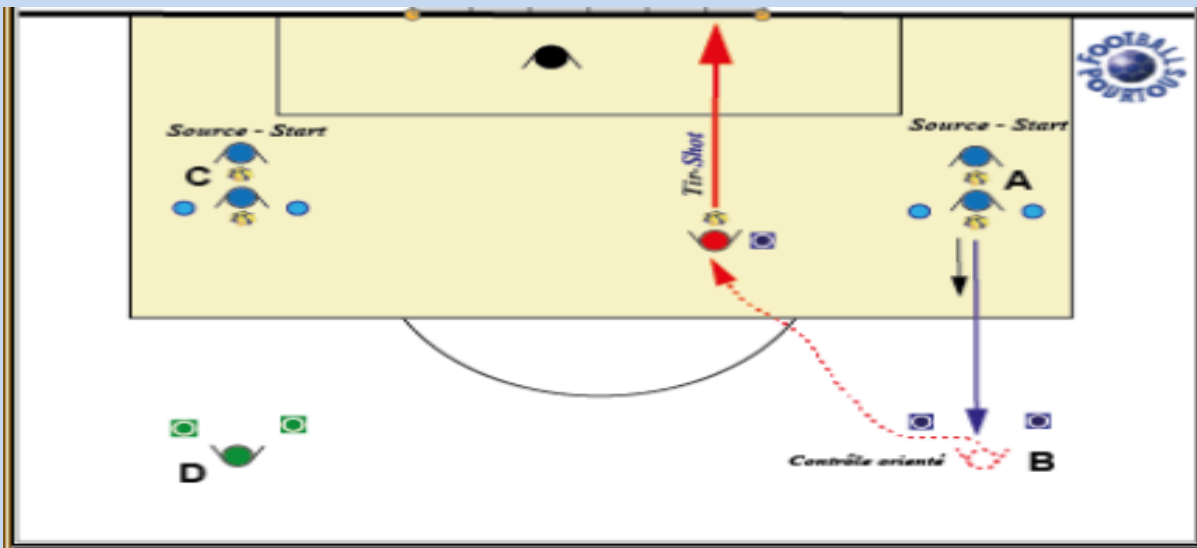
**Variante** : Limiter le nombre de touches de balle.

Faire rentrer 2 défenseurs en même temps....

	Qte		Qte		Qte	Qte	Qte	Qte
	8		4		6		.	.
<b>Nombre de joueurs : 10 à 16 Joueurs.</b>					<b>Durée : 20 mn</b>			
<b>Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12</b>					<b>1 Rectangle 20x25m.</b>			

26

**PASSE - CONTROLE ORIENTE - CONDUITE ET TIR**



**Description** : L'exercice suivant est vraiment basique. Malgré sa simplicité, en modifiant ce dernier sur les enchaînements (aux postes **B** et **D**), il devient pour les jeunes joueurs beaucoup plus compliqué.

- 1- Le joueur **A** adresse une passe (passe 1) au joueur **B**; ce dernier contrôle la balle (sans consigne particulière), part en conduite de balle en direction du but et, à hauteur du cône, le joueur **B** tire (du gauche).
- 2- Le joueur **A** adresse une passe (passe 1) au joueur **B**; ce dernier réalise un contrôle orienté intérieur pied droit (pour partir sur la gauche), part en conduite de balle en direction du but et, à hauteur du cône, le joueur **B** tire (du gauche).
- 3- Enfin, le joueur **A** adresse une passe aérienne au joueur **B**; ce dernier doit mettre la balle le plus rapidement possible au sol (contrôle poitrine, cuisse, pied) puis part en conduite de balle en direction du but et, à hauteur du cône, le joueur **B** tire (du gauche).

Voilà pourquoi l'initiation du football est intéressante pour chaque exercice que vous mettez en place. Vous pouvez les modifier, les améliorer, les compliquer à chaque instant.